

Leonard Mlodinow

REVOLUȚIA EMOȚIILOR

Impactul radical al emoțiilor
asupra gândirii

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
<u>PARTEA I</u> <i>Ce este emoția?</i>	19
1 <i>Gândire versus sentiment</i>	21
<i>Ce este emoția și cum au evoluat de-a lungul timpului ideile noastre despre sentimente?</i>	
2 <i>Scopul emoției</i>	47
<i>Obiectivul evolutiv al emoțiilor și cum diferă emoțiile la animale, de la insecte la oameni</i>	
3 <i>Legătura minte–corp</i>	67
<i>Cum influențează starea ta fizică ce gândești și ce simți</i>	
<u>PARTEA a II-a</u> <i>Plăcerea, motivația, inspirația, determinarea</i>	97
4 <i>Cum ghidează emoțiile gândirea</i>	99
<i>Emoțiile ca stare mentală care influențează procesarea de informații</i>	
5 <i>De unde provin sentimentele</i>	131
<i>Cum construiește creierul emoția</i>	

6 Motivația: nevoie versus preferință151
*Originea dorinței și a plăcerii în creier și
cum te motivează ele*

7 Determinarea 185
Cum pot crea emoțiile o voință de fier

PARTEA a III-a *Tendințe emoționale*

și control emoțional 209

8 Profilul tău emoțional.....211
*Evaluarea emoțiilor pe care ești mai
predispus să le simți și felul în care tinzi să
reacționezi în situații potențial emoționale*

9 Controlul asupra emoțiilor243
Cum să-ți stabilizezi emoțiile

EPILOG *Rămas-bun*.....267

Mulțumiri273

Note.....275

Index295

Introducere

În unele familii, când comportamentul unui copil depășește o anumită limită, părinții îi dau acestuia un răgaz sau îl iau deoparte și îi explică de ce este important să asculte și să nu se comporte urât. În alte familii, e posibil ca părintele să-i dea o palmă la fund copilului. Mama mea, care este o supraviețuitoare a Holocaustului, nu a procedat așa. Când făceam mizerie sau când am încercat să arunc aparatul de radio în toaletă, mama mea izbucnea în lacrimi și începea să țipe la mine. „Nu mai suport! Aș vrea să mor! De ce am supraviețuit? De ce nu m-a ucis Hitler?”

Scandalurile mă făceau să mă simt prost, dar partea ciudată era că aveam impresia că reacția mamei mele era normală. Înveți multe lucruri când crești, însă una dintre cele mai importante lecții – o lecție de care uneori te dezveți după ani de terapie – este că ceea ce spun părinții tăi despre tine este corect și că normalitatea este ceea ce se întâmplă în casă. Așa că am acceptat ca mamei să-i tune și să-i fulgere. Desigur, știam că părinții prietenilor mei, care nu fuseseră victime ale Holocaustului, nu îl aduceau pe Hitler în discuție. „De ce am supraviețuit? De ce nu m-a călcat autobuzul ăla?” „De ce nu m-a luat pe sus tornada aia?” „De ce n-am făcut atac de cord și să mor?”

De-abia când eram în liceu mi-a trecut prin minte gândul că mama mergea până la extreme cu scandalurile; era într-o seară, în timpul cinei. A menționat că fusese în ziua aceea la o programare la psihiatru. Vizita la medic fusese o cerință a guvernului german ca parte din solicitarea ei de despăgubiri după Holocaust. Când a început războiul, naziștii i-au confiscat averea considerabilă a familiei, lăsând-o săracă. Aparent însă, despăgubirile nu se bazau numai pe considerente financiare, ci și pe dovada problemelor emoționale de care suferea din cauza celor îndurate. Mama își dăduse atunci ochii peste cap pentru că trebuia să meargă la psihiatru, fiind sigură că avea să fie refuzată, căci considera că sănătatea ei mintală era bună. Dar, în timp ce eu și fratele meu am luat câte o bucată din puiul fiert, fără niciun gust, mama ne-a spus – indignată – că medicul a ajuns la concluzia că avea într-adevăr probleme emoționale.

– Vă vine să credeți? a întrebat mama. Crede că sunt nebună! Cu siguranță, el e ăla nebun, nu eu.

Apoi a ridicat vocea la mine.

– Termină-ți puiul! a spus ea.

M-am opus, plângându-mă că nu avea niciun gust.

– Mănâncă-! a spus ea. S-ar putea ca într-o zi să te trezești că ți-au ucis toată familia! Și, neavând nimic de mâncare, o să te trezești că va trebui să te târăști pe burtă prin noroi ca să bei apă împruțită și murdară din băltoace de noroi! *Atunci* nu o să mai irosești mâncarea, însă va fi prea târziu.

Alte mame își dojeneau copiii să nu mai irosească mâncarea invocând că erau oameni înfometăți în zone sărace ale lumii. Mama a spus că *eu* voi fi cel care, în curând, avea probabil să fie disperat să mănânce. Nu era prima dată când mama exprimase un astfel de sentiment, dar de această dată, având în minte imaginea înțeleptului

ei psihiatru, am început să mă îndoiesc de sănătatea ei mintală.

Ceea ce știu acum este că mama mă avertiza cu privire la viitor deoarece era torturată de trecutul ei și îngrozită că avea să se repete. Îmi spunea că, deși viața era bună acum, asta nu însemna nimic, căci în curând avea să devină un coșmar. Nerecunoscând că așteptările viitoarelor cataclisme erau înrădăcinate în frică, și nu în realitate, mama credea că așteptările ei sumbre erau bine întemeiate. Prin urmare, anxietatea și frica erau mereu prezente.

Tata, fost luptător și supraviețuitor al lagărului de concentrare Buchenwald, suferise traume asemănătoare. Amândoi refugiați, s-au cunoscut la puțin timp după terminarea războiului și au trecut prin mai toate evenimentele vieții împreună. Cu toate acestea, reacțiile lor erau diferite, tata fiind mereu plin de optimism și de încredere în sine. De ce reacționau părinții mei atât de diferit? Mai pe larg vorbind, ce *sunt* emoțiile? De ce le avem și cum apar ele în creier? Cum ne afectează gândurile, opiniile, motivația și deciziile? Cum le putem controla? Acestea sunt întrebările despre care voi discuta în carte.

Creierul uman este adesea comparat cu un computer, dar procesarea informațiilor pe care o execută acest computer este în mod inextricabil intercorelată cu fenomenul foarte misterios pe care îl numim sentimente. Cu toții am simțit anxietate, frică și mânie. Cu toții am simțit furie, disperare, rușine, singurătate. Am simțit bucurie, mândrie, excitație, satisfacție, dorință sexuală și iubire. În perioada copilăriei mele, oamenii de știință nu aveau idee cum se formează aceste emoții, cum se pot controla, la ce servesc ele sau de ce două persoane – sau aceeași persoană în momente diferite – pot reacționa în moduri diferite la aceiași factori declanșatori.

Oamenii de știință de atunci credeau că gândirea rațională era factorul dominant care ne influențează comportamentul și că, atunci când emoțiile aveau un rol al lor, erau contraproductive. Azi știm mai bine. Știm că emoția este la fel de importantă ca rațiunea când vine vorba de gânduri și de luarea deciziilor, deși operează într-o manieră distinctă. Deși gândirea rațională ne permite să tragem concluzii logice bazate pe scopurile și pe informațiile relevante pe care le avem, emoția operează la un nivel abstract – ea afectează importanța pe care o dăm scopurilor și valoarea pe care o atribuim informațiilor. Ea alcătuiește un cadru pentru evaluările noastre, cadru care nu e numai constructiv, ci și necesar. Înradăcinată atât în cunoașterea noastră, cât și în experiențele din trecut, emoția schimbă felul în care gândim despre circumstanțele noastre prezente și prospectele viitoare, deseori în moduri subtile, dar importante. Mare parte din înțelegerea noastră se datorează progreselor din ultimul deceniu, când s-a înregistrat o explozie fără precedent a cercetărilor în domeniu. Această carte este despre această revoluție care ține de înțelegerea noastră asupra sentimentelor umane.

REVOLUȚIA EMOȚIEI

Înainte de explozia din prezent a cercetărilor în sfera emoției, majoritatea oamenilor de știință înțelegeau emoțiile într-un cadru care datează din perioada ideilor lui Charles Darwin. Acea teorie tradițională a emoției cuprindea niște principii aparent plauzibile intuitiv: există un număr mic de emoții de bază – frica, mânia, tristețea, sila, fericirea și uimirea – care sunt universale în rândul tuturor culturilor și care nu au o acoperire funcțională; fiecare emoție este declanșată de stimuli specifici din lumea exterioară; fiecare emoție determină compor-

tamente fixe și specifice; fiecare emoție apare în structuri specifice la nivelul creierului. Această teorie includea totodată și perspectiva asupra minții care datează din perioada grecilor antici, și anume că mintea constă din două forțe opuse, una „rece”, logică și rațională, și cealaltă „caldă”, pasională și impulsivă.

Milenii la rând, aceste idei au stat la baza gândirii în diverse domenii, de la teologie la filozofie și știința minții. Teoria „inteligenței emoționale” a lui John Mayer și Peter Salovey, care a devenit populară prin intermediul cărții cu același nume scrise de Daniel Goleman în 1995, este bazată în parte pe aceste idei, reprezentând cadrul pentru ceea ce credem în cea mai mare parte despre sentimentele noastre. Dar e greșit.

Exact așa cum legile lui Newton au fost înlocuite de teoria cuantică atunci când știința a dezvoltat uneltele care au dezvăluit atomii, tot așa și vechea teorie a emoției lasă acum loc unei noi perspective, în mare parte datorită progreselor extraordinare în neuroimagică și altor tehnologii care au permis oamenilor de știință să analizeze creierul și să facă experimente.

Unele dintre tehnicile dezvoltate în ultimii ani permit oamenilor de știință să urmărească conexiunile neuronale, creând un fel de hartă a circuitelor, numită „conectom”. Aceasta le permite să navigheze prin creier într-un fel care nu a fost niciodată posibil înainte. Ei pot compara circuite esențiale, pot vedea regiuni specifice ale creierului ca să exploreze celulele din care sunt alcătuite și să descifreze semnalele electrice care generează gândurile, sentimentele și comportamentele. Un alt progres, optogenetica, permite oamenilor de știință să controleze neuroni din creierul animal. Stimulându-i selectiv, oamenii de știință au putut să descopere schemele activității creierului care produc anumite stări mentale, cum ar fi frica, anxietatea și depresia. O a treia

tehnologie, stimularea transcraniană, utilizează câmpuri electromagnetice sau curenți electromagnetici pentru a stimula sau inhiba activitatea neuronală în anumite zone din creierul uman, fără ca subiectul pe care se face experimentul să aibă efecte permanente, ajutându-i astfel pe oamenii de știință să observe funcția acelor structuri. Aceste tehnici și tehnologii, dar și altele, au adus atâtea observații și au pus bazele atâtor cercetări noi, încât a luat naștere un nou domeniu al psihologiei, „neuroștiința afectivă”.

Aplicând unelte moderne sentimentelor umane, vechi de când lumea, neuroștiința afectivă a conturat felul în care oamenii de știință văd emoția. Au descoperit că, deși vechea perspectivă oferea răspunsuri plauzibile la întrebări de bază referitoare la sentimente, nu reprezenta corect modul în care funcționează creierul uman. De exemplu, fiecare emoție „de bază” nu este de fapt o singură emoție, ci un termen general pentru un spectru sau o categorie de sentimente, iar acele categorii nu sunt necesar diferite unele de altele. Frica, de pildă, se simte diferit, iar uneori, poate fi greu să o deosebești de anxietate¹. Mai mult decât atât, amigdala, despre care multă vreme s-a crezut că este centrul „fricii”, joacă de fapt un rol esențial în mai multe emoții, nefiind necesară pentru toate tipurile de frică. Oamenii de știință de azi și-au extins interesele mult dincolo de cele cinci sau șase emoții „de bază” și au inclus alte zeci de emoții, cum ar fi rușinea, mândria, alte emoții numite sociale și chiar sentimente care au fost considerate imbolduri, precum foamea și dorința sexuală.

În domeniul sănătății emoționale, neuroștiința afectivă ne-a învățat că depresia nu este o afecțiune singulară, ci mai degrabă un sindrom alcătuit din patru subtipuri diferite, susceptibile la tratamente diferite și cu modele neuronale diferite. Cercetătorii au folosit

noile observații ca să dezvolte o aplicație pe telefon ce poate ajuta la scăderea nivelului de depresie la un sfert din pacienții deprimati². De fapt, oamenii de știință pot uneori determina în avans prin scanarea creierului dacă o persoană deprimată va beneficia de psihoterapie mai degrabă decât de medicamente. De asemenea, se studiază potențiale noi tratamente pentru afecțiuni legate de emoții, de la obezitate, fumat și până la anorexie.

Cu asemenea victorii, neuroștiința afectivă a ajuns să fie unul dintre cele mai la modă domenii ale cercetărilor academice. Are un loc important în planul de cercetări al Institutului Național de Sănătate Mintală și în planurile de cercetare ale multor instituții care nu sunt în mod obișnuit orientate spre cercetarea minții, cum ar fi Institutul Național pentru Cancer³. Chiar și instituții care nu prea au de-a face cu psihologia și medicina, cum ar fi centre de informatică, organizații de marketing, școli de afaceri și Facultatea Kennedy de Guvernare și Administrație Publică de la Harvard, alocă resurse și locuri de muncă acestei noi științe.

Neuroștiința afectivă are implicații importante în locul pe care îl ocupă sentimentele în viața noastră de zi cu zi și în experiența umană. Ca să citez un om de știință important, „«Cunoștințele» noastre tradiționale despre emoție sunt puse la îndoială la cel mai fundamental nivel.”⁴ Un alt om de știință important a spus: „Dacă ești ca majoritatea, doar pentru că ai emoții, ești convins că știi multe despre ce sunt emoțiile și despre cum funcționează... numai că te înșeli.”⁵ După părerea unui alt om de știință, suntem „în mijlocul unei revoluții a înțelegerii noastre privind emoția, mintea și creierul – o revoluție care ne-ar putea convinge să regândim astfel de teorii ale societății noastre ca tratamente pentru boli mintale și fizice, moduri de înțelegere a relațiilor personale,

modalități de abordare a creșterii copiilor și, în cele din urmă, a felului în care ne percepem pe noi înșine.”⁶

Cel mai important, spre deosebire de ceea ce credeam în trecut, și anume că emoția este în detrimentul gândirii eficiente și al deciziilor, acum știm că nu putem lua decizii și nici măcar nu putem gândi fără să fim influențați de emoții. Și, deși – în societățile moderne care sunt atât de diferite de mediile în care am evoluat – emoțiile noastre sunt uneori contraproductive, de cele mai multe ori ne conduc în direcția cea bună. De fapt, vom vedea că, fără ele, ne va fi dificil să ne îndreptăm în vreo direcție.

CARE ESTE VIITORUL

Ținând cont de experiențele lor din timpul Holocaustului, părinții mei ar putea să pară atipici. Dar, într-un mod fundamental, suntem cu toții exact ca ei. Ca și mintea lor, mintea noastră subconștientă ascunsă aplică continuu lecțiile experiențelor noastre trecute ca să anticipeze consecințele circumstanțelor noastre prezente. De fapt, putem spune despre creier că este o mașinărie care anticipează.

Familia Hominide care a evoluat în savana africană a fost nevoită constant să ia decizii privind hrana, apa și adăpostul. Ce se aude în față este un animal pe care îl pot mânca sau care vrea să mă mănânce? Animalele care puteau analiza mai bine împrejurimile aveau mai multe șanse de supraviețuire și reproducere. Cu acel scop în minte, indiferent de circumstanțe, creierul lor folosea informațiile senzoriale și experiențele trecute ca să decidă posibile acțiuni și, pentru fiecare acțiune posibilă în parte, să prezică posibilele rezultate. Ce acțiune nu duce la moarte sau vătămare, în urma cărei

acțiuni pot avea hrană și apă, sau ce acțiune poate contribui la supraviețuirea lor? În paginile următoare, vom analiza cum apare emoția, rolul pe care îl au sentimentele noastre în crearea gândurilor și a deciziilor și cum ne putem valorifica sentimentele ca să fim prosperi și să avem succes în lumea modernă.

În partea I, voi descrie cunoștințele noastre din prezent legate de cum au evoluat emoțiile și de ce. O înțelegere a rolului emoției în schița de bază pentru supraviețuire va arăta multe despre cum răspundem la situații; de ce reacționăm cu anxietate sau mânie, iubire sau ură, fericire sau tristețe; de ce uneori acționăm nepotrivit sau pierdem controlul asupra emoțiilor noastre.

Vom analiza și conceptul de „afect de bază”, starea minte-corp care informează subconștient toate experiențele emoționale, influențând nu numai emoțiile pe care le simți într-o situație, ci și deciziile și reacțiile la evenimente – un motiv pentru care, în momente diferite, aceeași circumstanță poate duce la reacții emoționale destul de diferite.

Partea a II-a va analiza rolul central al emoției în plăcerea, motivația, inspirația și determinarea umană. De ce, în condițiile în care două sarcini sunt asemănătoare ca interes, dificultate și importanță, una dintre ele pare atât de greu de îndeplinit, iar cealaltă, ușor? Ce factori afectează intensitatea dorinței tale de a realiza ceva? De ce, în situații similare, depui uneori un efort herculean, iar alteori cedezi imediat? Și de ce unii oameni sunt înclinați să insiste, iar alții să renunțe?

Partea a III-a va explora profilul emoțional și stabilizarea emoției. Cu toții avem tendința să reacționăm cu anumite emoții și să nu reacționăm cu altele. Oamenii de știință au gândit chestionare pe care le poți completa în vederea evaluării propriilor tendințe, chestionare pe care le voi prezenta în capitolul 8. Capitolul 9 va

analiza domeniul în dezvoltare rapidă numit „stabilizarea emoției”, strategii de control al emoției care au fost studiate recent și confirmate în urma cercetărilor științifice riguroase. Odată ce ai înțeles de unde provin emoțiile, cum poți prelua controlul? Ce anume face ca pentru unii să fie mai greu decât pentru alții?

Cu toții petrecem timp hotărând la ce restaurant să mergem sau ce film să vedem, dar nu ne dedicăm neapărat timpul ca să reflectăm asupra noastră, să analizăm ce simțim și de ce. Mulți dintre noi am fost învățați să facem exact opusul: am fost învățați să reprimăm emoția; am fost învățați să nu simțim. Dar, deși putem reprima emoția, nu putem „să nu simțim”. Dacă nu suntem în contact cu emoțiile noastre, nu suntem în contact cu noi înșine, iar acest lucru ne va împiedica și ne va condamna să judecăm și să luăm decizii fără să înțelegem în totalitate originea gândirii noastre.

În timp ce scriu această carte, mama mea are nouăzeci și șapte de ani. S-a îmblânzit, dar în adâncul sufletului ei nu s-a schimbat niciodată. Studiind noua teorie a emoției, am căpătat o bună cunoaștere a comportamentului ei. Mai important, am căpătat o bună cunoaștere a mea, căci a te cunoaște este primul pas spre acceptare și schimbare, dacă îți dorești asta. Speranța mea este că această călătorie în știința emoției va dărâma mitul că emoțiile sunt contraproductive și va oferi o nouă înțelegere asupra minții umane, înțelegere care te va ajuta să navighezi prin lumea sentimentelor tale și să capeți control și putere asupra lor.