

DANIEL GOLEMAN (n. 7 martie 1946) este psiholog și cercetător în domeniul psihologiei clinice și al științelor comportamentale, discipline în care și-a obținut doctoratul la Harvard. A primit premiul Career Achievement (Premiul pentru Întreaga Carieră) din partea American Psychological Association (Asociația Americană de Psihologie). A colaborat cu numeroase publicații prestigioase, printre care *The New York Times*, *People*, *Time*, *Journal of Social and Clinical Psychology*, *Psychology Today*, *Publisher's Weekly*, *Journal of Transpersonal Psychology*, *Observer*, *American Journal of Psychotherapy*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* și *Journal of Applied Behavioral Science*. Pentru articolele sale a fost nominalizat de două ori la Premiul Pulitzer.

Dr. Goleman a publicat mai bine de 12 ani articole despre neuroștiințe și științele comportamentale în *The New York Times*. Este cofondator al Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning și codirector al Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations.

DANIEL GOLEMAN

Inteligența socială

**NOUA ȘTIINȚĂ A
RELAȚIILOR UMANE**

Ediția a II-a, revizuită

Traducere din engleză de
ILEANA ACHIM

narcisiști, 170–173
 psihopați, 183–187
 Tronick, Edward, 237
 TSPT. *Vezi* tulburare de stres
 posttraumatică, 326
 tulburare antisocială de personalitate,
 184
 tulburare de stres posttraumatică, 317,
 326

U

UCLA (Universitatea Californiei din
 Los Angeles), 101, 165, 244, 249, 344,
 446, 452
 Ultimatum (jocul), 108–109, 326
 umflarea nerealistă a egoului, 178
 Universitatea de Stat din Ohio (grupul
 de cercetători de la) 330–332
 ură, 415, 427–432, 444
 Uvnäs–Moberg, Kerstin, 305

V

vasopresină, 100, 286, 306
 văz mental (teoria minții), 191–205
 autism și sindromul Asperger,
 191–192, 198–205
 creier masculin extrem și, 197–201
 dezvoltare și, 192–193
 extrema drept normă, 196–197
 glume, 192–197
 neuroni–oglină și, 196

veselie jucăușă, 69
 viața de familie, 217–222
 Vigliotto, Giovanni, 39
 vină, 188–190
 viol, 293–297
 violență. *Vezi și* Noi–Acea,
 interacțiunea
 vorbitul în public, 117–120, 138
 „Vulcanizarea creierului“ (Jonathan
 Cohen), 109

W

Washington, Emarco, 410
 Watson, James, 215
 Wechsler, David, 124, 461, 462
 West, Kanye, 70, 71
 Weinberg, Alvin, 440–441
 Wiesel, Elie, 415
 Whitman, Walt, 442
 Wolf, Leonard, 169
 Würzburg, Experimentul, 32

Y

Yanowitz, Elysa, 318, 323
 Youngson, Robin, 357–358

Z

Zeitgeber, 29, 54
 zâmbet/a zâmbi, 32–34, 68–70,
 269–270

Cuprins

PARTEA ÎNTĂI: INTERCONECTAȚI

Prolog

Ivirea unei noi științe	11
Creierul sociabil	13
Dezagregarea socială.....	15
Înfrișătoarea deconectare.....	17
Neuroștiințele sociale	20
Acțiuni înțelepte	23

Capitolul 1

Economia emoțională.....	25
Calea inferioară: sediul contaminării.....	28
Declanșatori de stări interioare.....	31
Emoții molipsitoare	34
Prăbușirea unui Casanova.....	39
Iubire, putere și empatie	41

Capitolul 2

Rețeta afinității.....	44
Aura simpatiei.....	46
Sincronizarea	49
Cronometrele interioare	53
Protoconversația	56

Capitolul 3

Rețele neuronale WiFi	60
Oglinzi neuronale	63
Avantajul unui chip vesel.....	68
Războaiele memelor.....	70
Nebunia multîmilor	74

Capitolul 4

Instinctul altruismului	77
Când să fim atenți	78
Acordul fin	81
Compassiunea instinctivă	83
Un înger pe pământ	87
O dezbateră străveche	90

Capitolul 5

Neuroanatomia unui sărut	96
Rapiditatea căii inferioare	99
Ce a văzut el că vede ea	101
Opțiuni ale căii superioare	105
Furia economică	107
Rezistența la impuls	110
Când ne gândim de două ori	113
Reorganizarea căii inferioare	117

Capitolul 6

Ce este inteligența socială?	123
Empatia primară	126
Rezonanța emoțională	129
Precizia empatică	132
Cogniția socială	133
Ce este sincronizarea	135
Imaginea de sine	138
Influența	140
Preocuparea	142
Educația căii inferioare	145
Reconsiderarea inteligenței sociale	148

PARTEA A DOUA: LEGĂTURI ÎNTRERUPTTE

Capitolul 7

Tu și Acela	153
Eu-Tu	154
Să te simți simțit	157

Utilitatea lui Acela	160
Durerea de a fi respins	164
Empatie sau proiecție?	166

Capitolul 8

Triada Întunecată	169
Narcisistul: visuri de mărire	170
Machiavelicii: scopul scuză mijloacele	179
Psihopatul: celălalt ca obiect	183
Remușcări	187

Capitolul 9

Cecitatea mentală	191
Maimuța Răutăcioasă	192
Creierul masculin	197
Cum să înțelegi oamenii	201

PARTEA A TREIA: TRANSFORMAREA NATURII PRIN EDUCAȚIE

Capitolul 10

Nu genele ne decid destinul	209
Cazul rozătoarelor alcoolice	211
Genele trebuie să se manifeste	215
Un puzzle dificil: natură-educație	219
Formarea traseelor neuronale	222
Speranța în schimbare	227

Capitolul 11

O bază sigură	231
Chipul inexpressiv	236
O relație deprimată	238
Alterarea empatiei	240
Experiența reparatorie	243

Capitolul 12

Impulsul fericirii	246
Patru modalități de a spune nu	249
Cum lucrează jocul	252

Capacitatea de a te bucura	257
Reziliența	259
O sperietură pe cînste	261

PARTEA A PATRA: FAȚETELE IUBIRII

Capitolul 13	
Rețelele atașamentului	267
Arta flirtului	269
Cele trei stiluri de atașament	273
Baza neuronală	277

Capitolul 14	
Dorința lui și dorința ei	280
Mica șmecherie a Naturii	283
Creierul libidoului	285
Dorința nestăvilită	288
Un „El“ consensual	289
Atunci când sexul obiectivează	293

Capitolul 15	
Biologia compasiunii	298
Sărmana Liat	300
Calea inferioară către compasiune	303
Alergiile sociale	306

PARTEA A CINCEA: CONEXIUNI SĂNĂTOASE

Capitolul 16	
Stresul este social	313
Războiul tuturor împotriva tuturor	315
Nocivitatea insultei	318
Lanțul causal	321
Percepția malițiozității	323
Promoția '57	326
Epigenetica socială	330

Capitolul 17	
Aliații biologici	334
Câmpul de luptă al căsniciei	336
Salvatorii emoționali	340
Contaminarea pozitivă	342
O prezență binefăcătoare	345

Capitolul 18	
Un remediu uman	350
Lipsa organizată de iubire	352
Recunoașterea ființei umane	354
Organigrama îngrijirii	358
Vindecarea vindecătorilor	363
Vindecarea relațiilor	366

PARTEA A ȘASEA: EFECTELE SOCIALE

Capitolul 19	
O stare optimă pentru realizări	371
O stare optimă	373
Un „U“ răsturnat	375
O cheie neuronală a învățării	378
Puterea și fluxul emoțional	382
Șefii: bunul, răul și urâtul	384
Liderul inteligent din punct de vedere social	388
O legătură specială	391

Capitolul 20	
Corecția prin conexiune	396
Modelul Kalamazoo	399
Comunități conectate	403
Gata cu gândirea ruginită	405
Întărirea conexiunilor	409

Capitolul 21	
De la Aceia la Noi	414
Atitudinea părintitoare implicită	417

Când se pune punct dezbinării ostile	421
Soluția de tip puzzle.....	424
Iertarea și uitarea.....	427
Epilog	
Ceea ce contează cu adevărat	433
Ingineria socială.....	436
Fericirea națională brută.....	439
Vibrația pură a vieții semenilor	442
Anexa A	
Calea superioară și cea inferioară: o observație	446
Anexa B	
Creierul social.....	448
Anexa C	
Regândirea inteligenței sociale	457
<i>Mulțumiri</i>	465
<i>Note</i>	469
<i>Indice</i>	559

practic la iveală atunci când oamenii interacționează nu dintr-un mărginit interes egoist, ci ținând cont și de interesele celorlalți.

Această perspectivă extinsă ne face să luăm în considerare, în sfera vizată de inteligența socială, capacități care ne îmbogățesc relațiile personale, cum ar fi empatia și sollicitudinea. Astfel că, în cartea de față, țin seama de un al doilea principiu, mai larg, pe care Thorndike l-a propus pentru a da seama de aptitudinile noastre sociale: „Să acționăm cu înțelepciune în relațiile umane.”¹⁸

Reactivitatea socială a creierului ne cere să fim înțelepți, să înțelegem modul în care nu numai stările, ci chiar și funcțiile biologice ale corpului ne sunt influențate și modelate de ceilalți oameni din viața noastră – dar să avem în vedere și felul în care noi influențăm emoțiile și funcțiile biologice ale altora. Putem chiar măsura o relație în termenii impactului unei persoane asupra noastră și ai impactului nostru asupra ei.

Influența biologică ne sugerează o nouă dimensiune a unei vieți bine trăite: să ne comportăm astfel încât, chiar și la acest nivel subtil, acțiunile noastre să fie în beneficiul celor cu care intrăm în contact.

Relațiile însele capătă un nou înțeles, și astfel suntem nevoiți să le concepem într-un mod radical diferit. Implicațiile depășesc un simplu interes teoretic efemer: ele ne obligă să ne reevaluăm modul în care ne trăim viața.

Dar, înainte de a explora aceste implicații majore, să ne întoarcem la începutul poveștii: ușurința surprinzătoare cu care creierul nostru se conectează și răspândește emoțiile ca pe un virus.

Capitolul 1

Economia emoțională

Într-o bună zi, plecat cu întârziere spre o ședință din centrul comercial al Manhattanului, căutam o scurtătură. Așa că am intrat în curtea interioară a unui zgârie-nori, cu gând s-o apuc spre ieșirea pe care o zărisem de cealaltă parte și pe unde aș fi putut să traversez mai repede strada.

Dar, de îndată ce am ajuns în holul plin de ascensoare al clădirii, un paznic în uniformă s-a năpustit spre mine, fluturându-și mâinile și țipând:

„Nu puteți s-o luați pe-aici!”

„De ce?” am întrebat eu nedumerit.

„Proprietate privată! E proprietate privată!” mi-a strigat el, vizibil agitat.

Se pare că nimerisem, fără să vreau, într-o zonă de securitate nemarcată.

„Era bine dacă scriați pe ușă «Intrarea interzisă»” am sugerat eu, încercând timid să strecor puțină rațiune în dialogul nostru.

Remarca mea l-a înfuriat și mai tare.

„Afară! Afară!” a urlat el.

Am bătut grăbit în retragere, tulburat și urmărit o vreme de furia paznicului, care îmi răsuna în urechi.

Când își descarcă sentimentele negative asupra noastră – izbucnesc în crize de furie sau amenințări, ori ne tratează cu dispreț sau dezgust –, oamenii activează în noi sistemele de circuite răspunzătoare de exact aceleași emoții neplăcute. Actul respectiv

are consecințe neurologice extrem de puternice: emoțiile sunt contagioase. „Luăm“ emoțiile puternice aproape la fel cum ne molipsim de guturai – și ne putem alege astfel cu echivalentul emoțional al unei răceli.

Fiecare interacțiune are un substrat emoțional. În afară de lucrurile obișnuite pe care le facem zi de zi, putem să ne determinăm unii pe alții să ne simțim puțin mai bine sau chiar foarte bine, ori puțin mai rău – sau chiar foarte rău, așa cum mi s-a întâmplat mie. Dincolo de ceea ce se petrece în momentul respectiv, putem căpăta o stare care să nu ne părăsească mult timp după încheierea incidentului – un fel de reminiscență emoțională (foarte neplăcută în cazul meu).

Aceste transferuri tacite duc, în cele din urmă, la o economie emoțională, adică la câștigurile și pierderile interioare nete de care avem parte alături de o anumită persoană, într-o anumită conversație sau într-o anumită zi. Până seara, balanța netă de sentimente pe care le-am schimbat cu ceilalți determină în mare măsură ce fel de zi am avut – „bună“ sau „rea“.

Luăm parte la această economie interpersonală ori de câte ori o interacțiune socială are ca urmare un transfer de sentimente – lucru care se întâmplă aproape întotdeauna. Această interacțiune interpersonală, asemănătoare unui meci de judo, ia mii de forme, dar toate se reduc la capacitatea de a schimba starea de spirit a unei alte persoane, sau a ei pe a noastră. Când te fac să te încrunți, stârnesc în tine o undă de îngrijorare; când mă faci să zâmbesc, mă simt fericit. În acest schimb clandestin, emoțiile trec de la o persoană la alta, din exterior spre interior – cu cele mai bune rezultate, nădăjduim noi.

Unul dintre dezavantajele contaminării emoționale apare atunci când preluăm o stare negativă prin simplul fapt că ne aflăm în preajma persoanei nepotrivite, într-un moment prost ales. Mie mi s-a întâmplat să fiu victima neintenționată a furiei acelu

paznic. Ca și în cazul fumatului pasiv, scurgerea de emoții poate transforma un spectator într-o victimă inocentă a stării negative a altuia.

În momente ca acela petrecut între mine și paznic, când ne confruntăm cu mânia celuilalt, creierul nostru examinează automat posibilitatea de a apărea și alte primejdii. Hipervigilența care ia naștere astfel se datorează amigdalei, un organ în formă de migdală din regiunea centrală a creierului, care declanșează reacțiile de luptă, fugă sau paralizie în fața primejdiei.¹ Din întreaga gamă de emoții, frica este cea care stimulează cel mai puternic amigdala.

Când intră în stare de alarmă, sistemele extinse de circuite ale amigdalei pun stăpânire pe puncte-cheie din creier și ne îndrumă gândurile, atenția și percepția spre ceea ce ne-a stârnit teama. Devenim instinctiv mai atenți la chipurile celor din jur, căutăm zâmbete sau priviri încruntate, care ne pot ajuta să interpretăm mai bine semnele primejdiei sau care ne pot semnala intențiile cuiva.²

Această vigilență sporită comandată de amigdală ne sensibilizează la indiciile emoționale pe care ni le oferă ceilalți oameni. La rândul ei, concentrarea mărită trezește cu și mai multă putere în noi sentimentele celorlalți, pregătind contaminarea. Și astfel, momentele de teamă ne sporesc susceptibilitatea față de emoțiile celuilalt.³

În termeni mai generali, amigdala acționează ca un radar al creierului: ne atrage atenția asupra oricăror elemente care ar putea fi noi, suspecte sau care ar merita cercetate. Amigdala controlează sistemul de avertizare timpurie al creierului: examinează tot ce se întâmplă, mereu atentă la evenimente semnificative din punct de vedere emoțional – în special la potențiale amenințări. Deși rolul amigdalei ca santinelă și factor declanșator al stării de alertă este de mult cunoscut în neuroștiințe, rolul ei social, ca parte a sistemului cerebral de contaminare emoțională, a ieșit la iveală abia de curând.⁴

Calea inferioară: sediul contaminării

Un bărbat, numit de medici Pacientul X, a suferit două accidente vasculare cerebrale care i-au afectat conexiunile dintre ochi și sistemul responsabil cu vederea din cortexul vizual. Deși ochii lui primeau semnale, creierul nu le putea recunoaște, nu le putea nici măcar înregistra apariția. Pacientul X era complet orb – sau așa părea.

La testele la care i se prezentau diferite forme geometrice, de pildă cercuri și pătrate, sau fotografii cu chipuri de femei și bărbați, Pacientul X nu conștientiza la ce se uitau ochii lui. Și totuși, pe neașteptate, când i s-au arătat fotografii care înfățișau oameni supărați sau veseli, a fost în stare să identifice emoțiile exprimate, iar numărul de răspunsuri corecte a fost prea mare ca să fie pus pe seama întâmplării. Dar cum a fost posibil acest lucru?

Imaginile cerebrale obținute în timp ce Pacientul X identifica sentimentele respective au dezvăluit existența unei alternative la căile senzoriale vizuale, care se întind de la ochi la talamus – pe unde pătrund toate semnalele senzoriale în creier – și, în cele din urmă, la cortexul vizual. A doua cale trimite informațiile direct de la talamus la amigdală (care există sub formă de pereche în creier, una stângă și una dreaptă). Amigdala descifrează apoi semnificația emoțională din mesajul nonverbal, care poate fi o privire posomorâtă, o schimbare bruscă de atitudine sau un alt ton al vocii – și acest lucru se petrece chiar cu câteva microsecunde înainte ca noi să știm la ce ne uităm.

În ciuda sensibilității acute a amigdalei la astfel de mesaje, conexiunile acesteia nu oferă acces direct la centrul vorbirii; în acest sens, amigdala este, literalmente, mută. Atunci când înregistrăm un sentiment, semnalele din circuitele noastre cerebrale, în loc să alerteze zonele verbale, acolo unde cuvintele pot exprima ceea ce știm, mimează emoția respectivă în propriul nostru corp.⁵ Așadar, Pacientul X nu *vedea* emoțiile de pe acele chipuri, ci mai degrabă le *simțea*, o afecțiune care se numește „cecitate psihică”.⁶

În creierul nevătămate, amigdala folosește aceeași cale pentru a descifra timbrul emoțional a ceea ce percepem – un ton exaltat, sclipirea de mânie din ochii cuiva, o postură de om înfrânt – și apoi procesează informațiile subliminal. Această percepere inconștientă reflexivă semnalează emoția respectivă, provocând în noi același sentiment (sau o reacție similară, cum ar fi frica la vederea mâniei) – un mecanism-cheie de „interceptare” a unui sentiment de la altcineva.

Faptul că putem declanșa *orice* emoție în alții – și ei în noi – denotă forța mecanismului prin care sentimentele se răspândesc de la un individ la altul.⁷ Aceste contaminări sunt transferurile de bază din economia emoțională, schimbul de sentimente care însoțește fiecare contact uman, oricare ne-ar fi scopurile declarate.

Gândiți-vă, de pildă, la casierul a cărui trâncăneală veselă îi molipsește pe clienții supermarketului, rând pe rând. Îi face întotdeauna să râdă – chiar și cel mai necăjit dintre ei pleacă zâmbind. Indivizii precum casierul respectiv sunt echivalenții emoționali ai acelor forțe din natură care ne determină ritmurile biologice numite *Zeitgeber**.

O astfel de contaminare poate surveni la mai mulți oameni deodată, într-un mod foarte vizibil – atunci când publicului i se înțeptoșează privirea la o scenă tragică dintr-un film – sau într-un mod mai subtil, când tonul unei ședințe devine un pic arțăgos. Deși putem percepe consecințele vizibile ale acestei contaminări, în general ignorăm modul exact în care se răspândesc emoțiile.

Contaminarea emoțională exemplifică intrarea în funcțiune a ceea ce putem numi „calea inferioară” a creierului. Aceasta reprezintă sistemul de circuite care scapă introspecției conștiente, petrecându-se automat și fără niciun efort, cu o viteză uriașă. Cea

* *Zeitgeber*, în traducere literară „cel care dă timpul”, este un concept folosit prima oară de Jürgen Aschaff, unul dintre părinții cronobiologiei, care a demonstrat existența unor ceasuri biologice interne, care sincronizează bioritmurile organismului. El a descoperit, de asemenea, că există anumiți factori exogeni, pe care i-a numit *zeitgeber*, care influențează aceste ceasuri interne. (N. red.)

mai mare parte dintre lucrurile pe care le facem par să fie pilota-te de imense rețele neuronale care operează prin intermediul căii inferioare – în special în viața noastră emoțională. Când suntem captivați de un chip atrăgător sau când simțim sarcasmul unei remarci, trebuie să-i fim recunoscători căii inferioare.

Spre deosebire de aceasta, „calea superioară“ include sisteme neuronale care lucrează mai metodic și pas cu pas, cu un efort deli-berat. Suntem conștienți de ea pentru că ne dă un oarecare control asupra vieții noastre interioare, control pe care calea inferioară ni-l refuză. Atunci când reflectăm cum să abordăm acea persoană atrăgătoare sau căutăm o replică ingenioasă la sarcasm, parcur-gem calea superioară.

Ne putem imagina calea inferioară ca fiind „umedă“, îmbi-bată de emoție, iar cea superioară ca fiind relativ „uscată“, de o rațiune rece.⁸ Calea inferioară este tranzitată de sentimente brute, cea superioară – de înțelegerea a ceea ce se petrece. Calea inferi-oară ne îngăduie să simțim în chip nemijlocit ceea ce simte o altă persoană; calea superioară poate să reflecteze la ceea ce simțim. În mod normal, ele se îmbină fără cusur. Viețile noastre sociale sunt guvernate de interacțiunea acestor două procese (pentru detalii, vezi Anexa A).⁹

O emoție poate trece de la o persoană la alta pe nesimțite, fără să observe cineva acest lucru în mod conștient, deoarece sis-temul de circuite răspunzător de această contaminare este situat pe calea inferioară. Ca să simplificăm și mai mult, calea inferioară utilizează sistemul neuronal de circuite care străbate amigdala și noduri automate similare, în timp ce calea superioară trimite sem-nale către cortexul prefrontal, care este centrul executiv al creieru-lui și care conține capacitatea noastră de a intenționa ceva – ne dă posibilitatea să ne gândim la ceea ce ni se întâmplă.¹⁰

Cele două căi înregistrează informațiile cu viteze foarte dife-rite. Calea inferioară este mai degrabă rapidă decât exactă; cea

superioară, deși mai lentă, ne poate ajuta să ajungem la o perspec-tivă mai fidelă asupra a ceea ce se întâmplă.¹¹ Calea inferioară este rapidă și accidentată, cea superioară este lentă, dar chibzuită. În cuvintele lui John Dewey, filozof din secolul XX, prima funcționea-ză „cât ai bate din palme – întâi faci, apoi gândești“, în timp ce a doua este mai „precaută și grijulie“.¹²

Diferența de viteză dintre cele două sisteme – cel instanta-neu și emoțional este de câteva ori mai rapid decât sistemul rați-onal – ne permite să luăm decizii rapide pe care mai târziu am putea să le regretăm sau să fim nevoiți să le justificăm. Atunci când calea inferioară a apucat să reacționeze, tot ceea ce îi rămâne de făcut căii superioare este uneori doar să încerce să repare ce poate fi reparat. Așa cum observa cu ironie scriitorul de literatură SF Robert Heinlein: „Omul nu este un animal rațional, ci unul care raționalizează.“

Declanșatori de stări interioare

În timpul unei vizite într-o anumită regiune a țării, îmi amintesc că am fost plăcut surprins de tonurile prietenoase ale robotului telefonic, care mă informa: „Numărul solicitat este nealocat.“

Mă credeți sau nu, căldura și amabilitatea aceluși mesaj înre-gistrat îmi prilejuiau un mic fior de plăcere – în special din pricina iritării acumulate de ani de zile cauzate de același mesaj transmis de propria mea companie telefonică, dar prin intermediul unei voci computerizate. Dintr-un motiv sau altul, tehnicienii care creaseră acel mesaj hotărâseră că un ton strident și intimidant e cel mai potrivit în acel caz, poate pentru a-i pedepsi pe cei care formează numere greșit.

De-a lungul timpului, ajunsesem să urâsc tonul antipatic al aceluși mesaj înregistrat – îmi venea în minte imaginea unui

pisălog rigid și moralist. De fiecare dată, îmi dădea o stare proastă, fie și numai pentru o clipă.

Puterea emoțională a unor astfel de indicii subtile poate fi surprinzătoare. Să ne gândim la un experiment interesant făcut pe studenți voluntari de la Universitatea din Würzburg, Germania.¹³ Aceștia au ascultat o voce înregistrată care reproducea un text extrem de arid, traducerea germană a lucrării filozofului englez David Hume, *Cercetare asupra intelectului omenesc*. Caseta avea două variante, una veselă și una tristă, dar inflexiunile erau atât de subtile, încât subiecții nu conștientizau diferența decât dacă erau foarte atenți.

La fel de tăcuți ca emoțiile transmise de tonurile vocii, studenții au rămas la sfârșitul audiției fie ceva mai veseli, fie ceva mai posomorâți decât erau înainte de a asculta caseta. Cu toate acestea, nu își dădeau seama că starea lor de spirit fusese alterată, și cu atât mai puțin realizau de ce.

Schimbarea de stare a survenit chiar și în timp ce studenții au desfășurat o activitate diferită în timp ce ascultau caseta – de pildă, au introdus bolduri în găurile dintr-o scândură de lemn. Această activitate a creat, se pare, un ecran pentru calea superioară, împiedicând înțelegerea intelectuală a pasajului filozofic. Dar nu a scăzut niciun dram din caracterul molipsitor al stărilor de spirit: calea inferioară a rămas larg deschisă.

După cum spun psihologii, unul dintre modurile în care stările de spirit diferă de sentimentele și emoțiile mai puternice ține de inefabilitatea cauzelor lor: deși în mod normal știm ce anume ne-a declanșat o emoție directă, de multe ori ne trezim cu o stare de spirit sau alta fără să îi cunoaștem sursa. Experimentul Würzburg sugerează că lumea e plină de lucruri care ne pot schimba starea de spirit și pe care nu reușim să le observăm – totul, de la fundalul muzical dulceag dintr-un ascensor până la tonul acru al vocii cuiva.

Să ne gândim, de pildă, la expresiile pe care le vedem pe chipurile oamenilor. Așa cum au descoperit cercetătorii suedezi, simpla vedere a unui chip vesel provoacă o activitate trecătoare a mușchilor faciali, care ridică colțurile gurii într-un zâmbet.¹⁴ Într-adevăr, de câte ori ne uităm la fotografia unui chip pe care se citește o emoție puternică, de pildă tristețe, dezgust sau bucurie, mușchii noștri faciali încep în mod automat să oglindească expresia feței celeilalte persoane.

Această imitație reflexivă deschide calea influențelor emoționale subtile venite din partea celor din jurul nostru, adăugând încă o cărare la puntea cerebrală dintre oameni. Cei extrem de sensibili se molipsesc mult mai ușor decât ceilalți, iar cei mai rezistenți pot supraviețui chiar și celor mai nocive întâlniri. În ambele cazuri, transferul respectiv trece de obicei neobservat.

Imităm fericirea unui chip zâmbitor întinzându-ne propriii mușchi faciali într-un surâs subtil, chiar dacă s-ar putea să nu conștientizăm faptul că am văzut acel zâmbet. Acel surâs pe care îl imităm poate nu este evident pentru ochiul obișnuit, dar oamenii de știință care monitorizează activitatea mușchilor faciali depistează cu precizie astfel de ogindiri emoționale.¹⁵ Este ca și cum chipul nostru ar fi reglat dinainte, pregătit să afișeze emoția.

Această imitare are anumite consecințe biologice, de vreme ce expresiile faciale declanșează în interiorul nostru sentimentele pe care le afișăm. Putem stârni orice emoție pregătindu-ne mușchii feței pentru sentimentul respectiv: strângeți un pix între dinți, și chipul dumneavoastră va fi silit să zâmbească, ceea ce evocă subtil un sentiment pozitiv.

Edgar Allan Poe a înțeles în mod intuitiv acest principiu. Iată ce scria: „Când vreau să aflu cât e de deștept sau de prost, cât e de bun sau de ticălos cineva, sau ce anume gândește în acea clipă, îmi alcătuiesc în așa fel chipul, încât să semene cât se poate mai bine cu expresia feței lui. Aștept apoi să văd ce gânduri sau ce sentimente

se trezesc în mintea sau inima mea, ca pentru a corespunde și a se potrivi acelei expresii.”¹⁶

Emoții molipsitoare

Scena: Paris, 1895. Câțiva îndrăzneți s-au aventurat să vadă o expoziție a fraților Lumière, pionieri ai fotografiei. Pentru prima dată în istorie, frații Lumière prezintă în fața publicului o „fotografie în mișcare”, un scurtmetraj care înfățișează – în tăcere – un tren care intră pufăind în stație, aruncând în jur jeturi de aburi și năpustindu-se spre camera de filmat.

Reacția celor din sală: țipă îngroziți și se bagă sub scaune.

Oamenii nu mai văzuseră până atunci fotografii care se mișcă. Acest public complet naiv nu a putut decât să înregistreze ca „real” cumplitul spectru de pe ecran. Poate că cel mai impresionant și magic moment din istoria filmului s-a petrecut atunci, la Paris, deoarece niciunul dintre privitori nu își închipuise vreodată că ceea ce ochiul vedea nu era decât o simplă iluzie. Pentru ei – și pentru sistemul perceptual al creierului lor –, imaginile de pe ecran erau realitate.

Așa cum atrage atenția un critic de film, „impresia dominantă că *acest lucru este real* face parte, în mare măsură, din puterea primitivă a formei artistice”, și asta e valabil chiar și în ziua de azi.¹⁷ Senzația de realitate continuă să-i vrăjească pe spectatori deoarece creierul reacționează la iluzia creată de film prin același sistem de circuite cu care reacționează față de viața însăși. Chiar și emoțiile de pe ecran sunt molipsitoare.

Unele dintre mecanismele neuronale implicate în contaminarea ecran-privitor au fost identificate de o echipă de cercetători israelieni, care au prezentat unor voluntari aflați într-un RMN funcțional secvențe din westernul *spaghetti* al anilor 1970

The Good, the Bad and the Ugly (Bunul, răul și urâtul). În ceea ce este poate unicul articol din analele neuroștiințelor care recunoaște contribuția lui Clint Eastwood, cercetătorii au ajuns la concluzia că filmul s-a jucat cu creierele privitorilor ca un păpușar.¹⁸

Întocmai spectatorilor panicați din Parisul anului 1895, creierele privitorilor din acest studiu s-au comportat ca și cum povestea imaginară de pe ecran *li se întâmpla chiar lor*. Creierul pare să facă prea puțină distincție între realitatea virtuală și cea concretă. Așa că, atunci când camera se fixa brusc pe prim-planul unui chip, privitorilor li se activau zonele cerebrale responsabile de recunoașterea fizionomiilor. Când pe ecran apărea o clădire sau o panoramă, se activa o zonă vizuală diferită, aceea responsabilă de împrejurmile fizice.

Când scena înfățișa mișcări ale mâinilor, intra în funcțiune regiunea cerebrală care guvernează atingerea și mișcarea. Iar la scenele de maximă încărcătură emoțională – împușcături, explozii, schimbări neașteptate de situație – intrau tumultuos în acțiune centrii emoționale. Pe scurt, filmele pe care le vedem pun stăpânire pe creierul nostru.

Membrii unui public iau parte cu toții la acest joc neuronal de marionete. Tot ce s-a petrecut în creierul unui privitor a avut loc aidoma și în cazul celorlalți, clipă de clipă, pe toată durata filmului. Acțiunea de pe ecran a dat naștere unui dans interior identic la toți cei prezenți.

Așa cum susține o maximă din științele sociale: „Un lucru este real dacă are consecințe reale.” Atunci când creierul reacționează la scenariul imaginar în același fel în care reacționează la cele reale, imaginarul are consecințe la nivelul organismului. Calea inferioară ne invită la o călătorie emoțională.

Singura excepție majoră de la acest joc de marionete sunt ariile prefrontale ale căii superioare, care adăpostesc centrii executivi ai creierului și facilitează gândirea critică (inclusiv gândul: „*nu e decât un film*”) și care nu s-au alăturat acestei coordonări. Așa se