LIBRIS | We know books

Louise Deacon

Psihologie

Cum să te înțelegi pe tine însuți și pe ceilalți

Traducere din limba engleză
de *Eugen Damian*

METEOR PUBLISHING

LIBRIS | We know books

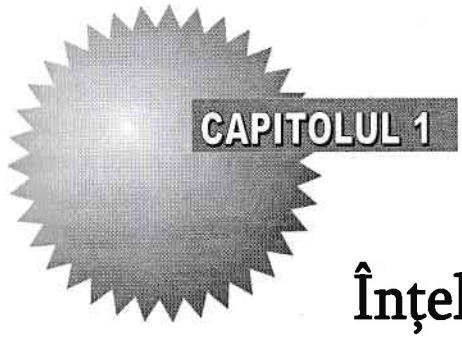
Cuprins

Despre autoare 6
Introducere 7
Mulțumirile editorilor 10

1 • Înțelegerea minții inteligente 11
2 • Explicarea emoțiilor 34
3 • Cum v-ați dezvoltat 55
4 • O privire asupra personalității 76
5 • Cum se înțeleg oamenii unii cu alții 98
6 • Cum și de ce trădează, mint, înșală și se luptă între ei oamenii 118
7 • Psihologia bărbaților și femeilor 141
8 • Modul în care mintea ne joacă feste 166
9 • Înțelegerea problemelor psihologice 187
10 • Psihologia fericirii 211

Postfață 236
Bibliografie, lecturi și resurse suplimentare 237
Index 245

LIBRIS | We know books



Înţelegerea minţii inteligente

Aveţi o minte inteligentă: aveţi o curiozitate care v-a determinat să alegeţi cartea de faţă şi puteţi înţelege cuvintele pe care le citiţi. Dar ce este mintea şi cum funcţionează ea? Şi ce anume vă face să fiţi o fiinţă inteligentă şi conştientă?

La ce slujeşte mintea

Psihologul Steven Pinker afirmă că, deşi mintea pare miraculoasă, nu e nevoie să utilizăm concepte mistice pentru a o explica. Mintea reprezintă activitatea creierului, iar acesta este la fel ca alte organe biologice, cum ar fi inima, ficatul sau plămânii. Creierul a evoluat pentru că joacă un rol important în supravieţuirea noastră. Comparativ cu greutatea corpului, creierul uman este mai mare decât al animalelor, dar nu suntem decât una dintre numeroasele specii cu un sistem nervos complex. Aşa cum spune Steven Pinker, „creierul uman este o versiune inflamată şi deformată a creierului altor mamifere".

Creierul a evoluat deoarece ne direcţionează comportamentul astfel încât să crească şansa de supravieţuire. Mintea ne ajută să rezolvăm problemele practice ale vieţii, cum ar fi găsirea hranei şi a unui adăpost.

LIBRIS We know books

mintea serveşte şi la interacţiunea cu alte minţi

Suntem animale sociale, iar una dintre problemele existenței noastre este conviețuirea cu alți oameni. Ne confruntăm cu probleme precum câştigarea cooperării celorlalți şi identificarea situațiilor în care cineva încearcă să profite de pe urma noastră. Înțelegerea modului în care putem conviețui cu ceilalți este o sarcină complexă: prin urmare, mintea serveşte şi la interacțiunea cu alte minți.

Rezolvăm probleme practice şi sociale schimbându-ne comportamentul şi adoptând strategii noi. Cu alte cuvinte, creierul ne conferă capacitatea de a învăța din experiență. Capacitatea noastră de învățare este mult mai mare decât a celorlalte animale, reprezentând una dintre trăsăturile distincte ale minții umane.

Cum învățăm?

În perioada behavioristă, psihologii s-au concentrat asupra înțelegerii modului în care învățăm. Au studiat legăturile dintre stimulii din mediu şi răspunsul nostru comportamental. Au descoperit că o parte din învățare poate fi pusă pe seama a două procese fundamentale de condiționare: condiționarea clasică şi condiționarea operantă. Aceste procese de condiționare pot avea loc în afara controlului nostru, împotriva voinței noastre şi, uneori, fără să avem cunoştință de ele.

1. Condiţionarea clasică

Condiționarea clasică are loc atunci când un factor declanşator din mediu determină un răspuns corporal sau emoțional automat în urma unei asocieri învățate. Un exemplu este faptul că multor oameni le displace mirosul din spitale. Pentru că am intrat în spitale şi am resimțit anxietate, mirosul de spital ne produce o stare de neliniște. Alte exemple: zgomotul produs de freza dentistului declanşează frica, mersul în bucătărie produce senzația de foame. Condiționarea clasică poate explica multe dintre reacțiile noastre zilnice automate.

Acest tip de învățare a fost descoperit în 1903 de Ivan Pavlov, un psiholog rus care studia digestia câinilor. El a observat că animalele începeau să saliveze imediat după ce auzeau clopoțelul care anunța sosirea hranei. Câinii formaseră o asociere între clopoțel şi mâncare.

În 1920, John Watson şi Rosalie Rayner au realizat faimosul dar imoralul studiu despre condiționarea clasică la care a participat „Micul Albert", un bebeluş de zece luni. Watson l-a condiționat pe Albert să se sperie de un şobolan alb producând un zgomot puternic cu ajutorul unui gong de fiecare dată când copilul vedea animalul. După şapte astfel de asocieri, Albert plângea când vedea şobolanul şi era totodată speriat şi de alte obiecte albe şi îmblănite, de pildă de barba lui Moş Crăciun.

Profil: John Broadus Watson

John Watson (1878-1958) provenea dintr-o familie săracă şi cu probleme din America rurală. Tatăl alcoolic i-a părăsit atunci când Watson avea 13 ani. Acesta a trebuit să muncească din greu pentru a-şi plăti educaţia din banii câştigaţi ca om de serviciu şi chelner. Pe vremea când a realizat experimentul „Micul Albert", împreună cu Rosalie Rayner, o studentă licenţiată, era un psiholog renumit la Universitatea Johns Hopkins, aflat la apogeul carierei. De asemenea, era căsătorit şi avea doi copii, dar a ieşit curând la iveală faptul că între el şi Rosalie Rayner exista o legătură amoroasă. La vremea aceea, o astfel de relaţie era considerată scandaloasă; a fost obligat să demisioneze şi nicio altă universitate nu i-a mai oferit vreun post.

În schimb, s-a mutat la New York, a lucrat în publicitate şi a devenit milionar. S-a căsătorit cu Rosalie Rayner şi au avut doi copii. Rosalie a murit la 36 de ani şi se crede că Watson nu şi-a mai revenit niciodată după această pierdere.

Watson a scris mai multe cărţi despre teoriile lui referitoare la creşterea copiilor, influente la vremea lor. În ele susţinea că afecţiunea manifestată faţă de copii trebuie să fie redusă. El este bunicul matern al actriţei americane Mariette Hartley, care a scris despre moştenirea acestuia privind creşterea copiilor într-o atmosferă distantă şi lipsită de emoţie. Ea crede că acest tratament le-a provocat, ei şi mamei sale, traume psihologice, conducând la lupta cu intimitatea emoţională şi cu

LIBRIS We know books

abuzul de alcool. Mai târziu, Watson a admis că nu ştiuse suficient de multe lucruri despre creşterea copiilor şi se spune că ar fi regretat că scrisese despre acest subiect.

Nu cu mult timp înainte de moartea lui, realizările lui Watson au fost recunoscute în cele din urmă de Asociaţia Psihologică Americană şi i-a fost acordată o distincţie pentru contribuţia adusă la dezvoltarea psihologiei.

Condiţionarea clasică poate explica dezvoltarea fobiilor. De asemenea, poate fi responsabilă de anumite fetişuri sexuale. În 1966, Rachman i-a prezentat unui grup de bărbaţi fotografii cu o pereche de cizme negre şi cu o femeie goală. După asocieri repetate între fotografii, bărbaţii au devenit excitaţi doar la vederea fotografiei cu cizmele.

Acest tip de condiţionare poate explica şi motivul pentru care reclamele funcţionează. Agenţiile de publicitate îşi prezintă în mod repetat brandul împreună cu stimuli care produc o reacţie pozitivă automată, în speranţa că îşi vor asocia automat produsul cu acel sentiment pozitiv. De pildă, fabricanţii de băuturi răcoritoare care sponsorizează Jocurile Olimpice speră că sentimentele de mândrie şi de entuziasm legate de jocuri vor fi asociate cu brandul lor. Reacţia pozitivă automată poate fi suficientă pentru a înclina balanţa în favoarea lor, publicul căutându-le produsul pe rafturile supermarketului.

OBSERVAŢIE

Putem fi condiţionaţi clasic şi să nu ştim nimic despre acest lucru. Dacă beţi alcool în mod regulat, aţi observat vreodată că uneori vă afectează mai mult decât în alte dăţi? Sau că un pahar are un efect mai puternic decât altul, deşi conţine aceeaşi cantitate de alcool? Atunci când beţi o băutură alcoolică, corpul reacţionează compensând şi contracarând efectele drogului asupra sa.

Atunci când aveţi obiceiul să beţi aceeaşi băutură în acelaşi loc, corpul începe automat reacţia compensatorie provocată de condiţionarea clasică. Indicii precum deschiderea sticlei de vin şi aşezatul pe canapea vor determina corpul să înceapă contracararea alcoolului.

Dar dacă beţi o băutură cu care nu sunteţi obişnuiţi, de pildă bere în loc de vin, ori vă aflaţi într-un loc nefamiliar, de pildă în vacanţă, corpul nu asociază aceste situaţii cu alcoolul. El nu începe în mod automat să compenseze, aşa că vă veţi simţi mai ameţiţi decât de obicei.

Condiţionarea clasică mai poate explica şi misterul morţilor cauzate de consumul de droguri. Acestea sunt numite întotdeauna „supradoze", dar, de multe ori, victimele nu au consumat mai mult ca de obicei din drogul respectiv. În schimb, atunci când au ingerat doza fatală, se aflau într-un loc nefamiliar, făceau ceva diferit ori chiar se găseau într-o altă cameră. Psihologul Shepard Siegel descrie cazul unui pacient care lua morfină din cauza unei afecţiuni medicale. De obicei, pacientul îşi administra morfina în dormitor, o încăpere slab luminată. Într-o zi, a luat medicamentul în sufrageria mai bine luminată şi, deşi şi-a administrat doza normală, aceasta l-a ucis.

2. Condiţionarea operantă

Evident că învăţarea nu se rezumă la reflexele şi la emoţiile automate – suntem capabili de comportamente complexe, cum ar fi prepararea unei prăjituri sau şofatul maşinii până la serviciu. Pornind de la cercetările psihologului Edward Thorndike, B. F. Skinner a studiat tipul de învăţare pe care, în 1938, l-a numit „condiţionare operantă". Condiţionarea operantă are loc atunci când învăţăm din consecinţele acţiunilor noastre. E mai mult sau mai puţin probabil să repetăm un comportament în funcţie de tipul consecinţelor. Există trei tipuri de consecinţe:

- Întărirea pozitivă: consecinţe profitabile, plăcute, cum ar fi afecţiunea, complimentele, banii sau mâncarea. E probabil să repetăm comportamentul întărit pozitiv. Astfel, atunci când suntem lăudaţi de şef pentru munca depusă, probabil că ne vom strădui în continuare.
- Întărirea negativă: îndepărtarea unui stimul neplăcut. De exemplu, ne spălăm pentru a îndepărta murdăria sau mirosul neplăcut sau facem curăţenie pentru a scăpa de dezordine sau

LIBRIS We know books

pentru a pune capăt cicălelii partenerului. Alte exemple sunt ingerarea unei pastile pentru durere de cap sau studiul pentru a evita eşecul la un examen. Suntem înclinaţi să repetăm comportamentul întărit negativ.

- Pedeapsa: o consecinţă neplăcută care reduce posibilitatea de a repeta un comportament – o admonestare, o taxă pentru parcare, o amendă, închisoare.

Skinner credea că toate comportamentele noastre sunt determinate de întărirea pozitivă şi negativă, precum şi de pedeapsă. De pildă, participarea la jocurile de noroc este întărită de câştig, iar natura imprevizibilă a acestei întăriri o face extrem de puternică. Câştigul apare numai din când în când, la intervale neregulate – situaţie cunoscută sub numele de „program variabil" al întăririi. Acesta ne determină să continuăm comportamentul legat de jocurile de noroc deoarece am învăţat că, din când în când, apare şi răsplata.

OBSERVAŢIE

Cercetările lui Skinner i-au făcut să înţeleagă pe oameni că pedeapsa singură este adesea o modalitate ineficientă de a modela comportamentul, deoarece nu-i învaţă ce să facă, ci doar ce să nu facă. Principalul lucru pe care-l învăţăm din pedeapsă este cum să evităm alte pedepse. Asta poate presupune implicarea în alte tipuri de comportament nedorit. De exemplu, consiliul local decide ca oamenii să reducă deşeurile, aşa că-i taxează pe cei care scot în faţa casei saci de gunoi suplimentari. Dar, în loc să reducă deşeurile, oamenii încep să arunce gunoiul pe câmp.

Aceste principii ale întăririi, deşi sunt simple, au condus la metode eficiente de schimbare a comportamentului, fiind utilizate pe scară largă la locul de muncă, în şcoli şi în închisori. Tehnicile de gestionare a problemelor de comportament ale copiilor se bazează pe aceste principii.

Există ceva ce aţi vrea să schimbaţi? Încercaţi să gândiţi ca nişte behavioriştii: identificaţi consecinţele care menţin comportamentul

şi, dacă e potrivit, schimbaţi consecinţele pentru a încuraja un comportament diferit.

EXEMPLU

Problemă de comportament: de fiecare dată când treceţi pe lângă cofetărie în drum spre şcoală, copilul cere dulciuri, iar dacă spuneţi nu, plânge şi se aşază pe jos, refuzând să se mişte. Ca să aveţi o viaţă liniştită, uneori cedaţi, iar acum fiecare zi de mers la şcoală este o adevărată bătălie.

Analiză: şi dumneavoastră, şi copilul vă întăriţi reciproc comportamentul. Cererea, plânsetele şi refuzul de a se mişca sunt menţinute de un program variabil al întăririi pozitive atunci când îi cumpăraţi dulciuri. Copilul vă întăreşte negativ comportamentul: când îi cumpăraţi dulciuri, nu mai plânge.

Soluţie: creaţi întăriri pozitive pentru comportamentul dorit. Stabiliţi un sistem de recompense, de pildă copilul primeşte un sticker şi o laudă pentru că „trece în linişte pe lângă cofetărie în drum spre şcoală". Sau primeşte dulciuri ca recompensă atunci când ajungeţi la şcoală. Comportamentul odată stabilit, recompensele pot dispărea cu timpul.

Behaviorismul a atins apogeul în faimoasa carte a lui Skinner intitulată *Beyond Freedom and Dignity* (Dincolo de libertate şi demnitate). El credea că tot ce facem este determinat de mediu, prin urmare nu există liber arbitru sau alegere. Aşa că nu ne putem atribui meritul – sau responsabilitatea – pentru acţiunile noastre. Skinner argumenta că societatea ar fi mult mai fericită dacă am accepta acest lucru şi ne-am organiza viaţa în conformitate cu principiile behavioriste.

Behavioriştii visau ca, într-o zi, să ne înţelegem pe noi înşine fără să fie nevoie să privim în interiorul minţii noastre. Dar nu toată lumea a împărtăşit o astfel de viziune. Mulţi gânditori au continuat să studieze experienţa umană subiectivă. De pildă, psihologii gestaltişti, conduşi de Max Wertheimer, s-au concentrat asupra percepţiei vizuale, procesul subiectiv prin care vedem lucrurile din lume. Psihologii umanişti, cum ar fi Carl Rogers şi Abraham Maslow, erau interesaţi de aspecte şi mai largi ale

LIBRIS We know books

experienței umane, de pildă creativitatea, nevoile emoționale, iubirea și fericirea.

Sigmund Freud a mers chiar și mai departe și a vrut să înțeleagă nu numai experiențele conștiente, ci și pe cele inconștiente. El credea că cea mai mare parte a vieții noastre mentale este guvernată de procese inconștiente: motivații, emoții și impulsuri care operează sub nivelul conștiinței.

Eșecul behaviorismului

Pe la mijlocul secolului al XX-lea, a devenit evident pentru multă lume că nu toate comportamentele pot fi explicate prin condiționare.

De exemplu, recompensele nu întăresc întotdeauna comportamentele umane. Psihologii Lepper și Greene le-au dat unor copii să lucreze cu puzzle-uri. Unii au fost recompensați pentru asta, iar alții nu. Atunci când, la o dată ulterioară, le-au dat puzzle-urile copiilor, au descoperit că cei recompensați erau mult mai puțin dornici să se joace de bunăvoie cu ele. Copiii au crezut că, deoarece înainte fuseseră recompensați, puzzle-urile nu puteau fi satisfăcătoare în sine. Recompensa le redusese motivația intrinsecă.

Nu e nevoie să trăim anumite consecințe pentru a învăța. Albert Bandura a scos în evidență faptul că putem învăța urmărindu-i pe ceilalți. În unul dintre faimoasele sale studii a arătat modul în care copiii învață de la adulți. Un grup de copii i-a urmărit pe adulți jucându-se cu o păpușă Bobo, o jucărie gonflabilă cu o greutate la bază, care o face să revină în poziție verticală atunci când este împinsă sau lovită. Unii dintre copii i-au urmărit pe adulți jucându-se agresiv cu păpușa, lovind-o cu mâna sau piciorul. Copiii, în special băieții, care i-au văzut pe adulți jucându-se agresiv, au fost mai înclinați să lovească și să arunce și ei păpușa. Comportamentul nu a fost doar o copie a celui adoptat de adulți; au inventat modalități noi de a lovi păpușa.

Bandura a tras concluzia că oamenii nu reacționează pur și simplu la recompense sau pedepse, ci sunt agenți activi, motivați. Pentru a înțelege învățarea nu ne uităm doar la comportamente,

ci trebuie să urmărim și procesele mentale, cum sunt percepția, gândirea, memoria, atenția și luarea deciziilor. Aceste procese poartă numele de „cogniție".

O modalitate revoluționară de înțelegere a minții

Inspirați de inventarea computerelor, psihologii au realizat că există o nouă modalitate de înțelegere a minții. Ei și-au dat seama că și creierul poate fi considerat un dispozitiv de „procesare a informațiilor". În anii 1950, Herbert Simon a demonstrat că procesele psihologice pot fi simulate cu ajutorul unui computer.

În psihologie, această viziune asupra minții, considerată o „mașină de procesare a informațiilor", este cunoscută sub numele de revoluție cognitivă. Ulric Neisser a inventat acest termen odată cu publicarea cărții sale din 1967, *Cognitive Psychology*.

Cum funcționează creierul

Creierul este alcătuit din mănunchiuri de celule numite neuroni, care pot declanșa un mic impuls electric. Astfel, o celulă cerebrală seamănă cu un întrerupător care poate fi deschis sau închis. Tot ceea ce cuplează sau decuplează poate fi utilizat pentru a transmite informații. De exemplu, dacă știți alfabetul Morse, puteți transmite un mesaj aprinzând și stingând o lanternă.

La fel ca în cazul diferitelor tipare folosite la transmiterea mesajelor în alfabetul Morse prin aprinderea și stingerea lanternei, creierul se folosește de tipare în care neuronii se activează și se dezactivează. Computerele funcționează pe baza aceluiași principiu fundamental. Un computer transmite informații utilizând întrerupătoare electronice minuscule.

În minte, informațiile sunt transmise și manipulate prin impulsurile electrice care trec de la o celulă cerebrală la alta, în modalități complexe și potrivit unui cod complicat. De la recunoașterea chipului partenerului la înțelegerea conceptului de justiție, totul se realizează prin patternurile excitabilității neuronilor.

LIBRIS We know books

OBSERVAȚIE

Chiar în acest moment, patternurile excitabilității neuronilor din creier vă dau posibilitatea să înțelegeți conceptul de patternuri ale excitabilității neuronilor.

Percepția senzorială

Informațiile din lumea exterioară și cele din interiorul corpului ne parvin prin intermediul celor cinci simțuri. Celulele receptoare senzoriale, cum ar fi cele din retina ochiului, detectează schimbările fizice și îi transmit aceste informații creierului utilizând impulsuri electrice. Mintea noastră prelucrează informațiile folosindu-se de patternuri complexe ale impulsurilor electrice dintre celule.

Toată această procesare a informațiilor presupune un efort considerabil: creierul reprezintă 2% din greutatea corpului, dar utilizează 20% din energie.

Donald Hebb a descoperit că, atunci când învățăm, structura creierului se schimbă. Atunci când sunt folosite în mod repetat aceleași trasee cerebrale, neuronii formează între ei conexiuni noi. Expresia „neuronii excitați în același timp se conectează între ei" e cunoscută sub numele de legea lui Hebb.

atunci când învățăm, structura creierului se schimbă

Imaginația umană

Dar ceea ce face ca mintea să fie atât de puternică este faptul că nu suntem limitați la procesarea informațiilor despre „realitate". Putem combina informațiile pentru a crea idei și concepte noi. Putem evoca în minte ceva ce nu există. Ne putem imagina lucruri imposibile din punct de vedere fizic, de pildă că ne cresc brusc aripi și că zburăm pe Marte ca să trăim fericiți acolo. Puterea minții constă în faptul că, citându-l pe Lewis Carroll, ne putem imagina „șase lucruri imposibile înainte de micul dejun".

Astfel, avem la dispoziție o imensă capacitate de a crea și de a plăsmui.

Limbajul

Mintea umană este chiar și mai puternică, deoarece putem împărtăși informațiile cu alți oameni prin intermediul limbajului. Atunci când ne combinăm gândirea și imaginația cu gândirea și imaginația altora și construim pe baza ideilor și a tehnologiei generației anterioare, devenim o forță formidabilă.

Prin limbaj, mintea transformă patternurile neuronilor excitați într-un cod diferit: sunetele pe care le producem. Limba vorbită este doar un cod prin care cădem de acord că anumite sunete înseamnă diverse lucruri. Astfel, sunetul „măr" semnifică un măr.

Toate societățile umane au un limbaj. Lingvistul și gânditorul Noam Chomsky afirmă că abilitatea noastră în domeniul limbajului este „cablată" în creier. El crede că, deși limbile variază, toate au la bază aceeași formă fundamentală, o „gramatică universală" – de pildă, toate limbile au substantive și verbe.

OBSERVAȚIE

Oare limbajul trebuie învățat de la ceilalți? Răspunsul este surprinzător – nu. În cartea intitulată *The Language Instinct*, Steven Pinker precizează că, atunci când grupuri de oameni sunt private de o limbă, ele generează spontan una proprie. De exemplu, grupurile de copii surzi care nu au posibilitatea să învețe un limbaj al semnelor deja existent inventează unul nou. Semnele au fost inventate de surzi, nu de cei care aud, așa cum crede multă lume, iar limbajele semnelor sunt aproape la fel de complexe ca limbajele vorbite. Cu toate acestea, limbajul este generat împreună cu ceilalți. Dacă un copil surd interacționează numai cu oameni care aud, el nu-și va crea un limbaj propriu al semnelor.

Memoria

Procesele de mai sus nu ar putea funcționa fără un sistem de acumulare a informațiilor. Memoria poate fi de mai multe tipuri,

LIBRIS We know books

însă cea mai importantă distincție este cea dintre memoria de scurtă durată, cunoscută și sub numele de memorie de lucru, și memoria de lungă durată.

Memoria de lucru

Psihologul Alan Baddely consideră că memoria de lucru este o „tablă" mentală, sau spațiu de lucru, strâns înrudită cu simțul conștienței de sine. Memoria de lucru nu este numai un depozit, ci joacă un rol în gândirea activă, accesând cele mai relevante informații pentru problema apărută la un moment dat. Memoria de lucru poate accesa informațiile din memoria pe termen lung.

EXERCIȚIU

Care este capacitatea memoriei dumneavoastră de lucru?

Citiți o dată lista de mai jos. Încercați să rețineți cuvintele, apoi uitați-vă în altă parte și scrieți-le în ordine.

Fals Paraşutist Topor Carte Măr Tablă Frânghie Zâmbet Bere Speranță Apel Cearşaf

Majoritatea adulților pot reține în memoria pe termen scurt între cinci și zece elemente; media este șapte. Într-o cunoscută lucrare din 1956, intitulată „Magicul număr șapte, plus sau minus doi", George Miller observa că, în medie, putem reține în memoria noastră de scurtă durată numai șapte informații deodată. O informație este un întreg care poartă o semnificație – poate fi un singur element, de pildă o cifră, sau un număr mai mare. De exemplu, data 11.09 este un întreg semnificativ pentru majoritatea oamenilor.

Memoria de lungă durată

Informațiile din memoria de scurtă durată pot fi transferate în memoria de lungă durată, însă nu avem capacitatea sau nu avem nevoie să le înmagazinăm pe toate. Astfel, modalitatea în care

funcționează memoria verbală constă în faptul că nu înmagazinați toate cuvintele. Memoria codifică semnificația de bază, doar esența a ceea ce auziți.

OBSERVAȚIE

În timpul unei dispute cu cineva, v-ați auzit vreodată spunând „N-am zis niciodată așa ceva! Nu am spus decât că..."? Vreți să puneți lucrurile la punct, dar interlocutorul insistă asupra faptului că ați spus cu totul altceva. Asta se întâmplă pentru că, la momentul acela, a înțeles greșit semnificația cuvintelor dumneavoastră. Dar el își va putea aminti numai acest lucru, nicidecum cuvintele exacte. Esența sau sensul sunt singurele care rămân în memoria de lungă durată, nu cuvintele în sine.

Amintirile sunt înmagazinate în „scheme", sisteme organizate de cunoștințe din mintea noastră. Aceste scheme influențează activ modalitatea în care ne amintim informațiile. Dacă informația nu pare să aibă sens în termenii schemelor existente, creierul o schimbă ca să se potrivească. Acest proces a fost descoperit de Frederick Bartlett într-un bine-cunoscut studiu realizat în 1932. El i-a rugat pe subiecți să-și amintească un cântec popular amerindian intitulat „Războiul stafiilor", care nu avea nicio semnificație pentru urechile occidentalilor și conținea diverse întâmplări supranaturale ciudate. Unul dintre personajele povestirii moare și „ceva negru îi iese din gură". Oamenii își aminteau apoi că făcea spume la gură. Informația a fost ajustată în așa fel încât să aibă un sens în termenii schemelor existente.

Mintea preia informații pe care le aflăm mai târziu, apoi le țese sub forma amintirilor. Într-un alt studiu clasic, realizat în 1974 de Elisabeth Loftus și de John Palmer, participanților li s-a arătat filmul unui accident petrecut în trafic, apoi li s-au pus două întrebări:

Cât de repede mergea mașina atunci când a *lovit*-o pe cealaltă?

sau

Cât de repede mergea mașina atunci când s-a *izbit de* cealaltă mașină?