



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Cum să ne
exprimăm emoțiile
și sentimentele

FRANÇOIS LELORD
CHRISTOPHE ANDRÉ

Traducere din franceză de Mădălina Georgescu

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

DESIGN:

Faber Studio

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

REDACTOR:

Rodica Chiriacescu

CORECTURĂ:

Rodica Petcu
Elena Bițu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ANDRÉ, CHRISTOPHE

Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele / François Lelord,
Christophe André ; trad.: Mădălina Georgescu. - Ed. a 4-a. - București :
Editura Trei, 2013

ISBN 978-973-707-904-6

I. André, Cristophe

II. Georgescu, Mădălina (trad.)

159.942

Titlul original: La force des émotions. Amour, colère, joie. . .

Autori: François Lelord, Christophe André

Copyright © François Lelord and Christophe André: La force des émotions, 2001

Copyright © Editura Trei, 2013,
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București

Telex: +4 021 300 60 90

Fax: +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

CUPRINS

<i>Introducere</i>	15
Capitolul 1, Furia	17
Masca furiei: de la tatăl civilizat până la sălbaticul papuaș	17
Furia vânătorului-culegător	18
Trupul dominat de furie	21
Cele două funcții ale furiei	22
Furia ca mijloc de intimidare	23
Cauzele declanșării furiei	25
Evenimentul declanșator al furiei nu este dorit	25
Ni se pare că a fost comis intenționat.....	25
Evenimentul ce declanșează furia zdruncină sistemul nostru de valori	27
Ni se pare că evenimentul poate fi controlat sau evitat printr-o reacție de furie	30
Controlarea acceselor de furie: deplasarea...și alte mecanisme de apărare	32
Furia și variantele sale socio-culturale	35
Furia în localuri publice sau în oraș	36
Cum să observi la timp furia celuiilalt	41
Bolile mâniei	44
Incredibilul Hulk.....	44
Inima și furia.....	45

Cum să ne controlăm eficient mânia ?	45
Cum să controlăm excesul de furie:	
Aristotel este cu noi!	46
Minimalizați motivele de iritare	47
Gândiți-vă ce priorități aveți și vorbiți cu dvs. înșivă..	48
Luați în calcul și punctul de vedere al celuilalt	51
Noaptea este un sfetnic bun	52
Acordați-i și celuilalt răgazul de a se explica	52
Concentrați-vă pe comportamentul care a generat iritarea dvs., nu folosiți atacul la persoană	53
Întrerupeți întrevederea dacă simțiți că vă pierdeți autocontrolul	55
Învățați să întoarceți pagina	56
Cum să ne controlăm incapacitatea	
de exprimare a mâniei	58
Stabiliți-vă prioritățile	61
Acceptați consecințele	61
Pregătiți-vă și repetați-vă momentele de furie	62
Acceptați reconcilierea, dar nu imediat	62
Aveți dreptul să vă enervați	63
Capitolul 2, Invidia	65
Invidie și gelozie: Iago și Othello	67
Cele trei măști ale invidiei	68
Mecanismele invidiei	71
Semenul meu, fratele meu	72
Strategiile invidiei	74
Invidia și simțul dreptății	76
Originile invidiei	81
La ce folosește invidia?	81
Cum să controlăm mai eficient invidia	83
Recunoașteți că sunteți invidios	84
Exprimați-vă în mod pozitiv emoția sau ascundeți-o ..	85
Examinați-vă gândurile de inferioritate	86

Relativizați avantajele celui alt	87
Examinați-vă eventualele gânduri de superioritate	88
Aduceți-vă propria contribuție la crearea unei lumi mai drepte	89
Nu stârniți invidia celorlalți	90
Capitolul 3, Bucurie, bună dispoziție, fericire etc.	91
Chipul bucuriei: zâmbet sincer și zâmbet fals	95
Plânsul de bucurie	97
De ce lacrimi de bucurie?	99
Extazul mistic: „Bucurie, bucurie, bucurie, plânsete de bucurie”	100
Buna dispoziție	101
Cum poate fi studiată buna dispoziție?	101
Buna dispoziție ne determină să-i ajutăm pe ceilalți	102
Buna dispoziție ne face mai creativi	102
Buna dispoziție vă permite să luați hotărâri mai bune	103
Buna dispoziție vă face mai îndrăzneți	103
Buna dispoziție ne face să ne asumăm riscuri exagerate?	104
Buna dispoziție ne face prea docili?	104
Cele patru chipuri ale fericirii	105
Fericire și personalitate: „fiecare cu secretul său”	110
<i>The big five</i>	112
Din ce este făcută fericirea?	114
Dar cum să măsurăm fericirea?	114
Fericirea: adevăr sau idei preconcepute?	116
Mai puțin importante sunt... ..	116
Vârsta	116
Banii	116
Importantă: sănătatea	117
Foarte importantă: personalitatea	117
Important	118

Căsătoria	118
Practica religioasă	118
Activitatea	119
Prietenii și relațiile	119
Împrejurări fericite sau personalități fericite?	120
Câteva modalități de a gândi, astfel încât să fiți mai fericit	121
Astăzi, ce v-ar putea face mai fericit?	121
Ceea ce v-ar putea face mai fericit(ă) este probabil sau realizabil?	122
De care categorie se apropie cel mai mult idealul dvs. de fericire?	122
Care au fost momentele cele mai fericite din viața dvs.?	122
Care sunt momentele de fericire distruse din vina dvs.?	122
Ceea ce v-ar putea aduce fericirea depinde de dvs.?	123
Capitolul 4, Tristețea	124
Ce declanșează tristețea	126
Disparația, tristețea și creația artistică	127
Chipul tristeții	130
La ce bun tristețea?	130
Tristețea ne învață cum să evităm situațiile care îi provoacă apariția	131
Tristețea vă face să vă retrageți și să reflectați asupra propriilor greșeli	131
Tristețea poate atrage atenția și simpatia celorlalți	132
Tristețea vă poate proteja pe moment de agresivitatea celorlalți	135
Când tristețea și supunerea nu opresc avalanșa de lovituri	137
Tristețea vă ajută să manifestați simpatie și empatie față de tristețea altora	139

Variante culturale.....	140
Tristețe și întrajutorare	141
Tristețea și doliul	143
Cum să supraviețuiești unei pierderi	145
Tristețea și depresia	146
Depresie, tristețe și furie	148
Depresie, tristețe, dezgust	149
Tristețea și emoțiile asociate	150
Tristețea și furia	151
Se poate controla tristețea prin furie?	153
Trist alături de alții: simpatie și empatie	153
Cum să ne controlăm tristețea	154
Acceptați-vă tristețea	155
Manifestați-vă tristețea cu precauție.....	156
Duceți în continuare o viață activă	156
Căutați evenimentele și activitățile care vă fac plăcere	157
Gândiți-vă să apelați la un medic.....	158
Capitolul 5, Rușinea	160
Rușinea, o emoție ascunsă.....	161
Ce anume ne provoacă rușine?	162
Chipul rușinii.....	167
La ce bun rușinea?	170
Rușinea îi face pe ceilalți mai indulgenți	171
Rușinea ne face mai simpatici.....	171
Rușinea ne ajută „să ne controlăm“	172
Rușinea și presiunea socială.....	173
Inconvenientul de a fi prea rușinos	174
Rușine și jenă	175
Ce provoacă jena	175
Rușine și umilință	177
Rușinea victimelor	180
Rușine, boală, handicap	182

Mai există boli rușinoase?.....	182
Rușine și vinovăție.....	183
Cum să depășim vinovăția.....	185
Avantajele culpabilității.....	185
Inconveniente culpabilității.....	186
Rușine, jenă, culpabilitate și tulburări psihice.....	188
O maladie în care vinovăția și rușinea prevalează: depresia.....	189
Cum să controlăm rușinea.....	190
Mărturisiți-vă rușinea.....	190
Transformați rușinea în jenă.....	192
Reflectați asupra convingerilor dvs.....	193
Reveniți „la locul crimei”.....	194
Evitați-i pe umilitorii în serie.....	196
Capitolul 6, Gelozia.....	197
Formele geloziei.....	201
Ce vă face și mai gelos(geloasă)?.....	204
Personalitatea rivalului(ei) dvs. și cel mai dezastruos scenariu pentru dvs.....	205
Cum să devalorizăm un(o) rival(ă).....	206
Gelozia retrospectivă.....	207
La ce bun gelozia?.....	208
Trei posibile confuzii și cum să le evităm.....	208
În fine, iată la ce folosește gelozia.....	210
Cu totul inconștient.....	211
Istoria umanității nu este singura noastră istorie.....	213
De ce să provocăm gelozia celuiilalt?.....	214
Incitarea geloziei, exemplificată de două capodopere.....	214
Călătorie în Italia.....	214
Cu ochii larg închiși.....	215
De ce sunt femeile infidele?.....	217
Gelozia și personalitatea.....	218
Variante culturale.....	220

Enigmă evoluționistă.....	223
Cum să ne controlăm gelozia.....	224
Recunoașteți că sunteți gelos	224
Exprimați-vă gelozia	225
Reflectați asupra suspiciunilor dvs.....	226
Ați fost cumva traumatizat de o infidelitate anterioară?	227
Ați suferit din cauza infidelității unuia dintre părinți față de celălalt părinte?	227
Aveți cumva impresia că nu sunteți destul de interesant pentru a reține pe cineva lângă dvs. o perioadă mai îndelungată?	227
Aveți, în general, o părere proastă despre fidelitatea sexului opus? Care este originea acestei păreri?	228
Lăsați-l pe celălalt să respire	228
Capitolul 7, Frica	231
Frică, angoasă și fobie	235
Frică sau angoasă?	235
Sunteți doar fricos sau aveți fobii?	236
Temerile naturale	236
Cum să provocăm spaimă la cinematograf?.....	236
La ce bun temerile noastre?.....	238
Temerile culturale	239
La ce bun temerile culturale?	241
Temerile copiilor	244
Știința fricii.....	245
Are frica puterea de a ne face mai vigilenți?	245
Frica poate prezenta inconveniente?.....	246
Ce rol are imaginația în declanșarea fricii?.....	246
Care este centrul fricii de pe scoarța cerebrală?	247
Cum putem deveni mai curajoși?	248
Școala fricii: cum învățăm să ne fie frică?	248
Învățarea temerilor	248

Temerile prestabilite de evoluție: cum să reconcili-	
em ce este înăscut cu ce este dobândit?	249
Temperamente vulnerabile la frică.....	252
Bolile asociate fricii.....	254
Fobiile: un exces de frică.....	254
Frica de frică: agorafobia și atacurile de panică.....	256
Frica de ceilalți: fobia socială	257
Eterna reîntoarcere a fricii: stresul post-traumatic.....	258
În urmărirea fricii.....	260
„Galilor, speriați-ne...”	260
De la cei cu fobii la amatorii de senzații tari	261
Cum să ne controlăm temerile.....	262
Acceptați-vă teama	262
Dezvoltați-vă mijloacele de a controla frica.....	263
Înfrunțați-vă frica	264
Priviți frica în față	267
Capitolul 8, Și iubirea?	271
Chipul iubirii	272
Plânset și supt: atașamentul	274
Atașament securitate	277
Atașamentul evitant	277
Atașament ambivalent	277
Totul începe cu Mama	278
Stilul dvs. personal de atașament.....	279
Dar Freud?	281
Iubirea și dorința sexuală	282
La ce bun dorința?	283
Dorința feminină în literatură.....	283
Și dorința bărbaților?	286
Triumful dragostei.....	287
Exercițiu practic.....	288
Și copiii se îndrăgostesc	290
Este iubirea o boală?	292

Factorii de risc	292
O stimă de sine scăzută	292
Dependența și nesiguranța	292
Anxietatea	292
Complicațiile	294
Dragostea este o invenție culturală?	295

Capitolul 9, Cum să conviețuiești cu

propriile-ți emoții	299
Exprimarea emoțiilor: mitul „golirii emoționale”	300
Furia se hrănește din ea însăși... ..	300
...Și lacrimile vă vor întrista și mai mult	301
A plânge sau a nu plânge	303
Concluzie: nici defulare, dar nici reținere	304
Emoțiile noastre și sănătatea	305
Bolile sunt cauzate de emoții?	305
Relația dintre emoții și cancer	306
Emoțiile și sistemul cardio-vascular	308
Emoțiile și imunitatea	308
Concluzie: trebuie să ne controlăm emoțiile și sănătatea	309
Emoțiile noastre și ceilalți	309
Să-ți recunoști emoțiile și să le numești	310
Recunoașterea emoțiilor celorlalți: efectele empatiei	315
Taxi și empatie	315
Observați cu atenție chipul celuiilalt	319
Obișnuiți-vă să ascultați cu atenție și să reformulați	320

Capitolul 10 Emoții, emoții	322
Emoții în exces	323
Prea puține emoții	325
O primă definiție	326
Patru puncte de vedere	327

Prima ipoteză:	
„Simțim emoții pentru că ne sunt înscrise în gene“ ...	327
A doua ipoteză:	
„Simțim emoții pentru că și corpul nostru	
simte emoții“	329
Mimica determină starea sufletească.....	331
A treia ipoteză:	
„Simțim emoții pentru că gândim“	331
A patra ipoteză:	
„Simțim emoții pentru că sunt determinate	
cultural“	332
Cea mai bună teorie.....	334
Emoții fundamentale.....	336
<i>Mulțumiri</i>	339
<i>Note</i>	341
Capitolul 1	341
Capitolul 2	343
Capitolul 3	343
Capitolul 4	345
Capitolul 5	348
Capitolul 6	349
Capitolul 7	351
Capitolul 8	352
Capitolul 9	354
Capitolul 10	356
<i>Bibliografie</i>	359

- Emoțiile sunt ca un ghimpe în coastă, o povară...
- Nici vorbă! Emoțiile te fac să simți că trăiești!
- Zău? Cu un nod în gât, cu inima bubuindu-ți în piept, cu mâinile umede...
- Să simți bucuria, dragostea...
- Să fii torturat de furie, ros de invidie...
- Entuziasmul, tandrețea...
- Îngrijorat, deprimat, dezamăgit...
- Explozia de energie, provocările...
- Paralizat, incapabil de a gândi rațional...
- Inspirat, mânat de intuiții...

Dezbateră poate continua la nesfârșit: ambii interlocutori au dreptate.

Ce ar fi fericirea fără emoții? Când dorim să fim fericiți, nu vrem, înainte de toate, să descoperim o anumită stare emoțională? Și invers, a fi nefericit nu înseamnă să fii tulburat sau descurajat, pradă unor emoții neliniștitoare?

Și apoi, câte greșeli nu faci atunci când te lași „pradă emoțiilor“!

Dar și câte alte greșeli nu pot fi evitate, cu condiția să știm cum să ne „ascultăm“ propriile emoții sau pe ale celorlalți...

Ele ne cufundă în tristețe sau în extaz, însoțindu-ne și, uneori, provocându-ne succesele sau eșecurile.

Nu putem nega *forța* sau influența lor asupra alegerilor, sănătății sau relațiilor noastre cu ceilalți.

Cum să îmblânzim această forță: iată ce-și propune lucrarea de față.

Cel de-al zecelea capitol – „Emoții, emoții“ – dezvăluie modul în care cercetătorii de diverse orientări cataloghează as-

tăzi emoțiile, precum și primele sfaturi pe care ni le dau pentru o mai bună înțelegere a propriilor emoții.

În continuare este prezentată fiecare emoție majoră, capitol după capitol: furia, invidia, bucuria, tristețea, rușinea, gelozia, frica și, în sfârșit, dragostea. Fiecare capitol tratează o emoție majoră, dar și emoții apropiate sau stări similare: bucuria ne va prilejui astfel ocazia de a vorbi și despre buna dispoziție, despre mulțumire și, în final, despre fericire.

Pentru fiecare dintre aceste emoții fundamentale, noi ne propunem:

- să vă ajutăm să recunoașteți această emoție, arătându-vă formele sub care se poate înfățișa;
- să vă explicăm utilitatea sa, mai ales în relațiile noastre cu ceilalți;
- să analizăm modul în care această emoție ne poate întări sau, dimpotrivă, slăbi puterea de judecată;
- să vă dăm sfaturi pentru o mai bună înțelegere, o mai bună recunoaștere, o mai bună utilizare a acestei emoții.

Cât despre dragoste, deși nu este considerată o emoție fundamentală (vom vedea de ce), i-am consacrat un întreg capitol, pe care considerăm că-l merită, având în vedere că reprezintă sursa inepuizabilă a celor mai intense sentimente.

Furia

Ajungând la aeroport pentru a pleca spre locul unde urma să-și petreacă zilele de concediu și aflând că zborurile programate pentru acea zi fuseseră anulate din cauza unei greve a personalului navigant, Robert, demn tată de familie, a început să le insulte pe însoțitoarele de sol. Soția sa a încercat să-l calmeze, în timp ce privirile tuturor erau ațintite asupra lor, făcându-le pe fiicele sale să-și dorească să le înghită pământul, de rușine.

Chiar în momentul în care Catherine a văzut un loc de parcare liber, după ce căutase unul mai bine de zece minute, un alt automobilist o depăși și îi luă locul. Furioasă, ea îi tampopnă acestuia spatele mașinii, în mod voit.

Nereușind să asambleze piesele noului său robot, cadou de ziua sa pe care-l aștepta cu nerăbdare de mai multe săptămâni, Adrien, în vârstă de opt ani, sfârșește prin a-l călca în picioare, urlând ca din gură de șarpe.

Cum se face că persoane de obicei rezonabile (chiar și Adrien, care este un băiețel cu multă stăpânire de sine) pot ajunge să comită acte cu consecințe neplăcute și nedorite?

Ce putem spune acum despre accesul de mânie al tatălui lui Veronique, un domn totuși calm și stăpânit de felul său?

Masca furiei: de la tatăl civilizat până la sălbaticul papuaș

Îmi amintesc că, pe când eram încă mică – cred că aveam vreo șase ani –, tatăl meu m-a luat cu el la pescuit. Eram grozav de entuziasmată și nerăbdătoare, pentru că era pri-

ma dată și consideram totul ca pe un privilegiu, având în vedere că pe mama nu o lua niciodată cu el la pescuit. După o oră, care mie mi s-a părut foarte lungă, undița a vibrat puternic, apoi firul s-a întins. L-am văzut pe tatăl meu foarte concentrat, manevrând mulineta, trăgând firul. Prin apa verzuie se ghiceau mișcările unui pește foarte mare. Tatăl meu a reușit să-l scoată din apă, ajutându-se de un minciog – era un șalău foarte frumos – și l-a aruncat, încă viu și zbătându-se, într-o găleată de plastic. Eu m-am aplecat să văd mai bine monstrul, am alunecat, am răsturnat găleata care a căzut în apă cu tot cu peștele care a dispărut imediat. L-am privit pe tata și nu voi uita niciodată expresia sa. Roșu de furie, cu mușchii contractați, privirea fixă, dinții strânși, își încleștase pumnii, abținându-se cu greu să nu mă lovească. Am țipat, ascunzându-mi capul în mâini. Nu s-a întâmplat nimic. Când am deschis din nou ochii, am văzut că se întorsese cu spatele la mine și lovea cu picioarele în tufișuri, cu multă forță.

Amintirea e încă foarte clară, pentru că tatăl meu era un om foarte calm, care nu se înfuria aproape niciodată.

O astfel de scenă te face să-ți pui mai multe întrebări. De ce tatăl, o persoană rezonabilă, se lasă cuprins în asemenea hal de furie, din moment ce peștele era oricum pierdut, iar fiica sa nu nu o făcuse dinadins? De ce lovește tufișurile, care totuși nu-i făcuseră nici un rău? Și de unde această grimasă amenințătoare, această roșeață a chipului, pe care Veronique, deși avea doar șase ani, a știut imediat cum s-o interpreteze?

Să fie oare această furie o emoție universală? Un papuaș sau un chinez, martori ai acestei scene, ar fi înțeles și ar fi recunoscut emoția tatălui frustrat de pierderea peștelui prins? Strămoșii noștri, care trăiau din vânătoare și din strânsul fructelor (și din pescuit), cu cincisprezece mii de ani în urmă, ar fi înțeles oare această furie?

Furia vânătorului-culegător

Cum tehnologia nu-i permitea încă să călătorească în timp, cu cincisprezece mii de ani în urmă, antropologul Paul Ekman¹ s-a deplasat doar la o distanță de cincisprezece mii de kilometri: la sfârșitul anilor '60, el a ales să trăiască o pe-

rioadă în mijlocul unuia dintre ultimele triburi de papuași, trib ce avea prea puține contacte cu civilizația occidentală. Acești indigeni trăiau ca vânătorii-culegători din epoca de piatră, retrași într-o regiune muntoasă din Noua Guinee. Cum nu avuseseră decât foarte puține contacte cu albi, Ekman se aștepta ca emoțiile și expresiile lor faciale să difere mult de ale noastre. Într-adevăr, teoriile culturaliste în vogă în acea perioadă – susținute mai ales de celebrul antropolog Margaret Mead – afirmau că emoțiile și modul lor de exteriorizare se învață prin educație și variază de la o cultură la alta.

Ajutat de un traducător, Ekman a cerut unui papuaș să mimeze în fața camerei de luat vederi emoția pe care ar resimți-o dacă s-ar afla în următoarea situație: „Sunteți furios și gata să vă bateți cu cineva”. Papuașul și-a încruntat sprâncenele, a strâns din dinți și din buze, cu o figură amenințătoare.

Pentru a evita dificultățile de traducere, Ekman utiliza scenari, cerându-le subiecților experienței sale să mimeze expresii faciale corespunzătoare emoțiilor provocate de: „Sosește un prieten și sunteți încântat”; „Găsiți pe drum cadavrul unui porc mistreț, mort de mult timp”; „Vă moare fiul”.

Întors în Statele Unite, Ekman a arătat aceste fotografii unor americani care nu știau nimic despre obiceiurile și cutumele papuașilor. O majoritate largă din cei întrebați a identificat imediat expresia de furie. Ekman a făcut și experiența inversă: le-a arătat noilor săi prieteni papuași fotografii ale unor occidentali furioși, iar aceștia au recunoscut imediat emoția exprimată de chipurile albilor. Papuașii au recunoscut de asemenea, într-o proporție foarte mare, bucuria, tristețea, frica, dezgustul.

Ekman și alți cercetători au repetat această experiență cu persoane făcând parte din 21 de culturi diferite, repartizate pe cele 5 continente². Rezultatele au fost foarte clare: majoritatea papuașilor au recunoscut emoțiile estonienilor care, la rândul lor, au recunoscut emoțiile japonezilor, japonezii recunoscând și ei emoțiile turcilor, iar aceștia pe ale malaiezienilor și așa mai departe... Rezultatele păreau să ateste caracterul universal al emoțiilor și al expresiilor lor faciale.

Această universalitate a expresiei faciale specifice furiei nu prezintă decât un interes anecdotic: ne face să ne gândim că disponibilitatea noastră de a ne înfuria (și de a simți și alte emoții fundamentale) este înscrisă în patrimoniul nostru ge-

netic. Prin analogie, modul în care ne îmbrăcăm variază de la o țară la alta și în funcție de situația socială: este, așadar, transmis prin cultură. În schimb, toți oamenii, indiferent de cultura de origine, au câte cinci degete la o mână, pentru că această caracteristică face parte din patrimoniul genetic comun tuturor oamenilor.

Bineînțeles, vom vedea că și culturaliștii au un punct de vedere solid: cultura și mediul vor influența modalitățile de exprimare a furiei, ca și motivele care o declanșează. Dar emoția ca atare rămâne universală.

EXPRESIE FACIALĂ ȘI COLONIALISM

Cu un secol înaintea lui Ekman, la apogeul Imperiului Britanic, Charles Darwin era interesat de emoțiile oamenilor³. Cum sănătatea îi era șubredă și nu mai putea călători, Darwin îi „interoga” pe compatrioții săi care călătoriseră, exploratori, marinari, misionari. Deși nu a avut o metodă prea riguroasă, el a reușit totuși, prin deducție, să concluzioneze că șase emoții de bază sunt universale, ca și expresia lor facială.

Această ipoteză le-a displicut profund unora dintre contemporanii săi. Darwin era deja rău văzut datorită afirmației sale că oamenii se trag din maimuțe, or, iată-l agravându-și poziția prin faptul că admite existența celor șase emoții fundamentale atât la indieni și zuluși, cât și la absolvenții de la Eton. *How Shocking!*

Foștii elevi de la Eton au fost, cu siguranță, cu atât mai contrariați de lucrarea *The Expression of Emotions in Man and Animals* cu cât fuseseră educați să-și controleze cu maximă strictețe exteriorizarea emoțiilor, mai ales la nivel facial: faimoasa expresie *stiff upper lip* („nici un mușchi nu se clintește pe față”) devenind „marcă” de valoare pentru clasele superioare.

Pentru Darwin și succesorii săi, psihologii evoluționiști, dacă o emoție ca furia a rezistat procesului de selecție naturală în cadrul speciei noastre, de-a lungul a mii de generații, acest lucru s-a întâmplat pentru că furia le-a fost necesară tuturor strămoșilor noștri pentru a supraviețui și a se reproduce cu succes.

Să admitem faptul că furia este o emoție universală și că ea a fost selectată prin evoluție. În acest caz, la ce folosește? Una dintre modalitățile de a înțelege funcționarea unei emoții constă în observarea modificărilor fizice pe care le provoacă.

Trupul dominat de furie

În cadrul mai multor sondaje, efectuate în diferite țări, li s-a cerut oamenilor să descrie simptomele pe care le manifestă când sunt furioși. Iată răspunsurile cele mai frecvent obținute:

- senzație de tensiune musculară;
- bătăi mai rapide ale inimii;
- o senzație de căldură.

Termenii „cald” și „căldură” revin adesea în răspunsuri, o dată cu metafora „un lichid ce fierbe”. Se spune „fierb de mânie”. (În revistele cu benzi desenate, unul dintre semnele convenționale ale furiei este, de altfel, un firicel de fum negru care se ridică deasupra capului personajului.)

Aceleași simptome sunt citate de subiecții intervievați din 31 de țări de pe cele 5 continente, ceea ce pledează tot în favoarea caracterului universal al furiei și al simptomelor sale⁴.

Răspunsurile oamenilor care-și descriu stările de furie corespund modificărilor fiziologice observate de cercetători:

- Furia provoacă o creștere a tonusului muscular, mai ales la nivelul brațelor. De altfel, acest fapt duce deseori la strângerea pumnului;
- Vasele periferice se dilată, ceea ce corespunde senzației de căldură (invers decât în cazul fricii). Furia se manifestă deseori prin înroșirea feței, și acesta fiind un simptom observat și folosit de autorii de benzi desenate, înroșire vizibilă mai ales la copii. Temperatura cutanată a degetelor crește – în cazul fricii, ea scade.
- Creșterea ritmului respirației, a frecvenței cardiace și a tensiunii arteriale însoțesc, de asemenea, furia. Când suntem furioși, pompăm mai mult sânge și îl oxigenăm mai mult. Vom vedea că acest impact cardiovascular al furiei nu este lipsit de urmări pentru sănătatea noastră.