

CUM GÂNDIM DESPRE TRECUT

Alternative contrafactuale
și distorsiuni retrospective

Prefață de Maria Nicoleta TURLIUC

INSTITUTUL EUROPEAN
2022

Cuprins

Prefață / 7

Considerații introductive / 11

Partea I

Gândirea contrafactuală

Capitolul 1. Gândirea contrafactuală / 15

- 1.1. Repere conceptuale / 17
- 1.2. Tipologia gândurilor contrafactice / 20
- 1.3. Activarea mentală a gândurilor contrafactice / 29
- 1.4. Funcțiile gândurilor contrafactice / 32

Capitolul 2. Modele explicative ale gândirii contrafactice / 43

- 2.1. Modelul Prevenției / 43
- 2.2. Modelul Probabilității – SPA / 45
- 2.3. Modelul JDТ – Teoria Raționamentului Disociat / 47
- 2.4. Modelul Reflecției și Evaluării – REM / 49

Capitolul 3. Alternative contrafactice, reprezentări mentale și tulburări afective / 59

- 3.1. Teorii și modele cognitive ale depresiei / 59
 - 3.1.1. Modelul ABC cognitiv / 60
 - 3.1.2. Modelul Schemelor Cognitive / 65
 - 3.1.3. Teoria disperării sau Teoria Reformulată a Neajutorării / 67
- 3.2. Gândirea contrafactuală și tulburările depresive / 68
- 3.3. Gândirea contrafactuală și tulburările anxioase / 74
- 3.4. Interpretarea retrospectivă a evenimentelor cu potențial traumatic / 80
- 3.5. Gândirea contrafactuală la pacienții cu schizofrenie și tulburări neurologice / 88
- 3.6. Rolul gândirii contrafactice în psihoterapie / 93

Capitolul 4. Regretul Contrafactual / 99

- 4.1. Teorii ale regretului / 100
- 4.2. Regretul contrafactual anticipat în procesul de luare a deciziilor / 108
- 4.3. Paradoxuri decizionale: *Efectul Janus și Paradoxul lui Buridan* / 116
- 4.4. Diferențe conceptuale între regret și dezamăgire / 118
- 4.5. Regretul contrafactual în contextul competițiilor sportive / 125

Partea a II-a
Distorsiunea retrospectivă sau *Efectul hindsight bias*

Capitolul 5. Distorsiuni retrospective / 131

- 5.1. Euristicii inferențiale / 131
- 5.2. *Efectul hindsight bias*: repere conceptuale / 133
- 5.3. Nivelurile distorsiunii retrospective / 139
- 5.4. Determinanți ai distorsiunilor retrospective / 144

Capitolul 6. Modele explicative ale distorsiunii retrospective / 151

- 6.1. Modelul Reconstrucției, Ancorării și Activării Selective - SARA / 152
- 6.2. Modelul Restructurării Cognitive după Feedback - RAFT / 157
- 6.3. Modelul Teoretic al Cauzalității - CMT / 160
- 6.4. Perspective comparative: SARA vs. RAFT vs. CMT / 162
- 6.5. Metode de măsurare ale distorsiunii retrospective / 165
- 6.6. Rolul trăsăturilor de personalitate în activarea distorsiunilor retrospective / 173

Capitolul 7. Dimensiuni psihosociale ale distorsiunii retrospective / 179

- 7.1. Distorsiuni retrospective în contextul alegerilor electorale / 180
- 7.2. Predictibilitatea retrospectivă a rezultatelor din competițiile sportive / 183
- 7.3. Distorsiuni retrospective și luarea deciziilor economice / 185
- 7.4. Distorsiuni retrospective în context juridic / 188
- 7.5. Eroarea de confirmare în procesul de diagnostic medical / 191
- 7.6. Relații cauzale între gândirea contrafactuală și distorsiunea retrospectivă / 197

Partea a III-a
**Gândirea contrafactuală și distorsiunea retrospectivă:
Investigații experimentale**

Capitolul 8. Studii empirice și aplicații / 207

- 8.1. Predictorii clinici ai gândirii contrafactice și distorsiunii retrospective / 208
- 8.2. Diferențe interindividuale privind generarea alternativelor contrafactice și persistența în timp a distorsiunii retrospective / 215

Anexe / 229

Bibliografie / 239

*Capitolul 1***Gândirea contrafactuală**

Percepția timpului a constituit întotdeauna un subiect de dezbatere și de real interes pentru domeniul psihologiei. Isaac Newton explica noțiunea de timp prin raportare la reversibilitatea sa, considerând timpul o noțiune absolută. Pe de altă parte, legile fizicii susținute de Albert Einstein demonstrează contrariul, timpul fiind o noțiune subiectivă, abstractă și relativă, percepută în funcție de viteza cu care omul călătorește în spațiu și distanța față de un câmp gravitațional. Experiențele subiective asupra timpului combină totuși cele două perspective, omul fiind în esență mereu ancorat în timpul prezent, ceea ce îi oferă posibilitatea de a călători la nivel imaginar între trecut și viitor. Astfel, ne putem raporta la trecut pentru a reflecta asupra alternativelor inițiale, la fel cum putem face proiecții în viitor, imaginându-ne evenimente care încă nu au avut loc.

Oamenii manifestă adesea tendința de a reevalua retrospectiv anumite situații, cu precădere situațiile cu valență negativă. În ultimele trei decenii, cercetătorii din domeniul psihologiei sociale au lansat mai multe întrebări, cum ar fi de exemplu de ce oamenii manifestă această tendință de a proiecta alternative ipotetice ale unor situații care au avut loc și care sunt efectele acestui proces mental. Zilnic, întâlnim situații neclare care ne provoacă să căutăm explicații cu privire la modul în care s-au petrecut și de ce anume s-au petrecut. Explicațiile cauzale pot facilita înțelegerea schimbării cursului unor situații particulare, între rezultatul așteptat inițial și cel factual. Această abilitate de a călători în timp, la nivel imaginar este atribuită în principal memoriei autobiografice, a capacității de a rememora secvențe din trecutul personal. Pe lângă abilitatea de a călători în timp la nivel imaginar, oamenii au abilitatea de a-și imagina acțiuni concrete care pot duce la rezultate și deznodăminte diferite ale propriilor acțiuni. În cadrul studiilor privind cogniția socială, judecățile ipotetice sau inferențele cauzale au fost preluate în literatura de specialitate sub denumirea de *gânduri contrafactice*, iar abilitatea de a imagina alternative retrospective a căpătat denumirea de *gândire contrafactuală*.

Originile cele mai vechi ale gândirii contrafactice se regăsesc în filosofie. Platon și Aristotel au analizat statutul epistemologic al supozițiilor condiționale și al formelor ideale, dar realizabile. Aceste idei au fost dezvoltate ulterior de filosoful german Leibniz în secolul XVII. Acesta afirma că realitatea

alternativă este posibilă în măsura în care nu contrazice legile formale ale logicii. Astfel, la modul ideal ar putea exista un număr infinit de posibilități și lumi alternative. Punctul de plecare tradițional identificat în istoria cercetării cogniției sociale asupra gândirii contrafactice a fost o lucrare a lui Daniel Kahneman și Amos Tversky din anul 1982, *The Psychology of preference*. Aceștia aduc o serie de exemple în vederea susținerii ideii că procesul de luare a deciziilor este adesea influențat de erori cognitive cum ar fi efectele de ancorare sau anticiparea unor emoții specifice, precum regretul. Aceste erori pot părea la prima vedere irelevante în contextul unor alegeri și a consecințelor ulterioare, însă rolul lor poate fi determinant.

Tversky și Kahneman (1982) au meritul de a fi dezvoltat o teorie a luării deciziilor analizând efectele procesului decizional pe plan cognitiv și emoțional. Aceeași autori lansează metafora *simulării mentale*, care se referă la existența unor condiții inițiale ale unei situații specifice și derularea ulterioară a unui scenariu mental spre alte finalități posibile, asemenea programelor computerizate.

Următorul moment important în dezvoltarea conceptului de gândire contrafactuală a fost publicarea *Teoriei normelor* (Kahneman și Miller, 1986). În baza acestei teorii, autorii au descris mecanismul construirii standardelor, a criteriilor de comparare, definind conceptul de normă ca rezultatul dintre reprezentările anterioare asupra unui eveniment, cognițiile și emoțiile care îl însoțesc și reprezentările ulterioare petrecerii lui. Odată activat, conținutul contrafactual readuce antecedentele neobișnuite la valori normale, determinând norma acțiunii respective. Astfel, cu cât o acțiune este mai îndepărtată de norma sa, cu atât este percepută ca fiind anormală.

Kahneman și Miller (1986) au propus *Teoria normelor* care postulează faptul că oamenii au tendința de a modifica evenimentele neobișnuite pentru a restabili normalitatea. Modificarea mentală a elementelor care au dus la un final nedorit, poate avea ca efect intensificarea stresului perceput. De exemplu, un șofer care nu ia niciodată pasageri ocazionali în mașina personală, dar a făcut o singură dată această excepție și a sfârșit prin a fi jefuit, va fi mult mai vigilent în situații viitoare similare, dar în același timp va regreta mai intens alegerea făcută, decât un alt șofer care obișnuiește să ia frecvent pasageri de ocazie.

Cercetătorii din domeniul psihologiei sociale au încercat să explice natura gândurilor condiționale de tipul „dacă...atunci”, „ce ar fi fost, dacă...” și s-au centrat în special pe două întrebări: „Care sunt determinanții sociali, cognitivi, afectivi, motivaționali ai gândirii contrafactice?”, respectiv „Care sunt consecințele funcționale și afective ale gândirii contrafactice?”.

Un răspuns la aceste întrebări se regăsește de asemenea în *Teoria normelor*, explicația fiind aceea că simulările contrafactice au rolul de a restabili normalitatea, deoarece oamenii tind să reconstruiască mental deznodăminte pe care le consideră nefirești sau anormale. Pe de altă parte, în

afara procesului cognitiv de recreare a premiselor normalității sociale sau culturale, o importanță semnificativă o constituie răspunsul emoțional pe care oamenii îl manifestă în raport cu anumite evenimente. Practic, restabilirea normalității conține totodată și o dimensiune emoțională determinată de intensitatea emoției generate de evenimentul neprevăzut. Restabilirea echilibrului emoțional se realizează printr-un proces de reglare emoțională, la care gândirea contrafactuală contribuie semnificativ, prin specificitatea gândurilor generate. Descrierea tipologiilor gândurilor contrafactice, precum și detalierea aprofundată a mecanismelor cognitive și emoționale implicate este abordată în extenso în subcapitolele următoare.

1.1. Repere conceptuale

Gândurile contrafactice sunt reprezentări mentale ale alternativelor evenimentelor trecute, cu un rol important în procesul de luare a deciziilor. Gândirea contrafactuală este totodată un proces cognitiv ce reprezintă rezultatul comparației dintre circumstanțele reale ale unui eveniment și alternativele posibile care puteau schimba deznodământul evenimentului (Roese, 1997). Cu alte cuvinte, când o persoană trece printr-o experiență emoțională negativă, diferită de așteptările sale, tendința de a dezvolta raționamente cauzale condiționale de tipul „dacă...atunci...” este foarte probabilă.

O definiție generală a conceptului susține că gândirea contrafactuală este procesul cognitiv care implică gânduri sau premise considerate a fi contrare faptelor reale care au avut loc sau care s-au petrecut deja (Mandel, Hilton și Catellani, 2005). Procesul de generare al gândurilor contrafactice facilitează imaginarea, simularea mentală a unor fapte reale ca fiind altfel decât sunt în realitate (Spellman, Kincannon și Stose, 2005).

Roese (1997) definește gândurile contrafactice ca reprezentări mentale ale alternativelor cu privire la trecut, cu beneficii, dar și cu consecințe emoționale asupra individului, ale unor evenimente reale trecute, după momentul luării deciziei. Cu alte cuvinte, gândirea contrafactuală reprezintă rezultatul comparației dintre circumstanțele reale ale unui eveniment și alternativele care puteau schimba deznodământul evenimentului. Alternativele contrafactice iau forma unor propoziții condiționale în care este specificat atât elementul precedent „dacă”, cât și consecința unei acțiuni, „atunci”. Cuvântul contrafactual, tradus în sensul restrâns al termenului, înseamnă contrar faptelor și poate fi explicat prin generarea unor construcții condiționale de tipul „ce ar fi putut fi dacă, numai de ar fi, dacă x...atunci y”, care în fapt sunt exerciții de imaginație cu privire la modul în care s-ar fi putut petrece diferit evenimentele trecute. Acestea nu pot schimba deznodământul unor întâmplări nedorite, însă pot juca un rol esențial în procesul de luare a deciziilor prezente și viitoare, în situații potențial similare.

⇒ *Exemple:*

„Dacă nu ar plecat târziu de acasă, nu ar fi ratat zborul”

„Dacă nu ar fi condus cu viteză, acum nu ar fi avut permisul suspendat”

„Dacă mergea din timp la medic, boala nu s-ar fi agravat”

„Dacă învăța mai mult, nu ar fi picat examenul din sesiune”.

Toate aceste exemple reprezintă ilustrări ale gândirii contrafactice, prin care suntem tentați să comparăm realitatea factuală cu alternative diferite, care pot avea un impact asupra deciziilor și reacțiilor emoționale post-factum. Însă care sunt factorii, sursele care activează gândirea contrafactuală? Un prim factor este reprezentat de *emoțiile negative* cum ar fi regretul, care apare ca rezultat al comparației dintre așteptările inițiale și circumstanțele care duc la un rezultat final indezirabil. Eșecurile sunt resimțite în plan afectiv prin trăirea unor stări negative, iar acestea determină la rândul lor mecanisme cognitive destinate rezolvării problemei și restabilirii echilibrului emoțional.

Un alt factor important este reprezentat de *evenimentele neobișnuite*, cu precădere cele negative, care pot genera gânduri contrafactice mai frecvent decât evenimentele obișnuite sau așteptate. În astfel de situații, oamenii se concentrează pe detaliile care încalcă o anumită ordine firească a desfășurării acțiunii, care în final au dus la rezultatul indezirabil. Iar în plan imaginar, tendința predilectă este aceea de a reconstrui mental evenimentul, modificând acele detalii care pot duce la un final mai bun.

Ratarea la limită a unor obiective constituie de asemenea un element activator al scenariilor contrafactice, deoarece retrospectiv finalul negativ pare mai ușor de evitat. Un exemplu ilustrativ este cel al pariurilor sau jucătorilor la ruletă, care își schimbă opțiunea în ultimul moment, mizând pe o variantă care în final se dovedește necâștigătoare. De asemenea, sunt nenumărate exemple asociate competițiilor sportive, în care o ratare în ultimele minute ale jocului generează emoții negative mult mai intense, decât o ratare la începutul jocului, așa cum o înfrângere în prelungiri devine mult mai dramatică decât o înfrângere categorică în timpul regulamentar. Davies *et al.* (1995) au evaluat aceste gânduri la persoanele îndoliate care își pierduseră copiii prin moarte subită, la 3 săptămâni, respectiv 18 luni de la naștere. Autorii au constatat că subiecții care se simțeau mai rău după 3 săptămâni de la evenimentul nefericit, au dezvoltat mai multe alternative contrafactice 18 luni mai târziu. Practic, reacția emoțională pe termen scurt a prezis frecvența ulterioară a gândurilor contrafactice.

Roose (1997) surprinde aceste aspecte fundamentale ale procesului de generare al gândurilor contrafactice. Potrivit autorului, gândirea contrafactuală este activată în primul rând automat ca răspuns la afectele negative. Cu alte cuvinte, gândurile contrafactice apar în plan mental în urma unor situații în care este esențială reevaluarea deciziei inițiale pentru a schimba deznodământul.

Al doilea aspect luat în considerare se referă la conținutul gândurilor contrafactice, ca rezultat al unui proces de reevaluare a ceea ce reprezintă normalitatea pentru individ, prin centrarea pe aspectele cauzate în mod obișnuit de neșansă sau hazard.

În fine, al treilea aspect subliniază faptul că procesul de generare al gândurilor contrafactice produce consecințe afective negative prin intermediul unui mecanism al inferențelor cauzale, în care un rol important este atribuit controlului. Prin urmare, gândurile contrafactice apar și se concentrează în special pe situațiile controlabile, care pot fi modificate cel puțin parțial, decât pe cele necontrolabile. Abilitatea de a genera gânduri contrafactice oferă posibilitatea perceperii variate a evenimentelor reale, prin experimentarea la nivel mental a alternativelor, dar și a finalității acestora, fapt care influențează comportamentul, cognițiile și emoțiile individului.

Procesarea contrafactuală joacă un rol esențial în interpretarea experiențelor noi, fiind totodată și o modalitate activă de învățare, prin imaginarea unor finaluri alternative specifice unui eveniment care a avut loc (Roese și Olson, 1996). La nivel cognitiv are loc un proces de simulare a unor scenarii imaginare, care permite crearea unor alternative, care ar fi putut avea loc dacă lucrurile s-ar fi petrecut altfel decât în realitate. În măsura în care acest proces de comparație a alternativelor scoate la iveală plauzibilitatea alternativelor, se declanșează în paralel stări de tensiune interioară, stres sau disconfort. Pe de altă parte, implicarea în acest proces contrafactual de reevaluare a unor situații are avantajul de a crea premisele învățării unor modalități eficiente de evitare, dar mai ales de gestionare a deznodămintelor nedorite cu privire la scopurile și țelurile personale. Majoritatea cercetărilor din acest domeniu s-au centrat pe natura și particularitatea factorilor care se pot transforma în alternative contrafactice, având la bază un element esențial al gândirii contrafactice și anume *mutabilitatea*, care se referă la ușurința generării în plan mental a acestor alternative. Kahneman și Miller (1986) au propus o serie de reguli generale ale mutabilității, argumentând faptul că excepțiile au calitatea de a fi cu precădere mai ușor de modificat mental comparativ cu evenimentele de rutină. Mai mult, proiecțiile optimiste și idealurile înalte nu au calitatea de a fi ușor de schimbat retrospectiv. Conform lui McNamara *et al.* (2002), într-o situație în care oamenii sunt nevoiți să modifice mental deznodământul unui eveniment sportiv, este mult mai facil să își imagineze o îmbunătățire a cauzelor care au dus la eșec decât o deteriorare a factorilor care au dus la victorie. De asemenea, informațiile credibile sunt mai puțin mutabile decât informațiile mai puțin credibile. Pe de altă parte, alternativele contrafactice sunt propoziții condiționale, iar procesarea lor la nivelul memoriei este limitată. Potrivit cercetărilor lui Walsh și Byrne (2005) memoria stochează doar posibilitățile care sunt realizabile, iar numărul acestora poate fi foarte limitat ca rezultat al procesării a două alternative, cea reală și cea