

LEBRIS

We know
books

Dean Burnett

IGNORANȚA , EMOȚIONALĂ

ȘTIINȚA DIN SPATELE A CEEA CE SIMȚIM ȘI MOTIVELE
CARE STAU LA BAZA EMOȚIILOR

traducere din limba engleză de
SIMINA BĂLĂȘOIU



CUPRINS

Introducere	5
1. BAZELE EMOȚIILOR	9
Un corp plin de emoții	18
Confruntarea emoțională.....	31
Emoțiile din creier.....	42
2. EMOȚII VERSUS GÂNDIRE	50
Demotivarea	52
Culoarea emoțiilor.....	67
Atât de rău, încât e bine	75
Emoțiile și gândirea – aceeași diferență?.....	89
3. AMINTIRILE EMOȚIONALE	104
Amintirea vremurilor bune	105
Mirosul emoției	121
Melodia din fundal	132
Scenariul de coșmar.....	150
4. COMUNICAREA EMOȚIONALĂ	165
„Îți împărtășesc durerea” – empatia și modul în care funcționează în creier.....	167
Sentimente contagioase: cum ne lăsăm consumați de emoțiile altora	181
Munca emoțională: emoțiile la locul de muncă.....	190
Exclusivitatea emoțională: cu cine suntem empatici și cu cine nu?	206

5. RELAȚIILE EMOȚIONALE.....	222
Pași mărunți: cum ne modelează emoțiile legătura părinte-copil.....	224
Marțienii și venusienii: sunt bărbații și femeile diferiți din punct de vedere afectiv?	240
La bine și la rău: cum se formează, se schimbă și se rup legăturile romantice	263
Iubește-ți străinul: cum și de ce formăm relații afective unilaterale	286
6. TEHNOLOGIA EMOȚIONALĂ	307
Nevoia socială: impactul emoțional al social media și al tehnologiilor conexe.....	309
Cum intră în conflict emoțiile și tehnologia.....	331
Știri false, opinii reale: cum emoțiile și tehnologia subminează realitatea	357
Concluzie	385
Bibliografie.....	390

1

BAZELE EMOȚIILOR

Când am început să scriu această carte* cu o durere mare în suflet, scopul meu final era să înțeleg emoțiile prin care treceam, de ce aveau loc, ce efect aveau asupra mea, cum se iviseră și altele. Trebuie să recunosc că era o treabă ambițioasă.

De unde să începi când vrei să afli modul în care funcționează în mod real emoțiile? Ei bine, dacă era să mă iau după experiența mea științifică anterioară, trebuia să explorezi începuturile – „bazele”, dacă vrei – și să construiești o înțelegere a fenomenului mai complexă și profundă pornind de aici.

În privința emoțiilor, întrebarea esențială care se pune este: „În ce constă o emoție?” Nu poți face nimic dacă nu ai răspuns la această întrebare. Așa că acesta a fost primul lucru pe care l-am făcut. Sau cel puțin a fost primul lucru pe care *am încercat* să îl fac.

* Din nou.

Foarte curând, am dat peste o problemă însă: în chip uimitor și în ciuda tuturor studiilor publicate și a debaterilor din jurul temei, se pare că nu există un consens ferm asupra a ceea ce *sunt* emoțiile. Lucrul ăsta face ca cercetarea asupra lor să fie complicată, cel puțin.

Dat fiind faptul că emoțiile fundamentale sunt trăite de absolut toată lumea și că se estimează că ele există de peste 600 de milioane de ani, ar fi logic să credem că știm ce sunt. Pe de altă parte, am dat naștere la copii și i-am crescut de când există specia umană. Prin urmare, până în prezent ar trebui să știm și să fim de acord asupra celui mai bun mod de a crește copii.

Uitați-vă la orice discuție online despre alăptare, despre condițiile de somn ale bebelușilor sau despre orice alt subiect legat de creșterea copiilor și o să fiți martori la o baie de sânge, ca și cum două armate dintr-un război de gherilă au dat nas în nas într-un depozit dezafectat, doar că înarmate cu mai multe „formule de lapte praf”.

Asta nu înseamnă că nu există deloc un acord printre experții din domeniu, că nu știm absolut *nimic* despre emoții. Suntem mai ignoranți în privința lor decât ne-am aștepta, dar nu *chiar într-atât* de ignoranți.

Pentru a înțelege mai multe despre motivul pentru care nu părem să ne apropiem de un consens asupra unei chestiuni fundamentale, mă opresc pentru început la dr. Richard Firth-Godbehere, un istoric al emoțiilor și autorul cărții *A Human History of Emotion*.¹

I-am menționat autorului dificultatea mea în a găsi o definiție în legătură cu tema sa de cercetare de o viață, asupra căreia să se fi convenit, iar dr. Firth-Godbehere a râs cu amărăciune, precum un veteran de război care ascultă pe cineva lăudându-se despre cât de complicate au devenit lucrurile în timpul turneului de paintball al companiei.

Parafrazându-l pe importantul cercetător al emoțiilor, profesorul Joseph LeDoux, mi-a spus:

„Există atâtea definiții diferite ale emoțiilor câți cercetători sunt. Și chiar mai multe, întrucât oamenii se răzgândesc.“

Am fost implicat în lumea academică și științifică în cea mai mare parte a vieții mele adulte, așa că știu că de cele mai multe ori oamenii de știință și profesorii universitari au păreri diferite și nu cad de acord asupra temelor de cercetare.* E modul lor preferat de a-și petrece timpul, după ce dau pe gât vinul oferit gratuit la recepțiile de după conferințe.

Dar chiar și așa, am convenit că trebuie să fie un *anumit* acord în acest domeniu al emoțiilor, nu?

Neuroștiința nu ar funcționa deloc dacă oamenii nu ar cădea de acord asupra cărui organ îi spunem creier, când unii ar fi siguri că este chestia aia creată din craniu, iar alții ar insista că este ghemul încâlcit de tuburi din abdomen. Disciplina în întregime ar fi un haos și o absurditate și nu s-ar putea face nimic.

Cu toate astea, chiar dacă nu în *aceeași* măsură, domeniul emoțiilor este plin de astfel de nesiguranțe. Nimeni nu le neagă existența, dar înțelegerea lor și conceptul de emoție se schimbă constant și evoluează în timp, în moduri care pot fi uimitoare.

Și încă nu am ajuns la o altă problemă. Am citit atât de multe relatări moderne despre oameni de știință și psihologi „care și-au îndreptat atenția asupra emoțiilor“ în „deceniile din urmă“, încât am presupus că cercetările asupra lor se fac cam de 100–150 de ani.

* De aici și râsul meu în semn de recunoaștere când dr. Firth-Godbehere mi-a spus un banc: „Ce obținem când doi istorici se află în aceeași cameră? Trei opinii.“

De fapt, studiul emoțiilor a început cu *mii* de ani în urmă. Dr. Firth-Godbehere identifică momentul de început în perioada stoicilor, adică adepții stoicismului, una dintre multele școli filosofice de gândire produse de grecii antici.

Fondat în secolul al III-lea î. Hr. de către Zenon din Kition, stoicismul are ca idee de bază acceptarea stării naturale a lucrurilor, trăirea clipei și aplicarea logicii și a rațiunii în toate situațiile.²

Datorită entuziasmului lor pentru rațiune și logică în toate circumstanțele, stoicii și-au petrecut mult timp măsurând și studiind emoțiile³, atât cât puteau cu dotările și instrumentele disponibile în acea vreme.* Ei sunt printre primii care au recunoscut emoțiile ca pe niște „lucruri” separate, individualizate, aspecte ale minții omenești *distincte* de gândire și comportament.

În mod previzibil, stoicii au înțeles adesea emoțiile ca pe ceva inutil, identificând anumite „pasiuni” cum ar fi pofta, teama, suferința și plăcerea, declarându-le iraționale, opuse idealului lor.⁴ Acestor pasiuni este necesar să li se reziste, întrucât ele îi fac pe oameni să perceapă lucrurile și să se comporte față de ele așa cum *vor* ei să fie, nu așa cum *sunt*.

Concluzia lor este una rațională. De pildă, cineva chinuit de poftă poate fi respins de obiectul afecțiunii lui de mai multe ori, și totuși să continue să îl urmărească, pentru că își dorește ca situația să fie diferită de realitatea însăși, de ceea ce îi spun în mod repetat ochii și urechile. Un astfel de comportament este irațional, deci opus învățăturilor stoicilor (și adesea în răspăr cu legea).

Stoicii au simțit că pasiunile duc la *patos*, o suferință pe care o trăiești din cauză că pasiunile excesive interferează

* Cu tot progresul lor, grecii antici nu dețineau și tehnologia scanării creierului.

cu capacitatea de judecată rațională.⁵ Singurul mod de a evita patosul era să controlezi sau să suprimi pasiunile. Ei mai credeau că metoda de a evita cu adevărat suferința era recursul la *apatheia*, scopul final al stoicilor, o stare de limpezime a minții în care ești capabil să gândești și să reacționezi logic și rațional în toate situațiile.⁶ În esență, stoicii erau prototipul Vulcanienilor cu două mii de ani înainte de *Star Trek*.

Din păcate, civilizația grecilor antici s-a încheiat până la urmă, luându-i pe stoici cu ea. Totuși, moștenirea lor este importantă, iar impactul gândirii lor se vede până azi. Aspecte importante ale terapiei cognitiv-comportamentale moderne își au originea în învățăturile stoicilor.⁷ În engleză încă se folosește cuvântul *stoic* pentru a descrie pe cineva imperturbabil, și *pathos*, pentru a descrie o stare care produce sentimente de tristețe sau durere. *Apatheia*, la rândul ei, este strămoșul îndepărtat al cuvântului *apathy*. Într-un anumit sens, avem de-a face cu o involuție atunci când se trece de la „expresia ultimă a conștiinței omenești” la „cineva care nu poate fi deranjat de nimic”. În timp toate se nivelează, se aduc la același numitor.

Și atunci de ce s-a întâmplat așa? De ce un element particular al filosofiei Greciei antice a ajuns să aibă un impact așa de mare asupra societății moderne? Ei bine, principiile stoicismului au persistat mai ales pentru că erau integrate foarte solid în religie, mai ales în creștinismul timpuriu.⁸ De pildă, stoicii, nefiind adepți ai poftelor iraționale, credeau că sexul era bun numai pentru reproducere în cadrul căsătoriei.⁹ O mare parte din adepții creștinismului încă văd așa lucrurile. Se pot găsi multe asemănări între stoicism și budism, acesta din urmă concentrându-se pe iluminare, care are loc dacă se elimină dorințele lumești prin intermediul disciplinei mentale și al meditației.

Totuși, budismul a fost fondat de Siddhartha Guatama cu 300 de ani înainte de nașterea stoicismului. Așa că de

ce nu am considera budismul ca punctul originar al studiului emoțiilor?

Este o întrebare corectă, însă există câteva prejudecăți de ordin cultural. Un lucru important pe care stoicii l-au adoptat este viziunea *materială* asupra lumii. Ei credeau că doar lucrurile cu o prezență fizică pot fi considerate ca „existând” cu adevărat. Și, întrucât atunci când simțim o emoție frecvența bătailor inimii crește, plângem, roșim, zâmbim etc., stoicii credeau că emoțiile sunt o prezență *fizică*. Lucrul ăsta înseamnă că este teoretic posibil să identificăm studiul emoțiilor în mod obiectiv. Și *științific*.

Religia nu funcționează la fel. Budismul, în părțile lui bune, include și concepte precum karma sau reîncarnare și, orice am crede despre astfel de noțiuni, este dificil să împăcăm credința în lucrurile imateriale, sau spirituale, cu analiza obiectivă și cu datele concrete. Din păcate, cooptarea stoicilor în cadrul principiilor și viziunilor asupra lumii mai degrabă religioase (occidentale) a însemnat mai mult din primul aspect și mai puțin din cel de-al doilea.

În esență, religia a menținut și a dus mai departe interesul față de emoții de-a lungul secolelor, după ce stoicismul a apus. Dar lucrul ăsta a însemnat că emoțiile s-au amestecat cu prioritățile și practicile teologice bazate pe credință, lucru nu prea potrivit cu abordarea științifică.

Cu toate astea, emoțiile nu erau numite așa la început. Ele erau „pasiuni”, „păcate”, „pofte”, „dorințe” ș.a. Și așa a rămas până când, în secolul al XIX-lea, au intervenit oamenii de știință și au făcut ordine pe această temă, declarând că toate acele noțiuni se numesc „emoții”, termen pe care îl folosim și azi (la bine și la rău).

„Rebrandingul” a început prin intermediul popula-relor prelegeri ale profesorului de filosofie morală din Edinburgh, și în același timp medic, Thomas Brown, care a fost considerat de unii drept „inventatorul emoțiilor”¹⁰. Atunci când cărțile lui bazate pe prelegeri au început să

circule în 1820, abordarea medicului – prin care toate vechile „pasiuni”, „pofte” și „dorințe” au intrat sub o singură categorie, cea a „emoțiilor” – a prins la public.

Această viziune a fost întărită de un alt filosof și om de știință scoțian, profesorul Alexander Bain, fondatorul revistei *Mind*, primul jurnal de psihologie și filosofie analitică. În cartea sa din 1859 *The Emotions and the Will*, considerată de mulți ca fiind prima carte științifică despre psihologia emoțiilor, el scria:

„Emoția este numele pe care îl folosim pentru a cuprinde tot ceea ce se înțelege prin sentimente, stări de spirit, plăceri, dureri, pasiuni, senzații, dorințe.”¹¹

Preluarea pe terenul științei a emoțiilor a fost stimulată de un alt filosof și profesor scoțian, Sir Charles Bell, care a dat numele bolii cunoscute ca paralizie facială (*Bell's palsy*).¹² Interesul său pentru nervii și musculatura facială l-a determinat să studieze expresiile feței cauzate de emoții, lucru care a întărit viziunea asupra emoțiilor ca lucruri tangibile, ca procese psihologice, și mai puțin ca lucruri spirituale, metafizice.

Munca lui Bell și descoperirile ulterioare au dus la o altă carte cu impact major, *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, scrisă de Charles Darwin.¹³

Toate aceste lucruri au dus la considerarea emoțiilor ca fiind niște entități cu bază fizică plasate în lumea reală, care prin urmare puteau fi studiate. Stoicii adoptaseră această atitudine cu mii de ani în urmă, dar abia în secolul al XIX-lea oamenii de știință scoțieni au confirmat lucrul ăsta și l-au acceptat ca pe un „fapt”, așa cum explică dr. Firth-Godbehere:

„Thomas Brown a plasat emoțiile ca formându-se în creier, și nu în suflet, și le-a considerat niște entități ale creierului, într-un mod mult mai concret decât înaintașii lui.”

Se poate crede că asta ar clarifica situația favorizând studiul lor științific. În cea mai mare măsură așa s-a întâmplat. Dar s-a întâmplat și reversul.

Urmând reclasificarea în emoții a fenomenelor mentale existente, în 1880 reverendul James McCosh, alt medic și important filosof scoțian, și-a publicat cartea *The Emotions*.¹⁴ Ea conține peste o sută de exemple de sentimente, impulsuri, poftă, reacții etc., care se subsumează noii categorii denumite „emoții”.

Noțiunea este deja foarte largă. Dar există oare o definiție completă, clară și consistentă a emoțiilor care să se aplice în mod egal tuturor celor de mai sus? Ceva care să ne permită să determinăm cu exactitate care etichetă trebuie pusă și care nu?

Nu. Și nici în prezent nu există. Elaborarea unei astfel de definiții a fost, până acum, o provocare majoră pentru oamenii de știință și experții din domeniu. Într-adevăr, așa cum a spus odată Thomas Brown: „Sensul exact al termenului *emoție* este dificil de surprins în orice alcătuire de cuvinte.”¹⁵

În 2010, psihologul Carroll E. Izard a chestionat numeroși experți din zone diferite de cercetare a emoțiilor pentru a afla dacă există vreun consens privind definirea și stabilirea caracteristicilor emoțiilor. Rezumatul studiului a fost următorul:

„Emoțiile constau din circuite neuronale (unele, cel puțin parțial, alocate lor), sisteme de răspuns și o stare sau un proces emoțional care motivează și organizează cogniția și acțiunea. Emoțiile furnizează în plus informații persoanei care le experimentează și pot conține evaluări cognitive anterioare și prezente, inclusiv o interpretare a stării emoționale, a semnalelor sociocomunicative sau a expresiilor, care poate motiva comportamentul de acțiune sau de evitare a ei, exercită controlul sau reglează răspunsurile și este de natură socială sau relațională.”¹⁶

Dacă sunteți ca mine, citirea acestui pasaj mai degrabă vă poate nedumeri în legătură cu ce sunt emoțiile, în loc să clarifice noțiunea. Sincer vorbind, el nu avea intenția de a fi o definiție, ci un rezumat a ceea ce experții au căzut de acord că sunt trăsăturile compatibile ale emoțiilor. Chiar și așa, pasajul ne indică de ce puterea de înțelegere a emoțiilor, în mod special în contextul științific, este atât de limitată, chiar dacă omul obișnuit este foarte familiarizat cu ele și pare să le înțeleagă intuitiv.

În esență, din punct de vedere științific, eticheta „emoții” funcționează precum eticheta „animale domestice”. Cu toții știm ce sunt animalele domestice: vaci, cai, oi, găini. Dar știm și ce *nu* sunt animale domestice: ulii, caracatițe, crocodili.

Dar oamenii de știință care studiază emoțiile sunt precum medicii veterinari însărcinați cu tratarea unui animal domestic bolnav. Ei trebuie să știe amănunte, altfel nu-și pot face treaba. Nu se poate spune pur și simplu: „Animalul domestic este bolnav.” Este vacă? Găină? Câine? Porc? Fiecare dintre aceste animale trebuie tratat diferit.

Și din cauza caracterului alunecos, nesigur, deseori imaterial al naturii emoțiilor, medicii veterinari din analogia noastră nici măcar nu se pot duce la fermă ca să vadă situația cu ochii lor. Trebuie să rezolve cazul prin telefon.

În mod ironic, lucrul asupra căruia cercetătorii cad în sfârșit de acord este că o definiție solidă a emoțiilor, care să funcționeze pentru toată lumea, ar fi foarte utilă. Dar așa ceva, cel puțin în acest moment, pare de neatin.

Munca însă continuă. Cercetătorii emoțiilor descoperă permanent mai multe informații despre cum funcționează acestea și se presupune că vor putea clarifica până la urmă în ce *constau* ele exact.

Un aspect neașteptat de bun în legătură cu confuzia care s-a creat este faptul că mi-a oferit o anumită viziune asupra propriei ignoranțe emoționale. E posibil să nu fi

avut nici cea mai mică idee despre cum funcționează emoțiile, dar se pare că același lucru se poate afirma despre o mulțime de oameni. Chiar și despre experți. Așa că asta e. Cu toate astea, aveam o îngrijorare care mă privea pe mine și obiectivele mele.

În realitate, s-ar putea să nu fie o așa de mare problemă precum pare la prima vedere. Este de fapt vorba despre un teren familiar pentru neurocercetători ca mine. Până la urmă, la fel ca în cazul emoțiilor, este foarte greu să definești concret anumite lucruri precum gândurile, mintea, senzațiile ș.a. Cele mai multe lucruri importante pe care creierul le face sunt alunecoase și imateriale în natura lor. Cu toate astea, le studiem permanent.

Cum facem asta? Prin concentrarea asupra lucrurilor materiale, a celor pe care le putem vedea, testa, măsura și defini. În acest caz, ne concentrăm pe procesele biologice și psihice care se ivesc când experimentăm emoții. Poate că nu avem nevoie de o definiție clară a ceea ce sunt ele dacă putem observa ce se întâmplă cu creierul și corpul când le trăim. Lucrul ăsta ne va permite să ne facem o idee mai clară asupra a ceea ce sunt.

Filosofii și istoricii și-au făcut treaba, dar acum e timpul oamenilor de știință să preia cercetarea emoțiilor. Aș spune că am un sentiment bun legat de asta...

UN CORP PLIN DE EMOȚII

Când tata a fost dus la spital, nu am plâns.

Dar am *vrut*. Eram cu adevărat îngrijorat pentru el, iar față de mine eram frustrat din pricina situației disperate în care eram cu toții. Nu pozam într-un tip macho, căci în acel moment eram blocat în casă cu soția mea și doi copii mici, așa că ar fi fost o totală pierdere de vreme chiar dacă aș fi vrut.