

LBRIS

We know
books

Stresul și anxietatea

Cum vindecăm tulburările
emoționale

Antonio Cano Vindel

Traducere din limba spaniolă
de Monica Manolachi

LITERA
București

Cuprins

Introducere	7
Ce este stresul?	14
Ce sunt emoțiile?	16
Ce vom învăța din această carte?	19
Stres și anxietate	23
Tipuri de stres	25
Etapele stresului	27
Anxietatea	32
Reacții de anxietate	36
Învățarea emoțională	38
Tulburări emoționale	43
Tipuri de tulburări emoționale: ce au în comun și ce este specific	46
Factori care favorizează dezvoltarea tulburărilor emoționale	61
Eșecuri în căutarea de soluții: medicamentele psihotrope	66

Cum învățăm să gestionăm tulburările emoționale	71
Ce trebuie să știi?	74
Psihoeducație: distorsiuni cognitive și strategii de reglare emoțională	76
Cum învățăm? Ce avem de făcut?	79
Rezultate	84
Cum au fost sesiunile de training?	87
Cum adaptăm această procedură la alt tip de tulburare?	92
Cum reducem distorsiunile interpretative?	93
Cum reducem distorsiunile de atenție?	95
Antrenament privind strategiile de reglare emoțională	102
Antrenamentul comportamental	105
Cum remediem tulburările de anxietate generalizată?	110
Învățarea în grup	117
Ședințe de terapie	120
Concluzii	132
Epilog	135
Bibliografie	139

Stres și anxietate

După cum am văzut, stresul și anxietatea sunt procese care sporesc reacțiile fiziologice de activare și de alarmă, când apare nevoia de a gestiona mai bine o situație.

Cum putem diferenția stresul de anxietate? Stresorii sau factorii de stres sunt mai răspândiți decât situațiile care provoacă anxietate și includ atenționări de tot felul, nu doar de pericole cu rezultate nedorite.

Există mulți stresori fără impact emoțional care produc reacții de stres, dar rareori și reacții de anxietate. Frigul, căldura, zgomotul, virusurile, îngrijirea casei, a copiilor, a bolnavilor sau o zi lungă de muncă solicită un anumit efort pentru a ne adapta solicitărilor, să continuăm să funcționăm și să reacționăm. În toate aceste cazuri intervine procesul de stres, în care răspunsurile la nivel mental, fizic și comportamental presupun vigilență și reacție realizată cu efort, dar treptat se adună oboseala și, în cele din urmă, suntem epuizați. După un proces de stres este necesar să ne recuperăm prin odihnă.

De multe ori, provocarea constă în necesitatea de a acționa, ca să putem răspunde în mod adecvat unei solicitări. Cu alte ocazii, este nevoie și de rezistență, concentrare, responsabilitate, învățare sau readaptare. Acest efort tinde să producă un consum mai mare de resurse, ce duce la oboseală și epuizare a resurselor de care dispunem la nivel cognitiv sau mental, fiziologic sau corporal și comportamental, astfel încât, dacă nu există un interval pentru odihnă, capacitatea noastră de a răspunde se diminuează pe aceste trei niveluri, pe măsură ce ne străduim să devenim mai activi, chiar dacă nu mai avem energie. Cu cât consumăm mai multe resurse pentru a face față unei probleme sau a încerca să o rezolvăm, cu atât vom avea mai puțină energie pentru a răspunde altor solicitări.

Sub această presiune a stresului și în condițiile unui nivel sporit de activare psihică, fizică și comportamentală, este probabil să apară tot mai multe reacții de anxietate de îndată ce anticipăm un posibil rezultat nedorit, dar și alte reacții emoționale, de exemplu, mânie sau iritabilitate, atunci când înțelegem că modul de a se purta al altei persoane ne afectează negativ sau ne rănește. Totuși, stresul poate produce și emoții plăcute, bucurie, încântare, satisfacție, amuzament sau euforie.

Emoțiile și stresul sunt strâns legate între ele, deși sunt procese diferite. Emoțiile sunt reacții punctuale la unele situații relevante pentru adaptarea individului, cum ar fi pericolul sau amenințarea. Stresul este o reacție generală de activare a resurselor, în diferite împrejurări, de ale cărei solicitări trebuie să ținem seama până când ne atingem obiectivele.

Însă procesul stresului nu numai că activează resursele de care avem nevoie pentru a răspunde la solicitările mediului,

ci și încetinește sau paralizează unele procese organice care nu sunt urgente sau importante pentru supraviețuire în acel moment, cum ar fi regenerarea celulară a pielii sau digestia. Așa se explică de ce o persoană stresată de ceva timp poate observa cum îi cade sau i se rupe părul, i se usucă pielea sau i se întinde o eczemă, i se înrăutățește digestia, are din nou un herpes labial sau dezvoltă alte probleme de sănătate tipice stărilor de deficit sau de imunodepresie. Acest lucru este determinat de o epuizare a resurselor după o perioadă prelungită de stres intens.

O metaforă care ne poate ajuta să înțelegem un proces de stres intens și îndelungat este aceea a unui oraș asediat, atacat pe diferite fronturi la momente diferite. Armata asediată mobilizează resursele de care dispune, adică soldați și tunuri, în funcție de flancul care este atacat la un moment dat. Totuși, dacă în cele din urmă aceste resurse sunt insuficiente pentru a rezista în fața inamicului, cei atacați vor ajunge să fie invadați.

Tipuri de stres

Se vorbește despre diferite tipuri de stres, deși în toate cazurile procesul general de activare, de încercare de a răspunde solicitărilor, este similar. În funcție de rolul pe care individul îl joacă în mediul care solicită un răspuns, vorbim despre stres la școală, la serviciu și în familie. La rândul lor, având în vedere importanța impactului situației asupra individului, se mai pot distinge câteva tipuri, pe care le vom vedea mai jos.

În primul rând, stresul traumatic se referă la situațiile violente sau dramatice care pun în joc propria viață sau a altor

Psihologia copilului

Un GPS pentru navigarea dezvoltării
până la vârsta adultă

María Victoria del Barrio

Traducere din limba spaniolă
de Diana Cosma

Cuprins

Introducere	7
Interpretarea biologică	15
Perspectiva ambientală	18
Dezvoltarea fizică	25
Dezvoltarea cerebrală	25
Maturizarea corporală	29
Alimentația	30
Somnul	36
Emoțiile din copilărie	43
Emoțiile primare	48
Emoțiile secundare	59
Dezechilibrul emoțional	64
Dezvoltarea personalității	67
Temperamentul	69
Diverse teorii ale dimensiunilor personalității	71

Alte elemente ale personalității	76
Timiditatea	77
Imaginea de sine	78
Reziliența	81
Dezvoltarea sexualității în copilărie	83
Inteligența	91
Achiziția limbajului	92
Evoluția inteligenței	94
Stadiul senzorio-motor (până la doi ani)	97
Stadiul preoperațional (de la trei la șase ani)	99
Stadiul operațiilor concrete (de la șapte la doisprezece ani)	101
Stadiul operațiilor formale (de la treisprezece la optsprezece ani)	102
Întârzierea mintală	103
Supradotarea	105
Familia	109
Funcția familiei	110
Stilurile parentale	113
Încheierea creșterii	118
Relațiile dintre părinți și copii	121
Relațiile fraterne	123
Rolul bunicilor	125
Divorțul	127
Școala	131
Elemente personale în învățarea școlară	132
Atenția	133
Imitația	133
Motivația	134
Dinamica școlară	135
Probleme care afectează performanța copilului	137
Bibliografie	143

Dezvoltarea fizică

Dezvoltarea cerebrală

Când se naște un copil, pare că singurele lucruri pe care știe să le facă sunt să respire, să sugă la sân, să doarmă, să plângă și să defecheze; practic, nu se observă altceva la el. Mulți experți și-au dedicat viața observării transformărilor accelerate care se produc în prima etapă a vieții persoanelor. Activitățile lor atât de limitate au un numitor comun: fac parte dintr-un set de modificări care afectează diferite aspecte corporale și care, puțin câte puțin, se înmulțesc până ce formează o ființă autonomă cu comportamente complexe.

Acest proces este posibil datorită unei serii de schimbări care se reflectă și în mișcările lor. Au existat mai multe cazuri de părinți care și-au fotografiat zilnic copilul, de la naștere, timp de luni sau chiar ani. Fotografiile, observate consecutiv, par asemănătoare unele cu altele, dar nu este deloc așa. Când sunt comparate, la intervale de șapte zile distanță, deosebirea

începe să fie perceptibilă. Primele schimbări apar în poziția copilului, care depinde, în prima etapă, de controlul capului, ochilor și picioarelor. Vom începe prin a analiza chiar schimbările care se produc în mișcarea copilului.

Un bebeluș se mișcă puțin și o face în funcție de o activitate importantă, alimentarea sa. După fiecare alăptare, copilul se liniștește și abia se mai mișcă, dar pe măsură ce trece timpul, devine din ce în ce mai activ până la următoarea alăptare. Acest lucru indică faptul că, atunci când este sătul, bebelușul se relaxează, în timp ce neliniștea și activarea au legătură cu foamea, deoarece acest răspuns crește posibilitatea de a primi mâncare.

Jean Piaget, expert în gândirea copilului, spunea că mișcările sunt prima formă de gândire. Avea mare dreptate, deoarece copilul în mișcare dobândește o serie de experiențe prin intermediul simțurilor, care îl conectează cu exteriorul și îi permit puțin câte puțin să își facă o primă idee despre mediul său. Prin asocierea senzațiilor începe să se formeze mica sa lume. De exemplu, învață să asocieze că îl scot din pătuț ca să îi dea să mănânce și în același timp simte mirosul și căldura celui care se ocupă de acest lucru. Când aceste asocieri devin mai puternice, plângerile nu doar pentru a-și satisface foamea, ci și pentru că vrea să simtă senzațiile asociate cu contactul cu persoana care se ocupă de creșterea lui. Acesta este primul simptom al apariției atașamentului, despre care vom vorbi mai târziu. În primul an de viață, asocierea și memorarea senzațiilor plăcute reprezintă principala bază a dezvoltării.

De fapt, această relație începe din etapa anterioară, sarcina. În această perioadă, pe lângă formarea tuturor organelor

fătului, se produce crearea masivă de neuroni cerebrali care în viitor vor regla cea mai mare parte a mișcărilor și acțiunilor noii ființe, deoarece creierul este calculatorul central ce va controla practic totalitatea comportamentelor ulterioare.

Ritmul de generare a neuronilor cerebrali în timpul sarcinii este de 250 000 pe minut, până când, în momentul nașterii, se ajunge la 86 de miliarde. Acest ritm de producere este cel mai accelerat din toată viața persoanei. Neuronii sunt nespecifici la început, dar mai târziu încep să se specializeze în diferite funcții. Specializarea începe cu regruparea acestor celule în anumite zone cerebrale care au funcții concrete, cum ar fi vederea, auzul, mișcarea, limbajul etc. Fiecare din aceste organizări are un ritm de maturizare diferit (vezi Figura 1), de la neuronii senzoriali precoce, trecând prin cei ai limbajului, până la cei responsabili de funcțiile superioare, cum ar fi gândirea. Tot acest proces se stabilizează la vârste diferite; astfel, maturizarea senzorială și lingvistică are loc la șase sau șapte ani; a funcțiilor superioare, la șaisprezece. Procesul continuă până la douăzeci de ani, când încetează să se dezvolte (vezi Figura 2).

La făt se stabilesc deja conexiunile neuronale sau sinapsele – în mare parte subcorticală –, legate fundamental de funcțiile de supraviețuire de bază. Totuși, multe dintre sinapse se produc după naștere și conectează neuroni specializați pentru receptarea senzațiilor cu alții care țin de răspunsul motor.

Aceste conexiuni neuronale sunt facilitate de mielină, o substanță ce acoperă axonii neuronilor și le permite să crească viteza impulsurilor care îi conectează. Procesul de mielinizare începe în cea de-a treia lună de sarcină și are loc mai ales în trunchiul encefalic, care reglează funcțiile de supraviețuire

LBRIS

We know
books

Cum luăm decizii

Confruntarea cu hazardul
și incertitudinea în procesul decizional

José María Martínez Selva

Traducere din limba spaniolă
de Diana Cosma

LITERA
București

Cuprins

Introducere	7
Înainte și după ce luăm o decizie	21
Înainte de luarea unei decizii	21
După luarea unei decizii	38
Cum influențează emoțiile luarea deciziilor	53
Diferite efecte ale emoției în luarea deciziilor	55
Emoția și luarea deciziilor la adolescenți	68
Emoția în deciziile morale	73
Intuiția, deciziile experților și inteligența artificială	83
În ce constă înțelepciunea expertului și cum se dezvoltă	85
Influența sentimentelor asupra deciziilor	96
Raționament inconștient sau deliberare fără atenție	100
Inteligența artificială și deciziile automate	105

Economia comportamentală	113
Câteva dintre cele mai frecvente erori psihologice	115
Comportamentul prosocial: altruism și cooperare	123
<i>Neuromarketing</i> . Erorile cognitive din comportamentul consumatorului	130
Aplicații cu caracter social	135
Se pot îmbunătăți deciziile economice?	137
Dincolo de economie: ne putem îmbunătăți deciziile?	139
Bibliografie	143

Înainte și după ce luăm o decizie

Înainte de luarea unei decizii

Creierul construiește modele sau reprezentări mentale a ceea ce ne înconjoară și, pornind de la acestea, generează convingeri și așteptări, anticipează rezultate și proiectează în timp acțiuni. Deciziile sunt ghidate de reprezentarea mentală a valorii pe care o au pentru persoană consecințele alternativelor dintre care are de ales. Creierul analizează informațiile pe care le deține și experiențele anterioare, compară satisfacțiile și prejudiciile prevăzute care se asociază cu diversele opțiuni și caută să maximizeze câștigul selectând opțiunea cea mai avantajoasă.

Putem analiza aceste procese pornind de la dilema cu care s-a înfruntat recent prietenul meu Carlos. După o perioadă intensă la muncă, el și partenera lui au decis să facă o escapadă în weekend. Aveau două opțiuni: să meargă la apartamentul de pe plajă sau la o pensiune rurală. Alegerea trebuia să rezulte din evaluarea beneficiilor sau recompenselor, cum ar fi să se

bucure de mult timp singuri, să își viziteze locurile preferate, să se odihnească, să citească sau să facă drumeții, și a prejudecăților sau pierderilor, cum ar fi costul sau distanța. Modelul din mintea lui Carlos, conform amintirii despre vacanțele anterioare, includea pentru început imaginarea consecințelor despre cum urma să fie weekendul: atât sentimentele asociate odihnei și activităților plăcute, cât și costurilor sau inconvenientelor. Comparația între satisfacția și disconfortul la care se aștepta urma să îl conducă spre o opțiune sau spre cealaltă. Carlos ar putea, de exemplu, să încline în favoarea weekendului la plajă pentru că este cel mai comod, cel mai ieftin și cere cel mai puțin efort.

Oricât de plăcut ar putea părea acest subiect, se poate complica și să nu mai fie o decizie atât de ușoară. Dacă cele două opțiuni se aseamănă mult în termeni de costuri și beneficii, luarea deciziei durează mai mult timp decât este necesar și este posibil să apară o situație de incertitudine care devine jenantă. Există diverse moduri de a ieși din încurcătură, iar unul dintre ele este, de exemplu, ca un singur element dintre cele avute în vedere să devină cel mai relevant. Astfel, s-ar putea alege un aspect principal sau un criteriu, poate micile reparații ce trebuie făcute în apartamentul de pe plajă sau costul cazării la pensiune, care ar evidenția deosebirea dintre cele două opțiuni și ar facilita procesul. Carlos urăște micile treburi casnice și a optat pentru pensiunea rurală, susținând că este prea obosit ca să continue să muncească în weekendul său liber. Partenera lui nu a acceptat; a spus că preferă să meargă la plajă și, mai mult, că dacă el nu o însoțește, va merge singură la apartament. Carlos, anticipând un disconfort mai mare în urma conflictului care

s-ar fi ivit, a capitulat în fața presiunii afective și a cedat pentru a evita certuri costisitoare din punct de vedere emoțional.

Acest caz descrie unele dintre elementele ce fac parte din formarea unui model mental care anticipează și ghidează comportamentul și descrie de asemenea două tipuri de reacție care apar în multe situații. Anticiparea și comparația reflexivă pe care le-a realizat Carlos inițial sunt două dintre ele, însă nu singurele și poate nici cele mai frecvente. În viața de zi cu zi predomină mai degrabă procesele rapide generate de obiceiuri și emoții, cele din urmă fiind evidente în decizie. În continuare, vom vedea asemănările și deosebirile dintre aceste două tipuri sau moduri generale de reacție și de ce este important să știm care dintre ele predomină la un moment dat.

Două moduri generale de reacție și de acțiune

În fața incertitudinii, creierul recurge la două moduri generale de acțiune. Mulți psihologi le-au descris în multe domenii, iar psihologul și laureatul Premiului Nobel pentru Economie Daniel Kahneman și colaboratorul său Amos Tversky le-au denumit „sistemul 1“, al deciziilor automate, rapide, inconștiente și ușor de luat, și „sistemul 2“, reflexiv, deliberat și costisitor în termeni de timp și efort. O distincție similară este cea a lui Richard Shiffrin și Walter Schneider, între „procesare automată“ și „controlată“, precum și a lui Janet Metcalfe și Walter Mischel, între un sistem de reacție „cald“, emoțional, și un sistem „rece“, conștient și controlat în mod voluntar.

Sistemul 1 este intuitiv, acționează fără mult calcul și reflecție și este predominant în rutinele cotidiene. Se activează în situații în care apar aspecte precum familiaritatea, comoditatea,

LBRIS

We know
books

Psihologia îmbătrânirii

Bătrânețea ca oportunitate

José Miguel Latorre Postigo

Traducere din limba spaniolă
de Mihaela Coman

LITERA
București

Cuprins

Moduri diferite de a îmbătrâni	7
Există multe povești de viață diferite la bătrânețe	9
Îmbătrânirea activă și sănătoasă	10
Conceptul de îmbătrânire și interesul psihologiei pentru studierea acesteia	13
Provocările pe care le ridică îmbătrânirea populației	16
Temele de cercetare în psihologia îmbătrânirii	18
Îmbătrânirea cognitivă	21
Ce câștigăm și ce pierdem: inteligența cristalizată și cea fluidă	23
Viteza de procesare cognitivă	25
Competențele vizuale și gestionarea mintală a informațiilor spațiale	26
Atenția selectivă și inhibiția	26
Flexibilitatea cognitivă și planificarea	29
Memoria de lucru	30
Stocarea informațiilor în memorie	33
Memoria autobiografică în perioada îmbătrânirii	36
Importanța rememorării în perioada de îmbătrânire	41
Îmbătrânirea și patologia	45
Demența	46
Depresia	50
Intersectarea dintre tulburările cognitive și depresie	57

Îngrijitorii persoanelor în vârstă	62
Boala terminală, decesul și doliul	67
Îmbătrânirea și emoțiile	71
Activarea fiziologică	72
Exprimarea emoțiilor	73
Experiența subiectivă	74
Starea de spirit și starea de bine psihologică	75
Selectivitatea socioemoțională	79
Atenția sporită acordată universului emoțiilor	82
Empatia și altruismul	85
Stresul	88
Strategiile de adaptare	89
Ce ne face diferiți și ce ne unește	93
Personalitatea	94
Trăsăturile de personalitate	96
Dezvoltarea personală	99
Poveștile de viață	102
Punctele forte și virtuțile personale	104
Diferențele de gen	106
Sexualitatea	109
Relațiile cu ceilalți	113
Bătrânețea ca oportunitate de îmbunătățire	117
Nivelul ridicat de funcționare cognitivă, emoțională și fizică	119
Puterea de a ne „agăța“ de viață	128
Adaptarea la îmbătrânire	131
Epilog	135
Bibliografie	139

Moduri diferite de a îmbătrâni

*Viața este o incertitudine care durează și care,
atât cât durează, ne garantează că suntem vii.*¹

Pascal Bruckner, *O scurtă eternitate. Filosofia longevității*

Luis ia micul-dejun și citește pe iPad-ul său că Bob Dylan împlinește 80 de ani. El are 75 de ani, este binedispus pentru că a primit chiar ieri a doua doză de vaccin Covid, după care a ieșit la o plimbare și la o cafea cu un prieten. În timp ce citește una dintre știri, îi vin în minte versurile piesei *Forever Young: May you stay forever young/ May your hands always be busy/ May your feet always be swift...* Selectează melodia pe iPad și ascultă versiunea live a lui Bob Dylan cu The Band. Încă de la primele note, este cuprins de o emoție intensă, iar mintea îi zboară înapoi în 1974, când a auzit-o pentru prima dată.

¹ Pascal Bruckner, *O scurtă eternitate. Filosofia longevității*, trad. Doru Mareș, Editura Trei, București, 2020, p. 44

Pe atunci avea 28 de ani și învăța limba engleză cu ajutorul unor cărți și, mai ales, al unor melodii. Deși nu se știe cu exactitate ce a vrut să spună Dylan prin aceste versuri, lui Luis i-au plăcut de îndată ce le-a auzit, mai ales când a început să traducă versurile care îl îndemneau să se simtă mereu tânăr și plin de viață, să rămână activ, să-i ajute pe ceilalți și să se lase ajutat de ei.

În timp ce se gândește că uneori ne legăm de unele melodii care ne însoțesc în viață, îi vine în minte imaginea Martei, pe care a întâlnit-o ieri, când a mers la centrul medical pentru a-și face vaccinul. Marta este puțin mai în vârstă decât el, dar el și-o amintește perfect, pentru că fusese prietenă cu sora lui mai mare și mergea des la ei acasă. Era în perioada anilor 1960, el era adolescent și, de fiecare dată când o vedea, simțea cum îi ardeau obraji. Apoi, odată cu trecerea anilor, nu a mai văzut-o și nu mai auzise nimic de ea de multă vreme. La început, abia a recunoscut-o, era într-un scaun cu rotile, însoțită de Marisa, sora ei mai mică. Marisa, care făcea și ea parte din cercul de prieteni al surorii lui Luis, l-a recunoscut și a venit să-l salute foarte bucuroasă. Marta, în schimb, îl privea distrasă și apatică, dar sora ei i-a povestit că, în urmă cu câteva zile, a căzut și și-a rupt șoldul. Fusese operată și i se pusese o proteză, dar asta nu explica starea ei de spirit și aspectul. Deși Marta îi privea indolentă, ei au continuat să vorbească și, profitând de momentul în care Marta a intrat să se vaccineze, Marisa i-a mărturisit că sora ei era deprimată de ceva timp și că nu mai avea chef de nimic, iar în ultima vreme începuse să aibă probleme de memorie. Așadar, în cele din urmă, au decis să meargă la neurolog, care a diagnosticat-o cu Alzheimer.

Există multe povești de viață diferite la bătrânețe

Întâlnirea de ieri cu Marta și Marisa și ascultarea melodiei lui Dylan l-au făcut pe Luis să reflecteze la cât de diferiți pot fi oamenii pe măsură ce îmbătrânesc. În timp ce Marisa se află într-un scaun cu rotile și are nevoie ca sora ei să o ajute și să o îngrijească, el, care este doar cu câțiva ani mai tânăr, este activ toată ziua și tot timpul face câte ceva: se întâlnește cu oamenii, citește, merge la teatru, își duce nepoții în parc și, în general, se bucură de viață. Este adevărat că în urmă cu doisprezece ani a trecut prin momente foarte grele când soția lui a murit de cancer, dar cu timpul și-a revenit.

Bătrânețea este o etapă din ce în ce mai lungă, diversă și eterogenă a vieții. În primul rând, este diversă ca urmare a faptului că există diferite etape ale bătrâneții. Gândiți-vă că de la vârsta de 60–65 de ani, când s-a stabilit debutul bătrâneții, până la cel puțin 85 de ani, marcată de speranța medie de viață, există o perioadă de peste douăzeci de ani și, la mulți oameni, de până la treizeci de ani. În general, o persoană în vârstă de 70 de ani nu este la fel ca una de 85 de ani, iar posibilitatea de a suferi de dizabilități fizice sau cognitive crește foarte mult odată cu vârsta. De exemplu, la vârsta de 85 de ani, probabilitatea de a suferi de tulburări cognitive sau demență este de 20%, ceea ce înseamnă că vorbim de una din cinci persoane de această vârstă.

În al doilea rând, bătrânețea este eterogenă, deoarece este acumularea unei serii întregi de procese biologice, psihologice și sociale personalizate de-a lungul anilor. O persoană care a fost activă din punct de vedere fizic, care a avut o dietă sănătoasă și care și-a exersat mintea de-a lungul vieții se află într-o poziție

LBRIS

We know
books

Psihologia gândirii

Arta unei argumentări mai bune

Pablo Fernández-Berrocal

Traducere din limba spaniolă
de Diana Cosma

LITERA
București

Cuprins

Introducere	7
Două moduri de gândire	11
Ce este gândirea	17
Ceva care gândește	18
O taxonomie a gândirii	22
De la studierea gândirii logice la cea a erorilor cognitive iraționale	26
Logică, adevăr și Twitter	34
Cum gândim deductiv	43
Tipuri de raționament deductiv	45
Raționamente condiționale	48
Reguli abstracte și <i>logică naturală</i>	50
Efectul magic al conținutului și contextului în raționamentele condiționale	53

Cum ne verificăm ipotezele: enigmele lui Peter Wason	57
Sarcina 2-4-6	59
Sarcina de selecție	63
Scheme de raționament pragmatic	67
Îmbunătățește antrenamentul de logică raționamentele noastre?	72
Modele mentale	79
Raționamentul spațial	83
De ce, în general, se reprezintă un singur model?	87
Raționamentul silogistic	91
Puterea convingerilor	103
Intuiții, probabilități și scurtături mentale	107
Reprezentativitatea	110
Disponibilitatea	124
Simularea	129
Ancorarea și ajustarea	133
Epilog	137
Bibliografie	143

Ce este gândirea

*Ce sunt eu, deci? Ceva care gândește,
Ce este ceva care gândește? Este ceva
care se îndoiește, înțelege, afirmă, neagă,
vrea, nu vrea, imaginează și simte.*

RENÉ DESCARTES, *Meditații, II*

(Scenariu: conversație cu copiii tăi înainte de micul-dejun, în timp ce prepari cafeaua cu lapte.)

FIUL TĂU DE 3 ANI: – Tată, cafeaua este cafea.

TATĂL: – Da, bineînțeles.

FIUL: – Și laptele este lapte.

TATĂL: – (*Râzând.*) Și asta-i adevărat, micuțul meu Aristotel.

FIUL: – (*Râzând.*) Micuț ce?

(Râsete generale.)

TATĂL: – Un prieten de familie, nu-l cunoști.

FIICA TA DE 5 ANI: – (*Zâbind cu un anumit aer de superioritate intelectuală.*) Dar dacă le amestecăm, iese altceva delicios: cafea cu lapte.

(Mai multe râsete și miros de mic-dejun și cafea.)

Argumentelor expuse de acești doi mici *sapiens* și activității mentale pe care o implică le punem în general etichetele de „gândire” și „argumentare”.

În acest capitol vom examina conceptele de „gândire“ și „argumentare“, vom încerca să le definim și vom folosi o taxonomie foarte practică pentru a clasifica și diferenția principalele tipuri de gândire. În plus, vom vedea evoluția psihologiei gândirii de la începuturile clasice, care presupuneau că suntem logici și raționali, până la descoperirea faptului că raționamentele noastre sunt pline de erori cognitive care le pot face să devină iraționale. În încheiere, vom ilustra cu exemple cele trei criterii utilizate cel mai frecvent pentru a clasifica argumentele și raționamentele.

Ceva care gândește

Dorința oricărui bun academician când studiază un subiect este să găsească definiția perfectă pentru conceptul care face obiectul analizei sale. Atingerea acestui scop nu este o sarcină simplă în cazul gândirii, deoarece încă de la filosofii greci și până la neuroștiințe, a existat o încercare permanentă de a duce la îndeplinire această sarcină, lucru care nu s-a reușit până acum.

Definiția cuprinzătoare oferită în secolul al XVII-lea de filosoful, matematicianul și fizicianul René Descartes, cu care am deschis capitolul, deși este incompletă, sintetizează modul în care ne definim ca persoane în cultura occidentală. Un punct de referință cu care putem fi de acord sau în dezacord complet sau, chiar mai bine, de care ne putem servi ca de o pereche de umeri pe care să ne ridicăm la un nivel nou, de neimaginat înainte.

Diversitatea de activități propusă de Descartes „pentru ceva care gândește“ coincide în mare parte cu ceea ce, la rândul său, cetățeanul de rând înțelege prin „a gândi“. Folosirea

și câmpul semantic al termenilor precum „a gândi“ și „gândire“ în limbajul comun sunt foarte ample; putem cuprinde aici orice: de la îmbinarea și ordonarea ideilor în minte până la exprimarea unei convingeri. De exemplu:

- Formarea de conexiuni mentale între idei: „Mă gândesc că este supărat din cauza comentariilor mele de ieri.“
- Analiza înainte de lua o decizie: „Trebuie să mă gândesc dacă să accept postul sau nu.“
- Conceperea unui plan sau a unei acțiuni: „Mă gândesc cum să îi spun că o iubesc.“
- A avea intenția de a face un lucru: „Azi mă gândesc să merg la cinema.“
- Exprimarea unei convingeri despre ceva: „Mă gândesc că mâncarea picantă pe care o mănânci îți va face rău.“

Aceste moduri de utilizare și sensuri ale limbajului cotidian coincid în mare parte cu cele oferite de dicționare și enciclopedii. De exemplu, *Dicționarul limbii spaniole* (RAE), în ediția din 2020, oferă următoarele accepțiuni ale termenilor „a gândi“ și „a argumenta“:

Pensar (A gândi): (din latină, *pensare*, „a cântări“, „a calcula“, „a gândi).

1. A forma sau îmbina în minte idei sau judecăți.
2. A examina mental ceva cu atenție pentru a forma o judecată.
3. A avea o părere despre o persoană sau un lucru.
4. A avea intenția de a face ceva.

LBRIS

We know
books

Leadership

Viitorul mai aproape de oameni

Ángel Barrasa

Traducere din limba spaniolă
de Gabriela Toma

LITERA
București

Cuprins

Introducere	7
Patriot german	10
Profesor gestaltist	11
Transformare	17
Primul experiment de leadership	24
Pentru un leadership democratic	31
Leadership bazat pe dovezi științifice	35
Dinspre teorie	36
Dinspre practică	38
Cale liberă pentru cercetarea științifică a leadershipului	42
Ce este și ce nu este leadershipului	47
Liderii: cum apar?	53
Management <i>versus</i> leadership	58
Putere și influență	64
Ce știm despre leadership	75
Personalitate: cum sunt	76
Stil și comportamente: ce fac	80
Contingențe: cum se adaptează	86
Carisma: cum ne schimbă	92

Ce fac oamenii care conduc eficient	97
Sarcina	103
Relația	105
Viziunea	108
Leadershipul schimbării	110
Viitorul mai aproape de oameni	112
Dezvoltarea abilităților de leadership	114
Autoleadership	117
Dileme actuale în leadership	121
Cultură: lider local, lider global	121
Gen: femeii lider	124
Lideri virtuali	126
Leadership etic	128
Se poate fără lider?	131
Epilog	133
Valoarea leadershipului în societatea noastră	133
Bibliografie	139

Leadership bazat pe dovezi științifice

Este mai probabil să avem un leadership responsabil în viitor dacă putem demistifica procesele sale constitutive. În acest sens, o mai bună cunoaștere a leadershipului poate merge mână în mână cu modurile de leadership cele mai dezirabile din punct de vedere etic.

Howard Gardner, 1995

Leadershipul a trezit întotdeauna un mare interes ființelor umane. Miturile, legendele și poveștile, din cea mai îndepărtată epocă, sunt pline de lideri care câștigă, conduc grupul pe drumul cel bun sau anticipează noile circumstanțe care apar.

În aproape toate grupurile umane găsim persoane care preiau un rol mai important și direcționează activitatea celorlalți membri. Este cazul grupurilor de vânătoare din paleoliticul inferior, al misiunilor spațiale de astronauți care vor ajunge pe Marte, al echipelor de fotbal formate din copii care joacă în stradă sau al consiliilor de administrație ale multinaționalelor care se întâlnesc prin videoconferință. Toate aceste grupuri au

în comun o formă de leadership. În sfera muncii, politică, socială, militară sau religioasă, ca să dăm câteva exemple, vom întâlni lideri; în echipe de proiecte de afaceri, în partide politice de orice ideologie, în grupuri *rock and roll* sau în bande stradale, în trupe de elită sau în grupuri de huligani, în sinoade sau în secte, în grupuri WhatsApp sau în grupuri de *petanque* în parc. Astfel, indiferent de grupul la care ne gândim, în cele mai multe cazuri vom găsi lideri.

Și cel mai frapant este că, în mod cert, din prima clipă în care am avut lideri printre noi, s-au formulat explicații și teorii despre acest proces de leadership. După toate probabilitățile, grupurile de vânători-culegători din lacurile din Valea Marelui Rift din Africa, în urmă cu două milioane de ani, aveau deja propria interpretare a leadershipului bun. Ei știau că șansele de a supraviețui și de a se reproduce vor depinde, printre altele, de faptul că grupul are un lider bun. În acel moment am început acest drum pentru a înțelege procesul fascinant al leadershipului.

Dinspre teorie

Filosofia, de-a lungul istoriei, a încercat să pună întrebări despre ceea ce suntem și, prin urmare, și despre actul de leadership. Primele explicații scrise care s-au păstrat despre rolul pe care îl aveau conducătorii sunt din secolele al V-lea și al VI-lea î.Hr., provin din filosofia tradițională taoistă chineză, în care se afirmă că leadershipul trebuie să treacă neobservat, nu trebuie lăudat sau temut și întregul grup trebuie să-și asume succesele. Prin urmare, există echilibru și armonie în relațiile dintre lider

și grup, deși responsabilitatea finală revine liderului, care trebuie să fie pregătit să ia decizii atunci când este necesar. Pe scurt, este un proces subtil de influență interpersonală, în care nu se menționează prea mult despre cum ar trebui să procedeze un lider. Cu toate acestea, cărțile acestei tradiții, cum ar fi *Arta războiului* a lui Sun Tzu, au fost citate pe scară largă în ultimii ani în rândul publicului, în filme și seriale, și au fost chiar folosite de lectori, precum și în școlile de afaceri atunci când se discută despre caracteristicile leadershipului.

Interpretările filosofilor Greciei antice cu privire la ceea ce considerăm a fi un bun leadership au avut o influență mai mare asupra gândirii occidentale. O găsim exemplificată la Socrate și, mai târziu, la Platon și Aristotel, întrucât aceștia susțin că, pentru a fi lider, condiția necesară este competența profesională. Astfel, ei plasează cunoștințele mai presus de rangul sau poziția ocupată și chiar față de personalitatea însăși. Acei oameni care au abilitățile și cunoștințele potrivite sunt cei care ar trebui să exercite leadershipul:

Adevăratului cârmaci (...) îi este necesar să se preocupe de an, anotimp, cer, stele, vânturi și tot ceea ce este trebuincios meseriei, dacă, într-adevăr, urmează ca nava să aibă o cârmuire.²

Platon, *Republica*, 370 î. Hr.

În ciuda faptului că ideile și teoriile filosofice despre leadership, de-a lungul istoriei, ne oferă idei foarte interesante

² *Republica* de Platon, în *Opere V*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1986, traducere de Andrei Cornea, p. 282

LIBRIS

We know
books

Comportamentul alimentar

Dincolo de corp și mâncare

Marc Ruiz de Minteguía

Traducere din limba italiană
de Daniel D. Marin

LITERA
București

Cuprins

Montagnes russes cu Silvia	7
Câteva lămuriri	17
De ce este important să vorbim despre TCA și obezitate?	18
Diagnostice	21
Concepte generale de greutate	26
Este obezitatea o TCA?	29
Hrănirea, alimentația și mâncatul	31
Loterie	35
Genetică și biologie	36
Factori psihologici	38
Familie și prieteni	40
Atașament și traume	44
Imaginea corporală și rețelele sociale	49
Icebergul Anei	65
Anorexia nervoasă	72
Activitatea fizică excesivă	78
Malnutriția	83
Vigorexia	86

E vina „Mia“	91
Bulimia nervoasă	95
Consumul excesiv de mâncare	98
Vărsături	100
Autovătămarea	103
Margareta și balonul ei	105
Tulburarea de alimentație compulsivă	107
Mâncatul emoțional	114
Dependența de mâncare	115
Ion și kilogramele sale de nesiguranță	117
Obezitatea	119
Latura psihologică a obezității	122
Ce se poate face?	125
Intervenții	127
Prevenție	135
Bibliografie	139

Montagnes russes cu Silvia

La vârsta de șaisprezece ani, Silvia a început să se vadă cu Geronimo, un tânăr cu cinci ani mai mare decât ea. Trăiau la o distanță de aproximativ o sută de kilometri unul de celălalt, iar în weekenduri el o vizita. La început, Silvia a considerat că relația lor era idilică, Geronimo era atent cu ea și cu familia ei. Cu toate acestea, tatăl ei nu avea încredere în tânăr și a intervenit într-o asemenea măsură încât relația cu fiica sa a început să se deterioreze.

La un an de la logodnă, în timpul vacanței de vară, vorbind, printre altele, despre greutatea ideală și alimentație în timp ce luau prânzul, Geronimo i-a spus că nu poate fi considerată o fată slabă (Silvia are 160 cm înălțime și cântărește 64 de kilograme). Mama tânărului era prezentă; este o doamnă exagerat de slabă, dar pentru Geronimo este un punct de referință. Așa că, pentru o chestiune de imagine „socială” și, mai ales, de teama de a nu fi neatrăgătoare pentru prietenul ei, pentru prima dată în viață, Silvia decide să țină dietă.

Ca să înceapă, decide să mănânce doar un singur măr la prânz în acea zi și în următoarele două. Geronimo este de acord și ea crede orbește în ceea ce spune el, având în vedere că a urmat un curs de nutriție și dietetică. Odată întoarsă din vacanță, Silvia își anunță părinții că vrea să înceapă să mănânce sănătos. Încetează să mai ia micul-dejun; la prânz, la primul fel, mănâncă o salată cu oțet, apă și sare, iar la al doilea fel, carne sau pește la grătar fără ulei; la cină, un măr. Tânăra suferă imediat schimbări fizice; este convinsă de ceea ce face: slăbind, va fi mai atrăgătoare pentru Geronimo, care nu va avea ochi decât pentru ea.

Părinții Silviei locuiesc într-un orașel în care nu există toate facilitățile, așa că la începutul anului școlar ea se mută la bunica paternă, care locuiește într-un orașel unde se află o școală, întorcându-se acasă la fiecare sfârșit de săptămână. La bunica ei, îi este ușor să continue regimul strict: sunt împreună doar la prânz, nu ia micul-dejun, iar seara bunica îi aduce mâncarea în cameră, pe care Silvia o aruncă la gunoi și mănâncă doar un măr. Bunica poate fi ușor de păcălit. În acest fel, în cursul anului școlar, Silvia pierde aproximativ zece kilograme. Cum de nu a pierdut mai mult?

Principalul motiv este că în weekend limitările nu se mai aplică. Revenirea acasă înseamnă renunțarea la toate restricțiile. Vinerea, de îndată ce sosește, mănâncă tot ce i se pune în farfurie, fără să se plângă; după-amiaza ia gustări (chipsuri, fructe uscate, pâine cu ulei, pâine cu șuncă), pentru ca apoi să mănânce, la cină, tot ce rămâne de la restaurantul familiei, inclusiv delicioasele prăjituri de casă pe care mama ei le face pentru clienți (budincă de orez, cremă de caramel, cremă catalană, plăcintă cu mere). Sâmbăta, mănâncă la micul-dejun pâine prăjită

cu unt și gem, pandișpan de casă și biscuiți. Pe parcursul întregii dimineți ronțăie ciocolată, fructe uscate, pâine, șuncă, brânză, fără să se oprească până la prânz, când mănâncă din nou tot ce are în farfurie și continuă să mănânce până la cină, care este la fel ca în ziua precedentă. Duminica, se trezește îngreunată, cu dureri de stomac și aciditate. Cu toate acestea, ea urmează același ritm. Duminica seara, când se întoarce la bunica ei, nu ia deloc cina, iar luni își începe ciclul restrictiv.

La sfârșitul anului școlar se întoarce la părinți. În timpul verii, aceștia observă că ceva nu este în regulă. Iau prânzul și cina împreună, astfel că fiica nu mai poate face ce vrea. Teama de a lua în greutate crește și ia contramăsuri. Începe să-și limiteze consumul de alimente, monitorizând ceea ce mănâncă cu ajutorul unei aplicații mobile, care îi permite să-și controleze mesele în detaliu. Renunță să mai folosească ulei și să mai mănânce pâine, paste, orez și legume. O roagă pe mama ei să-i cumpere o bicicletă de exerciții, pe care o folosește urmând tot sfaturile aplicației. Totul este sub control.

În ciuda acestui fapt, părinții sunt nedumeriți și încep să își pună întrebări: Cum este posibil ca fiica lor să nu mai mănânce brusc, când înainte mânca de toate (sau cel puțin așa vedeau la sfârșitul săptămânii) fără probleme? Tânăra își taie mâncarea în bucăți foarte mici, mănâncă foarte încet, cântărește tot ce mănâncă și se cântărește în fiecare zi. După ce descoperă aplicația mobilă de pe telefonul fiicei sale, constată, de asemenea, că aceasta petrece mult timp pe bicicleta de exerciții. La sfârșitul verii, cântărește 45 de kilograme.

În cele din urmă, Silvia nu mai suportă. Nu mai poate ascunde adevărul despre ceea ce face în casa bunicii. Obsesia

LBRIS

We know
books

Memoria

Amintire și uitare

Emilio García García

Traducere din limba spaniolă
de Gabriela Toma

LITERA
București

Cuprins

Introducere	7
Tipuri de memorie și caracteristicile lor	15
Memoria filogenetică	16
Rolul conștiinței: memorii explicite și implicite	21
Tipuri de memorie explicită I: memoria semantică	26
Tipuri de memorie explicită II: memoria episodică	31
Memoria emoțională, între memoria explicită și cea implicită	36
Tipuri de memorie implicită I: abilități motorii și cognitive	41
Tipuri de memorie implicită II: dobândirea cunoștințelor prin condiționare	42
Cum este distribuită memoria în creierul nostru? O nouă paradigmă	46
Cum funcționează memoria	51
Neuroplasticitate și memorie	52
Eric Kandel: cheile pentru codificare și stocare	63
Amintiri care nu sunt consolidate: memoria de lucru	69
Cum sunt create amintirile viitorului: memorie prospectivă	72
Memoria ne înșală	78
Învățare și memorie pe tot parcursul vieții	83

Tulburări de memorie	93
Rezerva cognitivă și influența mediului	94
Memorie și uitare în procesul de îmbătrânire	98
Tulburări cognitive ușoare și demențe	102
Amnezii	107
Memorii extraordinare	116
Efectul Google: ce modificări implică utilizarea internetului?	123
Epilog	131
Proiectul Human Connectome: cartografierea creierului	132
Proiectul Human Brain Project: reproducerea tehnologică a creierului uman	134
The Brain Initiative: descifrarea structurii creierului	136
Producerea de psihofarmaceutice care îmbunătățesc memoria	137
Viitorul stimulării creierului	138
Utilizarea optogeneticii	139
Promițătoarea conexiune creier-mașină	140
Transplanturi neuronale	141
Bibliografie	143

Tipuri de memorie și caracteristicile lor

Creierul se metamorfozează continuu; neconținut, dobândește, stochează și recuperează informații despre sine și despre mediul fizic și social care îl înconjoară. Fără nicio pauză, toate zonele creierului nostru înregistrează informații, își rescriu circuitele și regenerează baze de memorie, toate fiind formate din diferite rețele neuronale interconectate.

Memoria este proprietatea esențială a tuturor sistemelor neuronale, dar asta nu înseamnă că este de un singur fel. Compararea structurilor creierului implicate în diferite sarcini arată că învățarea matematicii este destul de diferită de învățarea cititului sau a încăleca un cal. Pe baza experimentelor cu animale și a studiului cazurilor clinice, în ultimele decenii, cercetătorii au confirmat că amintirile care ne permit să desfășurăm fiecare dintre aceste activități sunt procesate în circuite diferențiate ale creierului și, deși interacționează

intens cu restul sistemelor, ele pot exista chiar și în mod dissociat. Un exemplu de zi cu zi ne va ajuta să înțelegem că există diferite moduri de codificare, conservare și recuperare a cantității mari de informații pe care o primim în fiecare zi. Imaginați-vă că vedeți scris cuvântul „LEU“. Putem procesa acest stimul la nivel superficial și doar senzorial, observând că este scris cu majuscule. Dar să presupunem că citim cuvântul în acest context: „LEU“ este scris pe un panou care ne avertizează că am ajuns în zona unde se află acest animal în grădina zoologică. Fără îndoială, stimulul în acest caz va recupera o memorie dobândită la un moment dat în viață, care ne avertizează asupra unui potențial pericol. De asemenea, este posibil ca unii, în funcție de experiența lor, să recurgă direct la grupurile semantice păstrate în memorie și să le relaționeze cu alte feline pe care le cunosc. Și vor exista chiar și cei care recurg la memoria autobiografică și asociază stimulul cu călătoria lor în Africa... Pe scurt, același stimul poate fi asociat cu diferite tipuri de amintiri. În acest capitol vom analiza ce tipuri cunoaștem și de ce avem nevoie de ele.

Memoria filogenetică

Oricât de ciudat ar părea, ne naștem deja cu memorie, deși nu personală, ci aceea a speciei noastre, așa-numita memorie „filogenetică“, păstrată în zonele corticale primare senzoriale și motorii. Aceste zone, cu miliardele lor de conexiuni, au consemnat experiența esențială a ființelor umane în interacțiunea lor cu mediul de-a lungul a milioane de ani și toate

aceste informații, stocate în gene, le-au permis supraviețuirea și adaptarea la mediu.

Pe măsură ce avansăm pe scara evolutivă, calitatea și cantitatea comportamentelor învățate și încorporate în memoria speciei crește. Astfel, în fața schimbărilor din mediu, organismele cu sisteme nervoase mai dezvoltate au învățat să-și modifice comportamentul, să dobândească noi cunoștințe și să le folosească în mod natural pentru a răspunde în mod corespunzător la cerințele mediului. Toate acestea ne duc la concluzia că funcția de bază a memoriei filogenetice este adaptivă.

Memoria experienței speciei poate deveni foarte sofisticată, așa cum arată studiile etologice la pești, păsări, mamifere și chiar primat. La cele mai simple animale, precum amiba, se pot observa comportamente înnăscute de natură fiziologică pe care ființa umană le-a depășit considerându-le inutile. Un exemplu ar fi cel al kinezicului, care este răspunsul amibe la anumite condiții de mediu, cum ar fi umiditatea, căldura și lumina. Taxis reprezintă un alt tip de răspuns de orientare filogenetică, mai elaborat și mai eficient, a cărei funcție este de a aborda – sau evita – anumiți stimuli. Taxis apare mai ales la nevertebratele inferioare și se pare că se regăsește și în cazul comportamentelor complexe de migrație ale berzelor, somonului, țestoaselor marine și ale multor alte animale care parcurg sute de kilometri în fiecare an, urmând rute și strategii identice.

Pe lângă kinezic și taxis, memoria filogenetică a înzestrat unele specii cu reflexe, adică cu răspunsuri directe ale unui efector la stimularea unui receptor. Un răspuns reflex – sau arc reflex – este caracterizat printr-o structură neurofiziologică