

CAPITOLUL

Gândirea

În Irlanda, Orientul Mijlociu, Somalia, Sri Lanka și în alte nenumărate zone sfâșiate de războaie din întreaga lume, prejudecata, intoleranța religioasă, lăcomia și frica s-au transformat în violență și au dus la pierderea a milioane de vieți. În America, răul făcut de rasismul instituționalizat este probabil mai subtil, dar nu mai puțin devastator pentru raporturile sociale. Bogații împotriva săracilor, negrii împotriva albilor, adepții avortului împotriva opozanților avortului, heterosexuali împotriva homosexualilor — toate acestea nu sunt decât conflicte sociale, politice și economice ascunse sub stindardul vreunei ideologii sau credințe înflăcărate. Însă ceea ce lasă în urma lor nu e decât distrugere și divizare. Mai sunt deci raționale aceste ideologii și credințe, sau măcar raționalizări ale unor acte altfel nerezonabile? De fapt, cât de des ne gândim cu adevărat la credințele noastre? Una dintre marile dileme cu care ne confruntăm, atât ca indivizi, cât și ca societate, este gândirea simplistă, — sau lipsa totală a gândirii. Nu este doar o problemă, ci *problema însăși*.

Din cauza imperfecțiunilor societății noastre și evidentei decăderi a valorilor spirituale și morale din ultimii ani, gândirea a devenit o problemă gravă. Este mult mai acută acum — probabil mai acută decât oricare alta — pentru că reprezintă mecanismul prin care judecăm, hotărâm și acționăm asupra lumii din ce în ce mai complexe din jurul nostru. Dacă nu

vom începe să gândim bine, cel mai probabil vom sfârși prin a ne distruge.

Într-un fel sau altul, fiecare dintre cărțile mele a fost o cruciadă simbolică și hotărâtă împotriva gândirii simpliste. Am început *Drumul către tine însuți* cu afirmația că „viața este dificilă“. În *Din nou pe drumul către tine însuți*, am adăugat că „viața este complexă“. În cartea de față merg mai departe și, pot spune că „nu există răspunsuri ușoare“. Și, deși cred că drumul spre aflarea răspunsurilor constă în primul rând într-o mai bună gândire, nici măcar acest răspuns nu este atât de simplu pe cât ar părea.

Gândirea este dificilă. Gândirea este complexă. Și gândirea este — mai mult decât orice altceva — un proces care are un curs sau o direcție, o perioadă de timp pe care se întinde și o serie de etape care duc la un anumit rezultat. Până ajungi să te deprinzi să fii un „gânditor“, gândirea este o muncă laborioasă și asiduă. De vreme ce este un proces, cursul sau direcția acestuia pot să nu fie întotdeauna foarte limpezi. Nu toate etapele sunt liniare și nici nu urmează mereu în aceeași ordine. Unele etape sunt circulare și se suprapun cu altele. Nu toți cei implicați încearcă să obțină același rezultat. Datorită tuturor acestor lucruri, dacă vrem să gândim bine trebuie să ne păzim de gândirea simplistă atunci când încercăm să analizăm chestiuni cruciale și să găsim soluții la problemele vieții.

Deși oamenii sunt diferiți, o greșeală comună tuturor este că majoritatea înclină să creadă că instinctiv știe cum să gândească și să comunice. În realitate, nu le fac pe nici una bine pentru că sunt fie prea mulțumiți de ei înșiși pentru a-și examina părerile despre gândire, fie prea preocupați de ei înșiși pentru a investi timp și energie în așa ceva. Ca atare, este imposibil de spus cum iau o hotărâre sau de ce gândesc așa cum o fac. Și când sunt provocați, dovedesc că sunt foarte puțin conștienți sau devin repede frustrați de dinamica pe care o presupune gândirea adevărată sau o bună comunicare.

De două ori în timpul carierei mele de vorbitor public am ținut câte un seminar de-o zi despre gândire. La începutul

fiecăruia dintre ele am scos în evidență faptul că majoritatea oamenilor cred că știu deja cum să gândească. La sfârșitul fiecărui seminar, în timpul sesiunii de feedback, se găsea cineva care să îmi spună exasperat: „Subiectul este pur și simplu imens“. Într-adevăr, gândirea nu este un subiect pe care să-l poți digera cum trebuie într-o singură ședință. Se pot scrie (și s-au scris) cărți întregi despre gândire. Nu e de mirare că mulți oameni se opun eforturilor anevoioase pe care le presupune continua monitorizare și revizuire a gândirii. Și nu e surprinzător faptul că, la sfârșitul seminariilor, cei mai mulți participanți se simțeau atât de copleșiți de tot ceea ce înseamnă gândirea, încât erau fie stupefiați, fie îngroziți. Nu e nevoie să mai spun că aceste seminarii nu erau dintre cele mai populare acțiuni ale mele. Și totuși, dacă toată energia de care e nevoie pentru a gândi pare obositoare, lipsa gândirii provoacă mult mai multe necazuri și conflicte pentru noi, ca indivizi, și pentru societatea în care trăim.

Faimoasa replică a lui Hamlet „a fi sau a nu fi?“ este una dintre întrebările cheie ale existenței. O altă întrebare se referă la felul cum interpretăm această existență. L-aș parafraza pe Shakespeare și aș întreba: „a gândi sau a nu gândi?“. Aceasta este întrebarea crucială pentru combaterea simplismului. Și în acest moment al evoluției umane poate fi chiar echivalentul lui „a fi sau a nu fi?“.

În timpul anilor de practică psihiatrică și, în general, din experiența și din observațiile mele, am devenit bun cunoscător al greșelilor care apar de obicei când nu gândești bine. Una dintre aceste greșeli este, desigur, lipsa totală a gândirii. Alta este recurgerea la presupuneri în gândire, prin folosirea logicii unilaterale, a stereotipurilor și a etichetării. Altă problemă este convingerea că gândirea și comunicarea nu necesită un efort deosebit. O altă greșeală este că gândirea ar fi o pierdere de vreme; această greșeală joacă un rol important în furia tăcută care ne cuprinde ori de câte ori nu putem rezolva o mulțime de probleme sociale.

Leonard Hodgson scria: „Nu greșim din cauza încrederii noastre în rațiune, ci din cauza păcătoșeniei noastre, care face ca rațiunea să nu mai fie perfect rațională. Remediul nu este înlocuirea abordării raționale cu o altă formă de cunoaștere, ci educarea rațiunii pentru a fi ea însăși.” Deși cartea este veche de mai bine de cincizeci de ani și limbajul te induce în eroare, cuvintele lui Hodgson sunt semnificative pentru dilema cu care ne confruntăm astăzi. Aș înlocui termenul „rațiune” cu cel de „gândire” și tot ceea ce implică aceasta. Prin „păcătoșenie” bănuiesc că Hodgson înțelegea combinația de păcate „originare” reprezentate de lene, frică și mândrie, care ne limitează sau ne împiedică să ne împlinim potențialul uman. Referindu-se la „educarea rațiunii pentru a fi ea însăși”, Hodgson sugerează că trebuie să permitem eului nostru adevărat să se ridice la adevărata sa capacitate. Problema nu este că nu ar trebui să avem încredere în creierul nostru, în special în lobii frontali. Problema este că nu îi folosim suficient. Din cauza păcatelor lenei, fricii și mândriei, nu ne folosim creierul la capacitatea lui maximă. Suntem puși în situația de a ne educa pe noi înșine pentru a fi deplin umani.

De ce avem creier

În mod evident, am fost înzestrați cu un creier mare ca să putem gândi. Una dintre caracteristicile care-l fac pe om diferit față de alte făpturi este dimensiunea relativ mare a creierului comparată cu greutatea totală a corpului. (Excepție fac balenele și delfinii. Proporțional cu corpurile lor, creierele acestora sunt mai mari decât creierul uman; este și unul dintre motivele pentru care susținătorii drepturilor animalelor sunt vehemenți în misiunea lor de a proteja aceste specii. Ei cred că balenele și delfinii pot fi, de fapt, mai inteligenți decât noi în anumite privințe).

Atât la oameni, cât și la alte mamifere, creierul este format din trei părți — creierul vechi, creierul intermediar și creierul

nou. Fiecare dintre ele are funcții unice în ansamblul organelor care lucrează împreună pentru a ne ține în viață.

Creierul vechi — denumit și creierul reptilian — este foarte puțin diferit la oameni față de viermi. La capătul superior al coloanei vertebrale avem o umflătură alungită care se numește *medulla oblongata*. Răspândite în tot creierul se află celule nervoase numite centri nervoși. În creierul vechi, acești centri servesc la monitorizarea nevoilor noastre fiziologice, cum ar fi controlul respirației, bătăile inimii, somnul, apetitul, precum și alte funcții de bază, dar primare. Zona cunoscută sub numele de creierul intermediar este mai mare și mai complexă. Centrii nervoși de aici sunt implicați în controlul și producerea emoțiilor, iar neurochirurgii au reușit să localizeze acești centri. Ei pot introduce în creierul unui om aflat sub anestezie pe masa de operație electrozi sau ace foarte fine, prin care trece un curent electric de câțiva milivolt; acesta poate produce emoții specifice ca mânia, euforia și chiar depresia.

Creierul cel nou este format, în principal, din scoarța cerebrală, care este și ea implicată în activități primare ca instinctele și locomoția. Cea mai mare diferență dintre noi, oamenii, și celelalte mamifere este dimensiunea creierului nou, în special a acelei părți cunoscute sub numele de lobii frontali. Evoluția omului s-a produs în mod fundamental în direcția dezvoltării lobilor frontali. Aceștia sunt implicați în capacitatea noastră de a emite judecăți, și tot aici are loc cea mai mare parte a procesării informației — gândirea.

Așa cum capacitatea noastră de a învăța depinde de gândire, tot astfel capacitatea noastră de a gândi bine depinde de învățare. Deci, o altă diferență fundamentală dintre oameni și celelalte făpturi este legată de capacitatea noastră de a învăța. Deși avem instincte precum celelalte animale, acestea nu ne guvernează automat comportamentul într-o măsură atât de mare. De aceea avem liberul arbitru. Am fost înzestrați cu această combinație de lobi frontali și libertate, care ne permite să învățăm pe parcursul întregii vieți.

Spre deosebire de celelalte mamifere, perioada din copilărie când suntem dependenți de alții este mult mai mare raportată la durata vieții. Datorită relativei noastre lipse de instincte, avem nevoie de această perioadă de dependență prelungită ca să învățăm înainte de ne putea descurca pe cont propriu. Învățarea este crucială pentru capacitatea noastră de a deveni mai conștienți, de a gândi independent și de a stăpâni cunoștințele necesare supraviețuirii și realizării în viață.

Când suntem mici, dependența noastră de cei care ne cresc ne modelează gândirea și învățarea. Datorită perioadei lungi de dependență, riscăm să deprindem tipare de gândire care se pot înrădăcina, devenind chiar ireversibile. Dacă în jurul nostru se află adulți care ne ajută să învățăm să gândim bine, avem o mulțime de avantaje. Dacă în jurul nostru se află adulți a căror gândire este îndoielnică, dezordonată sau limitată în vreun alt mod, gândirea noastră va fi afectată de ceea ce învățăm sau nu învățăm de la ei. Dar ar fi un nonsens să presupunem că suntem complet determinați de cei din jur. Ca adulți, nu mai trebuie să depindem de alții pentru ca să ne spună ce să gândim sau ce să facem.

Așa cum există o dependență sănătoasă, există și una nesănătoasă. În *Drumul către tine însuți* am scris că la adulții sănătoși din punct de vedere fizic dependența este patologică — e bolnăvicioasă, o manifestare a unei boli mintale sau a unui defect. Trebuie totuși să o distingem de ceea ce numim, de obicei, nevoi sau sentimente de dependență. Noi toți — chiar dacă încercăm să pretindem în fața altora sau în fața noastră înșine că nu e adevărat — avem nevoi și sentimente de dependență. Dorințe pe care le vrem protejate, îngrijite fără efort din partea noastră, supravegheate de persoane care sunt mai puternice decât noi și care pun interesele noastre mai presus de orice. Dar pentru cei mai mulți dintre noi aceste dorințe și sentimente nu ne conduc existența; nu sunt tema predominantă din viața noastră. Când însă ele ne conduc viața și ne dictează calitatea ei, atunci suferim de o boală psihică denumită tulburare a personalității de tip dependent. O astfel

de dependență este la origine o tulburare legată de gândire — mai exact, este împotrivirea față de o gândire independentă. Din această împotrivire la gândire rezultă o multitudine de tulburări complexe, care intră în relații la fel de complexe cu creierul nostru. Un domeniu de cercetare extrem de pasionant a făcut lumină în privința anumitor aspecte ale acestor relații. În ultimii douăzeci de ani s-a ajuns la o descoperire fundamentală grație cercetărilor de tip *split-brain*, care au examinat în profunzime faptul binecunoscut că noul creier se împarte în două jumătăți, stângă și dreaptă. Cele două emisfere sunt legate printr-o materie albă, un corp de fibre numit *corpus callosum*. Se consideră că emisfera stângă este creierul nostru deductiv, iar emisfera dreaptă este implicată în primul rând în gândirea inductivă. Aceste tipare nu sunt absolute, dar ele indică anumite tendințe mai mult sau mai puțin pronunțate.

Unele persoane suferind de epilepsie au fost tratate — și câteva, vindecate — prin secționarea acestei legături dintre cele două jumătăți ale creierului. Mai târziu, acești pacienți cu „creier secționat“ au fost studiați științific, și un studiu extrem de spectaculos a arătat că dacă acoperi ochiul unei persoane al cărei creier a fost secționat, astfel încât informația vizuală să ajungă doar la creierul stâng, și îi arăți, de exemplu, un radiator electric, descrierea pe care această persoană o face obiectului va fi extrem de grăitoare. Ar putea spune: „Păi, e o cutie care are un fir și filamente încălzite de curent electric.“ Și va continua să descrie diferitele părți ale obiectului cu o precizie uluitoare. Dar nu va fi capabilă să denumească aparatul. Pe de altă parte, dacă oferi informație doar jumătății drepte a creierului, aceeași persoană va fi capabilă să denumească aparatul, dar nu va putea să explice ce este un radiator.

Cercetarea de tip *split-brain* a arătat că partea stângă a creierului este analitică, având capacitatea de a separa întregul în părți, în timp ce partea dreaptă a este intuitivă, având capacitatea de a uni părțile separate într-un întreg. Ca ființe umane, avem capacitatea de a învăța ambele tipuri fundamentale de gândire: concret și abstract. Gândirea concretă se

ocupă de particular în forma lui materială. Gândirea abstractă se ocupă de particular în termeni generali și teoretici.

Rezultatele cercetării *split-brain* sunt unul dintre motivele pentru care s-a sugerat că diferențele de gen înseamnă mai mult decât simpla condiționare socială. La femei pare să predomină partea dreaptă a creierului, pe când la bărbați — partea stângă. De aceea, în probleme de sex și aventuri amoroase, bărbații par să fie mai interesați de detalii ca săni, picioare și penis. Femeile par să fie mai interesate de întregul tablou, care ar putea include nu numai stimulii sexuali, ci și o cină romantică nocturnă. Așadar, în bătaia sexelor, femeile le e greu să înțeleagă de ce bărbații sunt atât de preocupați de detalii fizice stupide, iar la rândul lor, bărbaților le e greu să înțeleagă de ce femeile vor să piardă timpul cu romantisme și lumânări aprinse în loc să treacă direct la „subiect“.

Cercetarea de tip *split-brain* reprezintă, în opinia mea, cel mai formidabil progres în domeniul epistemologiei, sugerând că avem cel puțin două feluri de cunoaștere și că, evident, vom dobândi o mai bună cunoaștere a lucrurilor dacă ne folosim ambele tipuri de gândire. Iată de ce sunt un mare susținător al gândirii androgine. A fi androgin nu înseamnă a fi asexuat. Bărbații nu-și pierd masculinitatea, iar femeile nu-și pierd feminitatea dacă sunt androgini. Mai degrabă manifestă caracteristici ale ambelor genuri. În acest sens, gândirea presupune folosirea ambelor jumătăți ale creierului pentru a integra realități concrete și abstracte.

În *The Friendly Snowflake*, personajul principal, Jenny, întrușipează un androgin. Se folosește de ambele aspecte ale capacităților sale de raționare, în timp ce se gândește la semnificația prezentei misterioase a unui fulg de nea în viața ei. Pe de altă parte, fratele ei, Denis, este în mod tipic dominat de partea stângă a creierului. Este foarte atras de fapte analitice și concrete și nu prea gustă misterul, ceea ce îi îngustează viziunea.

Știu că vechii sumerieni aveau o regulă de aur care le ghida gândirea, nu foarte diferită de teoria *split-brain*. Trebuiau să se gândească literalmente de două ori înainte de

a lua orice decizie importantă (de obicei, dacă să ducă sau nu război cu babilonienii). Dacă lua prima decizie la beție, aceasta trebuia revăzută când se trezeau. Dacă beți fiind spuneau „haideti să-i prindem pe babilonieni“, mai târziu, la lumina zilei, decizia putea să nu pară prea înțeleaptă. Invers, dacă decideau la rece că ar fi o strategie înțeleaptă să se lupte cu babilonienii, se opreau și spuneau „Mai întâi să bem vin“. La beție puteau ajunge la concluzia că „nu e nevoie să pornim război. De fapt, ne plac babilonienii.“

Deși le lipsea tehnologia modernă, sumerienii abordau problema corect. Și nu există motiv pentru care noi să nu fim capabili să gândim rezonabil în ziua de azi. Cu excepția cazurilor de leziuni cerebrale rezultate în urma unei tumori, a unei operații chirurgicale sau a vreunei boli, avem la dispoziție acești minunați lobi frontali. Dar nu înseamnă că oamenii chiar îi folosesc, cu atât mai puțin că îi folosesc la capacitate maximă. De fapt, leziunea cerebrală nu este singurul factor care contribuie la gândirea irațională, dimpotrivă, este chiar cel mai neînsemnat dintre factori. Există nenumărate moduri ascunse prin care societatea ne descurajează, în realitate, să ne folosim lobi frontali, promovând gândirea simplistă, unilaterală, ca fiind calea normală de funcționare.

Simplism și societate

Oriunde te-ai întoarce, dovezile sunt uluitoare. Gândirea simplistă a devenit atât de răspândită în societate, încât este considerată standardul de înțelepciune în anumite segmente ale populației. Exemple recente de simplism devastator au oferit comentariile a doi politicieni din Carolina de Nord. Reprezentantul ținutului Pitt, Henry Aldridge, a făcut afirmația simplistă că femeile care sunt violate nu rămân însărcinate deoarece „fluidele nu circulă, iar organismul nu funcționează“ în timpul unui astfel de atac, ca și cum asta ar anula crima oribilă a violului. Senatorul Jesse Helms, încercând să argumenteze de ce dorește reducerea fondurilor federale pentru cercetarea SIDA, a spus că nu vede nici un motiv pentru care

trebuie alocate resurse financiare unei boli care este cauzată de „comportamentul deliberat, dezgustător și revoltător“ al homosexualilor. Adevărul este că pe lângă faptul că se transmite sexual — atât printre homosexuali, cât și printre heterosexuali — SIDA se transmite și prin intermediul transfuziilor de sânge, se transmite de la mame infectate la nou-născuți și apare la lucrătorii din domeniul sănătății care se înțeapă din greșeală cu ace sterilizate necorespunzător, folosite anterior la pacienți infectați. Așadar, comentariul lui Helmes miroase nu numai a bigotism, ci și a simplism.

Diferite instituții din societatea noastră, în neputința lor de a învăța sau de a demonstra cum să gândești bine, pregătesc oamenii pentru gândirea simplistă. De obicei, această neputință se regăsește la instituțiile cele mai influente din societate, mai ales în familie, biserică și mass-media. Dat fiind că ele au cel mai mare impact asupra vieților noastre, mesajele decepționante pe care ni le transmit despre ce este important în viață nu trebuie să fie tratate cu ușurință. Deoarece aceste instituții sunt liderii noștri culturali în prezentarea anumitor moduri de gândire și de trai drept adevărate, ele au puterea să ne înșele și să ne manipuleze. Adesea promovează fără să vrea jumătăți de adevăruri — uneori chiar minciuni sfruntate — sub masca unor idei culturale pe care le luăm drept „normale“. Bazându-ne pe norme culturale, presupunem frecvent că dacă toată lumea gândește așa sau face așa, trebuie să fie normal și corect.

Astfel de norme culturale includ nu numai idei despre cum arată o viață bună sau ce ar trebui să fie acceptabil, dar și despre ce ar trebui să fie socotit rău sau nepotrivit. Desigur, există norme pozitive, cum ar fi cele care promovează etica muncii și ne încurajează să fim civilizați unii cu alții. Dar nu aceste norme pozitive sunt problema. Cele pe care trebuie să le regândim sunt normele care creează haos cultural. Le numesc norme negative, și acestea sunt frecvent cosmetizate și făcute să pară atrăgătoare. Dar când treci dincolo de suprafață, descoperi că sunt negative tocmai pentru că ne descurajează devoltarea. Se bazează pe jumătăți de adevăruri și minciuni

frapante, care servesc la manipularea și ținerea noastră în captivitate psihologică și spirituală.

În *Psihologia minciunii*² am arătat că minciunile creează confuzie. Din cauza dificultăților cu care s-ar confrunta dacă și-ar da girul unor minciuni sfruntate, instituțiile manipulează de obicei oamenii prin promovarea unor jumătăți de adevăruri. Este o modalitate mai seducătoare, însă o jumătate de adevăr, care doar lasă impresia că este pe deplin adevărată, poate produce și mai multă confuzie. Așa cum scria și poetul englez Lord Alfred Tennyson, „O minciună doar pe jumătate adevărată este întotdeauna cea mai neagră dintre minciuni“.

Cea mai mare minciună promovată de diferite instituții sociale — care, într-un anumit fel, decurge din natura noastră umană înclinată spre păcatul lenei — este că trăim ca să fim tot timpul fericiți. Suntem bombardați de mass-media, de biserică și de mediul de afaceri cu minciuna că trăim ca să fim fericiți, să ne simțim confortabil și împliniți. De dragul profitului, minciunile materialismului și publicității ne sugerează că dacă nu suntem fericiți, dacă nu ne simțim împliniți sau confortabil, probabil că nu mâncăm cerealele potrivite sau nu conducem mașina potrivită sau nu stăm prea bine cu credința. Ce imoral! Adevărul este că cele mai frumoase clipe le trăim mai degrabă în momentele când nu ne mai simțim confortabil, când nu suntem fericiți sau satisfăcuți, când ne luptăm și suntem în căutare.

Bombardați de gândirea unilaterală, aflăm în mod clar dar subtil ce se așteaptă de la noi pentru a ne găsi locul în societate. Suntem descurajați să punem la îndoială minciunile inerente materialismului, cu atât mai puțin să ne împotrivim lor. Dacă vrem să fim considerați normali, se așteaptă de la noi să încuviințăm toate acestea pentru a supraviețui. Dar nu e numai o problemă de excludere din societate. De obicei acceptăm de bună voie minciunile. Lenea noastră — o idolatrie

² Cartea a apărut la Editura Curtea Veche în 2004. (N.tr.)