

De ce facem click

Noua știință a
sincronizării
interpersonale

Traducere din engleză de
Dan Bălănescu

Kate Murphy



Cuprins

Introducere	9
1. Acel sentiment de sincronizare POVESTEA A DOI VECINI	15
2. Dragoste la prima sincronizare DINAMICA ASCUNSĂ A ATRACȚIEI	25
3. Mere stricate CÂND SINCRONIZAREA STRICĂ TOT COȘUL ..	41
4. Rachete și cadeți militari ACTIVITATEA SINCRONIZATĂ ȘI ȘTIINȚA DEPĂȘIRII DE SINE	57
5. Sincronizarea și contagiunea socială CUM EMOȚIILE, ATTITUDINILE, CREDINȚELE ȘI COMPORTAMENTELE SUNT „MOLIPSITOARE”	71
6. Interocepția SIMȚUL PRIN CARE CORPUL TĂU SE SINCRONIZEAZĂ	87
7. Nu te sincroniza prea mult CUM SĂ REZIȘTI ATRACȚIEI VORTEXULUI EMOȚIONAL AL CUIVA	103
8. Nu te sincroniza chiar lângă mine DIMENSIUNEA SPAȚIALĂ A INFLUENȚEI SOCIALE	119
9. Deschidere emoțională și privire devoratoare SINCRONIZAREA LA NIVEL MACRO ȘI MICRO	131
10. Tocmai mă gândeam la tine SINCRONIZARE ȘI SINCRONICITATE	153
11. Sincronizarea cu mediul și între specii CÂND PLANTELE ȘI ANIMALELE TALE ȘTIU CUM TE SIMȚI	169

12. Sincronizare cu Shakespeare	CONECTAREA CU PERSONAJELE ȘI CREATORII	189
13. Sincronie și flux	CE AU ÎN COMUN PILOȚII DE LUPTĂ, PILOȚII DE CURSE ȘI GAMERII	201
14. Furtul sincronizării	CONEXIUNILE PIERDUTE ÎN VIAȚA MODERNĂ	217
Mulțumiri		231
Note		235

Introducere

Ți s-a întâmplat vreodată să întâlnești pe cineva cu care ai simțit instantaneu o conexiune sau, dimpotrivă, care ți-a provocat imediat o senzație de respingere? Există persoane în viața ta care îți ridică mereu moralul, în timp ce altele, la fel de constant, te indispun? Ți s-a întâmplat să te rușinezi văzând umilința altcuiva sau să simți mândrie pentru succesul altei persoane? În timp ce cânti la biserică, strigi lozinci la un miting, încurajezi la un meci sau dansezi într-un club, ai trăit vreodată o bucurie comună, o senzație de unitate cu cei din jur?

Dacă ai răspuns „da” la oricare dintre aceste întrebări, ai experimentat sincronizarea interpersonală, probabil cea mai importantă dinamică socială despre care majoritatea oamenilor nu au auzit niciodată. Sincronizarea interpersonală este tendința, aparent magică, dar dovedită științific, a ființelor umane de a intra în același ritm unele cu altele. Nu doar că ne potrivim inconștient mișcărilor, posturile, expresiile feței și gesturile, ci, potrivit descoperirilor recente, ne sincronizăm și ritmul cardiac, tensiunea arterială, undele cerebrale, dilatarea pupilelor și activitatea hormonală. Rezultatul este că emoțiile, stările de spirit, atitudinile și comportamentele devin la fel de contagioase ca o boală și pot influența profund sănătatea și starea noastră de bine.

Ca ființe profund sociale, oamenii au evoluat să se sincronizeze sau să se *integreze* unii cu alții pentru că această integrare

generează înțelegere și empatie, adevăratele abilități de supraviețuire. Suntem construiți biologic pentru a practica, în mod inconștient, un fel de „actorie de profunzime” în relațiile sociale. Imitând automat până și cele mai fine expresii sau ritmuri biologice ale altora, ajungem să le simțim gândurile și emoțiile. Când zâmbim instinctiv văzând bucuria altcuiva, le trăim fericirea; când ne sincronizăm cu inima lor care bate mai repede, le simțim neliniștea. Mai mult, sincronizarea undelor cerebrale în timpul conversațiilor sau al experiențelor comune aliniaza credințele și atitudinile. În acel moment, tu și celălalt gândiți la fel.

Fenomenele sincronizate apar pretutindeni în științele naturii și ale vieții, dar abia recent cercetările au dezvăluit în ce măsură oamenii se sincronizează între ei și cât de important este acest lucru. Sincronizarea dintre oameni este, pur și simplu, o superputere. Comparativ cu alte specii, nu impresionăm prin mărime sau forță. Nu suntem nici foarte rapizi, nici foarte agili. Simțurile noastre sunt destul de slabe, iar creierul nostru, deși capabil de acte uimitoare de gândire și imaginație, rămâne totuși limitat și predispus la tot felul de erori de procesare. Dar, datorită sincronizării interpersonale, putem mobiliza și coordona trupurile și mințile noastre pentru a comunica, inova, crea, construi, menține și reuși în moduri care depășesc cu mult ceea ce am putea realiza singuri.

Suntem cu toții ca niște diapazoane care cutreieră planeta, captând vibrații și găsind rezonanță cu cei pe care îi întâlnim. Este un adevăr cunoscut, într-o anumită măsură, încă din Antichitate. Platon scria că ne naștem cu toții căutând să ne reunim cu jumătatea noastră lipsă, dar ceea ce căutăm de fapt este să-i găsim pe acei oameni ale căror ritmuri interioare se armonizează cu ale noastre – oamenii cu care „facem clic” fără efort.¹ Și, desigur, expresii precum a fi *sincronizați, în acord, în ritm* sau

pe aceeași lungime de undă fac parte din limbajul nostru comun, cu mult înainte ca tehnologia modernă să dovedească faptul că ele descriu ceva real.

Corpurile și creierele noastre sunt ansambluri complexe de celule oscilante, așa că nu ar trebui să ne mire faptul că, atunci când doi sau mai mulți oameni se află împreună, asemenea pendulelor unor ceasuri apropiate, încep să bată la unison, ticăind împreună. Este o minune a naturii care este departe de a fi pe deplin înțeleasă. Unii cercetători bănuiesc că ar putea fi o amplificare sau o formă extinsă a așa-numitei întrepătrunderi cuantice – un fenomen pe care Albert Einstein l-a numit în mod faimos „acțiune înfricoșătoare la distanță” – prin care particulele subatomice aflate în interacțiune ajung să se comporte ca una singură, chiar și atunci când sunt separate în timp și spațiu.²

Deși ne place să credem că nu suntem influențați excesiv de alții, adevărul este că sincronizarea interpersonală modelează ceea ce facem, cum ne simțim, pe cine iubim și, în fond, cine suntem. Ea determină durata și calitatea relațiilor umane și, la scară mare, influențează ideologia politică, moralitatea, patriotismul, cultura organizațională și sentimentul pieței. Aceasta este responsabilă atât pentru cele mai bune, cât și pentru cele mai rele aspecte ale umanității – de la guverne funcționale, economii de piață coordonate, culturi coezive și progres științific până la războaie, revolte, persecuții și isterii colective.

De-a lungul istoriei și, probabil, în propria ta rețea socială, unii oameni au tendința de a stabili tonul sau ritmul, în timp ce alții tind să se acordeze și să țină cadența. Sau, folosind metafora contagiunii, unii oameni sunt mai molipsitori, în timp ce alții sunt mai vulnerabili la infecție. Dar cu toții suntem susceptibili. De fapt, companiile de inteligență artificială și rețelele sociale angajează în prezent, într-un ritm amețitor, neurologi și cercetători din mediul academic, în speranța de a găsi modalități

prin care să ne facă să ne sincronizăm cu roboți și aplicații și, astfel, să ne influențeze emoțiile și comportamentele.

Poate fi greu de acceptat că emoțiile și acțiunile noastre nu ne aparțin în totalitate, cu atât mai puțin că pot fi influențate de o energie invizibilă transmisă de alții, chiar și de persoane complet străine. Primii cercetători care au studiat sincronizarea interpersonală – înainte ca aceasta să poată fi măsurată obiectiv – au fost luați în derâdere și marginalizați de comunitatea științifică, fiindcă ideile lor păreau apropiate de ocultism. Munca lor sugera un fel de telepatie și părea să dea greutate noțiunii lui Carl Jung de sincronicitate, adică de coincidențe semnificative.

Problema cu care ne confruntăm, ca indivizi și ca societate, nu este faptul că suntem supuși sincronizării interpersonale, ci că îi subestimăm puterea asupra noastră. Cei mai mulți recunosc că moda poate influența hainele pe care le purtăm, jargonul pe care îl folosim, mașinile pe care le conducem sau tehnologia pe care o adoptăm. Dar suntem mai puțin dispuși să credem că lucruri considerate mai importante, personale sau determinate în mod unic – precum performanța academică, singurătatea, depresia, alcoolismul, divorțul, violența, altruismul, greutatea corporală, comportamentul de vot sau activitatea sexuală – ar putea, la rândul lor, să devină „virale”.

Asta nu înseamnă că oamenii sunt la fel ca bancurile de pești sau stolurile de grauri. Dimpotrivă, fiecare individ are potențialul de a influența la fel de mult cât este influențat. Așadar, deși această carte este o explorare a originii evolutive, neurobiologiei și impactului uriaș al sincronizării interpersonale, ea este totodată un ghid practic despre tipurile de personalități și contexte în care aceasta este mai probabil să apară. Deși sincronizarea interpersonală este în mare parte un proces subconștient, putem deveni mai buni în a o detecta și

încuraja atunci când este benefică și în a o întrerupe, ieșind din ritm, atunci când nu este.

Interacțiunile noastre cu ceilalți sunt cele care ne fac, mai mult decât orice altceva, fie foarte fericiți, fie profund nefericiți, motiv pentru care înțelegerea sincronizării interpersonale este atât de importantă. Ea reprezintă mecanismul neurobiologic prin care ne formăm impresii și sentimente unii față de alții, iar acestea, la rândul lor, modelează impresiile și sentimentele pe care le avem despre noi înșine. Din nou, sincronizarea interpersonală este superputerea noastră. Dar poate fi și kryptonita noastră, mai ales atunci când ne face să pierdem din vedere unde se oprește propria noastră viziune și unde începe a celorlalți. Cine nu s-a întrebat vreodată: „De ce am făcut asta?” sau „La ce mă gândeam?” Cel mai probabil, în acel moment te sincronizai cu altcineva.

Sincronizarea interpersonală, mai presus de toate, ne amintește că nu existăm izolați în această lume. Ne interiorizăm unii pe alții, chiar și pe cei pe care nu îi cunoaștem bine sau deloc. Putem efectiv să încălzim inimile altora sau să îi călcăm pe nervi. Și purtăm cu noi vibrațiile și ritmurile celorlalți ca pe melodii care, odată auzite, continuă să cânte în mintea noastră. Instinctul de a ne sincroniza, așadar, aduce cu sine responsabilitatea de a încerca să fim ceea ce am vrea să vedem replicat în jurul nostru. Gândurile, sentimentele, atitudinea și comportamentele tale nu încep și nu se termină cu tine.

1

Acel sentiment de sincronizare

POVESTEA A DOI VECINI

Acum câțiva ani, Joan s-a mutat din Florida la mine în cartier, în Houston, după ce soțul ei a murit. Fiul și nora ei locuiesc la câteva străzi distanță și au aranjat ca Joan să închirieze o casă chiar vizavi de ei, gândindu-se că o octogenară rămasă recent văduvă ar trebui să fie mai aproape de familie. Neobișnuită să trăiască singură, Joan a fost de acord, dar cu reticență.

Înainte să se mute, fusese o veritabilă antreprenoare în serie (a condus o grădiniță, o spălătorie și alte afaceri), dar curând s-a plictisit să piardă vremea în căsuța ei albă și să-și îngrijească trandafirii. Așa că s-a înscris ca agent de traversare la o școală elementară din apropiere. „Căutam un motiv să exist”, mi-a spus ea.

Acum, în fiecare zi de școală, fie ploaie, fie soare, cu freza ei argintie zburând în vânt, Joan lucrează plină de energie în intersecția ei. Îmbrăcată în vestonul reflectorizant portocaliu și galben, ridică semnul de oprire într-o mână, iar cu cealaltă sau cu degetul mare face semn oricui o privește. Copiii posaci, gârboviți sub rucsacuri grele, se luminează când o văd. Cei care își plimbă câinii, de obicei cu ochii în telefoane, se opresc și stau de vorbă voioși cu ea. Șoferii care înaintează încet prin zona școlii dau geamul jos ca să-i întindă gogoși, plăcintele sau, din când în când, un smoothie cu kale și ananas.

Să spui despre Joan că este „magnetică” nu e suficient. Ea nu doar atrage oamenii, ci îi și transformă vizibil pe cei care intră în raza ei. Fețele obosite și rigide devin mai atente și mai

animate. Pașii greoi devin mai ușori, chiar vioi. Într-un fel, oamenii devin versiuni ale zglobei și zâmbitoarei Joan. Mai mult, după ce pleacă din intersecția ei (pe care o numim „Colțul lui Joan”), oamenii tind să zâmbescă și să salute cu voie bună următoarea persoană pe care o întâlnesc, ca și cum ar fi „contaminați” de buna ei dispoziție.

Când Joan și-a rupt încheietura și nu a mai apărut într-o dimineață în colțul ei, o umbră a acoperit cartierul. Mesajele au început să curgă: „Unde e Joan?” Absența ei s-a simțit ca un sevraj – ca atunci când intri într-un Starbucks și afli că nu mai au cafea. Când Joan a reapărut, dirijând traficul cu mâna în ghips, s-a auzit un oftat colectiv de ușurare. Un vecin chiar a plâns.

Acum fă cunoștință cu Jen, o altă vecină, profesoară titulară la o universitate din apropiere. În drumurile ei zilnice spre și de la campus – fiecare pas hotărât consemnat pe Fitbit –, probabil întâlnește tot atâția oameni câți întâlnește Joan în colțul ei vesel. Însă, în timp ce oamenii reacționează la Joan ca la o rază neașteptată de soare, după o întâlnire cu Jen par ca și cum ar fi stat sub un nor.

Ar fi ușor de spus că motivul este tendința lui Jen să se concentreze asupra lucrurilor pe care le consideră jigniri sau nedreptăți – atât din cartier, cât și din lume în general. Dar este ceva în intensitatea și rigiditatea ei, atât în postură, cât și în opinii, care îi face pe oameni să se simtă vag incomfortabil chiar și când vorbește doar despre vreme. Vecinii adoptă o atitudine mai închisă sau mai încordată în preajma ei, poate își încrucișează brațele sau își bagă mâinile adânc în buzunare. Își încrețesc sprâncenele și se foiesc de pe un picior pe altul. Oricât de atrăgătoare și realizată ar fi Jen – și este, fără îndoială, ambele –, ea îi face pe oameni să se simtă puțin tensionați și oarecum obosiți.

Când Jen a plecat în Italia, într-un concediu sabbatic de șase luni, vecina ei de alături a mărturisit că se bucură de pauză.

Acoperindu-și gura cu mâna, a șoptit că uneori se ascundea în casă sau după tufișuri ca să evite să dea peste Jen. Nu că ar fi putut explica exact de ce făcea acest lucru. Jen nu fusese nicio dată jignitoare sau evident nepoliticoasă cu ea. Tot ce a putut spune vecina a fost că interacțiunile cu Jen „cereau prea mult efort”.

Cunoști o Joan sau o Jen? Sau poate ești o Joan sau o Jen? Cu toții emanăm un anumit tip de vibrație legată de o combinație de factori, inclusiv ritmul cardiac, respirația, circulația sângelui, activitatea hormonală, tensiunea musculară și modelele de impulsuri neuronale, sau oscilații, care alcătuiesc gândurile noastre. Deși vibrația ta are, în general, o anumită constantă, așa cum cea a lui Joan este de obicei optimistă, iar a lui Jen mai apăsată, ea variază în funcție de starea de spirit și de sănătate, de momentul zilei și, mai ales, de oamenii cu care interacționezi. Gradul în care vibrația ta se sincronizează cu a altcuiva poate fi evident sau subtil, de durată sau trecător, dar, oricum ar fi, fiecare interacțiune socială provoacă o schimbare în ritmul în care pulsează fiecare persoană implicată.

Sincronizarea interpersonală este un proces atât de instinctiv și de dinamic, încât puțini își dau seama că se întâmplă chiar în momentul în care se întâmplă. De obicei, abia mai târziu găsim motivele pentru care ne-a plăcut sau nu ne-a plăcut cineva, fără să fim conștienți că evaluările noastre se bazează în mare parte pe activitatea neuronală și fiziologică sincronizată (sau lipsa ei) produsă în timpul întâlnirii. Maya Angelou avea dreptate: „Oamenii vor uita ce ai spus, oamenii vor uita ce ai făcut, dar nu vor uita niciodată felul în care i-ai făcut să se simtă.”¹

Instinctul de a ne sincroniza are sens dacă ne gândim la felul în care am apărut pe lume, sincronizându-ne, în uter, cu ritmurile fizice și emoționale ale mamelor noastre. Metronoamele noastre interioare, inclusiv ceasurile biologice² și stimulatorii

naturali ai inimii³, se formează în al treilea trimestru de sarcină și se aliniază după tiparele materne⁴. Nou-născuții continuă să se bazeze pe ritmurile corporale ale mamei sau ale îngrijitorului principal pentru a se adapta la viața de după naștere. De aceea contactul piele pe piele, așa-numita „metodă cangur”⁵, este recomandat atât pentru bebelușii prematuri, cât și pentru cei născuți la termen, întrucât ajută la stabilizarea ritmului cardiac și respirator, la îmbunătățirea oxigenării, la reglarea temperaturii corporale, la întărirea imunității și o bună calitate a somnului.⁶

Există o tendință bine documentată a mamelor, indiferent dacă sunt dreptace sau stângace, de a-și ține bebelușii în brațul stâng, lipiți de partea stângă a corpului.⁷ Partea stângă, desigur, este cea unde se află inima. Dacă privești picturi și sculpturi cu Fecioara Maria datând de câteva secole, vei observa că îl ține pe pruncul Iisus cel mai adesea pe partea stângă. Analizele fotografiilor⁸ postate online cu mame care își țin nou-născuții arată aceeași poziție. Mai mult, și tații, dar chiar și persoanele fără copii, tind să țină bebelușii pe partea stângă.⁹

Pe lângă sincronizarea cardiacă, se crede că preferința de a ține copilul pe partea stângă favorizează și sincronizarea dintre creiere, deoarece ceea ce vedem în partea stângă a câmpului vizual este transmis emisferei drepte a creierului, cea responsabilă de decodarea emoțiilor.¹⁰ Prin urmare, tiparele neuronale ale îngrijitorului se pot sincroniza mai rapid și mai ușor cu cele ale bebelușului și pot interpreta mai eficient dorințele și nevoile acestuia. Poate că acesta este și motivul pentru care majoritatea oamenilor își înclină capul spre dreapta atunci când se sărută romantic, așezând astfel persoana iubită pe partea stângă.¹¹

O mare parte din capacitatea și finețea noastră socială își are originea în sincronizarea cu îngrijitorul nostru principal.¹² Coordonarea privirii, mișcărilor ritmice repetate precum legănatul sau balansul, imitarea expresiilor faciale și a vocalizărilor

provoacă o corelare a ritmurilor cardiace, a activității hormonale și a undelor cerebrale sau tiparelor neuronale, care îi „antrenează” pe bebeluși să devină abili social.¹³ Acest lucru poate explica tendința aproape universală a oamenilor de a exagera¹⁴ gesturile și expresiile faciale și de a folosi un ton alungit, cântat, cunoscut sub numele de „vorbire maternă”, atunci când vorbesc cu bebelușii.¹⁵ Le permite micuților să înțeleagă mai ușor și să se sincronizeze. Cuplurile romantice recurg și ele uneori la acest tip de vorbire de bebeluș.¹⁶

Interesant este că cercetătorii au descoperit că, în toate culturile, mamele tind să inducă bebelușilor un ritm mai liniștitor, în timp ce tații tind să îi stimuleze cu mișcări mai bruște, mai energice, cu ritmuri sincopate.¹⁷ Se crede că această combinație fericită îi ajută pe copii să învețe să se sincronizeze la diferite tempouri, ajustându-și comportamentul și fiziologia în funcție de partenerul de interacțiune, ceea ce îi pregătește să facă față, mai târziu, unor interacțiuni sociale complexe, cu mai multe persoane.

Fără acest tip de interacțiune constantă, individuală, bebelușii au mai multe riscuri să devină copii și, mai târziu, adulți cu dificultăți în a recunoaște emoțiile celorlalți și în a-și regla propriile emoții. Le poate fi greu să se sincronizeze, să rezoneze sau să se conecteze cu ceilalți. Un indiciu timpuriu și tulburător al importanței „alinierii” sociale în perioada copilăriei timpurii a fost oferit de studiile clasice din științe comportamentale, cele ale psihologului Harry Harlow din anii 1950-1960, în care puii de maimuță rhesus nou-născuți au fost separați de mamele lor și crescuți în izolare.¹⁸

Deși sănătoși din punct de vedere fizic, acești pui prezentau un comportament profund perturbat – priveau fix în gol, se învârtteau în cerc prin cuștile lor și se automutilau. Când li se oferea ocazia, se agățau de mame false, făcute din pânză și