

RICHARD WISEMAN

DE CE ESTE PSIHOLOGIA IMPORTANTĂ

Traducere din limba engleză de
Vlad Vedeanu



EDITORI
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL
Magdalena Mărculescu

REDACTARE
Sofia Manuela Nicolae

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE
COPERTĂ
Andrei Gamarț

DIRECTOR PRODUCȚIE
Cristian Claudiu Coban

DTP
Răzvan Nasea

CORECTURĂ
Lorina Chițan
Dana Anghelescu

Descrierea CIP a Bibliotecii
Naționale a României
WISEMAN, RICHARD

De ce este psihologia importantă / Richard Wiseman ;
trad. din lb. engleză de Vlad Vedeanu. - București : Editura Trei, 2023
ISBN 978-606-40-1882-3

I. Vedeanu, Vlad (trad.)

159.9

Titlul original: *Psychology: Why It Matters*
Autor: Richard Wiseman

Copyright © Richard Wiseman 2022

The right of Richard Wiseman to be identified as Author of this Work has been asserted in accordance with the UK Copyright, Designs and Patents Act 1988.

First published in 2022 by Polity Press
Translated from: Richard Wiseman, ISBN: 9781509550425,
PSYCHOLOGY: WHY IT MATTERS (1st Edition)
This edition is published by arrangement with Polity Press Ltd.,
Cambridge

Copyright © Editura Trei, 2023
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-1882-3

Cuprins

Introducere	7
1. Cum funcționează, de fapt, mintea ta?	13
2. O trusă de instrumente ca nicio alta	33
3. Demitizarea	55
4. Animarea și rezolvarea controverselor	75
5. Crearea unei lumi mai bune	103
Concluzie	133
Mulțumiri	143
Note	145
Recomandări de lectură	163

Introducere

În copilărie, mergeam adesea în vizită la bunicul meu. Deși de cele mai multe ori întâlnirile cu el erau plăcute, dar nu notabile, una dintre ele a avut o influență profundă asupra vieții mele. Aveam în jur de opt ani și savuram împreună cu bunicul o ceașcă de ceai la el în sufragerie. Mi-a dat un marker negru și un penny victorian și mi-a cerut să-mi scriu inițialele pe monedă. Apoi și-a pus moneda în palmă și a strâns pumnul în jurul ei. După câteva clipe a șoptit un cuvânt magic și și-a deschis încet palma, dezvăluind că moneda dispăruse. Apoi a căutat sub fotoliu și a scos o cutie de metal cam de dimensiunea unui pachet de cărți de joc. Capacul era bine strâns cu mai multe benzi de cauciuc. Bunicul mi-a dat cutia și mi-a cerut să o deschid. Am scos benzile

de cauciuc și am deschis cutia doar pentru a descoperi înăuntru o cutie de metal puțin mai mică, închisă la fel, cu capacul strâns de mai multe benzi de cauciuc. Le-am scos și am deschis atent și a doua cutie. De data asta am găsit un săculeț de pânză verde. L-am desfăcut și, spre uluirea mea, am găsit moneda pe care mă semnaseam.

Am făcut o pasiune pentru magie și mi-am petrecut o mare parte din tinerețe citind cât de mult am putut pe această temă. Până la începutul adolescenței făceam regulat trucuri magice și voiam să fiu prestidigitator profesionist. Însă, pe măsură ce a trecut timpul, planurile mele au început să se schimbe. Un bun magician trebuie să înțeleagă modul în care audiența percepe lumea. Asta presupune să știe care sunt tipurile de evenimente care captează atenția oamenilor, când și de ce devin bănuitori și cum să se asigure că anumite părți ale spectacolului dispar din amintirea lor. Cu cât cercetam mai mult aceste aspecte, cu atât eram mai fascinat de mintea umană.

În cele din urmă, m-am înscris la University College din Londra ca student la psihologie. Spre sfârșitul perioadei mele acolo am trecut întâmplător pe lângă un poster care mi-a atras atenția. Profesorul Robert Morris de la Universitatea din Edinburgh realiza o cercetare asupra spiritiștilor

și clarvăzătorilor și dorea să găsească un doctorand care să investigheze psihologia înșelăciunii. După ce mi-am depus candidatura și am reușit să obțin această poziție, m-am dus în Scoția și am petrecut următorii patru ani în cercetarea magiei, credințelor și paranormalului. Am obținut doctoratul, apoi mi s-a oferit un post de lector în Departamentul de Psihologie de la Universitatea din Hertfordshire. De atunci am continuat să predau aici și sunt acum profesor de psihologie. În această perioadă am studiat diferite domenii, inclusiv psihologia iluziei, norocului, magiei, paranormalului și minciunii. Și asta, doar pentru că de mult bunicul mi-a arătat un truc uluitor de magie.

Dar am vorbit suficient despre mine. Haideți să vorbim despre voi. Sunteți remarcabili. La fel ca majoritatea oamenilor, puteți să aveți un spectru vast de gânduri și emoții, printre care îndrăgostirea, planificarea unei vacanțe, sentimentul de fericire, gelozia, rememorarea zilei de joi de săptămâna trecută, ascultarea muzicii, contemplarea sensului vieții, calcularea numerelor dispuse într-o coloană, alegerea unui fel de mâncare din meniul restaurantului, visarea și citirea de fraze excesiv de lungi, cum e asta. Sunteți capabili și de o gamă uluitor de vastă de comportamente și puteți, de exemplu, să vă

plimbați pe stradă, să faceți jonglerii, să cântați un cântec, să pregătiți mic-dejunul, să pictați un tablou, să dansați până spre zori, să mergeți pe bicicletă, să căscați, să strănutați, să sărutați, să-i ajutați pe ceilalți, să adormiți și să râdeți. Și, în afară de asta, fiecare este o persoană unică, altfel decât oricare alta din întreaga lume.

Psihologii au cercetat mulți ani această bogăție de gânduri, sentimente și comportamente. Eforturile lor au fost descrise în numeroase tipuri diferite de cărți. Manualele au prezentat perspective generale asupra unor domenii ample ale cercetării, monografiile au subliniat și au detaliat aspecte specifice, cărțile de popularizare au oferit expuneri accesibile ale unor idei și descoperiri deosebit de interesante, iar cărțile de self-help au oferit trucuri și tehnici menite a face viața mai bună. Această carte adoptă o perspectivă întrucâtva diferită și pune una dintre cele mai importante întrebări: De ce este psihologia importantă?

În experiența mea, aceasta nu este o chestiune amplu dezbătută în psihologie. Adesea, studenții învață metode și asimilează informații fără să se gândească dacă acest efort este semnificativ. În mod similar, cercetătorii din domeniul psihologiei sunt oameni ocupați și uneori aleargă de la un proiect la altul fără să-și pună problema

dacă și cum anume efortul lor e relevant. Această carte este o ocazie de a trage aer în piept, de a încetini și de a reflecta asupra motivului pentru care psihologii fac ceea ce fac.

La fel ca orice autor, sunt părtinitor. Mi-am devotat întreaga carieră cercetării, predării și promovării psihologiei, iar această carte se bazează pe experiențele mele și prezintă perspectiva mea. Ar trebui să spun și că nu cred că toată psihologia e relevantă. De fapt, o parte din ea este irelevantă, neimportantă și chiar vătămătoare. Cu toate acestea, când psihologia dă tot ce are mai bun, cred că este extrem de semnificativă. Fiecare dintre următoarele capitole explorează un motiv pentru care eu cred că psihologia este importantă și descrie proiecte de cercetare care ilustrează diversitatea lucrărilor din acel domeniu. Există un domeniu amplu de cercetări din care se poate alege și am selectat exemple pe care le găsesc deosebit de convingătoare, interesante, reconfortante sau semnificative. În ultimul capitol ofer câteva sugestii practice pentru încurajarea unor eforturi și mai pline de sens în viitor.

Sper că vă veți bucura de timpul petrecut împreună.

1

Cum funcționează, de fapt, mintea ta?

Computerele, mașinile de spălat și aspiratoarele vin cu manuale. Din nefericire, noi nu ne naștem cu un ghid de instrucțiuni pentru minte, așa că trebuie să descoperim cum funcționăm. De-a lungul anilor, psihologii au pus la îndoială multe dintre cele mai prețuite intuiții și idei de bun-simț despre cum funcționează mintea noastră și adesea au descoperit că suntem mai remarcabili decât ne imaginăm în mod obișnuit. În acest capitol vom explora mai multe exemple de astfel de cercetări surprinzătoare, interesante și cu rezultate deloc intuitive. Pe parcurs vom da de oameni deghizați în gorile și fantome, vom afla ce s-a întâmplat când s-a încercat memorarea a 10 000 de fotografii, vom afla de ce psihologii

au înscenat sute de accidente și vom descoperi multe altele.

Ce ne spune observația

Majoritatea oamenilor consideră că sunt buni observatori și că ar vedea imediat un eveniment surprinzător care s-ar întâmpla chiar în fața lor. Însă psihologii au descoperit că în domeniul văzului lucrurile sunt mult mai complicate decât par la prima vedere.

Cercetătorul britanic Tony Cornell, interesat de posibila existență a fantomelor, s-a hotărât să afle ce s-ar întâmpla dacă oamenii ar da nas în nas cu ceva ce pare o apariție supranaturală. În cadrul unui studiu, Cornell s-a îmbrăcat într-un cearșaf alb și s-a dus să se plimbe pe o stradă aglomerată dintr-un centru urban. Surprinzător, aproape nimeni nu a părut să observe această prezență fantomatică. În cadrul unui alt studiu, Cornell s-a dus la o sală de cinema din apropiere, și-a pus costumul de fantomă, a așteptat să înceapă proiecția și apoi s-a postat în fața ecranului. A întrebat apoi audiența dacă a observat ceva ciudat și a descoperit că aproximativ o treime nu văzuse deloc fantoma.¹

În anii 1970, Ulric Neisser și colegii săi au realizat o cercetare mai sistematică asupra incapacității oamenilor de a vedea ce se întâmplă în fața lor. Neisser a creat un scurtmetraj în care apăreau două echipe.² Fiecare era formată din trei indivizi, o echipă în tricouri albe și cealaltă în tricouri negre. Fiecare echipă avea propria minge de baschet și în timpul filmului jucătorii din fiecare echipă își pasau mingea. După câteva minute de la începutul filmului, o femeie îmbrăcată într-un pardesiu lung și negru și care avea o umbrelă deschisă a traversat terenul și a mers printre jucători. Neisser le-a arătat filmul unor oameni și le-a cerut să numere de câte ori jucătorii în tricouri albe și-au pasat mingea. Ulterior, majoritatea nu au văzut femeia cu umbrela.

În anii 1990, Dan Simons și Christopher Chabris au realizat câteva versiuni ale filmului clasic al lui Neisser și au înlocuit femeia cu umbrelă cu alte evenimente neașteptate.³ Un membru al echipei de cercetători realizase recent un alt experiment în care se îmbrăcase într-un costum de gorilă, așa că într-unul dintre filme și-a pus costumul și a mers printre jucători. Ca bonus, chiar și-a luat o pauză în mijlocul scenei și și-a dat cu pumnul în piept în fața camerei. Simons le-a arătat filmul unor oameni și le-a cerut să numere de câte ori și-au pasat mingea

jucătorii în tricouri albe. În aceeași manieră a descoperirii lui Neisser, aproximativ jumătate nu au văzut gorila.

Simons a încărcat pe internet filmul grozav cu gorila, care a devenit rapid viral. Inspirat de această cercetare și de propriul meu trecut plin de interes pentru magie, am creat și am pus pe internet un scurt film numit „The Colour Changing Card Trick” („Trucul cărții care își schimbă culoarea”). În film apar doi oameni care fac un truc cu cărți de joc pe o masă. În timp ce se desfășoară trucul, actorii schimbă culoarea feței de masă, își schimbă hainele și cortina din spatele lor. Ulterior, majoritatea oamenilor care se uită la film nu văd aceste schimbări. Într-o altă ilustrare elocventă a capacității noastre de a nu vedea ce se întâmplă în fața noastră, cercetătorii au descoperit că studenții care vorbeau la telefonul mobil nu au observat nici măcar un clown care a trecut pe lângă ei pe un monociclu!⁴

Aceste studii i-au ajutat pe psihologi să înțeleagă mai bine mecanismele cele mai ascunse ale sistemului nostru vizual. Conform unui model al percepției, procesarea tuturor informațiilor provenite din mediul nostru înconjurător ne-ar copleși rapid sistemul vizual. Așa că mintea noastră se concentrează automat și inconștient asupra a ceea ce pare important.

Acest proces funcționează bine în general și ne permite să obținem o impresie precisă a ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Însă în anumite circumstanțe ne poate face să nu observăm lucruri neprevăzute. Când ne uităm la un film la cinema, nu ne așteptăm să vedem cum vine o fantomă în fața ecranului. Când ni se cere să numărăm de câte ori își aruncă mingea jucătorii într-un film, nu suntem atenți la cineva îmbrăcat în gorilă. Și când ne uităm la un truc cu cărți de joc, nu suntem atenți la culoarea feței de masă, la îmbrăcămintea actorilor sau la cortină. La un anumit nivel, faptul de a nu vedea aceste evenimente izbitoare arată că perspectiva de bun-simț pe care o avem în privința capacității noastre de observație e profund greșită. Dar, la un alt nivel, demonstrează cât de uluitoare și sofisticată este mintea umană.

TOTAL RECALL

În anii 1970, Lionel Standing a realizat un studiu remarcabil asupra puterii memoriei. Standing a convins cinci voluntari să petreacă câteva zile uitându-se la 10 000 de fotografii. Voluntarii au văzut fiecare imagine timp de

cinci secunde. Pentru a afla câte imagini au ținut minte, voluntarilor li s-au arătat câteva sute de fotografii și li s-a cerut să le identifice pe cele pe care le văzuseră în partea anterioară a studiului. Pe baza acestor informații, Standing a estimat că voluntarii au memorat aproximativ 6 600 de fotografii, deși o văzuseră pe fiecare doar câteva secunde. O cercetare similară, realizată de Rob Jenkins și colegii săi, sugerează că oamenii au în medie 5 000 de fețe stocate în memorie. Oamenii cred adesea că nu au o memorie bună. De fapt, cei mai mulți dintre noi putem stoca volume masive de material vizual, iar cercetătorii s-au folosit de această capacitate remarcabilă pentru a ajuta oameni să treacă examene, să-și aducă aminte parole online, să țină discursuri lungi fără notițe și multe altele.

Surse: L. Standing, „Learning 10,000 pictures“, *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 25, 207–222 (1973); R. Jenkins, A.J. Dowsett și A.M. Burton, „How many faces do people know?“ *Proceedings. Biological Sciences*, 285(1888) (2018), 2018.1319.

Convingeri, opinii și decizii

În anii 1970, Amos Tversky și Daniel Kahneman au realizat un experiment care acum este clasic și la care au folosit doar opt numere.⁵ S-au dus la un liceu și le-au cerut elevilor să estimeze răspunsul la una din două înmulțiri. O jumătate dintre elevi au fost rugați să rezolve această ecuație:

$$8 \times 7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1 = ?$$

iar celorlalți li s-a dat următoarea:

$$1 \times 2 \times 3 \times 4 \times 5 \times 6 \times 7 \times 8 \times 9 = ?$$

Din punct de vedere matematic, cele două operații sunt identice, așa că, dacă elevii ar fi procedat logic, cele două grupuri ar fi trebuit să ajungă la același răspuns. Însă cei care au văzut prima înmulțire au oferit estimări de aproximativ patru ori mai mari decât cei cărora li s-a arătat a doua înmulțire. Tversky și Kahneman au speculat că elevii au aplicat o scurtătură mentală și au oferit un răspuns bazat pe prima parte a fiecărei operații. Prima înmulțire începe cu numere relativ mari, așa că elevii au oferit o estimare mare. Invers, a doua înmulțire începe cu numere

mult mai mici, așa că au oferit o estimare mult mai mică. Cercetări ulterioare au arătat că acest efect, adesea numit „ancorare”, ne poate influența deciziile în multe situații. De exemplu, un magazin de mobilă poate afișa un semn care spune că un scaun de 500 de lire sterline a fost redus la 250 de lire. Ancora fiind primul preț, al doilea pare surprinzător de mic. Invers, în timpul unei negocieri, se poate ca una dintre părți să facă o primă ofertă mică pentru ca oferta pe care o va face apoi să pară mai impresionantă.

Alte studii au arătat că multe dintre convingerile, judecățile și deciziile noastre sunt afectate de tipuri asemănătoare de distorsionări. De exemplu, modul în care ne explicăm evenimentele din viața noastră. Cercetările arată că avem tendința de a atribui rezultatul unor astfel de evenimente fie propriei persoane (e.g. personalității, inteligenței sau abilităților noastre), fie factorilor exteriori (e.g. altor oameni, norocului sau sorții). Până acum, toate bune. Însă modul în care facem această atribuire depinde de rezultatul evenimentului. Dacă avem o reușită, tindem să ne asumăm meritul („M-am descurcat bine la examen pentru că am învățat mult și sunt inteligent”), iar dacă eșuăm avem tendința de a da vina pe factori exteriori („Am picat pentru că erau distrageri în sala de