

LBRIS

We know
books

Dr. Nicky Hayes

Cum gândești de fapt

De ce simțim și acționăm așa cum o facem

Traducere din limba engleză
de Ana-Maria Datcu

Editura



For You

Cuprins

Introducere 5

I. Luarea de decizii și rezolvarea probleme

- | | |
|--|----|
| 1. Poți să mergi și să mesteci gumă de mestecat în același timp? | 10 |
| 2. Ce gorilă? | 13 |
| 3. Am văzut această reclamă... | 17 |
| 4. Este normal? | 20 |
| 5. Este prea riscant? | 24 |
| 6. Nu pot renunța acum | 29 |
| 7. Nu este toată lumea de acord? | 32 |

II. Formularea de judecăți

- | | |
|----------------------------------|----|
| 8. Contează prima impresie? | 38 |
| 9. Cum mă vor vedea ei pe mine? | 42 |
| 10. Pot să fac asta! | 46 |
| 11. De ce ești atât de stupid? | 49 |
| 12. Cine e la conducere aici? | 53 |
| 13. Neajutorat și fără speranță? | 57 |
| 14. A cui a fost vina? | 61 |

III. Stări psihice

15. Scuze, eram la kilometri distanță...	66
16. Evrika, am găsit-o!	69
17. Asta e muza mea?	72
18. Cum ai rezolvat asta?	76
19. Îți respecti rezoluțiile de Anul Nou?	80
20. Ești supărat pe mine?	84

IV. Percepția

21. Mi-a rostit cineva numele?	90
22. Cine e cel de acolo?	93
23. Nu ești soția mea!	96
24. Ce triumghi?	100
25. Nu mă așteptam la asta!	103
26. Chiar știi la ce mă gândesc?	107

V. Reprezentarea

27. Ce naiba e asta?	114
28. Am mai văzut asta înainte?	118
29. Cu ochii minții mele	121
30. Roșcatele sunt temperamentale?	125
31. Toată lumea știe asta	129
32. Bate în lemn	133

VI. Amintirea

33. Care era numărul acela?	138
34. Ce ai făcut în vacanță?	141
35. Unde mă aflu?	145

36. Ce fac?	149
37. Se dă el drept altcineva?	153
38. Ce vei face de ziua ta?	157
39. Chiar s-a întâmplat așa ceva?	160

VII. Uitarea

40. Îți stă pe vârful limbii?	166
41. E franceză sau spaniolă?	169
42. Cine sunt eu?	173
43. Ai uitat de dentist?	177
44. Minteaa mea e goală	180

VIII. Gândirea conștientă și inconștientă

45. Chiar aici, chiar acum	186
46. Ai visat noaptea trecută?	189
47. Ești bufniță?	193
48. Chiar am făcut asta?	197
49. Nu am fost eu!	201
50. Pot să-ți simt durerea?	205

Despre autoare	211
----------------	-----

I

LUAREA DE DECIZII
ȘI REZOLVAREA PROBLEME

În această primă parte, vom explora unele dintre modalitățile în care gândim atunci când ne confruntăm cu probleme sau provocări în viața de zi cu zi. De cele mai multe ori, nu gândim deloc – luăm lucrurile ca atare și ne continuăm rutina zilnică. Dar, în alte momente, ne concentrăm din greu – deci ce face diferența? Și suntem totuși conștienți de ceea ce ne înconjoară atunci când ne concentrăm cu adevărat?

Gândirea noastră este plină de scurtături, iar acestea ne pot conduce adesea la greșeli. Psihologii au descoperit peste o sută de moduri diferite în care putem fi induși în eroare de scurtăturile sau euristicile pe care le folosim, de la a face doar alegerile cele mai familiare până la a presupune că propria noastră experiență este tipică pentru cea a altor persoane.

1

Poți să mergi și să mesteci gumă de mestecat în același timp?

A spune că cineva nu poate merge și mesteca gumă de mestecat în același timp este o veche insultă. Aceasta implică faptul că persoana respectivă are o putere cerebrală atât de limitată, încât trebuie să se concentreze foarte tare pe lucruri pe care alți oameni le-ar face în mod automat.

Cea mai mare parte a gândirii noastre este atât de automată, încât abia dacă o observăm. Răspundem la salutarile altor persoane cu un răspuns de rutină de genul „Sunt bine, tu ce mai faci?“, fără să ne gândim la ceea ce spunem de fapt. Ne surprinde când cuvintele noastre sunt luate la propriu. Cu toții am fost surprinși de oameni care răspund la întrebarea politicoasă „Ce mai faci?“ spunându-ne exact cum se simt – cu lux de amănunte! Cu siguranță, asta te învață să observi cum răspunzi la astfel de întrebări. Dar, ca regulă generală, majoritatea oamenilor iau cuvintele în spiritul în care au fost gândite: ca pe un salut prietenos, mai degrabă decât ca pe o invitație de a-și împărtăși întregul istoric medical.

În același mod, luăm decizii simple și rezolvăm probleme ușoare mai mult sau mai puțin automat. Ele nu interferează cu orice altceva am face și este modul în care ne ocupăm de majoritatea evenimentelor și deciziilor zilnice. Daniel Kahneman, laureat al Premiului Nobel, l-a numit „sistem 1 de gândire” – un tip de gândire automat, nesolicitant, care ne permite să facem cu ușurință mai multe lucruri în același timp. De exemplu: ne putem gândi la posibilitățile pentru cina din seara asta în timp ce plimbăm câinele fără să ne întrerupem din mers. Aceasta este gândirea de sistem 1. La fel se întâmplă și atunci când decidem că ne place cineva care ne zâmbește sau când ne dăm seama că $2 + 3 = 5$.



Sistemul 1 de gândire: gândirea noastră de zi cu zi, care este rapidă și intuitivă, dar care poate fi adesea inexactă și părtinitoare.

Dar dacă cineva ne-ar ruga să rezolvăm o problemă foarte complicată în timp ce plimbăm câinele – de exemplu, să calculăm câte zile mai sunt până la următoarea zi de 29 februarie –, sunt șanse mari să ne oprim din mers în timp ce o rezolvăm. Unele lucruri necesită o gândire concentrată, ceea ce încheie alte tipuri de procesare mentală. Kahneman a numit această gândire „sistem 2”, tipul de gândire logică, sistematică, care necesită întreaga noastră atenție.

De cele mai multe ori, spune Kahneman, folosim sistemul 1 de gândire. Este simplu și nu necesită multă muncă cognitivă. Dar este, de asemenea, destul de instabil – putem cădea în tot felul de capcane și erori deoarece este atât de obișnuit. Vom examina mai îndeaproape unele dintre aceste capcane mai târziu în această parte a cărții. În sistemul 1 de gândire, ne bazăm pe 3 lucruri: presupunerile zilnice pe

care le facem din obișnuință și la care nu ne gândim cu adevărat, „înțelepciunea primită“ pe care am acceptat-o pur și simplu ca fiind adevărată pentru că asta am învățat de la familie și de la bătrâni când eram mai tineri și reprezentările sociale împărtășite despre cauzele și motivele pentru care lucrurile sunt așa cum sunt, considerate ca fiind de la sine înțelese în cultura și societatea noastră. Acestea funcționează de obicei pentru rutină, situații puțin solicitante. Dar ele nu funcționează bine dacă avem nevoie să rezolvăm ceva în mod clar și precis. Atunci, gândim cu totul altfel.

Evită-l pe acest pacient

Unul dintre exemplele de gândire rapidă și lentă oferite de Kahneman este cel al stagiariilor în psihoterapie care se confruntă cu un anumit tip de pacient: cineva care sosește la terapie și dezvăluie că au existat o serie de încercări eșuate ale altor terapeuți de a-i rezolva problemele, înainte de a-l asigura pe noul terapeut că el este diferit de toți ceilalți și că va înțelege. Sfatul ferm formulat de tutore a fost că stagiarii nici măcar nu ar trebui să se gândească să accepte un astfel de pacient. Prima lor reacție – sistemul lor de gândire 1 – ar fi una de simpatie pentru pacient și convingerea că de data aceasta chiar ar putea ajuta. Dar ar trebui să o analizeze cu premisa rațională, susținută de dovezi (gândirea sistemului 2), că încercarea ar fi inutilă și autodistructivă, având în vedere antecedentele pacientului.

Dacă persoana a mai văzut doar unul sau doi terapeuți înainte, ei bine, se poate face ceva. Dar dacă a fost la mai mulți, atunci nu era deloc probabil ca stagiarii să o poată ajuta. Orice încercare de a face acest lucru i-ar conduce la dificultăți profesionale.



Sistemul 2 de gândire: gândirea logică și deliberată, care este mai lentă și necesită concentrare, dar este destul de precisă.

Sistemul 2 de gândire este mai puțin impulsiv și mai precaut. Ne consumă mai multă energie mentală, deoarece nu sărim pur și simplu la prima soluție disponibilă. În schimb, analizăm cu atenție problema, ne dăm seama ce trebuie să facem și ne ocupăm cu atenție de pașii pe care trebuie să îi facem pentru a o rezolva – sau cel puțin asta încercăm să facem. Totuși, putem fi în continuare păcăliți de erori de atribuire sau de seturi mentale, pe care le vom explora și pe acestea mai târziu în această carte.

Când spunem că sistemul 2 de gândire consumă mai multă energie mentală, vorbim serios. De fapt, folosește și energie fizică, motiv pentru care concentrarea asupra unui lucru pentru o perioadă lungă de timp îți poate lăsa senzația de oboseală. Dar poate fi și plăcută: oamenii rezolvă rebusuri sau puzzle-uri ori Sudoku de plăcere, iar asta înseamnă că folosesc sistemul 2 de gândire. Iar scriitorii, artiștii și alte persoane care se concentrează intens pentru perioade lungi de timp descriu adesea cât de satisfăcător poate fi acest proces. Exercițiul mental, la fel ca și cel fizic, poate fi obositor, dar îți poate lăsa și o stare de bine.

2

Ce gorilă?

Gândirea noastră de zi cu zi nu este întâmplătoare. Nu abordăm nicio problemă sau provocare în mod complet naiv – chiar dacă încercăm să o facem. Modul în care

vedem lucrurile este guvernat de o serie de factori: experiența noastră anterioară, cât de familiară este situația, motivul pentru care abordăm provocarea în primul rând și, poate cel mai important, așteptările noastre.

Ajungem în orice situație cu un set de așteptări, iar acestea ne oferă un cadru mental pentru a înțelege ceea ce vedem. De asemenea, ne face să fim pregătiți să gândim în anumite moduri mai degrabă decât în altele. Acest cadru este cunoscut sub numele de „setare mentală“. Cuvântul „setare“, așa cum îl folosesc psihologii, nu înseamnă un grup de lucruri sau de gânduri. Este folosit în același mod în care cineva care începe o cursă va spune „Setează-te – pe poziții – start!“. Înseamnă a fi gata, concentrat sau pregătit să acționezi (sau să gândești) într-un anumit mod.



Setare mentală: stare de pregătire sau de ușurință a gândirii noastre care ne face deosebit de predispuși să observăm un anumit tip de informații.

Setarea mentală este un mecanism cognitiv puternic. Ea afectează modul în care rezolvăm problemele, în sensul că este mai probabil să folosim o strategie familiară, despre care știm că a funcționat în trecut, mai degrabă decât să încercăm una nouă – chiar dacă aceasta ar fi mai eficientă. Într-un studiu clasic care arată acest proces, oamenii au primit o serie de probleme în care li s-a cerut să afle cum să măsoare cantități exacte de apă folosind doar trei borcane de capacitate diferită. Primele câteva probleme au putut fi rezolvate doar urmând aceeași secvență destul de complicată de turnare a apei între borcanele mari, medii și mici. O problemă ulterioară avea o soluție mult mai ușoară, dar participanții la studiu se obișnuiseră atât

de mult cu abordarea complicată, încât nu au putut vedea deloc răspunsul simplu. Așa că au rezolvat acea problemă în același mod în care le abordaseră pe cele anterioare, ceea ce a complicat lucrurile mai mult decât era necesar.

Există însă și exemple mai dramatice de setare mentală. O ilustrare uimitoare a cât de mult ne poate afecta cogniția a fost oferită de un studiu clasic realizat de psihologii Christopher Chabris și Daniel Simons. Aceștia le-au cerut participanților să urmărească un videoclip al unui meci de baschet. Jucătorii unei echipe purtau tricouri albe, iar ceilalți purtau tricouri negre. Telespectatorii au fost rugați să numere de câte ori membrii echipei cu tricouri albe au pasat mingea, dar să ignore pasele făcute de jucătorii cu tricouri negre. A fost un joc rapid, așa că sarcina a necesitat concentrare. În timpul filmărilor, o femeie în costum de gorilă a traversat direct prin fața ecranului, oprindu-se în plin centru, apoi s-a bătut în piept înainte de a pleca. Gorila a fost la vedere timp de aproximativ 9 secunde.

Oricine ar fi privit întâmplător acel videoclip ar fi spus că gorila a fost cel mai dramatic și mai vizibil eveniment din întreaga secvență. Dar Chabris și Simons au arătat acest filmuleț la mii de oameni, iar aproximativ jumătate dintre cei care numărau pasele echipei nici măcar nu au văzut gorila. Ei au fost atât de concentrați asupra a ceea ce observau, încât orice altceva era eliminat din conștiința lor. De fapt, atunci când au revăzut a doua oară filmul, au fost uimiți, iar unii dintre ei chiar au insistat că nu era filmul „lor“ – că gorila nu era cu adevărat în filmarea pe care o studiaseră inițial.

Acest studiu ne arată cât de puternică poate fi setarea mentală – atât de puternică, încât ne poate face să nu