

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

Brian Boxer Wachler
**INTELIGENȚA
PERCEPTIVĂ**

Cum ne eliberăm de iluzii
din trecut, de percepții greșite
și de autoamăgire

Traducere din limba engleză de
Andreea Rosemarie Lutic

LITERA
București

Materialul din această carte este destinat educației.

El nu înlocuiește diagnosticul și tratamentul oferite de un medic calificat sau de un terapeut. Nu există nicio garanție exprimată sau implicită în legătură cu efectele recomandărilor formulate în carte, iar autorul și editura nu își asumă nicio responsabilitate în acest sens.

INTROPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

tel.: 0374 82 66 35, 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Inteligența perceptivă

*Cum ne eliberăm de iluzii din trecut,
de percepții greșite și de autoamăgire*

Brian Boxer Wachler

Copyright © 2021 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Sabrina Florescu, Justina Bandol

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu

Corector: Ionel Palade

Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BOXER WACHLER, BRIAN

Inteligența perceptivă: cum ne eliberăm de iluzii
din trecut, de percepții greșite și de autoamăgire /

dr. Brian Boxer Wachler; trad. din lb. engleză de
Andreea Rosemarie Lutic. – București: Litera, 2021

ISBN 978-606-33-6794-6

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i>	11
<i>Introducere</i>	19
1. Sediul percepției	
Bazele neurologice ale inteligenței perceptive	31
2. Minte mai presus (și mai prejos) de materie	
Autovindecare și autosabotare	45
3. Lucrurile nu sunt ceea ce par	
Iluzii și trucuri ale minții	57
4. În afara corpului sau sub pământ	
Inteligența perceptivă și experiența morții	73
5. Jocul orgoliilor	
Castele de nisip, case din cărți de joc și arta amăgirii de sine	91
6. Să facem mișcare	
Inteligența perceptivă și sportul	103
7. Imaculata percepție	
Ați da 28 000 de dolari pe un sendviș cu brânză la grătar?	127

8. Vraja senzorialului Cum ne deturneză reciprocitatea inteligența perceptivă	141
9. Sus pe firmament Orbiți de strălucirea faimei	157
10. Introducere în inteligența persexuală Fiecare cu preferințele lui	169
11. Trebuie neapărat să-mi iau! Cafeaua Kopi Luwak și seducția unicitelor	191
12. Sunteți diferiți de o antilopă gnu din Kenya? Dinamica influenței sociale	207
13. Fanatismul Natura credințelor extreme	223
14. Experiența subiectivă a timpului Bonus: Originea „listei de dorințe“	237
15. Un test de curaj Cum să ne ascultăm intuiția	251
16. Evaluarea inteligenței perceptive Inteligența perceptivă poate fi îmbunătățită?	265
<i>Epilog. Ultima percepție</i>	287
<i>Mulțumiri</i>	289
<i>Despre autor</i>	293
<i>Note</i>	297
<i>Indice</i>	321

Această carte îi este dedicată lui Steven Holcomb, pilot de bob american medaliat cu aur la Jocurile Olimpice și recordman, care s-a stins pe neașteptate în somn, la vârsta de 37 de ani, când cartea era în lucru (2017). Steven îmi devine un prieten de familie drag după ce îl tratasem de keratoconus cu zece ani în urmă, redându-i vederea. Sub uniforma de concurs purta un tricou cu Superman – pe bună dreptate, fiindcă era un adevărat supererou. Plecarea lui a lăsat un gol în familia mea și în viețile multora. Victoria lui Steven în lupta cu afecțiunea oculară de care suferea a inspirat milioane de oameni și va continua să o facă, prin amintirea lui de neșters. Prin intermediul organizației non-profit Giving Vision (www.GivingVision.org), vreau să mă asigur că generațiile viitoare vor fi la curent cu existența unor tratamente non-invazive pentru keratoconus.



Cartea de față le este dedicată și mamei mele, Marsha „Bonnie“ Wachler (1941–2015), și tatălui meu, Stanley Wachler (în vârstă de 85 de ani la momentul când scriu această dedicație). N-aș fi ajuns cel care sunt azi fără iubirea voastră și dacă nu ați fi sădit în mine convingerea că „pot face orice, trebuie doar să cred și să mă străduiesc“. Vă cer din nou iertare că am uitat să vă mulțumesc amândurora la discursul de la nunta mea, în 1993 (ups!), dar vă mulțumesc pentru toate tunsorile!

* Părinții mei au ținut un salon de coafură, iar tatăl meu mă tunde și azi.

INTRODUCERE

„Realitatea este doar o iluzie, însă foarte persistentă.“

ALBERT EINSTEIN

În 2009, mii de vizitatori s-au adunat la Catedrala Sfânta Maria din Rathkeale, Irlanda, convinși că o buturugă de lângă biserică înfățișa silueta Fecioarei Maria.¹

Conform estimărilor rezultate din diferite studii, între 10 și 25% din populația globului susține că a avut experiențe extracorporale.²

Conform National UFO Reporting Center (Centrul Național de Raportare a OZN-urilor) din SUA, în lume sunt raportate anual aproape 7 000 de obiecte zburătoare neidentificate.³

Fie că sunteți sceptici sau nu, întrebarea pe care probabil că v-o puneți în legătură cu informațiile de mai sus este dacă

fenomenele pomenite sunt reale sau constituie simple iluzii. Oare chiar au avut atâtea persoane asemenea experiențe remarcabile sau retrăiau toți Festivalul Woodstock? Dacă fenomenele au avut loc, oare cei care au asistat la ele le-au interpretat exact cum s-au produs? Sau au fost victime ale unor halucinații în masă – ori poate chiar și-au pierdut mințile?

Persoanele care susțin că Fecioara Maria s-a întrupat într-o buturugă, că au avut o experiență extracorporală sau că au văzut OZN-uri au ceva în comun: *cred cu tărie în realitatea experienței trăite*. Sunt 100% sigure că lucrul pe care l-au văzut era real și e puțin probabil să se lase convinse de contrariu, chiar dacă li se oferă explicații științifice și logice.

Scopul acestei cărți nu este să demaște sau să pună la îndoială fenomene religioase, spirituale sau New Age; ar fi provocări prea puternice pentru mine. Ceea ce mă interesează este celebrul citat din Albert Einstein dat mai sus. Dacă realitatea nu este decât o iluzie, de ce iluzia e atât de persistentă? De ce sunt mințile noastre așa de pregătite să accepte iluzia ca realitate? Mai mult decât atât, dincolo de iluzie există oare o realitate tangibilă?

În calitate de chirurg și oftalmolog care și-a dedicat întreaga carieră corectării vederii, sunt fascinat de conexiunile dintre cele cinci simțuri – văz, auz, miros, gust și simț tactil – și de modul în care creierul nostru înregistrează și interpretează semnalele primite de la ele pentru a distinge între realitate și iluzie.

Interesul meu față de acest subiect datează de pe vremea când eram student în primul an la UCLA și trebuia să

decid ce cursuri să urmez. Tocmai fusesem respins de o fată pe care o plăceam și mă întorsesem în camera mea ca să reflectez la metode mai bune de a invita fetele la întâlnire. Încă de la o vârstă fragedă, mă fascina modul în care funcționează creierul, în special la sexul opus. La biblioteca școlii primare, am căutat în secret cartea *Mai ești acolo, Doamne? Sunt eu, Margaret (Are You There, God? It's Me, Margaret)**. În primul an de facultate mă interesa foarte mult modul în care creierul primește informațiile și cum iau naștere percepțiile, așa că am decis să studiez psihologia și biologia. Am absolvit psihobiologia.

Să derulăm înainte până în 1999, la începutul carierei mele de oftalmolog. Aveam un pacient, de profesie salvamar, care voia să-și facă o operație LASIK. La consultație am descoperit însă că suferea de keratoconus – o afecțiune a corneei care provoacă distorsiuni ale vederii – și că boala era mai avansată la un ochi decât la celălalt. Totuși, el nu observase ce discrepanță există între ochii săi. De ce? Fiindcă ochiul cel bun preluase în asemenea măsură funcția vizuală, încât diminuase impactul bolii asupra celuilalt. Deși pacientul nu era conștient de ce se întâmplă cu vederea lui, creierul i se adaptase la noua realitate, pentru a compensa ceea ce altminteri ar fi fost o povară senzorială persistentă și neplăcută.

Din moment ce creierul este capabil să modifice fizic percepția asupra vederii noastre, m-am întrebat: oare nu e posibil să modifice realitatea și în alte privințe, pentru

* Judy Blume, Editura Wordland International, 2006 (n.red.)

a se conforma nevoilor noastre psihologice? De exemplu, dacă asistăm la un eveniment extrem de dureros și copleșitor pe plan emoțional, oare subconștientul nostru nu caută să-l adapteze în funcție de perspectiva noastră asupra lumii? Oare creierul nostru – care descifrează nuanțele evenimentelor petrecute în fiecare secundă, în fiecare zi – determină ce anume este „real“ pentru a ne ajuta să supraviețuim și să prosperăm?

Să dăm cărțile pe față. Putem fi oare siguri că există o realitate tangibilă? O canapea va fi o canapea și peste un an – deși ceva mai uzată, mai ales dacă aveți copii și animale de companie și vă place pizza. Canapeaua nu se va transforma niciodată într-un câine.

Există însă oameni care fac identificări vizuale eronate. De exemplu, cei care suferă de degenerescență maculară – scăderea vederii în partea centrală a câmpului vizual, ce poate duce la pierderea vederii centrale – pot avea halucinații care nu sunt de natură psihiatrică, căci cortexul vizual al creierului lor nu decodifică adecvat semnalele primite de la ochi și compensează creând alte imagini. Creierul nu se limitează la a *completa* imaginea obiectului privit, ci o înlocuiește cu alta. Persoanele care suferă de sindromul Charles Bonnet, o afecțiune caracterizată prin halucinații vizuale și considerată adesea, eronat, o boală mintală, reprezintă o dovadă vie a faptului că cele mai multe lucruri nu sunt întotdeauna ceea ce par.⁴ (Vom discuta pe larg despre asta în capitolul 7.) Cei afectați de acest sindrom pot vedea imagini din cele mai diverse, de la modele abstracte la păsări, bebeluși și plaje cu nisip alb.

Însă ei știu că imaginile în cauză sunt iluzii vizuale, nu halucinații psihiatrice.

Realitatea degenerescenței maculare și a sindromului Charles Bonnet ne duce la o întrebare interesantă: oare vederea noastră obișnuită este tot o halucinație? Dacă 100 de persoane văd o rață, însă o altă persoană vede un gerbil, putem fi siguri că ultima are vedenii (sau e pur și simplu dusă cu pluta). Dar ce se întâmplă dacă 50% dintre persoanele care se uită la o rață văd un gerbil? Oare toate au halucinații ori s-au molipsit de o afecțiune psihică severă, precum schizofrenia? Sau, cum s-a întâmplat cu vizitatorii care au văzut-o pe Fecioara Maria într-o buturugă, este oare ceva care-i face pe atâția să vadă un gerbil, deși există dovezi neîndoielnice (de pildă, o fotografie) că animalul este o rață?

În această carte vom analiza capacitatea creierului de a interpreta și a înțelege lumea, de ce simțurile noastre nu reflectă întotdeauna realitatea și cum putem influența lumea din jur prin intermediul percepțiilor, în interior și în exterior. Într-adevăr, nu totul este *exact* așa cum pare, iar percepțiile noastre sunt influențate de numeroși factori. O boală numită „sinestezie“ îi face pe oameni să vadă muzica sau să simtă gustul sunetelor.⁵ (O altă formă de sinestezie conectează obiecte precum literele și numerele cu o formă de percepție senzorială precum culoarea sau gustul.) Chiar și banala răceală, care afectează ochii, urechile, nasul și gâtul – și, firește, creierul, din moment ce capul este congestionat –, poate distorsiona modul în care percepem evenimentele cotidiene. Când ne simțim rău din cauza unei gripe, e posibil să percepem lumea din jur într-un mod atât

de încețoșat, încât să avem o viziune pesimistă asupra unor evenimente cu privire la care, de obicei, suntem optimiști.

Cât despre lipsa de somn, orice persoană care suferă de insomnie sau orice părinte de nou-născut poate confirma că modul în care percepe lumea este complet distorsionat și că amintirea momentelor de după nopțile nedormite pare deformată și ireală. Și nu e nevoie să analizăm dosare de cercetare penală, probe criminalistice și studii despre efectele alcoolului pentru a înțelege cum ne afectează consumul de alcool și de droguri judecata și simțurile.

Dezbaterea percepție versus realitate este un subiect extrem de controversat. Recepționăm realitatea prin intermediul propriilor filtre perceptivă. Două persoane care ascultă aceeași conversație o pot interpreta în moduri total diferite și fiecare poate fi convinsă că are dreptate. Membrii unor partide politice rivale care urmăresc o dezbatere politică televizată pot avea păreri complet opuse despre concluziile acesteia. Cei doisprezece jurați care participă săptămâni întregi la un proces vor lua decizii diferite cu privire la vinovăția acuzatului, deși au văzut și au auzit aceleași probe și mărturii.

Cum e posibil ca aceste realități opuse să coexiste și fiecare să fie considerată „adevărata realitate”? Pentru că noi creăm realitatea prin intermediul propriilor percepții. Altfel spus, *trăim în lumea pe care o percepem*.

Ceea ce reprezintă realitatea pentru un șoim călător este pură ficțiune pentru o salamandă din Texas. Șorecarul cu coadă roșie trăiește într-o lume de neînchipuit pentru o cârțiță cu nas stelat. Fiecare om are o perspectivă unică

asupra realității, la formarea căreia contribuie educația, psihologia, biologia, genetica, obiceiurile și amintirile sale, ca să numim doar câțiva factori. Părerea papei despre viața de apoi este diametral opusă perspectivei marelui teoretician al fizicii Lawrence Krauss. Totuși, fiecare dintre ei este convins că perspectiva lui e cea corectă. Este papa orbit de credința lui? Este Lawrence Krauss refractar la orice idee care nu se întemeiază riguros pe probe științifice? Fiecare dintre noi își creează propria versiune a lumii, care e complet diferită de a oricărui altcuiva. Cum ar putea fi altfel, din moment ce este modelată de percepțiile noastre? În general, ne modelăm percepțiile pentru a se potrivi poveștii pe care o creăm despre propria viață. Dar, uneori, percepțiile noastre lucrează pe ascuns, modelându-ne ele gândurile și comportamentele.

Cu siguranță, simțurile ne conectează la lumea din jur. Dar, dacă percepțiile ne modelează perspectiva asupra realității, înseamnă că suntem conectați și la o lume fabricată. Și-atunci, putem discerne vreodată *ce este real și ce nu?*

Multe specii de animale văd lumea într-un mod pe care nici nu ni-l putem închipui. De pildă, în timp ce noi avem câte un cristalin în fiecare ochi, insectele pot avea până la 25 000, în funcție de specie.⁶ (Cum ar fi dacă am avea și noi atâtea?) Ce impact au 25 000 de imagini simultane asupra modului în care o muscă percepe lumea? În mod asemănător, la oameni, frecvența critică de fuziune la stimuli luminoși intermitenți – frecvența începând de la care o sursă luminoasă intermitentă pare continuă – este de 50 de imagini pe secundă. Stimulii cu o frecvență mai mică sunt

receptați imagine cu imagine; cei cu o frecvență mai mare apar ca lumină continuă. În schimb, puii de găină nu percep o mișcare ca fiind continuă decât de la o frecvență de peste 100 de impulsuri pe secundă, iar muștele, de la 300 de impulsuri pe secundă.⁷ Pentru aceste animale, lumea se transformă într-un film abia când noi suntem la a doua pungă de floricele.

Cum interpretăm experiențele trăite? Cum trece mintea umană dincolo de reflectarea pur reactivă a lucrurilor cu care intră în contact? Spre deosebire de rechini, nu vom fi niciodată capabili să detectăm de la distanță impulsurile electrice foarte slabe pe care le transmite un pește pe moarte sau să mirosim o picătură de sânge într-un milion de picături de apă de la jumătate de kilometru. Însă avem un avantaj: capacitatea de a raționa. Ea ne ajută să distingem între iluzie și realitate.

Ce este inteligența perceptivă?

Am văzut diferite definiții ale inteligenței perceptivă (IP), dar mie îmi place s-o definesc drept *modul în care interpretăm și, ocazional, manipulăm experiențele trăite pentru a face distincția între fantezie și realitate*. IP se bazează, în mare măsură, pe simțurile și instinctele noastre, dar deseori este influențată și distorsionată de emoții și amintiri. Ca și în cazul altor tipuri de inteligență, unele persoane au o IP mai ridicată decât altele. Însă IP este o abilitate dobândită. Ea se bazează pe atenție și conștientizare și trebuie exersată pentru a deveni un obicei. E posibil ca la început să reacționați exagerat față de

o situație sau împrejurare, însă, după ce dobândiți cunoștințe potrivite și o altă perspectivă, s-ar putea să vă întrebați: oare interpretez situația corect și iau decizia cea mai bună?

În excelența lor carte *The User's Manual for the Brain (Manualul de utilizare a creierului)*, autorii L. Michael Hall și Bob G. Bodenhamer afirmă: „Problema nu este niciodată persoana noastră, experiența sau situația prin care am trecut. Problema constă mereu în cadru, în filmul mental, în schemele superioare ce controlează desfășurarea filmului”.⁸ În modul cum interpretăm ce ni se întâmplă. Dacă o pasăre care simte nevoia să se ușureze alege capul meu drept țintă, pot fie să mă supăr, fie să-mi spun: „Aduce noroc!” (cum am învățat de la tatăl meu născut în Brooklyn).

La ce servește amintirea vagă a unui incident dureros? Ce rost are să păstrăm această percepție, posibil incorectă, a evenimentului, când putem s-o transformăm în ceva bun? Aici intervine abilitatea de țintaș oferită de inteligența perceptivă. O IP dezvoltată identifică și doboară o idee greșită care încearcă să ne saboteze. A avea o IP ridicată înseamnă a înțelege că mintea noastră este mai flexibilă decât credem și că poate fi modelată în funcție de nevoi. Inteligența perceptivă poate fi îmbunătățită ca orice altă aptitudine, precum șofatul, practicarea unui sport sau cântatul la un instrument.

Mulți oameni au supraviețuit unor incidente traumatice și au luat decizii cruciale pe baza acelor experiențe. Perspectiva asupra evenimentelor trăite le-a modelat viața în sens pozitiv sau negativ. Nu incidentul în sine a determinat rezultatul; viitorul le-a fost hotărât de *percepția* incidentului

și de modul în care au reacționat. Supraviețuitorii „eroici“ pe care-i vedem la televizor sau despre care citim în cărți n-au făcut altceva decât să aplice principiile inteligenței perceptive, în timp ce „victimele“ au rămas paralizate.

Cum să-ți ascuți inteligența perceptivă

După cum am spus, din moment ce inteligența perceptivă este o aptitudine dobândită, e nevoie de exercițiu ca s-o transformați într-un obicei. Să presupunem că într-o zi reacționați nefavorabil la o situație. În loc să vă grăbiți s-o interpretați negativ, puteți să vă luați seama și să vă întrebați: „Este asta cea mai bună alegere?“ Dacă nu este, puteți să faceți apel la inteligența voastră perceptivă, să vă schimbați perspectiva și să obțineți un rezultat mai bun.

Am scris această carte în primul rând ca să vă ajut să conștientizați modul în care percepeți și reacționați la lumea din jur, dinăuntru în afară. Sper din toată inima că, pe parcursul călătoriei pe care o vom face împreună, veți înțelege cu mai multă claritate acest mister care este percepția umană și veți lua decizii mai bune în funcție de ce vă spun simțurile și intuiția. În capitolele următoare, vă voi arăta că înțelegerea și dezvoltarea inteligenței perceptive constituie poarta de acces către ceea ce se ascunde dincolo de gândurile, comportamentele și emoțiile voastre. Nu neapărat în această ordine, veți învăța:

- de ce unii oameni nu pot să nu-și cumpere o cană de 100 de dolari de cafea Kopi Luwak;
- cum ne ajută creierul să interpretăm lumea;

- când mintea ne vindecă și când ne face mai mult rău;
- de ce ne agățăm de iluzii;
- de ce ne simțim obligați să întoarcem o favoare;
- ce se întâmplă de fapt când vedem extraterestri în toiul nopții;
- cum ne ajută o IP scăzută să savurăm mai mult arta;
- de ce unele persoane îl văd pe Iisus în fulgii de porumb;
- cum poate influența o IP ridicată inteligența perceptivă a maselor;
- de ce unii atleti și unele echipe sportive câștigă, iar alții/altele pierd constant;
- cum reciprocitatea ne deturneză percepțiile;
- cum ne manipulează mintea imaginea publică a celebrităților;
- de ce părerea lui Mark Twain despre masturbare dovedește că avea o IP ridicată;
- de ce are Kim Kardashian West un impact social atât de puternic;
- cum îi îndoctrinează sectele pe cei cu o IP scăzută;
- de ce modul în care percepem timpul este adesea distorsionat;
- când e bine să ne ascultăm intuiția.

Pe parcursul cărții, vă voi oferi exemple și studii de caz despre persoane cu o IP extraordinară și alte exemple care s-ar putea să vă șocheze. În final, în capitolul 16, veți găsi un test care vă ajută să determinați dacă aveți o IP scăzută sau ridicată, precum și câteva metode simple de a o dezvolta.