

În sfârșit, întrevăd o zi în care inteligența emoțională va fi înțeleasă pe o scară atât de largă, încât nu va mai fi nevoie să o menționăm, deoarece va deveni parte integrantă a vieților noastre. Într-un astfel de viitor, educația socială și emoțională va fi deja o practică-standard în școlile de peste tot. La fel, trăsăturile IE, precum conștiința de sine, administrarea emoțiilor distructive și empatia, vor fi deja certitudini la locul de muncă, cerințe obligatorii pentru a fi angajat și promovat și, în special, pentru a deveni lider. Dacă IE ar fi să devină la fel de răspândită ca și IQ-ul și la fel de înrădăcinată în societate ca acesta drept măsură a calităților umane, cred că atunci familiile noastre, școlile, slujbele și comunitățile în care trăim vor fi toate mai umane și mai stimulatoare.

Provocarea lui Aristotel

Oricine poate deveni furios — e simplu. Dar să te înfurii pe cine trebuie, cât trebuie, când trebuie, pentru ceea ce trebuie și cum trebuie — nu este deloc ușor.

ARISTOTEL, *Etica nicomahică*

Era o după-amiază de august insuportabil de călduroasă la New York, o zi din acelea când toți oamenii transpiră abundent, ceea ce îi face să se simtă extrem de inconfortabil și de ursuzi. Mă întorceam la hotel și, urcându-mă într-un autobuz de pe Madison Avenue, am fost luat prin surprindere de șofer, un bărbat de culoare de vârstă mijlocie, care avea un zâmbet plin de entuziasm și care m-a întâmpinat cu un prietenos: „Bună ziua! Ce mai faceți?” Cu acest salut îi întâmpina pe toți cei care urcau în autobuz, strecurându-se apoi prin aglomerația din mijlocul orașului. Fiecare pasager era la fel de mirat ca și mine, dar fiind într-o dispoziție morocânoasă datorită vremii mult prea călduroase, puțini îi răspundeau.

În vreme ce autobuzul abia se târa pe asfalt, încetul cu încetul avu loc o transformare aproape magică. Șoferul ne-a prezentat, spre binele nostru, un monolog, un comentariu plin de viață despre ceea ce se întâmpla în jurul nostru: era o vânzare extraordinară la un magazin, o superbă expoziție la un muzeu sau oare ați auzit de ultimul film care tocmai a avut premiera la cinematograful din colț? Încântarea sa referitoare la nenumăratele posibilități pe care le oferea acest oraș era contagioasă. Până să coboare din autobuz, fiecare se scuturase de acea carapace ursuză cu care urcase, iar când șoferul le striga: „Cu bine și să aveți o zi grozavă!”, fiecare răspundea zâmbind.

Amintirea acestei întâlniri o păstrez de aproape douăzeci de ani. Pe vremea când am mers cu acel autobuz din Madison Avenue, tocmai îmi

terminasem doctoratul în psihologie — dar psihologia de la acea vreme dădea foarte puțină atenție felului cum se putea produce o asemenea transformare. Știința psihologiei știa de fapt foarte puține sau aproape nimic despre mecanica emoțiilor. Și totuși, imaginându-mi răspândirea unui virus al unei stări de bine ce trebuie să fi făcut valuri prin oraș, începând cu pasagerii acestui autobuz, am constatat că șoferul era un fel de împăciuitor urban, un soi de vrăjitor, căci îi stătea în putere să transforme acești oameni posaci și iritabili în ființe deschise la suflet și îmblânzite.

Printr-un contrast clar, iată câteva știri din ziarele săptămânii respective:

- La o școală din cartier, un puști de nouă ani a fost cuprins de furie și a umplut cu vopsea toate băncile școlii, calculatoarele și imprimantele, vandalizând totodată și o mașină din parcare școlii. Motivul: câțiva colegi din clasa a treia îl făcuseră „bēbeluș“, iar el a vrut să-i impresioneze.
- Opt tineri au fost răniți în urma unei altercații dintr-un club de rap din Manhattan, unde, după o serie de îmbrânceli, s-a tras în mulțime cu pistoale automate de calibrul 38. Raportul arăta că asemenea incidente ce pornesc de la lucruri aparent minore, percepute ca o lipsă de respect, au ajuns să fie tot mai des întâlnite în ultimii ani în întreaga țară.
- Conform unui raport, în cazul victimelor minore sub doisprezece ani, 57% dintre criminali sunt părinții lor naturali sau părinții vitregi. În aproape jumătate din cazuri, părinții susțin că „ei încearcă doar să-și disciplineze copiii“. Bătaia fatală pornește de la „infracțiuni“ cum ar fi faptul că acel copil e blocat în fața televizorului, plânge sau și-a murdărit scutecele.
- Un tânăr german este judecat pentru că a omorât cinci turcoaice mai tinere sau mai puțin tinere într-un incendiu pe care l-a provocat în timp ce acestea dormeau. Aparținând unei grupări neonaziste, el s-a justificat spunând că nu-și găsea niciodată o slujbă, bea prea mult și totul din vina străinilor. Cu o voce care abia se auzea, el a pledat: „Îmi pare cumplit de rău pentru ceea ce am făcut și mi-e îngrozitor de rușine.“

În știrile de fiecare zi apar o mulțime de astfel de rapoarte despre dezintegrarea civilizației și a siguranței, despre atacuri violente datorate unui impuls mârșav, ce acționează sub influența furiei ucigașe. Știrile doar reflectă la scară mai mare acel sentiment cutremurător că emoțiile au fost scăpate de sub control atât în propria noastră viață, cât și în a celor din jur. Nimeni nu este ferit de acest val imprevizibil de ieșiri necontrolate și regrete; el pătrunde în viața noastră într-un fel sau altul.

În ultimii zece ani, s-a înregistrat o revărsare constantă de asemenea incidente, care portretizează trăsăturile unei stupidități emoționale, ale disperării și neglijenței în familii, comunități sau în viața în comun. În ultimii ani s-au cronicizat mânia și disperarea, fie că e vorba de tăcuta singurătate a copiilor încuiați în casă cu televizorul în locul unei bone sau de durerea copiilor abandonati, neglijați, maltratați sau de atmosfera violențelor conjugale. O stare emoțională proastă ce se răspândește continuu poate fi constatată în statisticile ce indică o criză în lumea întreagă, precum și din amintirile valurilor de agresiune — adolescenți înarmați la școală, neînțelegeri pe șosele, care sfârșesc cu schimburi de focuri, foști angajați nemulțumiți care își masacrează foștii colegi. *Maltratarea emoțională, atacul armat și stresul posttraumatic* sunt sintagme ce au intrat în vocabularul de zi cu zi al ultimilor zece ani, precum și urarea care din vesela: „Vă urez o zi bună!“ s-a transformat într-una lipsită de gust: „Fă-mă să am o zi bună!“

Această carte este un ghid ce urmărește să dea sens la ceea ce nu are sens. Ca psiholog și ca ziarist în ultimii zece ani la *The New York Times*, am urmărit progresele științifice legate de înțelegerea iraționalului. De la acest nivel am fost izbit de două tendințe opuse, una care portretizează creșterea dezastrului din viața noastră emoțională și cealaltă care oferă câteva remedii pline de speranță.

De ce tocmai acum această explorare

Ultimii zece ani, în ciuda lucrurilor rele, reprezintă însă și un progres fără egal în privința studiilor științifice asupra emoțiilor. Cel mai important este faptul că putem să vedem cum lucrează creierul, și asta datorită unor metode inovatoare, cum ar fi noile tehnologii ale imaginilor creierului. Pentru prima dată în istoria omenirii a devenit vizibil ceea ce era un mister profund: felul în care operează masa de celule complicate

atunci când gândim și simțim, ne imaginăm sau visăm. Fluxul de date neurobiologice ne face să înțelegem mai clar felul în care centrii de emoție ai creierului duc la mânie sau la lacrimi și cum alte părți ale creierului ne îndeamnă să ne războim sau să iubim, canalizându-ne spre bine sau spre rău. Această claritate fără precedent în privința felului cum funcționează emoțiile și eșecurile aduce în prim plan noi remedii pentru crizele noastre emoționale colective.

A trebuit să aștept până acum pentru ca recolta științifică să fie suficient de bogată ca să scriu această carte. Aceste puncte de vedere vin atât de târziu, în parte pentru că locul sentimentelor în viața mintală a fost surprinzător de neglijat de către cercetători de-a lungul anilor, lăsând emoțiile asemeni unui continent neexplorat la nivelul psihologiei științifice. În acest spațiu gol s-au grăbit să apară o mulțime de cărți pline de intenții bune, cu sfaturi bazate pe păreri dovedite clinic, dar lipsite de orice bază științifică. În prezent, știința este în sfârșit capabilă să aibă o voce autoritară în privința acestor întrebări insistente și complicate despre părțile cele mai iraționale ale psihicului și să realizeze o hartă de o anumită precizie a sufletului omenesc.

Această realizare a hărții este o mare provocare pentru cei care scriu unei viziuni înguste în privința inteligenței, susținând că IQ-ul [de la *Intelligence Quotient* — coeficient de inteligență] este un dat genetic ce nu poate fi schimbat în funcție de experiența de viață și că destinul nostru este în mare măsură determinat de această aptitudine. Acest argument ignoră problema cea mai provocatoare: ce *putem* schimba pentru a-i ajuta pe copiii noștri să le fie mult mai bine în viață? Ce factori sunt în joc, de exemplu, atunci când o persoană cu un IQ mare se zbate din greu, în vreme ce o alta, cu un IQ modest, se descurcă surprinzător de bine? Aș susține că diferența constă cel mai adesea în capacitatea numită aici *intelență emoțională*, care include autocontrolul, zelul, perseverența și capacitatea de automotivare. Toate aceste aptitudini, așa cum vom vedea, le pot fi insufflate copiilor, fapt care le va acorda o șansă mai mare, independent de potențialul intelectual primit pe linie genetică.

Dincolo de această posibilitate, se deslușește o necesitate morală presantă. Acestea sunt vremuri în care structura societății pare a se des-călci cu o viteză mai mare ca niciodată, acum când egoismul, violența și sărăcia spiritului par să își aibă rădăcinile în bunătatea vieții noastre comune. Iată un argument pentru importanța inteligenței emoționale,

element esențial al legăturii dintre sentimente, caracter și instincte morale. Există tot mai multe dovezi că aptitudinile fundamentale etice din viață își au originea în capacitățile emoționale pe care le au la bază. Pentru unii, impulsurile sunt emoții de nivel mediu; sămânța impulsurilor este o dorință arzătoare de exprimare prin acțiune. Cei care sunt sclavii impulsurilor — așadar, cei lipsiți de autocontrol — au mult de suferit din punct de vedere moral. Capacitatea de a controla impulsurile stă la baza voinței și a caracterului. În mod similar, rădăcina altruismului se găsește în empatie, în capacitatea de a citi emoțiile celorlalți: a nu simți nevoia sau disperarea celuilalt înseamnă o lipsă de afecțiune. Și dacă există două atitudini morale de care timpurile noastre ar avea nevoie, ele sunt cu siguranță autoînfrânarea și compasiunea.

Călătoria noastră

În această carte eu sunt călăuza într-o călătorie ce va scoate la iveală idei nebănuite despre emoții — un voiaj ce are ca scop o mai bună înțelegere a momentelor celor mai complicate din existența noastră și a lumii care ne înconjoară. Sfârșitul călătoriei constă în înțelegerea a ceea ce înseamnă — și a felului cum — să dăm inteligență emoțiilor noastre. Această înțelegere în sine poate ajuta într-o oarecare măsură; cunoașterea acestui tărâm al sentimentelor are un efect similar cumva cu acela al impactului pe care îl are un observator la nivel cuantic în fizică, modificând ceea ce e de observat.

Călătoria noastră începe în Partea întâi cu noi descoperiri despre arhitectura emoțională a creierului, care oferă o explicație pentru momentele cele mai nefavorabile din viața noastră, acelea când sentimentele copleșesc rațiunea. Înțelegerea interacțiunii structurilor creierului care comandă momentele de furie și frică — sau de pasiune și bucurie — dezvăluie multe despre felul în care dobândim obiceiurile emoționale ce pot submina cele mai bune intenții, precum și ceea ce putem face pentru a ne stăpâni impulsurile emoționale cele mai distrugătoare și mai demoralizatoare. Cel mai important este că datele neurologice sugerează că ar exista o adevărată fereastră de oportunități pentru formarea obiceiurilor emoționale ale copiilor.

Următorul popas important din călătoria noastră, Partea a doua a acestei cărți, constă în a vedea felul în care datul neurologic joacă un rol

esențial în flerul fundamental de a trăi numit *inteligentă emoțională*: de exemplu, faptul că suntem capabili să ne stăpânim un impuls emoțional; să ghicim sentimentele cele mai ascunse ale celui alt; să tratăm cu cel mai mare tact o relație — sau cum spunea Aristotel, capacitatea rară „să te înfurii pe cine trebuie, cât trebuie, când trebuie, pentru ceea ce trebuie și cum trebuie.” (Cititorii care nu sunt atrași de detaliile neurologice s-ar putea să dorească să treacă direct la acest capitol.)

Acest model lărgit a ceea ce înseamnă să fii „inteligent” pune emoțiile în centrul aptitudinilor necesare pentru viață. Partea a treia examinează câteva diferențe-cheie pe care le generează această capacitate: felul în care aceste calități pot întreține cele mai de preț relații ale noastre sau cum inexistența lor le poate coroda; felul în care forțele pieței care remodelează stilul nostru de muncă pun un preț fără precedent pe inteligența noastră emoțională, pentru că de ea depinde succesul la slujbă; și cât de otrăvitoare pot fi emoțiile noastre atunci când ne pun în pericol sănătatea fizică, de exemplu fumatul țigară de la țigară, sau cum ne poate ajuta echilibrul emoțional să ne apărăm sănătatea și binele personal.

Moștenirea genetică îl înzestrează pe fiecare dintre noi cu o serie de emoții care determină temperamentul. Circuitul creierului presupune însă o maleabilitate extraordinară; temperamentul nu este un destin. Așa cum se arată în Partea a patra, lecțiile emoționale pe care le învățăm în copilărie, acasă și la școală, modelează circuitele emoționale, făcându-ne mai ușor adaptabili — sau inadaptabili — la fundamentele inteligenței emoționale. Aceasta înseamnă că adolescența și copilăria sunt ferestre de oportunitate pentru a forma obiceiurile emoționale esențiale care ne vor domina întreaga existență.

Partea a cincea explorează hazardul care îi așteaptă pe cei ce au eșuat în stăpânirea domeniului emoțiilor — felul în care deficiențele de inteligență emoțională sporesc spectrul de risc, ceea ce duce la depresii sau violență ori la tulburări de alimentație sau consum de droguri. De asemenea, sunt prezentate date concrete în legătură cu primele școli care îi învață pe copii ce înseamnă capacitățile emoționale și sociale de care au nevoie pentru a rămâne pe calea cea bună în viață.

Poate că lucrul cel mai tulburător din întreaga carte este sondajul efectuat asupra unui mare număr de părinți și profesori și care indică tendința mondială a generației actuale de copii de a avea mai multe probleme emoționale decât în trecut: sunt mai singuri și mai deprimați,

mai furioși și mai nestăpâniți, mai emotivi și mai înclinați să se îngrijoreze din orice, mai impulsivi și mai agresivi.

Dacă există într-adevăr un remediu, eu cred că el constă în felul în care îi pregătim pe tineri pentru viață. În prezent, lăsăm la întâmplare educația emoțională a copiilor noștri, ceea ce duce la rezultate și mai dezastuoase. O soluție ar fi o nouă viziune în privința a ceea ce pot face școlile spre a forma complet elevii, punând la treabă în același timp mintea și sufletul. Calătoria noastră se sfârșește prin vizitarea unor școli unde se țin cursuri inovatoare, ce vizează să le ofere copiilor datele esențiale referitoare la inteligența emoțională. Eu prevestesc că va veni o zi când învățământul va include în programa sa obișnuită studierea acestor calități umane incalculabile cum ar fi conștiința de sine, autocontrolul și empatia, precum și arta de a asculta, de a rezolva conflictele și de a coopera.

În *Etica nicomahică*, Aristotel își pune întrebări filozofice referitoare la virtute, caracter și o viață mai bună, provocarea sa constând în stăpânirea prin inteligență a vieții noastre emoționale. Pasiunile noastre, atunci când sunt bine exercitate, sunt înțelepte; ele ne călăuzesc gândirea, valorile și supraviețuirea. Din păcate, pot însă să o ia razna cu ușurință, ceea ce se și întâmplă deseori. Așa cum constata și Aristotel, problema nu constă în existența emoțiilor, ci în felul în care *adecvăm* emoțiile și exprimarea lor. Întrebarea este cum putem să dăm inteligență emoțiilor noastre — și să readucem civilizația pe străzi și afecțiunea în viața comună?

1

Pentru ce există sentimentele?

Bine nu poți vedea decât cu sufletul; ceea ce este esențial este invizibil pentru ochi.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *Micul Print*

Să analizăm ultimele clipe ale lui Gary și Mary Jane Chauncey, un cuplu complet devotat fetei lor de unsprezece ani, Andrea, care era condamnată la un scaun rulant, în urma unei paralizii. Familia Chauncey se afla într-un tren Amtrak ce s-a prăbușit într-un râu, după ce un șlep lovise și slăbise un pod de cale ferată din Louisiana. Gândindu-se mai întâi la fiica lor, cei doi au făcut tot ce-au putut ca s-o salveze pe Andrea atunci când apele au năvălit în trenul scufundat; ei au reușit să o împingă pe o fereastră către salvatori, după care, când vagonul s-a dus la fund, au pierit¹.

Povestea Andreei și a părinților ei, al căror ultim act eroic a fost să își salveze copilul, surprinde un moment al unui curaj aproape mitic. Fără îndoială, asemenea dovezi de sacrificiu părintesc pentru copii s-au repetat de nenumărate ori în istoria omenirii sau în preistorie și de nenumărate ori de-a lungul evoluției speciei noastre². Privit din perspectiva biologilor evoluționiști, un asemenea sacrificiu de sine părintesc stă la baza „succesului reproducerii” în trecerea genelor la o nouă generație. Dar din perspectiva părintelui care ia o decizie disperată într-un moment de criză nu este nimic altceva decât iubire.

Ca privire aruncată asupra scopului și puterii emoțiilor, un asemenea act exemplar de eroism părintesc stă mărturie pentru rolul altruist al iubirii — și pentru toate celelalte sentimente pe care le trăim — într-o viață de om³. Acest lucru sugerează că sentimentele noastre cele mai profunde, pasiunile sau lucrurile după care tânjim sunt călăuze esențiale și că specia noastră își datorează în mare parte existența capacității umane de a iubi. Aceasta este o putere extraordinară: doar o iubire puternică — nevoia absolută de a salva copilul iubit — poate determina un părinte

să-și anuleze instinctul de conservare. Din punct de vedere al intelectului, sigur că sacrificiul lor de sine a fost unul irațional; din punct de vedere sufletesc, a fost singura alegere pe care o puteau face.

Sociobiologii subliniază întâietatea sufletului față de minte în asemenea momente cruciale, atunci când se pune întrebarea de ce, de-a lungul evoluției, emoției i-a fost încredințat un rol atât de important în psihicul uman. Ei spun că emoțiile ne călăuzesc în înfruntarea situațiilor dificile și a îndatoririlor mult prea importante spre a fi lăsate doar în grija intelectului — primejdia, o pierdere dureroasă, perseverarea în atingerea unui scop în ciuda frustrărilor, legătura cu un partener de viață, clădirea unei familii. Fiecare emoție în parte oferă o dorință distinctă de a acționa; fiecare ne arată direcția cea bună în abordarea provocărilor inerente ale vieții⁴. Cum aceste situații s-au repetat mereu de-a lungul istoriei evoluției noastre, valoarea supraviețuirii repertoriului nostru emoțional a fost atestată de faptul că s-au imprimat în structura noastră nervoasă ca niște tendințe automate, înnăscute ale sufletului omenesc.

Acea perspectivă asupra naturii umane care ignoră puterea emoțiilor este una întristător de îngustă. Denumirea în sine de *Homo sapiens*, specia care gândește, duce pe un făgaș greșit în aprecierea locului pe care îl au emoțiile în viața noastră, așa cum constată recent știința. După cum știm cu toții din experiență, atunci când trebuie să ne modelăm hotărârile și acțiunile, sentimentele contează în egală măsură — și uneori chiar mai mult — decât gândurile. Am mers mult prea departe cu sublinierea importanței raționalității pure — adică a ceea ce măsoară IQ-ul — în viața omului. La bine sau la rău, inteligența poate să nu mai aibă nici o importanță atunci când sentimentele îi iau locul.

Când pasiunile copleșesc rațiunea

A fost o adevărată tragedie a erorilor. Matilda Crabtree, o fetiță de paisprezece ani, i-a făcut o glumă tatălui ei: a sărit dintr-o debara și a tipat „Bau“ atunci când părinții ei s-au întors la unu noaptea dintr-o vizită la niște prieteni. Bobby Crabtree și soția sa știau că Matilda a rămas la niște prieteni peste noapte. Auzind zgomote prin casă, Crabtree a scos pistolul de calibru 35 și s-a dus în dormitorul Matildei, să vadă despre ce e vorba. Când fetița a sărit din debara, Crabtree a împușcat-o în gât. Matilda Crabtree a murit douăsprezece ore mai târziu⁵.

Pentru ce există sentimentele?

Frica este o adevărată moștenire emoțională în evoluția omului. Ea ne mobilizează să ne apărăm familia de primejdii; acest impuls l-a îndemnat pe Bobby Crabtree să pună mâna pe armă și să caute intrusul pe care îl bănuia că bânuie pe acolo. Frica a primat atunci când Crabtree a tras înainte să-și dea seama exact în ce trage, înainte de a recunoaște vocea fetei sale. Asemenea reacții devenite automatisme sunt deja gravate în sistemul nostru nervos, spun biologii specialiști în evoluția speciilor, deoarece pentru o lungă și crucială perioadă din preistoria umană ele au asigurat supraviețuirea. Chiar mai important este faptul că ele stau la baza principalei sarcini a evoluției: a putea da naștere unor urmași ce vor putea duce mai departe aceste predispoziții genetice — o tristă ironie, acest lucru a dus la marea tragedie a familiei Crabtree.

Dar în vreme ce emoțiile noastre au fost ghidate inteligent în lunga perioadă a evoluției, noile realități ale civilizației prezente au apărut cu o asemenea repeziciune, încât evoluția nu mai ține pasul cu ceea ce se întâmplă în jur. Într-adevăr, primele legi și date etice, cum ar fi: *Codul Hammurabi*, *Cele zece porunci* ale evreilor sau *Edictele împăratului Ashoka* pot fi descifrate ca încercări de a stăpâni, a supune și a domestici viața emoțională. Sau, așa cum descria Freud în *Disconfort în cultură*, societatea a trebuit să întărească anumite legi pentru a stăpâni excesele emoționale, care altfel ar fi mult prea nesăbuite.

În ciuda acestor constrângeri sociale, pasiunile copleșesc rațiunea iar și iar. Aceste date ale naturii umane apar din însăși arhitectura fundamentală a vieții mintale. În termenii biologici care stau la baza descrierii circuitului neuronal al emoțiilor, ne naștem cu ceea ce a funcționat cel mai bine pentru ultimele 50 000 de generații umane și nu pentru ultimele 500 — și categoric nu doar pentru ultimele cinci. Evoluția deliberat lentă care a modelat emoțiile noastre și-a făcut datoria de-a lungul a milioane de ani; ultimii 10 000 de ani, chiar dacă au fost martorii unei rapide forme de civilizație umană și ai unei explozii demografice de la cinci milioane la cinci miliarde — au lăsat puține urme în tiparul biologic al vieții noastre emoționale.

De bine, de rău, evaluarea fiecărei întâlniri personale și reacțiile noastre în raport cu aceasta sunt modelate nu doar de judecăți raționale sau de propria noastră istorie a vieții, ci și de trecutul nostru îndepărtat ancestral. Aceasta ne face uneori să avem porniri tragice, ca în cazul tris-tei întâmplări din casa familiei Crabtree. Pe scurt, ne confruntăm mult