

УДК: 159.943-057.87

## ПОЗИТИВНОСТЬ КАК ТРЕНД

*Бородин娜 Наталия*

*Понятие социального одобрения в последнее время существенно изменилось и стало рассматриваться в русле «трендовости» - умения ориентироваться в стремительно меняющемся мире социального взаимодействия. Кроме внешних, меняющихся атрибутов трендовости неизменным оказывается рекомендация «быть позитивным», или же изображать позитивность. Данная рекомендация приводит к существенным изменениям норм и ценностей общества, не все из которых является приемлемыми для здорового человека.*

**Ключевые слова:** *тренд, трендовость, социальное одобрение, позитивность, антипсихотические препараты, look, be positive.*

Современное интернет-пространство предоставит возможность ориентироваться во всех областях нашей жизни, чтобы повысить свою значимость и социальную одобряемость, т.е. чтобы быть в тренде.

Относительно новое понятие социального бытия – «трендовость» - согласно определению означает умение разбираться в общих тенденциях при разнонаправленном движении[4].

Из всех разнонаправленных движений социального взаимодействия конечно же выбираются те, которые позволяют добиться социального одобрения. Инструкции по трендовости включают в себя описание как самой одежды, так и способа ее носить, перечень социально одобряемых «Must have» от трафаретов для бровей до модных специй. При желании можно найти инструкции, какие операции сейчас в тренде, чем трендово пахнуть, какой словарный запас и манера коммуникации сделают вас социально одобряемым.

Согласно журналу Vogue (Vog), стать модным, красивым и социально-одобряемым очень просто: «Короткая стрижка, матовая красная помада, размашистые стрелки и блеск в глазах - главные бьюти-тренды весны, которые как раз нужно попробовать»[5]. Отличная рекомендация, особенно если ты мужчина, к примеру, профессор кафедры философии, который решил узнать у гула, что нынче позволит ему не выглядеть архаичным в глазах студентов.

Но если продолжить исследование, выясняется, что все-таки внешний вид – это форма трендовости, через которое обязательно должно выражаться ее главное содержание. А главным содержанием является лозунг «be positive». Во всех инструкциях «как быть в тренде» обязательно отмечается, что главным условием является позитивность, умение улыбаться и смотреть на жизнь с оптимизмом, так как ни один самый модный look (образ) не сработает, если не будет того самого оптимизма во внешнем облике и манере общения.

К примеру, исследование Е. Елфимовой сопровождается следующей рекомендацией: «Но главное – установите глазной контакт и улыбнитесь. Ваша улыбка уже является комплиментом. Удостоверьтесь, что это не поддельная улыбка; думайте о чем-то, что делает вас счастливой, или просто расслабьте лицо

и подарите естественную, теплую улыбку. Демонстрируйте уверенность в себе, тогда ваши комплименты не будут похожи на лживую лесть и поклонение герою»[2].

Постсоветское пространство находится только в самом начале исследования позитивности, в отличие от англоязычного мира, в котором даже есть статья на википедии, что означает быть позитивным: «When we think of the word “positive,” most of us probably think “happy.” However, happiness isn’t the only type of positivity. There are many ways to be more positive in your life, even when you’re experiencing sadness, anger, or challenges. Research suggests that we have powerful capabilities to *choose* positive emotions and ways of thinking. In fact, our emotions literally change our bodies on a cellular level. Many of our experiences in life are a result of how we interpret and respond to our surroundings. Fortunately, rather than repressing or trying to “get rid” of negative feelings, we can choose to interpret and respond to them differently. You’ll find that with some practice, patience, and perseverance, you can become more positive»[8]<sup>1</sup>.

Джон Блекледж даже называет наше общество «feel good culture», показывая насколько мы все направлены на поиск соответствия нормам позитивности. Некоторые исследователи идут даже дальше и показывают, что позитивность – это не просто основа хорошего чувства, но и универсальный методологический трансформатор для наших мыслей и тела: «Positive emotions don’t just make us feel good, explains Barbara Fredrickson. They transform our minds, our bodies, and our ability to bounce back from hard times»[7].

Современное понимание оптимистичного человека – во многом вариации на тему древнегреческой философии стоиков: что бы ни преподносила тебе жизнь – прими это с улыбкой. Соответственно, правильным и социально одобряемым становится человек, не отягощающий остальных мрачными подробностями своей жизни, благодарный судьбе за все события своей жизни, воспринимающий все неприятности как уроки, благодаря которым он чему-то научится.

Работа Дейла Карнеги сейчас уже стала классикой жанра позитивности, а когда-то все начиналось такими примерами: «Недавно я присутствовал на одном званном обеде в Нью-Йорке. Одна из гостей, некая дама, получившая наследство, изо всех сил стремилась произвести на всех впечатление. Свое скромное наследство она растратила на меха, бриллианты, жемчуг. Но ничего б не сделала

<sup>1</sup> Когда мы думаем о слове «позитивный», большинство из нас, вероятно, считают это синонимом счастливого. Однако счастье - это не единственный тип позитивности. Есть много способов быть более позитивными в вашей жизни, даже когда вы испытываете печаль, гнев или у вас одни проблемы. Исследования показывают, что у нас есть мощные возможности выбора положительных эмоций и способов мышления. На самом деле, наши эмоции буквально меняют наши тела на клеточном уровне. Многие из наших жизненных событий являются результатом того, как мы интерпретируем и реагируем на наше окружение. К счастью, вместо того, чтобы подавлять или пытаться «избавиться» от негативных чувств, мы можем выбирать для интерпретации и реагирования на них позитивное. Вы обнаружите, что с некоторой практикой, терпением и настойчивостью вы можете стать более позитивными

с выражением своего лица. Оно было кислым и самовлюбленным. Она не понимала того, что известно любому мужчине, а именно, что выражение, которое женщина "надевает" на свое лицо, оставляет большее впечатление, нежели платье, которое она надевает на свое тело» [3].

Рецепт «улыбка – как универсальный фактор социальной одобряемости» включает в себя теоретическое обоснование, согласно которому именно оптимистическая улыбка заставляет окружающих думать о том, что у вас все хорошо (и это делает вас ценным собеседником, повышая вас социальный статус), а так же о том, что вы искренне заинтересованы в коммуникации с ними (что делает вас вдвойне интересным собеседником).

Далее Карнеги дает достаточно жесткую рекомендацию: «Вы не испытывали желания улыбаться? Что же в таком случае вам можно предложить? Две вещи. Во-первых, заставьте себя улыбаться. Если вы в одиночестве, насвистывайте или мурлыкайте какую-нибудь мелодию или песню. Поступайте так, как если бы вы были уже счастливы, и это приведет вас к счастью. Покойный Уильямс Джейс, профессор Гарвардского университета так обосновал это: "Казалось бы поступок должен следовать за чувством, но в действительности поступок и чувство идут рядом и, управляя поступками, находящимися под более прямым контролем воли, нежели чувства, мы получаем возможность косвенным образом управлять чувствами". Таким образом, высший сознательный путь к жизнерадостности, если она нами утрачена — это взять себя в руки и заставить говорить и поступать так, как если бы жизнерадостность была уже обретена»[3].

Но если у вас не получается быть позитивным? И даже насвистывание в одиночестве не помогает? Существует несколько вариантов ответа. Самый простой вариант предполагает «химическая версия» решения вопроса. Согласно этой версии, «позитивность/непозитивность мышления» основана на химическом балансе. Соответственно, если вы не можете мыслить позитивно – значит у вас химический дисбаланс, который может быть исправлен с помощью Prozac, Paxil, Zoloft и селективных антидепрессантов, ингибирующих обратный захват серотонина, звучит как прием инсулина для диабета.

До 2012 года эта теория была доминирующей среди психологов всего мира. Пока не появилось исследование Аликс Шпигель, подробно описывающее как появился миф о серотониновой и допаминовой зависимости настроения: «For truth seekers, the falseness of the chemical imbalance theory has been easily available, but most psychiatrists have not been truth seekers»[12]. Но среди специалистов по правильному/оптимистичному мышлению до сих пор принято говорить о зависимости оптимизма от химического: это позволяет многим людям «выйти из черной дыры» депрессии и получить надежду на спасение через химические препараты. А заодно и общее-социальное одобрение и признание себя правильным, нравственным человеком.

То есть мы получаем ложь во спасение и заодно самый простой рецепт быть нравственным. Без изнурительных усилий, соблюдения морального долга, категорического императива и прочих трудных вещей. Сравнимый может быть с операцией липосакции, которая дает людям физическую привлекательность и

становится легкой альтернативой изматывающим диетам и физической нагрузке.

Но так ли это?

Журналист-корреспондент Роберт Уитакер в работе «Дело против антипсихотических препаратов: обзор их долгосрочных эффектов» предлагает обширные исследования, подтверждающие его вывод о том, что «антипсихотики в целом ухудшают долгосрочные результаты»[15]. Уитакер отмечает, что эти препараты могут обеспечить краткосрочную пользу, но в долгосрочной перспективе приводят к возникновению существенных проблем.

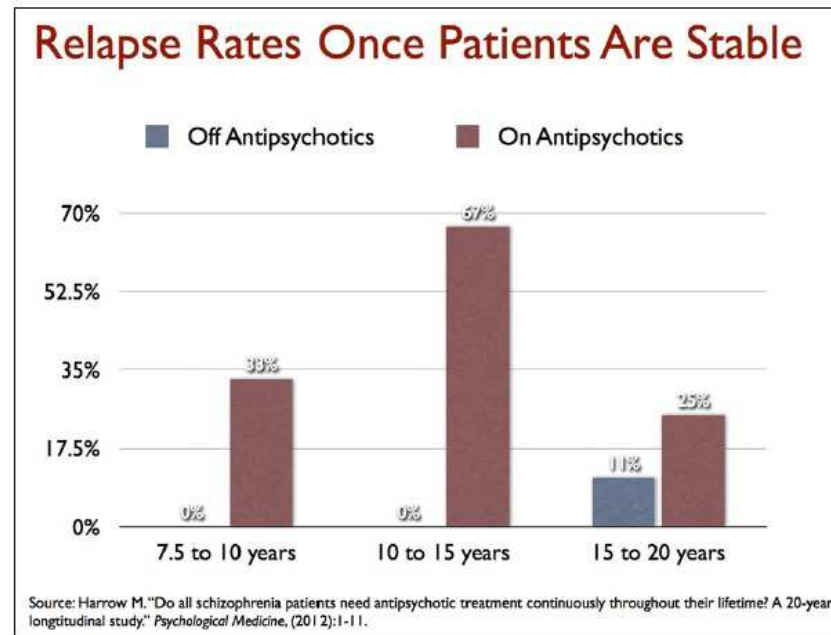


Рис 1. Зависимость рецидивов от употребления антипсихотиков

В целом итог оказывается достаточно печальным – не существует универсального химического средства, которое сделает нас позитивным. Истоки депрессии до конца не изучены и соответственно нет простого пути к социальному одобрению через прием таблеток.

Существует так же нехимический рецепт выработки трендовой позитивности, предложенный М. Селигманом. Селигман пишет о том, что наиболее одобряемы в обществе такие стороны как: доброта, справедливость, подлинность, благодарность и открытость, а так же респонденты называли предусмотрительность, скромность и саморегуляция: «We have discovered a remarkable similarity in the relative endorsement of the 24 character strengths by adults around the world and within the United States The most commonly endorsed ("most like me") strengths, in 40 different countries, from Azerbaijan to Venezuela, are

kindness, fairness, authenticity, gratitude, and open-mindedness, and the lesser strengths consistently include prudence, modesty, and selfregulation»[10].

Исследование Селигмана показывает, что ум и способности к обучению не делают вас «довольными жизнью», для этого нужна сердечность и оптимистичность: «Although part of the definition of a character strength is that it contributes to fulfillment, strengths “of the heart” – zest, gratitude, hope, and love – are more robustly associated with life satisfaction than are the more cerebral strengths such as curiosity and love of learning»[11].

Итак, получается, что мы должны «выносить за скобки» свои ментально-когнитивные способности, развивать в себе сердечно-эмоциональные, и это приведет нас к «счастливому будущему», – а именно к выработке оптимистичного мышления, получению от жизни удовольствия, и заодно социальному одобрению остального общества. И вот вы в тренде.

Но действительно ли трендовость и позитивность так неразрывно связаны? И нет другой возможности в сознании обыденного человека стать «хорошим» и социально одобряемым, чем позитивное мышление?

Последние исследования показывают, что альтернатива есть. Одной из первых заговорила о «тирании позитивного мышления» Барбара С. Хелд[9]. В своих работах она показывает, что «принуждение к позитиву» не поможет нам выработать моральные регуляторы поведения и не решит наших жизненных проблем. Как с юмором отмечает Свен Бринкман: «Я думаю, немало из тех, кто серьезно болеет или переживает иной жизненный кризис, чувствуют давление необходимости позитивно относиться к ситуации. Но очень немногие вслух говорят о том, что вообще-то болеть – это ужасно и лучше бы с ними этого никогда не случилось. Обычно заголовок подобных книг выглядит так: «Как я пережил стресс и чему научился», и вряд ли вы найдете книгу «Как я испытал стресс и ничего хорошего из этого не вышло». Мы не только испытываем стресс, бодем и умираем, но еще и обязаны думать, что все это нас многому учит и обогащает»[1].

Игнорирование негатива ситуации, ре-интерпретировать ее как позитивную есть ни что иное, как самообман. Самообман вдвойне опасный тем, что люди, отказывающиеся играть в позитивное мышление, получают клеймо не только не модных, но даже асоциальных и аморальных. Механизм этого явления следующий: какая бы ни была у человека жизненная ситуация, он обязан показывать миру только положительные стороны: оптимистические фото в социальных сетях, рассказы о само-развитии, которое произошло с ним после периода испытаний. Если человек этого не делает, а признает наличие в его жизни страданий и неприятностей, он получает «обвинение жертвы»: он сам виноват в своих неприятностях из-за того что мыслит недостаточно позитивно. Недостаточная позитивность не соответствует нормам общества, а следовательно делает человека асоциальным. Отказ «играть в позитивность» предполагает отказ соответствовать идеалам хорошего человека, а соответственно делает человека противоположностью социального одобряемого образа и даже заставляет сомневаться в моральных основаниях его поведения.

Причем многие исследователи, в частности Селигман, признает, что

позитивность в ре-интерпретации безосновательна, и называет ее «позитивной иллюзией», тем не менее считая ее необходимой[12]. Позитивные иллюзии – это внутренние представления человека о самом себе, немного искаженные в лучшую сторону. То есть человек считает себя немного умнее, способнее и эффективнее, чем есть на самом деле. Именно это считается полезным. Селигман пишет, что ни карьера, ни благосостояние не является главным фактором счастья человека, а счастливым делают его позитивные иллюзии, которые каждый человек должен в себе развивать[13]. Но как именно их развивать? Самовнушением? Это не всегда работает, и многие люди чувствуют вину, что недостаточно счастливы, оптимистичны и успешны. Вина подкрепляется социальным неодобрением окружающих и кроме психологических терзаний добавляются социально-нравственные.

Итак, мы получаем замкнутый круг. В стремлении быть популярным, модным, разбирающимся в последних новинках и социально одобряемым – т.е. всем тем, что входит в понятие трендовость, мы хотим быть позитивными. Но столкновение с окружающим миром не делает нас позитивными. Мир требует от нас непростых решений, а господствующие в обществе стереотипы предполагают, что эти решения должны приносить пользу для большинства людей (утилитаризм). А «выученный оптимизм» - как раз приносит пользу для большинства. Большинство будет довольно, увидев нас с позитивной улыбкой и поставив галочку, что у нас все в порядке. Поэтому мы выбираем оптимизм, чтобы быть в тренде и быть «моральным». Но и окружающие выбирают оптимизм, ориентируясь на то, чтобы соответствовать нашим ожиданиям и получается общество, в котором внешне довольно все общество (и позитив является главным трендом), но каждый отдельно взятый человек только симулирует оптимизм и довольство.

Поэтому необходимо бороться с закрепившейся аналогией позитивный/хороший/нравственный. Это понятия не тождественны по смыслу.

Позитивный человек может быть отнюдь не счастливым и даже зачастую совсем не хорошим.

«Нравственной» реакцией на трудности является не позитивное игнорирование их, а признание существования этих трудностей.

Нравственный человек не обязательно должен быть оптимистом, эта аналогия ложна. Преодоление этого заблуждения возможно через трансформацию стереотипов в обществе о том, какой реакции на негативные события нашей жизни мы ждем от людей и что считаем нормальным.

Вывод: Является ли позитив трендом? Да. Но этот тренд ложен. Он требует от людей самообмана и искажает представления о социально одобряемом поступке.

## Список литературы

1. Бринкман С. (2017) Конец эпохи self-help: Как перестать себя совершенствовать, available at: <https://theoryandpractice.ru/posts/16372-prinuditelnoe-schaste-kak-positivnoe-myshlenie-portit-nam-zhizn>
2. Елфимова Е. (2017) Одиночество прощай, available at: <https://lib.ink/semeynaya-psihologiya-seks/oznakomtes-iskusstvom-komplimenta-41988.html>
3. Карнеги Д. (1937) Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей. available at: <http://psyberia.ru/book/carnegy.pdf>
4. Тренд, available at: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B4\\_\(%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B4_(%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F))
5. 4 главных бьюти-тренда весны (2018) available at: <https://vogue.ua/article/beauty/byuti-trend/4-glavnyh-byuti-trenda-vesny.html>
6. Blackledge J. & Steven C.(2011) Emotion Regulation in Acceptance and Commitment Therapy. Hayes University of Nevada, Reno, available at: [http://www.personal.kent.edu/~dfresco/CBT\\_Readings/JCP\\_Blackledge\\_%26\\_Hayes\\_2001.pdf](http://www.personal.kent.edu/~dfresco/CBT_Readings/JCP_Blackledge_%26_Hayes_2001.pdf)
7. Fredrickson Barbara (2011) Are You Getting Enough Positivity in Your Diet? available at: [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/are\\_you\\_getting\\_enough\\_positivity\\_in\\_your\\_diet](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/are_you_getting_enough_positivity_in_your_diet)
8. How to Be Positive(2016), available at: <https://www.wikihow.com/Be-Positive>
9. Held Barbara S.(2004) The Negative Side of Positive Psychology First. Available at:<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022167803259645>
10. Seligman, M. E. P. (1990). Learned optimism. New York: Pocket Books.
11. Seligman, M. E. P. (2002a). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.
12. Seligman, M. E. P. (2002b). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
13. Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), A psychology of human strengths (pp. 305-317). Washington, DC: American Psychological Association.
14. Spiegel, Alix(2012) When It Comes To Depression, Serotonin Isn't The Whole Story. Available at: <https://www.npr.org/sections/health-shots/2012/01/23/145525853/when-it-comes-to-depression-serotonin-isnt-the-whole-story>
15. Whitaker, Robert(2016) "The Case Against Antipsychotics: A Review of Their Long-Term Effects". Available at: <https://www.madinamerica.com/wp-content/uploads/2016/07/The-Case-Against-Antipsychotics.pdf>

Наталія Бородіна

## ПОЗИТИВНІСТЬ ЯК ТРЕНД

*Поняття соціального схвалення останнім часом істотно змінилося і стало розглядатися в руслі "трендовості" – тобто вміння орієнтуватися в світі соціального взаємодії, що постійно змінюється. Крім зовнішніх, змінних атрибутів трендовості незмінним виявляється рекомендація "бути позитивним", або же виявити показну позитивність. Дана рекомендація призводить до істотних змін норм і цінностей суспільства, не всі з яких є прийнятними для здорової людини.*

**Ключові слова:** тренд, трендовість, соціальне схвалення, позитивність, антипсихотичні препарати, look, be positive.

Natalia Borodina

## TREND of POSITIVITY

*The concept of social approval has changed in recent times and began to be considered in the context of "trends" - the ability to navigate in the rapidly changing world of social interaction. The most important attributes of trendiness is a recommendation "to be positive," or to show positivity. This recommendation leads to significant changes in the norms and values of society, not all of which are acceptable for a healthy person.*

*In such interpretation of social endorsement we get a vicious circle. In an effort to be popular, fashionable, versed in the latest innovations and socially approved (the modern concept of trend), we want to be positive. But a clash with the outside world does not make us positive. The world demands from us uneasy decisions, and the stereotypes dominating in a society assume that these decisions should be beneficial for the majority of people (utilitarianism). We must be positive, because everyone should like it. We simulated «learned optimism» for the majority's benefits. Therefore, we choose optimism as a way to be in a trend and to be "moral" for others. But others choose optimism to be moral for us, focusing on our expectations. And we have a society of «positive people» (and the positive is the main trend), but each individual person only simulates optimism and joy.*

**Key words:** trend, trend, social approval, positivity, antipsychotic drugs, look, be positive.

## Referenses

1. Brinkman S. (2017) The end of self-help, available at: <https://theoryandpractice.ru/posts/16372-prinuditelnoe-schaste-kak-positivnoe-myshlenie-portit-nam-zhizn>
2. Elfimova E. (2017) Proshay, odinchestvo [Goodbye, loneliness], available at: <https://lib.ink/semeynaya-psihologiya-seks/oznakomtes-iskusstvom-komplimenta-41988.html>
3. Carnegie Dale Breckenridge (1937) Kak priobretat' druzey i okazyvat' vliyaniye na lyudey [How to Win Friends and Influence People], available at: <http://psyberia.ru/book/carnegy.pdf>
4. Тренд(2016), available at: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B4\\_\(%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B4_(%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F))
5. 4 main trends of this spring (2018), available at: <https://vogue.ua/article/beauty/byuti-trend/4-glavnyh-byuti-trenda-vesny.html>
6. Blackledge J. & Steven C.(2011) Emotion Regulation in Acceptance and Commitment Therapy. Hayes University of Nevada, Reno, available at: [http://www.personal.kent.edu/~dfresco/CBT\\_Readings/JCP\\_Blackledge\\_%26\\_Hayes\\_2001.pdf](http://www.personal.kent.edu/~dfresco/CBT_Readings/JCP_Blackledge_%26_Hayes_2001.pdf)
7. Fredrickson Barbara (2011) Are You Getting Enough Positivity in Your Diet? available at:

- [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/are\\_you\\_getting\\_enough\\_positivity\\_in\\_your\\_diet](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/are_you_getting_enough_positivity_in_your_diet)
8. How to Be Positive(2016), available at:<https://www.wikihow.com/Be-Positive>
  9. Held Barbara S.(2004) The Negative Side of Positive Psychology First. Available at:<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022167803259645>
  10. Seligman, M. E. P. (1990). Learned optimism. New York: Pocket Books.
  11. Seligman, M. E. P. (2002a). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.
  12. Seligman, M. E. P. (2002b). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
  13. Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), A psychology of human strengths (pp. 305-317). Washington, DC: American Psychological Association.
  14. Spiegel, Alix(2012) When It Comes To Depression, Serotonin Isn't The Whole Story. Available at: <https://www.npr.org/sections/health-shots/2012/01/23/145525853/when-it-comes-to-depression-serotonin-isnt-the-whole-story>
  15. Whitaker, Robert(2016) The Case Against Antipsychotics: A Review of Their Long-Term Effects, available at: <https://www.madinamerica.com/wp-content/uploads/2016/07/The-Case-Against-Antipsychotics.pdf>

Стаття надійшла до редакції 29.11.2017