



NBRIS

COMPORTAMENTE BIZARE

Căscatul, râsul, sughițul și toate celelalte

CURIOUS BEHAVIOR

Robert R. Provine

Copyright © 2012 by Robert R. Provine. All rights reserved.

COMPORTEMENTE BIZARE

Căscatul, râsul, sughitul și toate celelalte

Robert R. Provine

Copyright © 2014 Editura ALL

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PROVINE, ROBERT R.

Comportamente bizare : căscatul, râsul, sughitul și toate celelalte / Robert R. Provine; trad.: Lavinia Vasile. – București: Editura ALL, 2014
ISBN 978-606-587-145-8

I. Vasile, Lavinia (trad.)

159.9

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **ALL**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside Romania, without the written permission of **ALL**, is strictly prohibited.

Copyright © 2014 by **ALL**.

Editura **ALL**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

www.all.ro

Redactare: Gabriel Constantinescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Anca Tach

Design copertă: Alexandru Novac



NBRIS

ROBERT R. PROVINE

COMPORTAMENTE BIZARE

Căscatul, râsul, sughițul și toate celelalte

Traducere din limba engleză de
Lavinia Vasile

ALL

LIBRIS

Lui Helen



INTRODUCERE

Noi, oamenii, suntem niște mamifere vorbărețe, sociabile, bipede, capabile să mânuiască unelte, considerate de Shakespeare alese în cugetări și cu calități nenumărate. Biblia ne spune că am fost făcuți după chipul și asemănarea lui Dumnezeu. Am pășit pe Lună, am inventat calculatorul și ne-am analizat propria evoluție. Dar oamenii sunt și niște animale care flatulează, eructează, cască, sughită, tușesc, râd, plâng, strănută, vomită, se scarpină și se gâdilă. Aceste acte instinctive și animalice ne ajută să ne definim ca specie, dar sunt neglijate de cercetători, care trec cu vederea tot ceea ce pare prea familiar. În general, biologii se concentrează asupra proceselor de ansamblu din fiziologie sau genetică, nu asupra unor acte distincte și neașteptate. Cercetătorii din domeniul științelor sociale se ocupă de influențele mediului asupra comportamentului, ignorând instinctele care stau la baza ființei noastre. Medicii tratează simptome precum strănutul sau tusea, dar rareori le și studiază. Unele dicționare mai pedante ne scutesc de flatulență, chiar și în forma ei tipărită.

Această carte răscumpără o datorie istorică, punând instinctele cu pricina în prim-planul unei analize și, mai mult, al unei adevărate celebrări a comportamentelor umane subestimate, dar informative și, adeseori, prost văzute. Ea adaugă noi subiecte la agenda de lucru a științelor, privește lucrurile familiare dintr-o perspectivă nouă și arată cum ne putem folosi de aceste acte bizare pentru a examina probleme mai vaste și mai profunde, de la originea mișcării

până la o nouă abordare a subconștientului. Cu toate acestea, în lupta noastră pentru aceste subiecte noi și neglijate, ar trebui să ne înfrânăm entuziasmul și să ținem seama de sfatul înțelept al lui Carl Sagan: „S-a râs de Columb, s-a râs de Fulton, s-a râs de frații Wright. Dar s-a râs și de clovnul Bozo.“ (*Creierul lui Broca*, p. 75). Deși unele dintre comportamentele dezbătute în acest volum sunt obscure, provocatoare sau bizare, toate și-au câștigat dreptul de a fi analizate științific. Faptul că un act este realizat de oameni de toate sexele, rasele și culturile constituie un temei suficient pentru a-l studia – face parte din moștenirea noastră biologică și are un grad scăzut de ridicol. Dar mai există și alte rațiuni în afară de nevoia de a reda poveștile nespuse ale speciei noastre.

Adeseori, progresul științific se atinge prin analiza lucrurilor elementare, fie că vorbim despre molecule, bacterii sau musculițe de oțet, cu speranța ca studiul acestora să facă lumină asupra unor sisteme mai complexe și mai greu de abordat. Metoda *sistemelor simple* e continuată aici, însă nivelul de reducere este mărit cu câteva grade, de la molecule la comportamentul uman elementar. Aflăm, spre exemplu, că în producerea sunetului, fie el arie sau flatulență, e implicată o membrană care vibrează, și că tractul vocal, nu cel alimentar, e un instrument mai sensibil de semnalare auditivă. Există rațiuni cât se poate de temeinice pentru care nu comunicăm cu ajutorul posteriorului.

Pe parcurs, aflăm că banalul act al gâdilării asigură mecanismul neurologic de conștientizare a Sinelui și a celui alt – evenimentul central și insuficient apreciat în apariția personalității și a comportamentului social, și punctul de pornire pentru programarea personalității la roboți. Cine s-ar fi așteptat ca gâdilatul să constituie o punte de legătură între științele sociale, neurologice și informatice, atât de des înstrăinate unele de celelalte? Sau ca sistemul mâncărime/șărpănat să aibă propria dimensiune socială? Gâdilatul asigură și mecanismul jocului fizic care ne leagă unii de alții prin schimburile implicate în hărjoneală sau în sex.

Facem parte dintr-o turmă umană al cărei comportament nu reprezintă, adesea, decât reluarea unui străvechi scenariu neurologic care ne este atât de cunoscut încât rămâne invizibil. Să ne gândim

la ce ni se întâmplă atunci când observăm pe cineva căscând și nevoia de a căsca la rândul nostru ne pune stăpânire pe trup sau când ne alăturăm instinctiv unui cor de râsete. Descoperim că un mecanism neurologic simplu care reproduce automat comportamentul observat constituie baza pentru căscatul, râsul, plânsul, scârpinatul și tusea contagioase, și poate chiar pentru socialitatea și empatia noastră. Faimoasa capacitate a președintelui american Bill Clinton de „a simți durerea“ poporului său ar putea fi legată tocmai de acea tendință de a te molipsi de căscatul sau de hohotele de râs ale prietenilor. O disfuncție a acestui mecanism de comportare contagios ar putea fi responsabilă pentru deficiențele sociale reprezentate de autism sau schizofrenie.

Râsul se dovedește a fi sunetul specific jocului fizic, căci a evoluat din respirația sacadată a strămoșilor noștri antropoizi, fiind cel mai potrivit exemplu al originilor vocalizării. Râsul ne arată, de asemenea, de ce oamenii pot vorbi, iar cimpanzeii nu, și de ce controlul respirației oferit de poziția bipedă este esențial pentru această transformare.

Lacrimile de emoție reprezintă o adevărată revoluție în evoluția socială umană, conferind un spectru mai larg și mai nuanțat feței ca instrument de exprimare emoțională. Fără lacrimi, v-ar mai recunoaște oare oamenii tristețea? Evoluția albului ochilor (sclera) constituie un alt moment de mutație socială. Aflăm de ce sclera umană, unică prin albeața sa în lumea animală, e necesară pentru redarea roșeții ochilor, care semnaleză tristețea sau starea proastă de sănătate, și de ce picăturile pentru ochi care „vă scapă de roșeață“ sunt, de fapt, produse de înfrumusețare.

Mai ciudat este faptul că ne începem viața ca embrioni, paraziți materni al căror comportament stăpânit de accese sfidează normele psihologice și ne obligă să regândim cauzele și funcțiile comportamentului prenatal. Niciun manual de psihologie infantilă nu oferă o evaluare utilă a comportamentului prenatal, a originii sale în măduva spinării (nu în creier) și nici nu îi clarifică rolul surprinzător în reglarea numărului de neuroni, sculptarea articulațiilor, întinderea pielii și a placentei și reglarea circuitelor neuronale.

Mama Natură nu reinventează roata

Organismele sunt colecții de clișee biologice. Prin urmare, ne putem folosi de un organism pentru a-l înțelege pe altul, după principiul *analizei comparative*. Fie că vorbim despre evoluție, genetică sau fiziologie, există un număr limitat de căi de a ajunge din punctul A în punctul B. Aceste procese reușite au evoluat treptat, cu ajutorul motorului neobosit al selecției naturale, prin intermediul cărora indivizii adaptați cel mai bine la mediul lor se bucură de un succes reproductiv crescut, transmițându-și trăsăturile – adaptive, slab adaptive sau neutre – descendenților, care ajung treptat să constituie o proporție mai mare din populație. Astfel, aceste soluții de succes sunt folosite la nesfârșit. O specie ne poate ajuta să înțelegem o alta, întrucât împărtășesc caracteristici biologice și o moștenire similară. Știința ar fi greu de folosit dacă fiecare specie ar avea propria ei genetică, evoluție și fiziologie. Într-o lume ipotetică în care o astfel de unicitate biologică ar fi posibilă, ar exista puține organisme, niciunul complex, iar noi nu ne-am mai strădui acum să descifrăm lucrurile acestea.

Carte de față explorează o variantă a abordării comparative, una care compară comportamentele în locul organismelor. Tactica aceasta a oferit unele surprize. Căscatul seamănă cu un strănut mai lent (sau strănutul cu un căscat mai rapid). Căscatul debutează cu o inspirație prelungă și o expirație mai scurtă, pe când strănutul începe cu o inhalare mai rapidă și o expirație explozivă, zgomotoasă. Dar asta nu e tot. Expresia facială se conturează în timpul stadiului inițial atât în cazul strănutului, cât și în cel al căscatului, relaxându-se în timpul apogeului expirației. Dacă această expresie facială vă pare cunoscută, trebuie să știți că ați mai întâlnit-o ca parte a unui orgasm. Principiul de bază este semnificativ – comportamentele multiple se raportează la un substrat neuromuscular similar, și, înțelegându-l pe unul, ne este mai ușor să le înțelegem și pe celelalte.

Ființele umane moderne sunt tratate ca o combinație de vechi și nou, ca niște vânători-culegători care încearcă să-și înțeleagă acțiunile și condiția folosindu-se de un creier capricios care probabil nu este capabil de o asemenea sarcină. Ni se amintește că evoluția nu funcționează ca un proces neurologic de înnoire, în care noul apare din cenușa vechiului. În schimb, noul este ajustat, rafinat, improvizat în subsolul nostru neurologic, și este construit pe vechea fundație, care rămâne la locul ei. Rețeaua veche de circuite neurologice este păstrată, câteodată utilă, alteori inutilă, pasivă, neascultătoare sau scăpată de sub control.

Mostra prezentă de comportamente bizare este o sursă bogată de asemenea fosile neurologice și behaviorale, fie că au supraviețuit intacte, fie ca vestigii sau pietre de temelie pentru comportamentul modern. Cercetarea unor astfel de fosile adaugă o notă exotică și de aventură vieții banale de zi cu zi și nu necesită o excursie la vreun sit arheologic izolat și pustiu.

Evenimentele evolutive care ne-au format nu fac parte dintr-un trecut îndepărtat și necunoscut, pentru că purtăm cu noi amprenta moștenirii noastre biologice. Nu lepădăm atributele biologice cu care suntem înzestrați pe măsură ce mergem mai departe, generație după generație. Orice am fi fost, în anumită măsură suntem în continuare, iar rămășițele trecutului lasă urme subtile, dar de netăgăduit. După cum ne-a amintit William Faulkner în *Recviem pentru o călugăriță*: „Trecutul încă nu s-a sfârșit, de fapt încă nu a devenit trecut.“

Etologia și noul subconștient

Abordarea științifică cu cea mai mare influență asupra cercetării de față este etologia, studiul biologic, axat pe evoluție, al comportamentului. Etologia s-a născut din tradiția europeană a studiilor de teren și istoriei naturale, avându-i printre inițiatori pe Konrad Lorenz, Nikolaas Tinbergen, Karl von Frisch și pe

înaintașul lor din secolul al XIX-lea, Charles Darwin. Etologia este orientată către realitate, observând, de regulă, comportamentele în cadrul lor natural, și e mai preocupată de semnificația adaptativă (evoluționistă) a comportamentului decât psihologia americană, care pune un accent mai mare pe învățare, influențele de mediu și experimentele de laborator atent controlate.

Etologii studiază instincte cum sunt strigătele și comportamente de împerechere caracteristice anumitor specii sau, în cazul de față, pleiada deloc tradițională de strănuturi, căscături, tuse și alte asemenea bizarerii umane. Cei care s-au săturat de poveștile ne-realiste care le-au fost servite de-a lungul timpului de psihologia evoluționistă pot sta liniștiți cu certitudinea că abordarea de față este bine ancorată în fapte concrete și observabile. Nu cu multă vreme în urmă, „instinct“ era un cuvânt interzis în cercurile științifice obișnuite, în special în rândul cercetătorilor din științele sociale. După cum remarcă și Steven Pinker în *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature*, mulți behavioriști și sociologi continuă să respingă existența instinctelor și a altor elemente fundamentale ale naturii umane. Dintr-o diversitate de motive filosofice, politice și științifice, acceptarea instinctelor a fost considerată un prim pas pe o periculoasă pantă care ar fi dus la determinism biologic, darwinism social, sexism, rasism și felurite alte „isme“ mult prea îngrozitoare pentru a fi închipuite. În mod ironic, prin accentul pe care-l pune pe universalitățile umane, nu pe diferențele dintre culturi și indivizi, analiza comportamentelor instinctuale poate fi unificatoare.

Neverosimilul trio alcătuit din Freud, Carl Jung și B.F. Skinner a influențat această lucrare în mod subtil, chiar dacă lecțiile preluate de la ei ar putea să nu fie chiar cele intenționate. Influența lui Freud se întrevide în accentul pus pe procesele subconștiente (neintenționate) ale comportamentului uman, chiar dacă textul de față nu este în niciun caz unul psihanalitic. Influența lui Jung transpare din căutarea unor comportamente străvechi și instinctive, însă „arhetipurile“ mele umane nu sunt, cu siguranță, jungiene. Abordarea behavioristă a lui Skinner, care se axează pe ceea ce fac oamenii și nu pe ceea ce prezintă ca motivație a acțiunii lor, se dovedește utilă în studierea comportamentului uman controlat la

nivel subconștient, o temă freudiană. Marx m-a influențat și el – Groucho, desigur, nu Karl.

După cum vom descoperi, oamenii sunt surse imprecise de informație când vine vorba despre propriul comportament, în special cel spontan și neintenționat, tratat în această carte. Cu scuzele de rigoare față de Freud, Jung și colaboratorii lor, mlaștina semantică reprezentată de definirea a ceea ce este „neintenționat” sau „controlat în mod conștient” este evitată prin definirea lor din perspectiva „timpului de reacție”. Se presupune că avem mai mult control intenționat asupra acelor comportamente care, în urma unei comenzi verbale, pot fi executate cu cel mai scurt timp de reacție posibil. Claviatura Comportamentală prezentată în Anexă rezumă abordarea și oferă timpii de reacție pentru zece dintre cele mai des întâlnite comportamente tratate în capitolele acestei cărți, clapa din capătul drept reprezentând clipitul, iar cea din capătul stâng plânsul. Clapele dinspre stânga, inclusiv cea a plânsului, sughitului, strănutului și căscatului sunt extrem de greu de folosit. Din acest instrument nici măcar Beethoven n-ar putea să smulgă trei clipiri scurte și-un strănut sonor.

Întreaga listă de personaje care au contribuit la această cercetare cuprinde mult mai multe nume decât cele ale lui Freud, Jung și Skinner. Ea se întinde până în Antichitate și crește cu fiecare capitol în parte. Universalile umane au constituit un subiect de studiu și speculație încă de la Platon și Aristotel, dar cercetarea acestui subiect este, cu siguranță, mai veche de atât, mergând până la începuturile autorefecției umane. Înțelegerea propriului comportament și pe cel al altora este, în fond, o chestiune de viață și de moarte.

Spre lauda științei mărunte

Marea știință este ilustrată de uriașul accelerator de particule de lângă Geneva, un instrument atât de mare încât a intrat în rândul celor mai formidabile creații umane. Este atât de scump încât

trebuie finanțat de numeroase națiuni și atât de complex încât trebuie gestionat de un institut gigantic, cu mii de angajați. Dacă vrei să faci fizică nucleară de vârf și nu iei parte la acest proiect, cariera ta s-a cam împotmolit. Astfel de instrumente impozante din punct de vedere fizic par scumpe și importante. Și chiar sunt. Această carte este însă despre o cu totul alt fel de știință.

Știința mărunță din această carte este „mărunță” pentru că nu necesită astfel de echipamente speciale și un buget imens, nu pentru că ar fi trivială. În cea mai mare parte, ea nu necesită altceva mai mult decât hârtie și creion și nu implică decât luarea de notițe de la diverse întruniri sociale sau de la mall-ul din cartier. Nu avem nevoie de o armată de asistenți și putem realiza majoritatea observațiilor utile folosindu-ne pe noi înșine ca subiecți. Dacă insistați și vă doriți echipament în plus, vă puteți achiziționa un cronometru. Acest tip de cercetare nu necesită finanțare externă, ceea ce vă va permite să evitați redactarea de cereri și proiecte și demoralizanta competiție multianuală pentru niște fonduri din ce în ce mai reduse. Nici că se putea mai bine! Unei asemenea cercetări îi lipsește grandoarea științifică și, ca atare, e puțin probabil să atragă pofta de fonduri a cine știe cărui politician sau administrator de fundație.

Tehnicile de cercetare ale științei mărunte sunt adesea simple, ceea ce elimină o barieră de acces: lunile sau anii necesari pentru a stăpâni noi tehnici. Pe cât posibil, orice lucru care merită făcut, merită făcut cât mai repede cu putință. Timpul scurt pentru a pune pe picioare un astfel de proiect și rezultatele care nu se lasă așteptate îl fac și mai atrăgător. Chiar și călugării care trudes pe ogorul științei se pot bucura din când în când de câte un puseu de adrenalină și o răsplată venită la timp. Eu, unul, cu siguranță o fac.

Pragul scăzut de acces îi ține pe practicanții științei mărunte într-o perpetuă stare de alertă. Acesta este un tip de știință dintre cele mai democratice. Nu avem de-a face cu electrodinamică cuantică. Toată lumea începe prin a fi un soi de expert, având o experiență de-o viață cu căscatul, strănutul și altele asemenea comportamente și vom fi urmăriți cu un ochi critic, de bun cunoscător. Când ne prezentăm rezultatele, am face bine să nu fi greșit ceva, pentru că

ne vom trezi imediat cu o poteră de entuziași pe urmele noastre, nerăbdători să ne promoveze, confirme sau conteste descoperirile.

Chiar și literatura de specialitate este extrem de accesibilă. Spre deosebire de alte subiecte obscure de matematică sau fizică teoretică, aici putem depista imediat intuiția, confuzia, grandomania sau nonsensul. Asemenea majorității cititorilor, și eu apreciez discursul direct, neîmpovărat de termeni de specialitate, care îmi vorbește despre lucrurile de zi cu zi, și urăsc „neurologizarea“ înflorată și „biologizarea“, înveșmântarea relațiilor despre comportament în straietele neurologiei sau biologiei pentru a da iluzia de profunzime și substanță. Cuvintele mari și conceptele complicate trebuie să se justifice. Simplitatea îi face pe oameni să se simtă inteligenți și competenți și, ca atare, să se comporte în consecință, devenind parteneri în această aventură. Complicațiile inutile au exact efectul opus.

Dacă are succes, sunt șanse ca știința mărunță să nu rămână astfel. Odată ce valoarea lucrurilor îndelung neglijate devine evidentă, putem fi pregătiți pentru asaltul științei mari, care va tăbări pe noi cu resursele ei însemnate, scanerile cu rezonanță magnetică și certitudinea că s-a aflat acolo încă de la bun început. Într-un asemenea caz, vă puteți retrage din iureș, privind înapoi cu melancolie la epoca de aur în care lucrurile erau mai simple și frontierele mai la îndemână, vă puteți alătura cercetătorilor marii științe, sau, asemenea unui prospector din Vestul Sălbatic, puteți merge mai departe, în căutarea următorului filon de aur. Eu unul mă identific cu prospectorul, mânat atât de căutarea în sine, cât și de dorința de descoperire, de cartografierea terenului pentru cei ce vor să îl urmeze, fie că drumul i-ar duce, fie că nu, spre următoarea mare descoperire.

Neurologia de trotuar

Cartea de față abundă în așa-numita *neurologie de trotuar*, o abordare științifică a comportamentului cotidian bazată pe observații și demonstrații simple, pe care cititorii, chiar și elevii

de gimnaziu avansați, le pot utiliza pentru a confirma, contrazice sau aprofunda rezultatele prezentate. În aceste pagini pot fi întâlnite potențiale idei pentru expoziții științifice școlare, dar și pentru disertații doctorale. Descrierea clară, care stă la baza acestei abordări, nu se învechește niciodată, iar aplicarea ei dă roade imediat, ceea ce înseamnă că până și cel mai puțin dezirabil dintre rezultate este unul destul de bun. În loc să se desfășoare în pădurile tropicale, unele dintre aceste explorări sunt adevărate safari-uri urbane prin mall-urile din suburbii, trotuarele din centru sau la diverse petreceri particulare – excursii ieftine, care nu se lasă cu pișcătuiri de țânțari. Comportamentele tratate în această carte sunt exemple de proiecte în lucru, nu o listă exhaustivă. Dacă știți unde și cum să căutați, viața de zi cu zi este plină de elemente relevante și neașteptate.

Mi-am făcut și eu porția de știință de laborator, de la culturi de țesuturi până la neurofiziologie. Și cu toate că-mi plac gadgeturile și tehnicile din laboratorul de electrofiziologie, oamenii și timpurile se schimbă. Acum, nimic nu-mi oferă mai multă plăcere decât să ies dintr-un laborator fără ferestre și să iau contact cu semenii mei folosind tehnici pe care studenții mei le pot stăpâni cu ușurință, și care-mi satisfac, în același timp, și gustul pentru lucrurile nonconvenționale. Această abordare austeră, rudimentară nu este pentru toată lumea. Îmi amintesc și acum de scepticismul politicoș afișat de unii dintre primii mei asistenți de cercetare față de subiectul mai puțin tradițional al căscatului, care mă întrebau „Dacă e așa de relevant, de ce nu-l cercetează mai mulți oameni de știință?” sau „Dacă proiectul e așa de important, de ce fac eu parte din echipa de cercetare?”. I-am îndemnat să nu se lase influențați de gândirea de tip Groucho Marx: „Nu m-aș alătura niciodată unui club care ar avea pe cineva ca mine ca membru.” Dacă este amuzant și promite, dă-i bătaie! Lasă posteritatea să atribuie o valoare muncii tale.

Această prezentare consemnează intuiții greu obținute, indicii false, clipe de entuziasm neinspirat, dezamăgiri, diversuni consumatoare de timp și ocazionale accidente fericite. Chiar și

INTRODUCERE

aparentele eșecuri pot fi, de fapt, niște succese ascunse care te pot aduce pe calea cea bună. Bucată cu bucată, punem laolaltă piesele acestui puzzle științific care, odată asamblat, ne va ajuta să vedem ceea ce este comun în moduri cu totul diferite, revelându-ne o perspectivă asupra naturii umane dintotdeauna ascunsă chiar la vedere.





CAPITOLUL 1

CĂSCATUL

Ne conducem corpul prin meandrele și strâmtorile vieții, mergând, lucrând, vorbind, grăbindu-ne și încetinind, evitând obstacolele. Suntem căpitanii navei noastre, vigilenți, încrezători și raționali. Asta-i iluzia cu care trăim. Dar dacă suntem, de fapt, amăgiți de șoaptele suave ale creierului nostru, în efortul său, asemănător celui pe care-l face-n vis, de a țese o poveste coerentă, de cele mai multe ori, însă, eronată, compusă din niște evenimente iraționale? Să fim noi, oare, niște animale de turmă necugetătoare, animate de instinte subconștiente și care acționează doar pe baza unui străvechi scenariu biologic? Cercetarea acestei teme ne cere să regândim condița umană și să întoarcem întreaga noastră istorie cu susul în jos, un scop destul de îndrăzneț pentru un capitol despre căscat. Ne vom mulțumi, în schimb, să dezvăluim fisurile edificiului nostru virtual al vieții cotidiene, generat neurologic. Întoarcerea istoriei cu susul în jos va trebui să mai aștepte.

Imaginați-vă chipul unei persoane care cască, cu fălcile larg deschise, ochii mijiti și o lungă inspirație, urmată de o expirație mai scurtă. Ahh. Acest stimul vizual vă răpește corpul și vă determină să imitați comportamentul observat. După cum au constatat, probabil, mulți dintre cititori, caracterul contagios al căscatului este atât de puternic încât simpla discuție despre căscat determină producerea lui.¹ Căscatul contagios se produce automat, fără nicio dorință de a-l imita pe cel care a căscat. Când vedeți pe cineva care cască, vă gândiți oare „Vreau să casc așa ca el”? Faptul că

Introducere.....	”7
Capitolul 1 Căscatul.....	19
Capitolul 2 Râsul.....	46
Capitolul 3 Plânsul zgomotos.....	71
Capitolul 4 Lăcrimarea emoțională.....	84
Capitolul 5 Albul ochilor.....	99
Capitolul 6 Tusea.....	109
Capitolul 7 Strănutul.....	121
Capitolul 8 Sughitul.....	134
Capitolul 9 Vomatul și greața.....	152
Capitolul 10 Gâdilatul.....	169
Capitolul 11 Mâncărima și scărpinatul.....	181
Capitolul 12 Flatulența și eructația.....	194
Capitolul 13 Comportamentul prenatal.....	206
Anexă: Claviatura Comportamentală.....	219
Note.....	223
Bibliografie.....	243
Mulțumiri.....	275