

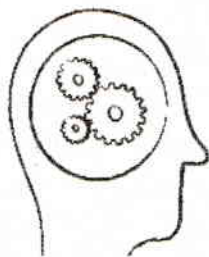
**LBRIS**

We know  
books

# **De ce facem lucrurile pe care le facem**

**Psihologia pe scurt**

**JOEL LEVY**



Traducere: Mihaela Adina Eros



București 2021

# Cuprins

Introducere: de unde provine psihologia? .....	7
Ce se întâmplă cu nebunii în Grecia Antică? .....	14
Poți recunoaște un criminal după circumvoluțiunile de pe creierul lui? .....	18
Hipnoza este ceva real? .....	23
Liberul-arbitru este o iluzie? .....	28
Când o țigară nu este țigară? .....	33
Cum te face asta să te simți? .....	38
Ce ne face fericiți? .....	42
De ce dormim? .....	46
De ce visăm? .....	50
De ce ne plac filmele de groază? .....	54
Poți face diferența între apa fierbinte și cea rece? ..	58
Ești o persoană dominată de emisfera cerebrală stângă ori de cea dreaptă? .....	62
Există două persoane diferite în capul tău? .....	67
Este rață sau iepure? .....	72
Ai văzut gorila aceea? .....	76
De unde provine limbajul? .....	80
Te poți gândi la ceva fără cuvinte? .....	84
De ce uităm? .....	88
O mașină poate să gândească? .....	92
De ce tipii drăguți termină ultimii? .....	96
De ce sunt oamenii rasiști? .....	100
Ai cumpăra o mașină de mâna a doua de la acest om? .....	104
De ce oamenii cu chelie nu pot ajunge președinți? .....	109

Cum pot oamenii obișnuiți să comită crime de război? .....	112
De ce ne îndrăgostim? .....	117
Îți amintești cum te-ai născut? .....	122
De ce bebelușii plâng așa de mult? .....	126
De ce copiii își copiază părinții? .....	130
Când își dau seama copiii că nu dispar atunci când își acoperă ochii? .....	134
Cum învață copiii să citească? .....	137
De ce sunt adolescenții țăfnoși? .....	142
De ce unii oameni sunt timizi? .....	146
Ce măsoară, în realitate, testele IQ? .....	150
IQ-ul contează? .....	154
Sunt bărbații, într-adevăr, de pe Marte și femeile de pe Venus? .....	157
Caracter sau educație? .....	161
Este oare durerea o boală psihică? .....	166
Cum poți identifica un psihopat? .....	170
Ce este normal? .....	174
De ce soldații au flashback-uri? .....	178
Este oare mai bine să nu simțim așa mult? .....	182
 Lecturi suplimentare .....	 186
Index .....	188

# Ce se întâmpla cu nebunii în Grecia Antică?

Este dificil de studiat cum funcționau din punct de vedere psihologic oamenii preistorici, pentru că astfel de lucruri pot fi deduse doar din urmele arheologice. În ce privește psihiatria (tratamentul medical al oamenilor cu boli ori tulburări mintale), cea mai șocantă dovadă preistorică vine de la craniile care au fost găurite. Aceasta este cunoscută drept trepanație și interpretarea tradițională este aceea că indica o convingere foarte răspândită că boala psihică era cauzată de spiritele rele, care puteau fi alungate sau exorcizate făcând o deschizătură în trup, de aici apariția găurilor. Însă este la fel de plauzibil, dacă nu chiar mai mult de atât, faptul că trepanația era realizată din motive clinice justificate, precum ușurarea presiunii cauzate de loviturile la cap sau îndepărtarea fracturilor ori cheagurilor de sânge din aceeași cauză.

## Spiritele rele

Se cunoaște însă, din surse biblice și dovezi ale altor civilizații antice, că posesia demonică era considerată drept cauză a tulburărilor mintale în Epoca bronzului. Probabil cel mai bine cunoscut exemplu este cel din Cartea lui Samuel: „Duhul Domnului S-a depărtat de la Saul; și a fost muncit de un duh rău care venea de la Domnul. Slujitorii lui Saul i-au zis: «Iată că un duh rău de la Dumnezeu te muncește.»” (1 Samuel 16:14-15). În Biblie este prescrisă terapia muzicală și este trimis un iscusit cântăreț la harpă. Însă adesea exorcismul era brutal și traumatizant, implicând tortura fonică și fizică, bătăi, înfometare și alte torturi care urmau să alunge demonii. În mod tragic, asemenea metode cumplite sunt practicate în continuare și astăzi de fundamentalistii care cred în posesia demonică.

Miturile și legendele Greciei Antice relatează niște tratamente magice similare pentru bolile mintale. Vrăciul legendar Melampus l-a tămăduit pe Ificle de impotență printr-un soi de analiză protofreudiană, în care afecțiunea sa era cauzată de un incident în care Ificle fusese speriat de tatăl lui, mânuind un cuțit însângerat pe care îl folosisese la un sacrificiu animalier. În legenda greacă, cuțitul fusese împlântat din neatenție într-o nimfă a copacilor care l-a blestemat pe Ificle. Melampus l-a tămăduit pe Ificle scoțând cuțitul și făcându-l să bea o poțiune făcută din apă și rugina de pe lama cuțitului.

## Temple ale viselor

Un alt vraci legendar a fost Asclepios, care a devenit o zeitate a medicinei. La templele închinat lui, bolnavii erau tratați printr-o formă de terapie onirică, anticipând tehnicile psihanalitice de peste două mii de ani. Pacienții tulburați se relaxau în mediul liniștitor al templului și apoi incubau vise, rugându-se zeilor înainte de a se duce la culcare într-un dormitor cunoscut drept enkoimeteria sau o cameră subterană numită abaton. Visele rezultate erau interpretate – cu ajutorul preoților terapeuți – pentru a sugera tratamente. Templele onirice ale lui Asclepios s-au specializat în tratarea diferitelor afecțiuni: sanctuarul de la Tricca trata isteria, cel de la Epidaurus trata tulburările mintale cu sângele Meduzei și în Megara tratau tulburările emoționale.

## Totul se află în minte

În sfârșit, atribuirea bolilor mintale unor cauze supranaturale a fost completată de un model care sublinia cauze naturale, mai ales în școala lui Hippocrate (460-377 î.Hr.) El atribuia tulburările mintale unor probleme fiziologice mai degrabă decât unor elemente magice ori mistice și a localizat aceste probleme în creier. Boala psihică era legată de dezechilibrele din cele patru umori (tipuri de fluid) care stăpâneau personalitatea și dispoziția (vezi pagina 10) și acestea

erau legate de sistemul de clasificare pentru tulburări mintale dezvoltat de medicina clasică, aspecte care sunt încă în vigoare.

Grecii și romanii antici au definit o serie de stări mintale. Acestea includeau mania, o stare de euforie și frenezie; melancolia, care este asemănătoare cu ceea ce astăzi este cunoscut ca depresie; isteria, manifestată prin simptome fizice fără cauze fizice vizibile (astăzi cunoscută drept tulburare de conversie) și demența sau degenerarea intelectuală generală. Ei făceau, de asemenea, diferența între halucinații (vederea, auzirea și perceperea în altfel prin intermediul simțurilor a unor lucruri care nu există) și iluzii (convingeri false).

Erau propuse și tratamente umane și raționale pentru problemele psihice. Hippocrate a recomandat măsuri precum traiul liniștit, o dietă sănătoasă și exercițiul fizic și, mai târziu, medicii greci și romani au apelat la muzică, masaj, băi și un mediu calmant, plăcut. Galen, medicul elino-roman din secolul al II-lea, a detectat cauzele medicale ale bolilor mintale, cum erau rănila la cap și alcoolul și cauzele emoționale ca durerea sau stresul. Politicianul și scriitorul Cicero a conceput un chestionar pentru evaluarea bolilor mintale, care se aseamănă cu instrumentele moderne de diagnosticare, incluzând întrebări referitoare la *habitus* (înfățișare), *orationes* (vorbitură) și *casus* (evenimente de viață importante).



# Poți recunoaște un criminal după circumvoluțiunile de pe creierul lui?

Răspunsul la această întrebare este „probabil că nu“, dar aceasta este una dintre afirmațiile pseudoștiinței frenologiei (denumire derivată din greacă, însemnând „studiul minții“), care era populară în secolele al XVIII-lea și al XIX-lea. Frenologia se baza pe o serie de convingeri-cheie:

- „Creierul este organul minții“, cu alte cuvinte, mintea își are originea și este localizată doar la nivelul creierului.
- Facultăți mintale distincte, precum „tendința de distrugere“ și „bunăvoința“, sunt localizate în zone specifice sau „organe“ ale creierului.
- Cu cât este mai mare creierul, cu atât mai puternică și mai impunătoare este facultatea.
- „Teoria craniului“: există o corelație directă între forma creierului și cea a craniului sau, așa cum spune cel mai de seamă frenologist, Johann Kaspar Spurzheim (1776-1832), „forma suprafeței interne

a craniului este determinată de forma exterioară a creierului... în timp ce suprafața externă a craniului este la fel cu cea internă“.

Astfel, organe specifice sunt corelate direct la anumite protuberanțe ale creierului. Măsurarea acestor protuberanțe face posibilă determinarea forței facultăților mintale ale unui individ. Cu alte cuvinte, pot fi analizate protuberanțele din capul cuiva pentru a-i determina caracterul, trăsăturile și abilitățile.

## Organologia

Frenologia a apărut odată cu activitatea medicului și anatomistului vienez din secolul al XVIII-lea Franz Joseph Gall, deși nu el a folosit termenul, ci a fost stabilit, în 1815, de medicul britanic T.I.M. Forster. Experiența personală i-a sugerat lui Gall o legătură între ochii proeminenți și o memorie bună și a început să caute și alte legături între trăsăturile fizice și mintale, în cele din urmă oprindu-se asupra craniului și a creierului. Activitatea excepțională în domeniul anatomiei întreprinsă de Gall a impus acceptarea a ceea ce el denumea drept „organologie“ sau, pur și simplu, „fiziologia creierului“, dar elevul lui, Spurzheim, a fost acela care a devenit marele promotor al noii discipline. Spurzheim era un lector convingător și a subliniat ramificațiile a ceea ce el și Gall considerau a fi o nouă știință, inclusiv posibilitatea de antrenare a facultăților mintale influențând autodezvoltarea.

Promisiunea autodezvoltării a făcut ca frenologia să devină o mișcare populară, chiar dacă și-a pierdut în acel timp credibilitatea în cercurile științifice. În Scoția, studiul lui Spurzheim a fost preluat de filosoful moralist George Combe, care a continuat să popularizeze frenologia în Marea Britanie și Statele Unite. Frenologia a avut ecou în rândul clasei autodidacte mijlocii și meșteșugărești aflate în curs de dezvoltare, răspunzând apetitului acestora pentru o nouă știință a omului rațională, dar accesibilă, după cum a definit-o Combe. Multe ziare au promovat noua știință, inclusiv Jurnalul frenologic al lui Combe din 1823, iar în 1832, existau deja douăzeci și nouă de societăți frenologice numai în Marea Britanie. În 1846, Combe a fost invitat la Londra, la Palatul Buckingham, pentru a interpreta protuberanțele copiilor reginei Victoria.

Gall a detectat douăzeci și șapte de facultăți, de la „impuls la propagare“ și de la „blândețe la procreare“ la „furt“ și „sentimentul religios“. Spurzheim le-a crescut numărul acestora la treizeci și trei și frenologii de mai târziu au sugerat patruzeci și trei de facultăți. S-a dezvoltat un sistem de clasificare cu o ierarhie de la predispoziții similare animalelor până la facultăți intelectuale superioare. În timp ce Gall prefera folosirea palmelor pentru „citirea“ protuberanțelor de pe cap, practica cea mai obișnuită era aceea de folosire a degetelor.

Frenologii le-au oferit, în cele din urmă, pacienților o listă a facultăților evaluate individual pe o scară de la 2 la 7 și marcate ca necesitând fie „cultivare“, fie „restrângere“, împreună cu o carte de exerciții pentru dobândirea acestor rezultate.

## Moasa psihologiei

Astăzi, frenologia a ajuns sinonimă cu o pseudoștiință și chiar și în zilele sale de glorie practica era ridiculizată pe scară largă. În mod obișnuit, istoricii psihologiei au desființat-o, catalogând-o drept o aberație, o gafă stâjenitoare (*faux pas*) în cuvintele lui J.C. Flugel, fost președinte al Societății britanice de psihologie (1932-1935). Însă frenologia a ajuns să fie considerată din ce în ce mai mult drept un soi de protopsihologie, prefigurând multe teme care sunt curențe în psihologia modernă.

Frenologii au fost primii care au sugerat localizarea funcției creierului – ideea că abilitățile mintale specifice sunt legate de anumite părți ale creierului, o idee acum centrală în neuropsihologie, deși extrema specificitate a frenologiei a fost respinsă. Noțiunea că partea exterioară a craniului are legătură cu forma creierului din interiorul său și că acesta, la rândul lui, se află în conexiune cu niște facultăți mintale specifice este ridiculizată acum pe scară largă. Cu toate acestea, paleoantropologii (care studiază oamenii preistorici) au folosit măsurători ale protuberanțelor

din interiorul craniilor preistorice pentru a dovedi mărirea structurilor creierului denumite drept „zone ale limbajului“, astfel trăgând concluzii despre evoluția abilităților limbajului uman. Conceptul frenologist al facultăților a avut multe echivalente în psihologie, de la modulul „achiziției lingvistice“ al lui Chomsky (vezi pagina 82) la trăsăturile psihologiei personalității (vezi pagina 96). În plan mai general, frenologia, împreună cu mesmerismul (vezi pagina 23), este acum considerată ca promotoare a unor idei și abordări noi ale studiului minții, bazate, cel puțin în parte, pe principii științifice și acționând astfel ca un fel de moașă a științei psihologiei.

