

**LBRIS**

We know  
books

**Cătălina Dumitrescu**

# **PREȚUL LIBERTĂȚII**

Cum sănătatea mintală  
devine călcâiul lui Ahile în democrație

Prefață de  
**VLAD STROESCU**



ZYX Books

32. Sapolsky, R.M., *Behave. Biologia ființelor umane în ipostazele lor cele mai bune și cele mai rele*, trad. de Dan Crăciun, Editura Publica, București, 2018.
33. Sapolsky, R.M., *Determinat. O știință a vieții fără liber-arbitru*, trad. de Dan Crăciun, Editura Publica, București, 2024.
34. Seligman, M.E.P., *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, Random House USA Inc, 2006.
35. Seligman, M.E.P., *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*, PublicAffairs, New York, 2018.
36. Taleb, N.N., *Păcăliți de hazard. Rolul ascuns al norocului în viață și în economie*, trad. de Bogdan Ghiurco, Editura Curtea Veche, București, 2019.
37. Uscinski, J. și Parent, J.M., *American Conspiracy Theories*, Oxford University Press, 2014.
38. World Health Organization, *Mental Health: Strengthening Our Response*, WHO, 2023.
39. World Health Organization, *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*, WHO, 2022.
40. Zmigrod, L., *Creierul ideologic. Neuroștiințele politice și credințele rigide*, trad. de Petru Iamandi, Editura Polirom, Iași, 2025.

## Cuprins

<i>Prefață</i>	7
<i>Introducere și motivație</i>	15
<b>Capitolul I</b>	
Rădăcinile evolutive ale comportamentului uman	23
<b>Capitolul II</b>	
Integrarea minte-corp	53
<b>Capitolul III</b>	
Determinismul. Putem să avem un spațiu de dezvoltare fără liber-arbitru?	79
<b>Capitolul IV</b>	
Tulburările de personalitate și democrația	93
<b>Capitolul V</b>	
Iluzia controlului și importanța gândirii critice	115
<b>Capitolul VI</b>	
Libertatea. Sau cum ne putem schimba destinul chiar și fără liber-arbitru	137
<b>Capitolul VII</b>	
De la individual la colectiv: sănătatea mintală în societate	151
<b>Capitolul VIII</b>	
În loc de concluzie, acțiune	183
<i>Bibliografie</i>	203

**LBRIS**

We know  
books

**Capitolul I**

**Rădăcinile evolutive  
ale comportamentului  
uman**

Pentru început, propun să aruncăm o privire asupra evoluției creierului, de la structuri primitive la capacități cognitive complexe, iar rădăcinile oricărei discuții pe această temă se regăsesc în evoluția primatelor. Cu milioane de ani în urmă, strămoșii noștri au fost supuși unor adaptări la medii variate, unde competiția pentru hrană, adăpost și supraviețuire a stimulat dezvoltarea unor trăsături esențiale. Acești strămoși au dezvoltat abilități motorii și cognitive ce au constituit baza evoluției ulterioare. Un moment crucial a fost tranziția de la mersul pe patru picioare la mersul biped, o schimbare ce nu a permis doar eliberarea membrilor superioare pentru activități complexe, precum fabricarea uneltelor, dar a influențat și modul în care creierul a evoluat. Bipedismul a deschis calea pentru o mai bună adaptare la medii diverse, facilitând interacțiuni mai sofisticate și oferind un avantaj în supraviețuire. De asemenea, a stimulat, prin provocările adaptative, dezvoltarea creierului,

în special a cortexului prefrontal. Astfel, experiența a creat noi căi neuronale.

Dezvoltarea cortexului prefrontal a permis apariția limbajului, a conștiinței de sine și a planificării pe termen lung, competențe importante nu doar pentru om, ci și pentru funcționarea instituțiilor sociale și a democrațiilor moderne. Saltul de la primate la *homo sapiens* a dus la evoluție cognitivă și socială remarcabilă și decisivă. Odată cu trecerea la o poziție verticală și cu schimbările de mediu, creierul uman a suferit transformări semnificative. Această evoluție a fost esențială pentru modul în care interacționăm cu mediul și pentru dezvoltarea culturii și a societății. Înțelegerea contextului evolutiv ne ajută să vedem de ce, în ciuda progreselor tehnologice și sociale, suntem încă influențați de predispoziții care au fost decisive pentru supraviețuirea strămoșilor noștri.

Aceste predispoziții pot determina comportamentele colective, modul în care ne organizăm social și cum funcționează democrația. Într-o societate în care oamenii sunt supuși unor mecanisme psihologice evolutive, recunoașterea și gestionarea acestor influențe devin esențiale pentru promovarea unui mediu social sănătos și a unui sistem democratic robust. Iar înțelegerea comportamentului uman nu poate fi separată de parcursul evolutiv care a sculptat, de-a lungul milioanelor de ani, arhitectura creierului nostru. De la structuri primitive dedicate supraviețuirii imediate, la rețele neuronale sofisticate implicate în planificare, moralitate și luarea deciziilor, înțelegerea procesului evolutiv

înseamnă cunoașterea vulnerabilităților noastre psihologice, dar și a potențialului de transformare individuală și colectivă.

Frans de Waal a fost un etolog ale cărui studii revoluționare asupra comportamentului primatelor oferă perspective esențiale pentru înțelegerea evoluției sociale și a comportamentului uman. De Waal a demonstrat prin observații detaliate că empatia, altruismul și comportamentele de cooperare nu sunt exclusiv umane<sup>1</sup>. Studiile sale asupra cimpanzeilor și maimuțelor bonobo arată că aceste specii manifestă grijă și solidaritate în cadrul grupurilor, ceea ce susține ideea că astfel de trăsături au rădăcini adânci în evoluție. Iată cum descrie De Waal empatia manifestată de bonobo sau de cimpanzei atunci când un alt membru al grupului este în suferință: aceștia se opresc din ceea ce fac, îl îmbrățișează și țipă, îi inspectează rana și îi oferă consolare și îngrijire, arătându-ne cum două specii strâns înrudite, oamenii și primatele, acționează la fel în condiții similare. Aceste comportamente, esențiale pentru coeziunea socială, contribuie la formarea relațiilor interumane sănătoase și, prin extensie, la funcționarea unei societăți democratice.

Acest lucru sugerează că, la nivel evolutiv, mecanismele de soluționare a conflictelor sunt înnăscute și pot fi adaptate pentru a gestiona conflictele în societățile

<sup>1</sup> Frans de Waal, *Bonobo și ateul. În căutarea umanismului printre primare*, traducere de Ioana Miruna Voiculescu, Editura Humanitas, București, 2017.

umane, contribuind astfel la stabilitatea socială și democratică. Contribuțiile lui De Waal au subliniat faptul că aspectele fundamentale ale comportamentului social, precum empatia, cooperarea și chiar moralitatea, au o bază biologică și evolutivă. Înțelegerea acestor mecanisme ne ajută să vedem cum predispozițiile noastre, motivate de evoluție, influențează atât sănătatea mintală individuală, cât și dinamica socială și să recunoaștem că multe dintre comportamentele necesare într-o societate democratică – respectul reciproc, capacitatea de a negocia, compasiunea – sunt încurajate de trăsături innăscute, dar și modelabile cultural, sub influența factorilor de mediu.

De Waal scrie în cartea sa, *Bonobo și ateul*, despre cum unii oameni de știință s-au considerat deasupra celorlalți, justificând atrocități comise în numele unor teorii pseudoștiințifice, care le-au dat iluzia că astfel controlează evoluția umană, și alimentând ideologii ce au stat la baza unor crime în masă – dacă ne gândim, de pildă, la eugenie. Un exemplu extrem, documentat în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, e reprezentat de experimentele făcute pe copii, când medicii naziști au încercat să creeze artificial gemeni siamezi. Acești „oameni de știință” au cusut copii între ei sau le-au atașat chirurgical membre și chiar ochi în alte regiuni ale corpului decât cele naturale, în încercarea de a demonstra ipoteze absurde despre manipularea dezvoltării umane. Sunt acte atroce care nu au avut niciun fundament științific real, fiind, în schimb, doar expresia unei cruzimi patologice și a unei distorsiuni etice

care ne arată cât de periculoasă poate deveni știința atunci când este decuplată de responsabilitatea umană.

Alți „oameni de știință” au lansat teorii precum eugenia, la începutul secolului al XX-lea, și implicit au încurajat adoptarea legilor rasiste ale imigrației, sterilizarea oamenilor cu handicap și a infractorilor și organizarea grădinilor zoologice umane. În plină epocă a descoperirilor științifice și a expansiunii coloniale, Europa a cultivat nu doar ideea superiorității rasiale, ci și spectacolul acesteia. Între sfârșitul secolului al XIX-lea și mijlocul secolului al XX-lea, milioane de oameni au fost expuși în așa-numitele „grădini zoologice umane” – spații de divertisment mascat în pedagogie științifică, create și dedicate omului alb, în care persoane provenind din Africa, Asia, Oceania sau America de Sud erau prezentate publicului occidental drept „exemple vii” ale unei umanități primitive. De altfel, aceiași „oameni de știință” au publicat în reviste prestigioase, cum ar fi *Nature*, articole prin care argumentau, în urma unor măsurători făcute cu șublerul, că din cauza frunții înguste aceștia nu ar fi oameni. Pare incredibil, dar natura umană este capabilă de asemenea atrocități.

Primele expoziții etnografice cu caracter zoologic au apărut în anii 1870, în marile orașe europene. La Londra, în cadrul Empire Exhibitions, avem „sate” locuite de oameni de culoare din colonii, îmbrăcați „autentic”, puși să-și reconstituie viața cotidiană pentru ochiul occidental. La Paris, Jardin d’Acclimatation găzduiește încă din 1877 „expoziții de popoare”, iar Expoziția Universală din 1889, „Village nègre”, atrage

milioane de vizitatori. În Belgia, regele Leopold al II-lea organizează în 1897, la Tervuren, una dintre cele mai brutale expoziții: 267 de congolezi sunt aduși și instalați într-un decor pseudoafrican. Șapte dintre ei mor în timpul evenimentului. Acești oameni de culoare erau considerați simple exponate.

Logica grădinilor zoologice umane era dublă: științifică și ideologică. În numele antropologiei rasiale, profund marcată de darwinism social și de ierarhii biologice, clasele conducătoare justificau ierarhizarea „raselor” și argumentau necesitatea misiunilor civilizatoare. Expozițiile ofereau publicului o confirmare vizuală a acestor teorii, întărind ideea că europenii se află în vârful evoluției, iar ceilalți sunt „în urmă”. Aceste spații nu erau muzee, ci spectacole. Oamenii erau puși să danseze, să mănânce „ca acasă”, să stea „natural”, adesea fără drept la intimitate sau demnitate. În SUA, la Expoziția din St. Louis, din 1904, peste 1 000 de filipinezi au fost „expuși”; iar în 1906, la Bronx Zoo, Ota Benga, un pigmeu congolez, a fost plasat într-o cușcă alături de maimuțe. Deși pare greu de crezut, ultima grădină zoologică umană recunoscută oficial a avut loc în 1958, în plin secol al XX-lea, în Belgia. La Expoziția Universală de la Bruxelles, autoritățile au recreat un sat congolez populat de persoane reale, unde vizitatorii aruncau banane copiilor congolezi și le făceau poze, în timp ce femeile africane erau supuse comentariilor și atitudinilor rasiste.

Când am vizitat muzeul belgian Africa Museum din Tervuren, la intrare era scris: *Tout passe, sauf le passé*

(„Totul trece, în afară de trecut”). Muzeul era împărțit în două: prima parte cuprindea o expoziție temporară despre grădinile zoo umane, iar cea de-a doua parte reprezenta muzeul în sine, dedicat culturii Africii, într-o încercare reparatorie pentru rasismul și atrocitățile comise împotriva oamenilor cu pielea de altă culoare decât cea albă. Muzeul își asuma, printr-un comunicat afișat la intrare, faptul că vor fi imagini care pot insulta și șoca prin cruzimea lor, dar anunța că își propune să aducă în fața publicului faptele istorice așa cum s-au petrecut ele. Iată un model de raportare critică la istorie ce speră să evite repetarea atrocităților din trecut. Muzeul începea cu o serie de imagini despre superioritatea dovedită „științific” a rasei albe, reprezentată de europeni, americani și japonezi, față de „Ceilalți”. Antropologii belgieni din trecut considerau că africanii din colonia Congo pot fi asociați „Celorlalți” – categorie inferioară de oameni cu „caracteristici primitive”, în care intrau, de altfel, și femeile europene, țărani, criminalii, maimuțele și neanderthalienii. „Oamenii de știință” ai acelor ani susțineau acest lucru cu „argumente științifice” care făceau referire la aspecte exterioare, cum ar fi culoarea pielii și forma craniului, punând accentul pe diferențe și minimizând similitudinile. Naționalitatea și identitatea cercetătorilor au jucat un rol important în această construcție a lumii, deși azi pare incredibil cum clasificarea științifică s-a putut baza pe principii personale și arbitrar. Grădinile zoo umane au fost un divertisment rasist al occidentalilor în secolul trecut, dar și

o afacere înfloritoare pentru unii, antreprenorii acelor vremuri, care le-au transformat în turism. O mare pată pe obrazul Europei, având în vedere că acestea au avut loc în ultima jumătate a secolului al XIX-lea și prima jumătate a secolului al XX-lea, în aproape toate țările din Europa, dar și peste ocean, unde triburile indiene, precum Piele Roșii, au fost la fel tratate.

Se pare că din cartea *The Passing of the Great Race*<sup>2</sup>, scrisă de Madison Grant, s-ar fi inspirat mai târziu Hitler, propunându-și să recreeze rasa ariană pură și să comande genocidul împotriva evreilor și romilor. După reacții negative din presă și critici internaționale, expozițiile umane au fost interzise. Grădinile zoologice umane nu au fost doar o rușine istorică, ci și o lecție despre cum se poate banaliza cruzimea atunci când este ambalată ca știință sau ca spectacol. Cei expuși nu au fost doar victime ale colonialismului, ci și ale unui sistem de gândire care i-a redus la obiecte de observație, iar oamenii „văzuți” ca inferiori, într-un decor exotic, nu mai sunt considerați egali într-o societate democratică.

La nivel psihologic și cultural, efectele acestor practici se traduc în traume colective, în rușine transmisă intergenerațional, dar și în stereotipuri rasiale care persistă și azi. Sfârșitul grădinilor zoo umane a avut loc în urmă cu numai 64 de ani! Acest fenomen nu doar că a servit propagandei coloniale, dar a reprezentat

2 *The Passing of the Great Race: Or, The Racial Basis of European History* este o carte rasistă și pseudoștiințifică, publicată în 1916 de avocatul, antropologul și susținătorul eugeniei Madison Grant.

și o formă sofisticată de dezumanizare în masă, cu consecințe psihosociale pe care le regăsim în mesaje de ură și violență – cum sunt, spre exemplu, cele transmise femeilor prin interzicerea dreptului la avort. Mai nou se încearcă și limitarea altor drepturi, cum ar fi cel de a vota (vezi Statele Unite ale Americii<sup>3</sup>), sau atacarea drepturilor fundamentale ale unor oameni aparținând comunităților LGBTQ sau unor diverse etnii.

A venit momentul să ne uităm la ce spune știința de azi, făcută cu responsabilitate și compasiune, despre limitarea dreptului la avort, prin studiile pe care neuroștiințele le aduc în atenția publicului și prin care demonstrează impactul traumei la nivelul biochimiei. Se știe azi cum chimia corpului mamei influențează formarea embrionului și ulterior creierul fătului aflat în creștere. Toți specialiștii trag semnale de alarmă asupra importanței relațiilor sănătoase din familie și subliniază necesitatea unui mediu extern echilibrat. Ce fel de chimie neuronală are o femeie căreia i se impune să aducă pe lume un copil pe care nu și-l dorește? Ce fel de chimie va forma creierul copilului? Cum va crește un copil nedorit într-un mediu prenatal care-i este ostil – și-i va fi ostil și la nivel nerostit, familial? Va deveni el o persoană echilibrată psiho-emoțional?

3 Această a doua administrație Trump pare să reia eforturile de a îngreuna accesul la vot pentru anumite categorii de cetățeni, în special pentru persoane de culoare, alegători cu cunoștințe limitate de limba engleză, persoane cu dizabilități, vârstnici și alte grupuri marginalizate.

Va fi capabil să aibă o viață echilibrată la vârsta adultă? Unii poate vor reuși, după mulți ani de terapie, alții vor duce multă durere emoțională cu ei întreaga viață, iar acest lucru le va modifica percepțiile, afectele, gândirea și comportamentele.

Boris Cyrulnik, neuropsihiatru francez, cunoscut pentru lucrările sale în domeniul traumei și rezilienței, a scris despre conceptul de „copil-pubelă” (*l'enfant-poubelle*)<sup>4</sup>. Acest termen metaforic se referă la copiii nedoriți sau respinși de către părinți sau societate, copii care cresc într-un mediu de neglijență, abuz sau respingere emoțională, subliniind cum traumele timpurii le pot marca întreaga viață, deoarece la nivel organic și neuronal aceștia au înregistrat ostilitatea și depresia mediului în care s-au format. Puțini se vor salva; restul vor duce cu ei durerea, care se va manifesta prin comportamente disfuncționale la vârstă adultă, tulburări de personalitate, uneori chiar tulburări psihice majore.

Un copil care vine pe lume știind sau simțind că nu a fost dorit și că existența sa este percepută ca rezultat al unei „greșeli” sau al lipsei de control din partea părinților se confruntă cu o serie de provocări emoționale și psihologice profunde. Într-un astfel de context, părinții sunt adesea indisponibili emoțional, ceea ce înseamnă că nu oferă suportul, afecțiunea și siguranța de care

<sup>4</sup> Conceptul se regăsește în cărțile sale: *Des âmes et des saisons*, volum publicat la Éditions Odile Jacob, în 2021, și *Quarante voleurs en carence affective*, publicat la aceeași editură, în 2023.

un copil are nevoie pentru a se dezvolta sănătos. Copilul va crește cu un sentiment profund de neacceptare, simțind că nu este dorit sau valorizat. Sentimentele de abandon trăite și reactivate în orice altă relație pe care o va avea vor duce la o stimă de sine scăzută, copilul internalizând ideea că ceva este în neregulă cu el, că nu este suficient de bun sau că existența lui nu este valoroasă.

Atunci când părinții sunt indisponibili emoțional, copilul nu va primi afecțiunea și atenția de care are nevoie pentru a dezvolta un atașament sănătos. Lipsa de conectare emoțională duce la dificultăți în formarea relațiilor pe termen lung și afectează capacitatea copilului de a se simți în siguranță în relații. Acesta va încerca în mod constant să câștige afecțiunea părinților săi, ceea ce va duce la o stare de anxietate de performanță și o nevoie continuă de aprobare din partea celorlalți. Acești copii duc cu ei o stare de insecuritate emoțională profundă, devenind hipervigilenți în relațiile lor, mereu în așteptarea respingerii sau a trădării, chiar și atunci când nu există semne clare.

Totodată, copiii tind să-și învinovățească propria existență pentru sentimentele negative pe care le percep din partea părinților. Ei pot simți că sunt o povară și că prezența lor este cauza nefericirii părinților, ceea ce va duce la sentimente de vinovăție și de rușine. Această internalizare a vinei afectează profund modul în care copilul își percepe valoarea proprie și contribuie la dezvoltarea unui complex de inferioritate, care se va manifesta prin apariția problemelor emoționale, precum anxietatea, depresia sau furia reprimată,