

LBRIS

We know
books

VERSANT

BRIAN LOWERY, PHD

Selfless

De ce „tu“ ești o creație socială

Traducere din limba engleză
de Ramona Lie

 **VERSANT**
CĂRȚI ÎNSEMNATE.

Introducere. Tu vei fi oglinda mea	9
PARTEA ÎNȚĂL. Tu și sinele tău	
1. Căutarea de sine	27
2. Promisiuni false	48
3. Libertate, chiar așa să fie?	64
PARTEA A DOUA. Tu și ei	
4. Îmbrățișări și cămăși de forță	83
5. Construcția sinelui nostru	95
6. Eu sunt pentru că noi suntem	109
7. Înăuntru sau afară	133
8. (Re)scrierea sinelui	153
PARTEA A TREIA. TU ȘI TOTUL	
9. Ce sens au toate acestea?	181
10. Sfârșitul?	198
Concluzie	211
Note finale	217

Introducere

Tu vei fi oglinda mea

Chiar acum, în timp ce îmi caut cuvintele pentru a-mi exprima gândurile în fața ta, alternez între sentimente de frustrare și relaxare. Sunt sigur că sinele meu – nu tu, nu altcineva – are această experiență. Iar tu ai propria experiență în timp ce citești aceste cuvinte. Mă simt complet întreg, capabil să mă mișc prin lume și să interacționez cu ceilalți, sau să nu, după cum cred eu de cuviință. Presupun că și tu simți la fel: știi că tu ești *tu*, un mănunchi de experiențe, nevoi și dorințe, acțiuni întreprinse și evitate, toate coerente pentru că provin dintr-o sursă: *tu*.

Pe măsură ce trec zilele, aproape nimic nu ni se pare atât de intim, atât de mult al nostru, ca sinele nostru. Ești mereu acolo undeva, gândind și simțind, dirijând acțiunea, ca un mic „tu“ care controlează comenzile. Dar atunci când privim mai îndeaproape ideea sinelui ca o persoană din interiorul nostru, încep să apară fisuri.

Am studiat psihologia socială în ultimii douăzeci și cinci de ani și îți pot spune că modul în care percepem lumea prin intermediul simțurilor nu se pliază întotdeauna pe ceea ce ne arată cercetările. Imaginează-ți că ai câștigat la loto și că toate problemele tale financiare au dispărut. Poți deodată să plătești tot ceea ai nevoie și să cumperi tot ceea ce îți dorești. Nu ar fi nemai-pomenit?! Cercetările sugerează însă că, cel mai probabil, nu va fi atât de bine pe cât ți-ai imaginat. De fapt, nu ne pricepem prea bine să prezicem modul în care ne vom simți în situații noi. Avem tendința de a face supraestimări în ambele direcții: ne gândim că

lucrurile groaznice se vor resimți mai rău decât se dovedesc a fi și ne gândim că lucrurile bune se vor resimți mai bine decât se simt. Avem teorii, idei despre noi înșine în lume – unele exacte, altele mai puțin. Ceea ce nu avem este accesul *direct* la modul în care funcționăm de fapt.^{1,2,3,4}

Gândește-te în felul următor: atunci când ne implicăm în interacțiunea cu lumea, o facem într-un mod care are sens pentru noi, fără a fi nevoie să înțelegem procesele incredibil de complexe care au loc în interiorul nostru sau dinamica la fel de complexă dintre noi și lumea exterioară. Este la fel ca la iconițele de pe un calculator, interfața noastră de utilizator, dacă vrei. Atunci când pui un element în „coșul de gunoi“, iconița în sine nu se mută într-un coș de gunoi. Faptul că accentuăm ceva și apoi îl punem în coșul de gunoi este doar o reprezentare a unui set mult mai complex de procese. Ne implicăm în lumea socială aproape în același mod.⁵

Așadar, atunci când te gândești: „Îmi iubesc partenerul“, aceasta este o interpretare a senzațiilor – semnale fizice ale unor procese biologice complexe – bazată pe modul în care funcționează relațiile în cultura și istoria ta personală. Ai învățat ce înseamnă și cum arată iubirea în cultura ta. Experiențele personale te-au învățat, printre altele, cum să te protejezi sau cum să îți dai frâu liber emoțiilor, ceea ce îți influențează disponibilitatea de a cataloga o experiență cu cineva drept iubire. Poți cataloga unele dintre aceste influențe ca fiind culturale și personale, dar pe altele nu le înțelegi sau chiar nu ai acces la ele. Cine poate spune ce fel de experiențe trecute, mai mari sau mai mici, au fost necesare pentru a-ți iubi partenerii? Cine știe dacă într-un alt timp sau loc am fi iubit aceeași persoană? Nimic din toate acestea nu face ca iubirea pe care o simțim acum să fie mai puțin reală sau mai puțin importantă; subliniază doar cât de profund suntem implicați în lumea noastră socială și cât de mult ne afectează aceasta.

Nu este vorba, evident, doar despre cei pe care îi iubim. Ceea ce considerăm ca fiind corect sau greșit, de exemplu, este, de asemenea, afectat profund de lumea socială în care trăim. Ar trebui să

li se permită copiilor să se joace departe de casă fără supraveghere? La ce vârstă este adecvată căsătoria? În ce circumstanțe, dacă există, este în regulă să ucizi o altă ființă umană? Răspunsurile la aceste întrebări au fost diferite de-a lungul timpului și continuă să difere între culturi și comunități.

Dacă citești oricare dintre cărțile de „self-help“ () extrem de populare, s-ar putea să ai impresia că nu ar trebui să ne dorim să ne lăsăm influențați de mediul nostru social. Multe dintre aceste cărți se concentrează pe a te ajuta să fi adevăratul tău sine, fără regrete, fără rezerve. Această carte nu argumentează atât de mult împotriva acestui deziderat, cât susține că acesta nu este posibil. Oamenii doresc și au nevoie de implicare socială, ceea ce înseamnă că nu putem trăi complet liberi de influențe și constrângeri externe.

O mare parte din ceea ce *vrem* să credem despre sinele nostru nu se potrivește cu realitatea. Mulți dintre noi credem că suntem mai inteligenți, mai arătoși și mai plăcuți decât suntem în realitate. Atunci când facem lucruri bune, cum ar fi să donăm bani unei organizații de caritate, credem că aceasta se datorează faptului că suntem oameni buni. Atunci când facem lucruri rele, cum ar fi să ignorăm persoanele aflate în nevoie, credem că este din cauza unor circumstanțe care nu depind de noi.⁶ Avem, de asemenea, senzația că am ști mai multe decât știm despre propria noastră psihologie. De exemplu, credințele noastre despre lume se schimbă adesea, uneori în feluri pe care nu le înțelegem, ca răspuns la credințele altora. Cu alte cuvinte, ne înșelăm în mod constant cu privire la modul în care funcționăm. Dar aceasta nu este o carte despre modurile în care greșim sau suntem făcuți să greșim. Mai degrabă vreau să mă concentrez pe senzația noastră legată de ceea ce suntem, pe ceea ce înseamnă să avem și să fim un sine.^{7,8,9}

Sinele nostru este o construcție de relații și interacțiuni, constrâns și totuși în căutarea sentimentului de libertate. Această tensiune, nevoia de a exista într-un mod coerent și dorința de a face și de a fi orice dorim în orice moment, definește în mare

parte ceea ce înseamnă să fii om. De unde provin experiențele noastre de sine, de ce avem nevoie de sentimentul de libertate, de ce există o tensiune între sine și libertate și de ce contează toate acestea?

Experiența noastră de sine trebuie să provină de undeva. Interpretarea deciziilor noastre – povestea pe care ne-o spunem nouă înșine despre cine suntem – trebuie să vină de undeva, iar noi am căutat în multe locuri. La început, Sigmund Freud a teoretizat că sinele este strâns legat de dezvoltarea sexuală. La începutul anilor 1900, sociologul american Charles Cooley a afirmat că sinele unui persoane, cel puțin parțial, este construit de modul în care aceasta crede că este văzută de ceilalți – a inventat termenul „sinele din oglindă”.¹⁰ În anii 1930, sociologul George Mead a susținut că sinele se dezvoltă prin interacțiunea socială. Mead ar spune că, dacă nu te poți vedea pe tine însuși/însăși prin ochii celorlalți, nu ai niciun sine.¹¹ Bineînțeles, ideea sinelui nu este doar științifică. Anumite ișcări culturale au pretins că sinele este înăscut – te-ai născut într-un anumit fel și nu te vei schimba. Sau că sinele îți este transmis de undeva de sus – Dumnezeu te-a creat. Unii calvinști, de exemplu, credeau ca oamenii s-au născut predestinați pentru viața și damnarea veșnică.

Când mă vezi ce vezi? Un bărbat? Un bărbat de culoare? Un profesor? Pe cineva într-un hanorac? O amenințare pentru tine sau un prieten?

Adevărul este că, dacă ne întâlnim și interacționăm, nu mă vezi doar pe mine. Vezi ceea ce te-au învățat relațiile tale despre oamenii ca mine. Dacă ești originar din Statele Unite, vedem istoria noastră rasială comună prin prisma preocupărilor sociale actuale, cum ar fi mișcarea Black Lives Matter (Viețile de culoare contează). Vedem genul celuilalt prin prisma schimbărilor recente în așteptările cu privire la gen – poate chiar ne precizăm pronumele. S-ar putea să mă vezi ca profesor și să mă implici în convingerile tale despre opiniile politice ale profesorilor. Te simți confortabil cu mine sau îți faci griji că te judec? Presupui că suntem egali sau că eu am un statut superior sau inferior ție? Presupui că avem

același punct de vedere cu privire la problemele importante? Intri în interacțiune așteptându-te ca noi să fim prieteni? Ceea ce crezi despre mine afectează modul în care interacționezi cu mine; la rândul lor, credințele și acțiunile tale influențează natura sinelui meu. Indiferent dacă accept sau resping părerea ta despre mine, aceasta mă va schimba. Aducem în interacțiunile noastre multiple fațete ale sinelui nostru și, în aceste interacțiuni, ne creăm reciproc unul pe celălalt din nou și din nou.

Sinele nu emană dintr-o lumină inefabilă din interiorul oamenilor. În schimb, sinele este creat în relații. În fiecare interacțiune, ceilalți – partenerul tău sau un prieten, un vecin sau un străin, un curier sau un ofițer de poliție – oferă viziunea lor despre sinele tău. Poate că nu-ți spun direct „Așa te văd eu”, dar ți-o arată prin modul în care te tratează, prin felul în care îți vorbesc și chiar prin limbajul subtil al corpului. În fiecare interacțiune, oamenii spun ceva despre cine cred ei că ești. Zâmbesc, par temători, sunt nepoliticoși sau respectuoși? Fiecare interacțiune îți oferă o șansă de a-ți „vedea” sinele. De fapt, *singurul* mod de a-ți vedea sinele este prin interacțiunile sociale.

Ceea ce oamenii reflectă înapoi către tine nu este o reprezentare „adevărată” a ceea ce ești sau cine ești tu, nici a ceea ce sunt ei. Este o construcție filtrată prin sinele persoanei cu care interacționezi. Așa cum este și sinele lor, în acel moment, cocreat de tine. În sala oglinzilor, ne vedem sinele reflectat, sau poate refractat, în multitudinea de oameni care ne înconjoară.

Aceasta conduce la o întrebare importantă. Atunci când te întrebi dacă ceea ce spui sau ce faci este cel mai bine pentru sinele tău, trebuie să te întrebi: *Care* sine? Totul ar putea părea desprins dintr-un thriller psihologic, în care o persoană este atât drăguță, cât și criminală. Dr. Jekyll și dl Hyde – un singur corp, dar două (sau mai multe) variante de sine distincte. Se pare că o versiune a acestui scenariu, deși una mult mai puțin senzațională, este adevărată pentru noi toți.

Cu toții avem un sine multiplu (părinte, copil, angajat, atlet, iubit etc.).^{12,13} Și fiecare dintre aceste variante de sine este definit

într-o rețea de relații și are atribute specifice. Ce anume determină care dintre ele suntem într-o anumită situație? Cel mai important factor determinant pentru cine ești este probabil *unde* ești. Și prin „unde ești“ mă refer la toate caracteristicile situației tale: locația fizică (restaurant versus casă), în compania cui ești (prieteni versus familie), națiunea în care trăiești și chiar momentul în care ești. Ești un alt sine la o ieșire la un pahar cu prietenii din facultate, decât la o conversație la un pahar cu familia după cină. Gândește-te la ultima dată când ai ieșit în oraș cu prietenii apropiați. Gândește-te la modul în care ați vorbit, la limbajul folosit, la cât de tare ați vorbit. Gândește-te la ce ar fi putut crede un străin care vă privea. Acum gândește-te la ultima dată când ai fost într-un cadru profesional, poate la o întâlnire la birou. Mai mult ca sigur te-ai comportat diferit. Sau, cel puțin, sper că ai făcut-o. Ai putea crede că ai fost același sine, dar este adevărat? Te-ai simțit la fel? Probabil că nu. Ambele tipuri de „sine“ sunt tu, dar gândește-te la posibilitatea de a fi diferite tipuri de *tu*.

Aici este șmecheria, deși probabil nu va reprezenta o surpriză: conținutul identităților noastre se află uneori în conflict. În Statele Unite, ceea ce ne vine în minte atunci când ne imaginăm un profesor nu se potrivește cu descrierile sociale ale opiniei majoritare cu privire la oamenii de culoare. Când intru pentru prima dată într-o clasă, oamenii nu presupun întotdeauna că eu sunt profesorul. De asemenea, trebuie să îmi reconcilies identitatea de bărbat de culoare cu cea de profesor, pentru că trebuie să gestionez relațiile care constituie aceste identități. Sunt foarte conștient de faptul că statutul meu social de profesor la o universitate prestigioasă este superior statutului meu de bărbat de culoare. Ar trebui să-mi așez statutul de profesor pentru a contracara costurile sociale ale statutului de bărbat de culoare? Claude Steele, un eminent psiholog social, spune povestea unui tânăr de culoare, absolvent de studii superioare, care fluiera Vivaldi în timp ce se plimba noaptea prin cartierele albe, pentru a-i asigura pe albi că nu este ceea ce ei consideră a fi un bărbat de culoare „obișnuit”.¹⁴ Dar dacă „fluier Vivaldi“, încerc în acel moment să neg faptul că

sunt negru și, în acest fel, trădez ceea ce înseamnă să fiu membru al comunității de culoare?

Pentru a vedea cum gestionează oamenii identitățile conflictuale, psihologul social Margaret Shih a conceput un studiu care a analizat relația femeilor asiatico-americe cu matematica. În calitate de asiatico-americe, li se aplică stereotipul de a fi *mai competente* la matematică, dar ca femei sunt stereotipate ca fiind *mai puțin* competente la matematică. Pentru a studia acest lucru, Shih și colegii ei au cerut unui grup de femei asiatico-americe să se autoidentifice în mod diferit: uneori ca asiatico-americe, alteori ca femei. Apoi le-au dat un test de matematică.^{15,16,17}

Atunci când li s-a cerut să își precizeze etnia înainte de test, participantele la studiu au obținut rezultate mai bune decât cele cărora li s-a cerut să își identifice genul. Tot ceea ce s-a modificat a fost o schimbare a oglinzilor din jurul lor, o schimbare a reflecțiilor lor. Și totuși, rezultatele reale s-au schimbat.

Această subperformanță este cel mai adesea atribuită costului de a ști că oamenii se așteaptă ca tu să ai performanțe scăzute. Dar aceasta *este* o schimbare în sine: anxietatea care afectează performanța este legată de o schimbare în relațiile care definesc sinele. Atunci când oamenii s-au gândit la ei înșiși ca fiind asiatici americani sau ca femei, relațiile lor cu ceilalți s-au schimbat, iar performanțele lor la teste s-au modificat – un rezultat tangibil. Și aceasta este o schimbare *literală* a sinelui lor.

Sinele *este* ceea ce ne reflectă ceilalți. Gândește-te la viața ta. În timp ce navighezi pe terenul lumii sociale, cât de des se schimbă sau se înclină oglinzile care constituie sinele tău? Într-un moment ești părinte, apoi angajat, apoi prieten. Fiecare sine include o grămadă de așteptări și responsabilități. Ce teste reușești sau nu să treci pentru că sinele tău s-a schimbat fără ca tu să știi acest lucru?

Dar, așa cum ideea unui sine neschimbător este o iluzie, tot așa este și libertatea neîngrădită pe care societatea modernă o caută pentru sine. A fi un sine complet liber nu este posibil, deoarece

fără constrângerea impusă de relații nu ai avea deloc un sine. Nu poți fi tu însuți/însăți prin tine însuți/însăți.

Modul în care înțelegem relația dintre sine și libertate organizează o mare parte din viața și societatea noastră. În primul rând, există o tensiune între dorința noastră de autonomie și de liber arbitru și constrângerile necesare pentru a produce un sine coerent. Uneori ne supărăm pe limitele impuse de alții, fie că sunt prieteni, iubiți sau guverne, căutând în același timp relații care să facă viața acceptabilă și coerentă. Cine sau ce am fi fără legături cu oamenii și comunitățile care ne definesc? Lipsiți de sine* poate liberi, dar cu siguranță pierduți.

Ideea de a fi lăsat/ă în pace, de a fi liber/ă de constrângerile exterioare, presupune o înțelegere clară a diferenței dintre forțele interne și cele externe – ne simțim persoane libere atunci când credem că gândurile, sentimentele și acțiunile noastre sunt conduse de forțe interne. Întrebarea este ce poate fi considerat ca fiind intern. Dacă cineva îți cere să împrumute o carte de la tine și i-o dai, a fost această acțiune liberă? Dar dacă persoana care a cerut să împrumute cartea a făcut acest lucru doar pentru a te face să te simți important sau importantă? Dacă a funcționat, dar nu ai știut că aceasta a fost intenția ei, acțiunea ta fost determinată de forțe interne sau externe? În primul caz, ai putea crede că ai împrumutat cartea în mod liber; în al doilea caz, ai putea simți că persoana respectivă te-a manipulat. În ambele cazuri, ai reacționat la acțiunile celorlalte persoane; diferența constă în cunoașterea intenției persoanei respective. Ai putea spune că nu dispui de informațiile necesare pentru a acționa liber, dacă persoana respectivă își denaturează intenția. Dar ce se întâmplă dacă persoana nu înțelege pe deplin ceea ce îi determină comportamentul? Atunci când analizezi situația mai bine, linia de demarcație dintre forțele interne și cele externe este mai puțin clară decât ar putea părea.

* Este singurul loc în care „selfless”, titlul cărții, apare în cuprinsul cărții. În engleză, „selfless” înseamnă și „altruist”, și „dezinteresat”, dar „fără sine” reflectă cel mai bine mesajul cărții (n.t.).

Să analizăm această distincție între intern și extern. Chiar acum, gândește-te la degetul mic de la mâna dreaptă. Mișcă-l un pic.

Tocmai am împărtășit un moment, un mic dans peste timp și spațiu. Am avut o idee ciudată, am scris-o, iar apoi tu, oriunde și oricând ai citi acest text, ai acționat în consecință.

Sunt prea multe momente magice pentru a le număra în acest mic dans. Pentru început, complexitatea incredibilă a industriei editoriale și miile de oameni necesari pentru a da o existență fizică calculatorului pe care scriu aceste rânduri și cărții sau dispozitivului de pe care o citești. Dar ceea ce contează cel mai mult pentru mine este faptul că gândurile *mele* au influențat comportamentul *tău*. Ce spune asta despre tine? A fost sinele tău, cel care citește această carte, cu adevărat separat de al meu? Ai fost liber/ă în ciuda prezenței mele? Am fost eu – singur, scriind la biroul meu cu luni sau ani înainte ca tu să citești cuvintele pe care le-am scris – cu adevărat liber în timp ce mi te imaginam? Sau am fost constrâns de imaginația mea despre tine? Nu te cunosc, dar mi te imaginez ca pe un cititor inteligent, curios și critic, iar această versiune a ta – în interacțiunea noastră de acum – îmi cere ceva și, astfel, mă modelează în acest moment. Ideea despre tine mi-a afectat comportamentul și ceea ce am ales să împărtășesc în această carte, cu mult înainte ca tu să o citești. Am citit cărți cu tine în minte. Am citit chiar această carte cu voce tare pentru a vedea cum ai putea să o auzi. Cu alte cuvinte, tu m-ai făcut scriitor!

Aceasta înseamnă că modul în care ne definim pe noi înșine, separația dintre tine și mine, este legată de modul în care ne gândim la libertate. Eu ți-am influențat acțiunile și gândurile, iar tu le-ai influențat pe ale mele, chiar dacă probabil nu ne-am întâlnit niciodată.

Când ți-ai mișcat degetul mic, sau doar te-ai gândit să faci asta, a fost gândul meu sau al tău cel care a creat acțiunea? Ți-am făcut eu ceva? Sau acțiunea ta a dat viață gândului meu?

Evident, ambele sunt adevărate. Dacă ai mișcat degetul, ai ales să o faci; nu te puteam forța să o faci. În același timp, este