

TOM BUTLER-BOWDON

PSIHOLOGIE

Sinteză celor mai importante 50 de cărți
despre minte, personalitate și natură umană



Traducere din limba engleză
BIANCA MATEESCU

CUPRINS

Mulțumiri	11
Introducere	13
1. Alfred Adler. <i>Înțelegerea naturii umane</i> (1927).....	32
2. Gordon Allport. <i>Natura prejudecății</i> (1954)	40
3. Albert Bandura. <i>Autoeficacitatea</i> (1997)	52
4. Gavin de Becker. <i>Darul fricii</i> (1997).....	60
5. Eric Berne. <i>Jocurile noastre de toate zilele</i> (1964)	70
6. Isabel Briggs Myers. <i>Înzestrări diferite</i> (1980)	78
7. Louann Brizendine. <i>Creierul femeii</i> (2006)	88
8. David D. Burns. <i>Starea de bine</i> (1980)	96
9. Susan Cain. <i>Linișteee!</i> (2012)	102
10. Robert Cialdini. <i>Psihologia persuasiunii</i> (1984)	114
11. Mihaly Csikszentmihalyi. <i>Creativitatea</i> (1996)	124
12. Carol Dweck. <i>Mentalitatea</i> (2006)	132
13. Albert Ellis & Robert A. Harper. <i>Ghid pentru o viață rațională</i> (1961).....	142
14. Milton Erickson (de Sidney Rosen). <i>Voceea mea te va însobi: povestirile pline de tâlc ale lui Milton H. Erickson</i> (1982)	148
15. Erik Erikson. <i>Tânărul Luther</i> (1958).....	158
16. Hans Eysenck. <i>Dimensiunile personalității</i> (1947)	168
17. Viktor Frankl. <i>Voința de sens</i> (1969)	174
18. Anna Freud. <i>Eul și mecanismele de apărare</i> (1936).....	180
19. Sigmund Freud. <i>Interpretarea viselor</i> (1900)	188

20. Howard Gardner. <i>Structurile minții</i> (1983)	198
21. Daniel Gilbert. <i>În căutarea fericirii</i> (2006)	204
22. Malcolm Gladwell. <i>Blink</i> (2005)	210
23. Daniel Goleman. <i>Lucrul cu inteligența emoțională</i> (1998)	218
24. John M. Gottman. <i>Cele șapte principii ale unei căsnicii fericite</i> (1999)	228
25. Temple Grandin. <i>Creierul autist</i> (2013)	238
26. Stephen Grosz. <i>Viața examinată</i> (2011)	250
27. Harry Harlow. <i>Natura iubirii</i> (1958)	260
28. Thomas A. Harris. <i>Eu sunt OK – tu ești OK</i> (1967)	268
29. Eric Hoffer. <i>Adevărul credincios</i> (1951)	274
30. Karen Horney. <i>Conflictile noastre interioare</i> (1945)	280
31. William James. <i>Principiile psihologiei</i> (1890)	290
32. Carl Jung. <i>Arhetipurile și inconștientul colectiv</i> (1968)	300
33. Daniel Kahneman. <i>Gândire rapidă, gândire lentă</i> (2011)	310
34. Alfred Kinsey. <i>Comportamentul sexual la femela umană</i> (1953)	322
35. R.D. Laing. <i>Sinele divizat</i> (1960)	332
36. Abraham Maslow. <i>Nivelurile superioare ale naturii umane</i> (1971)	340
37. Stanley Milgram. <i>Obediența în fața autorității</i> (1975)	350
38. Walter Mischel. <i>Testul bezelei</i> (2014)	360
39. Leonard Mlodinow. <i>Subliminal</i> (2012)	370
40. Ivan Pavlov. <i>Reflexele condiționate</i> (1927)	382
41. Fritz Perls. <i>Terapia gestaltistă</i> (1951)	392
42. Jean Piaget. <i>Limbajul și gândirea copilului</i> (1923)	402
43. Steven Pinker. <i>Ca ocoală albă de hârtie</i> (2002)	410

44. V.S. Ramachandran. <i>Fantomele din creier</i> (1998)	418
45. Carl Rogers. <i>A deveni o persoană</i> (1961)	428
46. Oliver Sacks. <i>Omul care își confunda soția cu o pălărie</i> (1970)	434
47. Barry Schwartz. <i>Paradoxul alegorii</i> (2004)	444
48. Martin Seligman. <i>Fericirea autentică</i> (2002)	454
49. B.F. Skinner. <i>Dincolo de libertate și de demnitate</i> (1971)	464
50. William Styron. <i>Întunericul vizibil</i> (1990)	474
Alte 50 de cărți clasice de psihologie	483
Lista titlurilor în ordine cronologică	491
Credite	493

1927

ÎNTELEGAREA NATURII UMANE

Sentimentele de inferioritate, inadecvare și insecuritate sunt cele care determină scopul existenței unui individ.

Un singur motiv este comun tuturor formelor de vanitate. Individualul vanitos și-a creat un scop care nu poate fi atins în această viață. El vrea să fie mai important și mai de succes decât oricine altcineva din lume și acest obiectiv este rezultatul direct al unui sentiment de inadecvare.

Fiecare copil este lăsat să își evalueze propriile experiențe și să se îngrijească de dezvoltarea sa personală în afara sălii de clasă. Nu există nici o tradiție pentru dobândirea unor cunoștințe adevărate despre psihicul uman. Astfel, știința naturii umane se regăsește, astăzi, în poziția pe care o ocupa chimia pe vremea alchimiei.

Pe scurt

Ceea ce credem că ne lipsește determină ceea ce vom deveni în viață.

Din aceeași sferă de interes

Erik Erikson, *Tânărul Luther* (p. 158)

Anna Freud, *Eul și mecanismele de apărare* (p. 180)

Sigmund Freud, *Interpretarea viselor* (p. 188)

Karen Horney, *Conflicturile noastre interioare* (p. 280)

CAPITOLUL 1

ALFRED ADLER

În anul 1902, un grup de evrei, format în special din doctori, au început să se întâlnească în fiecare miercuri într-un apartament din Viena. „Societatea de miercuri“ a lui Sigmund Freud va deveni, în cele din urmă, Societatea de Psihanaliză din Viena, iar primul ei președinte a fost Alfred Adler.

A doua cea mai importantă personalitate din cercul vienez și fondator al psihologiei individuale, Adler nu s-a considerat niciodată un discipol al lui Freud. În timp ce Freud era genul de om impunător, patrician, care provine dintr-un mediu foarte educat și trăia într-un cartier modern din Viena, Adler era fiul cu aspect simplu și obișnuit al unui comerciant de cereale, care crescuse într-o zonă din zonele de la periferia orașului. În timp ce Freud era renumit pentru cunoștințele sale privind lumea clasică și pentru colecția de antichități, Adler muncea din greu pentru a asigura o mai bună sănătate și educație clasei muncitoare și pentru drepturile femeilor.

Faimoasa ruptură dintre cei doi a avut loc în 1911, după ce Adler devenise extrem de deranjat de convingerea lui Freud că toate problemele psihologice erau generate de sentimente sexuale reprimate. Cu câțiva ani înainte, Adler publicase o carte, *Studiu asupra inferiorității organelor și a compensațiilor psihice*, care susținea că percepțiile oamenilor asupra propriului corp și asupra lipsurilor sale reprezentau un factor decisiv legat de modelarea obiectivelor în viață. Freud considera că ființele umane erau pe deplin conduse de turbulențele minții inconștiente, dar Adler ne vedea mai degrabă ca pe niște ființe sociale care își creează stilul de viață ca răspuns la mediul

înconjurător și la ceea ce simt indivizii că le lipsește. Oamenii se străduiesc în mod natural să aibă putere personală și un sentiment al propriei identități, dar, dacă suntem sănătoși, atunci încercăm și să ne adaptăm la societate și să contribuim la binele suprem.

Compensarea slăbiciunilor

La fel ca Freud, Adler consideră că psihicul uman este modelat în copilăria timpurie și că modelele de comportament sunt remarcabil de constante până la maturitate. Dar, în timp ce Freud se axa pe sexualitatea infantilă, Adler era mai interesat de felul în care copiii caută să își sporească puterea în lume. Crescând într-un mediu în care toată lumea pare mai mare și mai puternică, fiecare copil caută să obțină ceea ce are nevoie prin cele mai simple modalități.

Adler este renumit pentru ideea sa de „ordine a nașterii“, momentul în care intrăm într-o familie. Copiii mai mici, de exemplu, pentru că sunt evident mai mici și mai puțin puternici decât oricine altcineva, vor încerca adesea să „depășească“ orice alt membru al familiei și să devină cei mai capabili dintre ei“. O piedică în calea dezvoltării îl face pe un copil fie să îi imite pe adulți, pentru a deveni mai assertiv și mai puternic el însuși, fie să afișeze slăbiciunea în mod conștient, pentru a beneficia de ajutorul și de atenția adulților.

Pe scurt, fiecare copil se dezvoltă în modurile care îi permit cel mai bine să compenseze slăbiciunea: „O mie de talente și de capacitați se nasc din sentimentele noastre de inadecvare“, afirma Adler. Concomitent cu un sentiment de inferioritate, apare și dorința de recunoaștere. O bună educație ar trebui să poată estompa acest sentiment de inferioritate și, prin urmare, copilul nu va dezvolta o nevoie dezechilibrată de a câștiga, în detrimentul altora. Am putea presupune că un handicap mental, fizic sau circumstanțial pe care l-am avut în copilărie a fost o problemă, dar ce înțelegem prin avantaj sau prin slăbiciune depinde, de fapt, de context. Iar ceea ce contează cel mai mult este dacă noi percepem sau nu un neajuns ca fiind un neajuns.

Încercarea psihicului de a estompa un sentiment de inferioritate ajunge adesea să modeleze întreaga viață a cuiva; persoana va încerca să compenseze prin modalități extreme. Adler a inventat un termen pentru acest lucru, anume faimosul „complex de inferioritate“. În timp ce un astfel de complex poate face pe cineva mai timid sau mai retras, va produce, în egală măsură, nevoia de a compensa pentru acest lucru, prin suprarealizarea performanțelor. Aceasta este „forța patologică a puterii“, exprimată în detrimentul altor oameni și al societății în general. Adler l-a identificat pe Napoleon, un om mic de statură care a avut un impact major asupra lumii, ca fiind un caz clasic de complex de inferioritate în acțiune.

Cum se formează caracterul

Principul de bază al lui Adler a fost acela că psihicul nostru nu este dat de factori ereditari, ci de influențe sociale. „Caracterul“ este interacțiunea unică dintre două forțe opuse: nevoia de putere de preamărire personală și nevoia de „apartenență socială“ și de comunitate (în limba germană, *Gemeinschaftsgefühl*).

Aceste două forțe sunt în opoziție și fiecare dintre noi este unic pentru că fiecare dintre noi acceptă sau respinge aceste forțe în moduri diferite. Spre exemplu, o luptă pentru dominație ar fi, în mod normal, limitată de recunoașterea așteptărilor comunității, iar vanitatea sau mândria sunt ținute sub control; cu toate acestea, atunci când ambizia sau vanitatea preiau controlul asupra situației, creșterea psihologică a unei persoane se oprește brusc. După cum afirma Adler: „Indivizii flămânzi de putere urmează o cale spre propria lor distrugere“.

Atunci când prima forță, compusă din sentimentul de apartenență socială și așteptările comunității, este ignorată sau sfidată, persoana în cauză va dezvăluia anumite trăsături de caracter agresive: vanitatea, ambizia, invidia, gelozia, jocul de-a Dumnezeu sau lăcomia; sau trăsături nonagresive: retragerea, anxietatea, timiditatea sau absența aptitudinilor sociale. Atunci când una dintre aceste două forțe are câștig de cauză, de obicei se întâmplă din cauza unor sentimente

profunde de inadecvare. Cu toate acestea, forțele creează, de asemenea, și o intențitate sau o tensiune care poate genera o energie extraordinară. Astfel, oamenii trăiesc „în aşteptarea marilor triumfuri“, cu scopul de a compensa pentru aceste sentimente, dar ca urmare a unui sentiment exagerat al sine-lui, pierd o parte din sentimentul realității. Viața ajunge să graviteze în jurul amprentei pe care o vor lăsa în lume și a ceea ce cred alții despre ei. Deși, în mintea lor, sunt un fel de figuri eroice, alții pot vedea, de fapt, că egoismul lor centrat pe sine le limitează în realitate bucuria adecvată față de posibilitățile oferite de viață. Ei ajung să uite că sunt ființe umane definite prin legături cu alții oameni.

Dușmanii societății

Adler afirma că oamenii vanitoși sau mândri încearcă să-și ascundă această perspectivă asupra vieții, susținând că sunt, pur și simplu, „ambicioși“ sau, chiar mai bland, „energici“. Și își pot camufla sentimentele adevărate în moduri ingenioase: ca să arate că nu sunt vanitoși, ei pot să acorde intenționat mai puțină atenție stilului vestimentar sau să fie excesiv de modești. Dar observația perspicace a lui Adler asupra persoanei vanitoase a fost că, pentru aceasta, totul în viață se rezumă la o singură întrebare: „Ce am eu de căștigat din asta?“

Adler se întreba: o mare realizare este, de fapt, doar vanitatea pusă în slujba omenirii? E cert că autoridicarea în slăvi este o motivație necesară pentru dorința de a schimba lumea; de a fi văzut într-o lumină bună? Răspunsul lui a fost că nu. Vanitatea joacă un rol important în raport cu adevărul geniu și, de fapt, doar distrage de la valoarea reală a unei realizări. Lucrurile cu adevărat grandioase și care servesc umanității nu sunt născute din vanitate, ci din opusul acesteia, din sentimentul social. Suntem cu toții vanitoși într-o oarecare măsură, dar oamenii sănătoși pot să își înăbușe orgoliul prin contribuții în favoarea altora.

Prin natura lor, oamenii vanitoși nu își permit „să se dăruiască“ nevoilor societății. În concentrarea lor pe obținerea unei

anumite poziții, a unui anumit statut sau a unui anumit obiect, ei simt că pot evita obligațiile normale față de comunitate sau față de familie, pe care alții le acceptă. Ca urmare, devin, de obicei, izolați și au relații proaste cu ceilalți. Sunt atât de obișnuiați să se pună pe ei pe primul plan, încât devin experti în a da vina pe ceilalți.

Viața în comunitate implică anumite legi și principii pe care un individ nu le poate evita sau desconsidera. Fiecare are nevoie de restul comunității pentru a putea supraviețui, atât mental, cât și fizic; după cum observa Darwin, animalele slabe nu trăiesc niciodată pe cont propriu. Adler susținea că „adaptarea la comunitate este cea mai importantă funcție psihologică“ pe care o va stăpâni un om. Oamenii pot reuși mai multe, raportat la mediul exterior, dar în absența acestei adaptări vitale, se pot simți ca niște nulități și pot să fie percepți ca atare de către cei apropiati lor. Astfel de oameni, spunea Adler, sunt, de fapt, dușmanii societății.

Ființe care se luptă să își atingă scopurile

O idee centrală în psihologia adleriană este aceea că indivizii se străduiesc mereu să atingă un țel. În timp ce Freud ne vedea ca fiind conduși de ceea ce află în trecutul nostru, Adler avea o viziune teleologică – suntem conduși de scopurile noastre, indiferent dacă acestea sunt conștiente sau nu. Psihicul nu este static, ci trebuie galvanizat în baza unui țel – fie el egoist sau colectiv – și se mișcă în mod continuu spre împlinirea lui. Trăim viața prin „închipuirile“ noastre despre ce fel de oameni suntem și ce fel de persoane vrem să devenim. Prin natura lor, acestea nu sunt întotdeauna corecte de fapt, dar ne permit să trăim cu energie și mereu în mișcare, îndreptându-ne spre ceva.

Acest fapt al direcționării scopului este ceea ce face psihicul aproape indestructibil și, astfel, rezistent la schimbare. Adler scria: „Cel mai greu lucru pe care trebuie să-l facă oamenii este să se cunoască pe sine și să se schimbe“. Un motiv în plus, probabil, pentru ca dorințele individuale să fie echilibrate de inteligența colectivă a comunității.

Observații finale RO

Prin evidențierea celor două forțe gemene formatoare a puterii personale și a sentimentului social, intenția lui Adler era ca, înțelegându-le, să nu ne lăsăm modelați de ele, în necunoștință de cauză. Prin portretele făcute oamenilor reali din cartea sa, este posibil să recunoaștem ceva din noi însine: poate că ne-am ascuns în familia sau în comunitatea noastră ca într-un cocon, uitând visele despre carieră pe care le-am avut cândva; sau poate că ne percepem ca fiind „regele lumii”, capabil să sfideze convenția socială doar prin propria voință. În ambele cazuri, există un dezechilibru care va conduce la restricționarea propriilor posibilități.

Mare parte din *Înțelegerea naturii umane* pare mai mult filosofie decât psihologie, fiind supraîncărcată cu generalizări despre caracterul personal, care sunt anecdotice, mai degrabă, decât empirice. Această absență a suportului științific este una dintre criticele principale aduse preocupărilor lui Adler. Cu toate acestea, noțiuni precum complexul de inferioritate au devenit parte a vieții noastre de zi cu zi.

Deși și Freud, și Adler aveau agende intelectuale puternice de urmat, Adler avea un scop mai smerit, influențat de înclinațiile sale socialiste: înțelegerea practică a modului în care copilăria ne modelează viața adultă, care, la rândul său, ar putea aduce un beneficiu societății ca întreg. Spre deosebire de Freud, cel elitist cultural, Adler considera că eforturile de înțelegere a naturii umane nu ar trebui să fie rezervate numai psihologilor, ci ar trebui să fie o sarcină vitală pentru toată lumea, ținând cont de consecințele negative ale ignoranței. Această abordare a psihologiei a fost neobișnuită de democratică și, în aceeași notă, *Înțelegerea naturii umane* se bazează pe prelegeri ținute în cursul unui an la Institutul Poporului din Viena. Este o lucrare pe care o poate citi și înțelege oricine.

Alfred Adler

Adler s-a născut în 1879 la Viena, fiind al doilea din cei șapte copii ai familiei. După o criză severă de pneumonie, la vîrstă de 5 ani, și după moartea unui frate mai mic, decide să devină doctor.

A studiat medicina la Universitatea din Viena și și-a luat licență în 1895. În 1898 a scris o monografie medicală privind sănătatea și condițiile de muncă ale croitorilor și în anul următor l-a cunoscut pe Sigmund Freud. Adler a rămas implicat în Societatea de Psihanaliză din Viena până în 1911, dar în 1912 s-a rupt de aceasta, împreună cu alte opt persoane, pentru a forma Societatea de Psihologie Individuală. La acel moment, a publicat și cunoscută sa lucrare *The Neurotic Constitution (Constituția nervoasă)*. Cariera lui Adler a cunoscut o pauză pe durata Primului Război Mondial, când a lucrat în serviciul spitalului militar, o experiență care i-a consolidat și mai mult poziția antirăzboi.

După război, a deschis prima dintre cele 22 de clinici de primierat de pe lângă Viena pentru sănătatea mentală a copiilor. Când autoritățile au închis clinicele, în 1932 (pentru că Adler era evreu), a emigrat în Statele Unite ale Americii, unde a preluat un post de profesor la Colegiul de Medicină din Long Island. Fusese profesor colaborator la Universitatea Columbia, din 1927, și dobândise un renume mondial prin prelegerile sale publice din Europa și SUA.

Adler a murit subit, în 1937, în urma unui atac de cord. Era în Aberdeen, Scoția, participând la un tur european de prelegeri academice. A lăsat-o în urmă pe soția sa, Raissa, cu care se căsătorise în 1897. Au avut împreună patru copii.

Alte cărți scrise de Adler includ *The Science of Living (Știința vieții)*, *The Practice and Theory of Individual Psychology (Practica și teoria psihologiei individuale)* și extrem de populara *What Life Could Mean to You (Ce ar putea însemna viața pentru tine)*.

1954

NATURA PREJUDECĂȚII

A fost nevoie de mulți ani de muncă și de miliarde de dolari, în investiții, pentru a descoperi secretul atomului. Și va fi nevoie de un efort similar pentru a descoperi secretele naturii iraționale a omului.

Este mai ușor, au considerat unii, să sfărâmi un atom, decât prejudecățile oamenilor.

Atunci când oamenii confundă trăsăturile rasiale cu cele etnice, ei confundă, de fapt, ceea ce este dat de la natură cu ceea ce este obținut prin învățare și educație. Această confuzie are consecințe serioase (...), întrucât conduce la credința exagerată în caracterul fix al trăsăturilor umane. Ceea ce este dat de ereditate poate fi schimbat numai gradual.

Ceea ce este învățat poate fi (...) complet modificat într-o singură generație.

Pe scurt

Prejudecățile rasiale par adânc înrădăcinate în mintea umană, ca urmare a atenției deosebite pe care o acordăm diferențelor vizuale. Educația și contactul cu celelalte grupuri de oameni ne fac să înțelegem că aceste diferențe sunt, literalmente, superficiale.

Din aceeași sferă de interes

Daniel Kahneman, *Gândire rapidă, gândire lentă* (p. 310)
Leonard Mlodinow, *Subliminal* (p. 370)

CAPITOLUL 2

GORDON ALLPORT

Pe la mijlocul anilor 1950, Gordon Allport, profesor de psihologie la Harvard, a afirmat că mass-media, turismul și comerțul internațional aduceau oamenii mai aproape unii de alții. Cu toate acestea, în locul unui sentiment de înfrățire între oameni, această apropiere atragea, după sine, divergențe și prejudecăți. Am creat bomba atomică, nota el, și totuși „încă nu am învățat cum să ne adaptăm la noua proximitate mentală și morală dintre noi“. Pentru ca rasa umană să poată supraviețui, era nevoie ca științele sociale să atingă rata de progres din științele exacte.

Deși cartea din 1937, *Personality. A Psychological Interpretation (Personalitatea: o interpretare psihologică)*, i-a adus lui Allport renume internațional în domeniul psihologiei, *Natura prejudecății* a devenit o lucrare clasică din domeniul științelor sociale, relevantă pentru nenumărate domenii, fiind citată atât de Martin Luther King Jr., cât și de Malcolm X. Șaizeci de ani mai târziu, reprezintă încă o lucrare de referință pentru orice studiu serios asupra prejudecății.

Lucrarea are o relevanță deosebită în ceea ce privește lupta americanilor pentru drepturile civile. A fost publicată chiar înainte de decizia Curții Supreme, din mai 1954, în cazul *Brown vs Consiliul Educației* prin care se ordona desegregarea școlilor americane, „și asta, cât mai repede“. Deși Allport a salutat în mod natural decizia, el a considerat că ar fi trebuit să vină cu un termen ferm stabilit și cu o hotărâre executivă pentru implementare. Parte din motivul pentru acest lucru, scria el în prefacă editiei cărții sale din 1958, se datorează faptului

că oamenii vor accepta un *fait accompli* executiv, dacă este în concordanță cu conștiința lor și chiar dacă nu se potrivește cu prejudicialelor lor. Așa cum a intuit administrația Kennedy, în privința chestiunilor privitoare la justiția socială, cum ar fi egalitatea rasială, rolul guvernului este de a conduce; opinia publică se va conforma, în cele din urmă.

Nu sunt cine credeți că sunt

Allport lansează polemica prin menționarea unui cunoscut studiu din 1948, realizat de S.L. Wax. Wax a trimis scrisori către 100 de stațiuni canadiene, fiecare scrisoare fiind identică și solicitând rezervări pentru aceeași dată calendaristică. Singura diferență era că o scrisoare era semnată de „domnul Lockwood”, iar cealaltă de „domnul Greenberg”. La scrisorile domnului Lockwood, 95% din stațiuni au răspuns prompt, iar 93% au anexat o ofertă de cazare. La scrisorile domnului Greenberg, 52% din stațiuni au răspuns și doar 36% au oferit cazare. Administrația stațiunii nu știa nimic despre expeditorii respectivelor scrisori, cu excepția numelor lor. A devenit, astfel, evident că „domnul Greenberg” nu a fost evaluat ca persoană, ci numai ca membru al unui presupus grup de apartenență (evrei).

Allport definește „prejudecata” ca „o atitudine caracterizată prin aversiune sau de ostilitate față de o persoană care aparține unui grup, pur și simplu pentru că ea aparține aceluia grup și, prin urmare, se presupune din capul locului că acel individ are calitățile neplăcute sau nedoreite atribuite grupului”. Dacă oamenii au o atitudine antagonistă față de naziști, ca grup, nu sunt cu adevărat părtinitori, deoarece, în aproape toate cazurile, există dovezi copleșitoare ale răului cauzat de naziști. Dar antagonismul față de evrei este o prejudecăță, deoarece, deși este posibil să cunoașteți un individ evreu și, poate, să știți că nu vă place, nu există dovezi ale unor calități evreiești negative universale. „Consecința prejudecăților”, scrie Allport, „este că plasează obiectul prejudecății în dezavantaj, fapt nejustificat de abateri comportamentale sau de greșeli personale, ale acestuia.”

Oamenii au tendința să „suprageneralizeze” pentru a câștiga timp. Prejudecata, atât cea corectă, cât și cea greșită, este o modalitate facilă de a evalua rapid oamenii fără a ști tot ce e de știut. Dar prejudicialele se transformă în prejudicii, „dacă nu sunt inversate, în prezența unor cunoștințe și informații noi”. Un semnal că oamenii nu permit noilor informații să le contrazică prejudicialele este faptul că devin emoționali. Pentru că e prea mare costul pentru noi, ca oameni, atunci când convingerile noastre mult prețuite sunt spulberate sau demontate.

Oameni ca toți oamenii

Oamenii se lasă prinși foarte ușor în prejudicăți etnice din două motive, spune Allport: 1) suntem foarte predispuși la generalizare și la supracategorizare; 2) ostilitatea față de alte grupuri se manifestă natural la noi.

Ființele umane caută să se „lipească” de cele cu care se asemănă. Acest lucru este, parțial, o chestiune de confort – avem tendința ca prietenii noștri cei mai buni să locuiască cât mai aproape de noi, ei devenindu-ne prieteni mai buni tocmai pentru că îi vedem mai des. De asemenea, ne simțim atrași, în mod natural, de oamenii care ne sunt asemănători, în parte pentru că acest lucru implică mai puține eforturi din partea noastră. Dacă știm că alții împărtășesc opinii sau ipoteze asemănătoare cu ale noastre, atunci nu trebuie să reinventăm roata de fiecare dată când inițiem o relație. Există confort și valori comune în apartenență la un grup religios și chiar și un lucru atât de simplu precum o reuniune de clasă este foarte plăcut deoarece suntem cu toții de aceeași vârstă, ați crescut în același loc și ați luat cunoștiință de aceleași cântece, filme și aşa mai departe. De ce să ieșim din zona noastră de confort și să facem eforturi să ne împrietenim cu străini? De ce să îl invităm pe portar să joace bridge cu noi? Nu ni-l putem imagina bucurându-se de o replică spirituală în timpul jocului; este prea dificil.

Prefigurând lucrarea lui Daniel Kahneman, Allport notează că în mintea noastră categoriile iraționale sunt construite