

PÂNĂ

SĂ-ȚI DAI

SEAMA



PÂNĂ

SĂ-ȚI DAI  
,

SEAMA

MOTIVELE INCONȘTIENȚE

PENTRU CARE FACEM

CEEA CE FACEM

Traducere din engleză de  
**Carmen Dimitruc**

**JOHN BARGH**



Titlul original al acestei cărți este *Before You Know It: The Unconscious Reasons We Do What We Do* de John Bargh.

**Copyright © 2017 by John Bargh**

**© Publica, 2018, pentru ediția în limba română**

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**BARGH, JOHN**

**Până să-ți dai seama : motivele inconștiente pentru care facem ceea ce facem / John Bargh ; trad. din engleză de Carmen Dimitruc. - București : Publica, 2018**

ISBN 978-606-722-293-7

I. Dimitruc, Carmen (trad.)

159-9

**EDITORI:** Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

**DIRECTOR EXECUTIV:** Bogdan Ungureanu

**DESIGN:** Alexe Popescu

**REDACTOR:** Laura Davidescu

**CORECTORI:** Cătălina Călinescu, Liliana Duță

**DTP:** Răzvan Nasea

*Pentru Danielle,  
supereroina mea*



# Cuprins

Introducere. Să o luăm de la capăt .....	9
--	---

## **PARTEA ÎNTÂI** | Trecutul ascuns

1. Trecutul este întotdeauna prezent .....	39
2. E nevoie de o oarecare asamblare .....	85
3. Maximă audiență .....	115
4. Viața dăinuie .....	147

## **PARTEA A DOUA** | Prezentul ascuns

5. Să plec sau să rămân? .....	189
6. Când poți avea încredere în instinct? .....	227
7. Ceea ce vezi este ceea ce faci .....	265

## **PARTEA A TREIA** | Viitorul ascuns

<b>8.</b> Ai grijă ce-ți dorești .....	313
<b>9.</b> Inconștientul nu doarme niciodată .....	351
<b>10.</b> Ai control asupra minții tale .....	385
Concluzie. Tu ești DJ-ul .....	411
Mulțumiri .....	427
Note .....	431
Bibliografie .....	449



# Introducere

## Să o luăm de la capăt\*

Diferența dintre trecut, prezent și viitor este doar o iluzie care persistă cu încăpățănare.

**Albert Einstein**

În facultate, specializarea mea principală a fost psihologia, iar cea secundară, Led Zeppelin. Sau poate că era invers.

Acest lucru se întâmpla la mijlocul anilor 1970, pe vremea când eram student la Universitatea din Illinois, în Champaign-Urbana. Când nu lucram într-un laborator de cercetare din cadrul Departamentului de Psihologie, îmi petreceam timpul liber la postul studentesc de radio, WPGU, unde eram DJ de noapte. Să schimbi discurile între ele presupune ceva mai mult decât o simplă tehnică, iar acest lucru era cu atât mai valabil, cu cât se petrecea în era pre-digitală, a vinilurilor. Este o artă care presupune atât intuiție, cât și experiență și a fost nevoie de câteva greșeli făcute în direct până m-am simțit pe deplin relaxat în cutia mea de sticlă, izolată fonic, de la radio.

Ca să pui o nouă melodie cum se cuvine, trebuie să potrivești ritmul și chiar cheia ei muzicală cu cea a piesei care tocmai se

---

\* „Let’s do the Time Warp Again” (în limba engleză în original) este titlul unei melodii dintr-un film cult al anilor 1970, muzicalul „The Rocky Horror Picture Show”, considerat o parodie a filmelor științifico-fantastice și a filmelor horror de mâna a doua. În science fiction și nu numai, time warp definește o distorsiune temporală, o modificare a continuumului spațiotemporal (n.t.).

termină. Ca doi oameni care se întâlnesc în ușa unui restaurant, în timp ce unul pleacă, iar celălalt sosește, cele două cântece se suprapun câteva secunde, ceea ce creează un sentiment plăcut de continuitate. Unul dintre lucrurile care îmi plăceau cel mai mult la Led Zeppelin era felul în care finalul adesea ciudat și prelungit al cântecelor lor mă impulsiona să fiu mai creativ când pregăteam tranziția spre altă melodie. Pe măsură ce „Ramble On”<sup>\*</sup> se apropia de final, cu „Mah baby, mah baby” al lui Robert Plant devenind din ce în ce mai șoptit, suprapuneam peste el tunetul și ploaia cu care se deschide „Riders on the Storm”<sup>\*\*</sup> a celor de la The Doors.

Ca orice băiat din Vestul Mijlociu care tocmai începea să-și dea seama ce voia să facă cu viața lui, am fost atras de psihologie pentru că promitea un viitor plin de explicații: de ce fac oamenii ceea ce fac, atât bine, cât și rău; care părți ale minții noastre ne influențau gândurile și sentimentele și, cel mai interesant dintre toate, cum am putea folosi acest izvor de informații pentru a ne redefini pe noi înșine și lumea noastră. Prin contrast, motivul pentru eram atât de obsedat de muzică era pentru că *șfida* orice explicație. De ce îmi plăceau trupele care îmi plăceau? De ce unele piese îmi făceau pielea de găină sau mă determinau să mă mișc incontrollabil, în timp ce altele îmi provocau o indiferență absolută? De ce avea muzica un efect atât de puternic asupra emoțiilor mele? Ea atingea o parte ascunsă

---

\* „Ramble On” (în traducere aproximativă din limba engleză „Vorbind la nesfârșit”) este una dintre cele mai cunoscute melodii rock ale tuturor timpurilor, interpretată de Led Zeppelin. Face parte din albumul Led Zeppelin II, lansat în 1969, iar versurile sunt influențate de *Stăpânul inelelor* de J.R.R. Tolkien. Până în 2007, melodia nu a fost niciodată interpretată live în întregime (n.t.).

\*\* „Riders on the Storm” (în traducere aproximativă „Călători prin furtună”) este una dintre cele mai cunoscute melodii ale formației de rock psihedelic The Doors. Este ultimul cântec înregistrat de formație înainte de moartea lui Jim Morrison, parte din al șaselea album de studio, *L.A. Woman*, lansat în iunie 1971 (n.t.).

din mine, pe care nu o înțelegeam, dar care exista în mod clar și care era importantă. În 1978, după ce m-am mutat la Ann Arbor, Michigan, pentru a lucra la doctorat, îndrumătorul meu, Robert Zajonc, mă chema în biroul lui, ridica două cărți poștale de la muzee, înfățișând tablouri de artă modernă, și apoi mă întreba care dintre ele îmi plăcea mai mult. Făcea acest lucru cu vreo patru sau cinci seturi de picturi. De fiecare dată știam imediat care dintre ele îmi place mai mult, dar aveam dificultăți în a explica de ce.

Bob zâmbea și îmi recunoștea disconfortul. „Exact”, spunea el.

Psihologii începeau să-și dea seama că existau niște mecanisme ascunse, primare, care ne ghidau sau chiar determinau gândurile și acțiunile<sup>1</sup>, dar că abia începeam să înțelegem ce erau ele și cum funcționau. Cu alte cuvinte, o parte importantă din ceea ce ne face cine suntem se afla încă dincolo de explicații, dar în același timp reprezenta sursa unei părți esențiale a experienței noastre.

Cam în aceeași perioadă, spre sfârșitul anilor 1970, un bărbat pe nume Michael Gazzaniga conducea prin New England într-o autorolotă GMC de vreo 8 metri.<sup>2</sup> Unul dintre părinții neuroștiinței moderne, Gazzaniga nu călătorea doar ca să se distreze. Scopul călătoriilor sale era acela de a vizita pacienți cu „creierul divizat” – oameni al căror corp calos\*, banda de fibre care leagă emisfera dreaptă și cea stângă a creierului, fusese secționat pentru a reduce convulsiile epileptice. Gazzaniga spera să învețe lucruri noi despre modul în care interacționau diferite regiuni ale creierului.

---

\* Corpul calos are formă de arc și o lungime de 7 până la 9 centimetri, întinzându-se de la lobul frontal (situat în partea din față a craniului) până la lobul occipital (situat în partea din spate a craniului). Rolul său este de a favoriza schimbul de informații între cele două emisfere cerebrale (n.t.).

El își parca rulota și așeza pacientul în fața unui ecran care îi putea afișa acestuia anumiți stimuli pentru emisfera dreaptă a creierului și alte informații pentru cea stângă. De obicei, pacientul nu era conștient de ceea ce i se afișa pentru partea dreaptă a creierului, ci doar de ceea ce i se prezenta pentru partea stângă.

În unele studii, cercetătorii transmiteau comenzi vizuale, cum ar fi „mergi”, către emisfera dreaptă a creierului, iar pacientul își împingea imediat scaunul de la masa pe care se afla calculatorul și se pregătea să părăsească sala de testare. Întrebat unde se duce, acesta spunea ceva de genul „Mă duc până acasă, să-mi iau ceva de băut”. Explicațiile păreau rezonabile, dar erau complet greșite. Gazzaniga era uimit de cât de repede și ușor puteau pacienții lui să interpreteze și să ofere explicații rezonabile pentru comportamente pe care nu intenționau să le aibă în mod conștient sau să le inițieze de unii singuri.

Descoperirea majoră pe care Gazzaniga a făcut-o în urma experimentelor sale a fost aceea că impulsurile care ne determină multe dintre comportamentele zilnice, de moment, își au originea în procese cerebrale care sunt în afara conștienței noastre, chiar dacă, altfel, le înțelegem rapid. Cu toții simțim experiența subiectivă a voinței, dar acest sentiment nu este o dovadă valabilă a faptului că ne-am folosit voința pentru a ne comporta într-un anumit mod. Putem fi determinați să facem mișcări pe care nu ni le-am propus, așa cum a demonstrat doctorul Wilder Penfield, folosind pacienți operați pe creier, la Universitatea McGill din Montreal, în anii 1950.

Acesta stimula o zonă a cortexului motor, iar brațul persoanei se mișca. Apoi își avertiza pacientul că acest lucru urmează să se întâmple și, chiar dacă acesta încerca să oprească mișcarea cu brațul stâng, cel drept tot se mișca.<sup>3</sup> Cu siguranță, voința conștientă nu era necesară pentru mișcarea

brațului; voința conștientă nici măcar nu putea să o împiedice. Gazzaniga a susținut că mintea conștientă descifrează comportamentele noastre inconștiente după ce s-au petrecut, creând o poveste pozitivă și plauzibilă despre ceea ce facem și de ce. Evident, nu există nicio garanție că aceste povești postfactuale sunt corecte. Descoperirea lui Gazzaniga a pus dictonul delfic „Cunoaște-te pe tine însuși” într-o nouă lumină surprinzătoare și a ridicat noi semne de întrebare în ceea ce privește conceptul de liber arbitru.

Cât de mult din ceea ce spunem, simțim și facem în fiecare zi este sub controlul nostru conștient? Mai important, cât de mult nu este? Și cel mai important: dacă am înțelege modul în care inconștientul nostru funcționează – *dacă am ști de ce facem ceea ce facem* –, am putea, în sfârșit, să ne cunoaștem într-un mod fundamental? Ar putea înțelegerea resorturilor noastre ascunse să deblocheze moduri diferite de a gândi, a simți și a acționa? Ce ar putea însemna acest lucru pentru viețile noastre?

*Până să-ți dai seama* examinează aceste întrebări, precum și multe altele, la fel de complexe și importante. Pentru a începe, totuși, trebuie să înțelegem de ce experiența umană funcționează în acest fel. Odată ce găsim cadrul potrivit pentru a înțelege interacțiunea dintre acțiunile conștiente și inconștiente ale minții noastre, ne apar noi oportunități. Putem învăța să vindecăm răni, să scăpăm de obiceiuri, să depășim prejudecăți, să reconstruim relații și să descoperim abilități latente. Acesta este momentul în care, ca să citez alte două melodii Led Zeppelin, posibilitățile de transformare încetează să fie „peste dealuri și departe” și încep să apară „în lumină”<sup>\*</sup>.

---

\* Joc de cuvinte care face referire la două melodii Led Zeppelin, „Over the Hills and Far Away” și „In the Light” (n.t.).

## Știm ceea ce nu știm

Cumnatul meu, Pete, este un as al rachetelor. La propriu. Am crescut amândoi în orașelul Champaign, iar apoi el, sora mea și cu mine am terminat cursurile Universității din Illinois. Când am plecat la Universitatea din Michigan pentru cursurile postuniversitare, el s-a înrolat în marină și a devenit expert în sisteme de rachete teleghidate. E foarte inteligent.

Predam de ceva vreme la Universitatea din New York, în anii 1980, când m-am dus să petrec vreo două săptămâni cu familia mea, la cabana noastră din Leelanau County, Michigan, zonă numită popular „degetul mic” al statului. În timpul iernii, această parte a țării este o întindere rece, neprietenoasă, de câmpuri acoperite de zăpadă și cer cenușiu, dar în timpul verii devine o zonă cu lacuri strălucitoare și ape colorate ca în Caraibe, dune de nisip pline de copii fericiți, grătare fumegânde și ceaune de pește fierț\* și soare apunând peste copacii de un verde intens. Tata cumpăraseră mica noastră cabană neîncălzită când eram copii și am petrecut acolo veri întregi, de-a lungul multor ani foarte speciali.

Într-una din zile, suprafața lacului era calmă, cu excepția câtorva unde create de vântul slab, imperceptibil. Era un răgaz bine-venit față de zgomotosul New York în care îmi petreceam celelalte cincizeci de săptămâni ale anului. Cumnatul meu și cu mine ne trezeam devreme, așa că stăteam amândoi în sufrageria cu terasă, bându-ne cafeaua și bucurându-ne de lumina dimineții.

---

\* Fish boil (în limba engleză în original) este un fel de mâncare care constă în pește (de obicei alb) și cartofi fierți, specific zonei Michigan. Pensiunile din zonă organizează și evenimente culinare „fish boil”, în care le arată oaspeților cum se gătește acest fel de mâncare: în aer liber, în tuci sau ceaun, la jar (n.t.).

„Povestește-mi despre cele mai recente și importante descoperiri din laboratorul tău”, mi-a spus el.

I-am explicat cum descopeream că intenția și conștientizarea nu erau întotdeauna sursa reacțiilor noastre față de lumea din jur. „De exemplu”, am spus, „există un lucru numit Efectul Petrecerii cu Cocktailuri.<sup>4</sup> Să zicem că ești la o petrecere și, dintr-odată, auzi pe cineva spunându-ți numele în celălalt colț al camerei. Nu auzisei nimic din ceea ce spusese acea persoană *înainte* de a-ți rosti numele și s-ar putea ca nici să nu fi știut că era la petrecere. În tot acel zgomot, ai filtrat totul, mai puțin ce-ți spunea persoana cu care vorbeai, și, cu toate acestea, numele tău a reușit să treacă de filtru. De ce numele tău și nimic altceva? Acesta a fost primul studiu pe care l-am făcut, pentru a demonstra că ne procesăm automat numele și alte lucruri importante despre conceptul nostru de sine, fără să ne dăm seama chiar”.

Cumnatul meu s-a uitat la mine pierdut. M-am gândit că nu fusesem clar, așa că am continuat. I-am explicat cum opiniile noastre despre alte persoane – de exemplu, primele noastre impresii – pot fi influențate inconștient, chiar manipulate, de experiențele noastre de dinainte de întâlnire. Am observat acest lucru în mod direct în experimentele pe care laboratorul meu le făcea și a fost destul de surprinzător. „Practic”, am spus, „ceea ce continuăm să descoperim este că o bună parte din modul în care funcționează mintea noastră ne este încă necunoscut și că ea ne modelează experiența și comportamentul în feluri de care nici măcar nu suntem conștienți. Partea interesantă este că, prin experimentele noastre, începem să detectăm aceste mecanisme inconștiente, să *vedem* aceste modele invizibile din mintea noastră”.

Acesta a fost momentul în care Pete m-a întrerupt, scuturând din cap. „Nu cred așa ceva, John”, a izbucnit el. „Nu-mi

amintesc nici măcar o ocazie în care să fi fost influențat inconștient!”

Exact, m-am gândit eu. Asta și era ideea, nu? Nu-ți poți aminti nicio ocazie pentru că, în primul rând, nu ai fost nicio dată conștient de ele.

Cumnatul meu, as al rachetelor, nu putea să renunțe la convingerea – bazată pe propria experiență de viață – că tot ceea ce făcuse era un produs al alegerii sale conștiente. Este complet normal. Experiența noastră este, prin definiție, limitată la lucrurile de care suntem conștienți. Mai mult decât atât, este bizar și chiar ușor înspăimântător să luăm în calcul posibilitatea de a nu fi atât de stăpâni pe gândurile și acțiunile noastre pe cât ne face conștiința noastră să credem. Este greu să accepți că există forțe care deplasează nava sinelui, altele decât căpitanul conștient aflat la cârmă.

Pentru a înțelege cu adevărat felul în care influențele inconștiente lucrează în noi în fiecare moment al zilei, trebuie să acceptăm că există o diferență majoră între lucrurile de care suntem conștienți de la un moment dat și orice altceva se întâmplă în minte în același timp. Se întâmplă mult mai multe decât suntem conștienți. Este la fel ca în cazul acelor grafice ale undelor electromagnetice de la fizică, dispuse de la cea mai mică la cea mai mare – putem vedea doar o mică parte a acestor unde, și anume spectrul vizibil. Asta nu înseamnă că celelalte unde nu sunt acolo – ci doar că ele sunt invizibile pentru noi: infraroșii, ultraviolete, unde radio, raze X și multe altele.

Deși nu putem vedea aceste unde invizibile de energie cu ochiul liber, există dispozitive și tehnologii pentru a le detecta și măsura efectele. Același lucru se întâmplă și cu procesele noastre mintale invizibile: este posibil să nu fim direct conștienți de ele, dar știința este acum capabilă să le detecteze, și noi putem învăța să le detectăm de asemenea – iar învățând să



vedem ce este ascuns, dobândim o nouă pereche de ochi. Sau poate doar o nouă pereche de ochelari de vedere, de care nu ne-am dat seama că aveam nevoie. („Ia uitate câte lucruri nu observam!”) În plus, nu trebuie să fii un as al raketelor ca să le folosești.

## Cele trei zone temporale

Până de curând, nu era posibil să testăm sistematic și riguros modul în care inconștientul ne afectează gândurile și acțiunile. Oamenii de știință aveau doar teorii, studii de caz de la pacienți și dovezi experimentale insuficiente care alimentau, în mod firesc, o dezbatere continuă. Ideea despre anumite părți inconștiente ale minții, despre procesele mintale care funcționează fără să fim conștienți de ele, a existat cu mult înainte de Freud.<sup>5</sup> Darwin, de exemplu, a folosit-o de multe ori în cea mai importantă carte a sa, *Originea speciilor*, din 1859, pentru a face referire la modul în care fermierii și crescătorii de animale de pe vremea lui foloseau în mod inconștient principiile selecției naturale pentru a obține știuleți de porumb mai mari sau a prăsi vaci mai grase și oi cu lână mai multă.

Ce voia el să spună era că fermierii și crescătorii de animale nu conștientizau motivul pentru care ceea ce făceau funcționa sau mecanismul care stătea în spatele acțiunilor lor – și mai ales nu erau conștienți de implicațiile mai mari ale selecției naturale, în contextul convingerilor lor religioase despre creația supranaturală a lumii, cu toate animalele și plantele ei. Ceva mai târziu, în secolul al XIX-lea, Eduard von Hartmann publica o carte numită *Filosofia inconștientului*, care nu a însemnat nimic mai mult decât pure speculații despre minte și funcționarea sa interioară, lipsite din start de orice

date, logică sau rațiune. Cartea a devenit foarte populară, iar până în 1884 a fost republicată de nouă ori. Explicațiile neștiințifice ale lui Von Hartmann despre regiunile inconștiente ale minții i-au displăcut atât de mult lui William James, unul dintre fondatorii psihologiei moderne, încât l-au provocat să desconsidere inconștientul drept un „teren alunecos pentru oameni capricioși”.<sup>6</sup> Cu toate acestea, douăzeci de ani mai târziu, după ce l-a întâlnit pe Sigmund Freud pentru prima oară și l-a auzit vorbind despre interpretarea visurilor, James a fost plăcut impresionat de abordarea medicală a minții inconștiente și i-a spus lui Freud că munca lui reprezenta viitorul psihologiei.<sup>7</sup> El a apreciat eforturile freudiene de a face trecerea de la speculații de salon la observații clinice atente și intervenții menite să diminueze disconfortul și simptomele pacienților săi.

Dar, la doar câțiva ani după prima și singura întâlnire dintre acești doi titani ai psihologiei, James și Freud, lumea științifică a acelor vremuri a avut o reacție de proporții împotriva studiului minții. Relatările conștiente ale participanților la studiile psihologice despre experiența lor internă, numite *introspecție*, nu au fost considerate surse sigure de dovezi, pentru că aceeași persoană raporta lucruri diferite în momente diferite când se confrunța cu aceleași circumstanțe. (Într-adevăr, una dintre temele acestei cărți este lipsa noastră de acces introspectiv precis și de cunoaștere a modului în care funcționează mintea umană – cu toate acestea, oamenii de știință ai vremii se bazau pe faptul că participanții la studii puteau relata cu acuratețe modul în care funcționa mintea lor.<sup>8</sup>) În 1913, John B. Watson emitea celebra afirmație conform căreia știința psihologiei nu ar trebui să încerce să studieze deloc gândirea și experiența conștientă. Consecința acestui lucru a fost catastrofală. Așa cum scria Arthur Koestler în critica sa devastatoare a

behaviorismului\*, *Fantoma din mașină*\*\* , din 1967, Watson și behavioriștii au făcut o eroare logică colosală care a determinat ca studiul minții – conștiente sau inconștiente – să fie exclus din psihologia științifică pentru următorii cincizeci de ani. După cum observă Koestler, acela era un moment în care celelalte științe, în contrast evident, făceau progrese extraordinare.<sup>9</sup> Școala de psihologie „behavioristă” dominantă, fondată de Watson, a susținut vehement faptul că suntem în întregime produsul mediului nostru înconjurător. Ceea ce vedeam, auzeam și atingeam – și aproape nimic altceva – determina lucrurile pe care le făceam. Treceam prin viață ca niște șoareci care puteau învăța să apese pe o manetă pentru a primi mâncare. Conștiința era o iluzie, un *epifenomen*\*\*\* care putea să ni se pară real, dar care nu juca un rol activ în viața noastră. Această viziune extremă era, evident, greșită. În anii 1960, a fost în vogă o nouă paradigmă – psihologia cognitivă. Psihologii cognitivi au căutat să demitizeze ideea conform căreia nu suntem decât niște șoareci de laborator sofisticăți și au susținut că alegerile noastre conștiente sunt importante. Cu toate că ne-au redat liberul arbitru și au luptat cu tărie împotriva puternicului curent behaviorist, psihologii cognitivi au căzut în cealaltă extremă. Ei au argumentat că modul în care ne comportăm este aproape întotdeauna sub control intenționat și conștient și, foarte rar sau niciodată, declanșat de factori de mediu. Această

---

\* Behaviorismul este un curent în psihologie care consideră drept obiect de studiu comportamentul uman și desconsideră mecanismele cerebrale ale conștiinței sau procesele psihice interne (n.t.).

\*\* *The Ghost in the Machine* (în limba engleză în original) face referire la conceptul omonim aparținându-i filosofului britanic Gilbert Ryle și este o critică a dualismului cartezian minte-corp. Dualismul cartezian reprezintă percepția lui René Descartes conform căreia mintea și corpul sunt distincte și separabile (n.t.).

\*\*\* Fenomen sau efect secundar care însoțește un alt fenomen esențial, fără să-l influențeze (n.t.).

poziție extremă distinctă este de asemenea greșită. Adevărul se află undeva între acești doi poli și poate fi înțeles numai după ce luăm în considerare condiția de bază a existenței pentru toată viața de pe planeta noastră – *timpul*.

Premisa principală a acestei cărți este că mintea – așa cum Einstein a susținut că este valabil pentru tot universul – există simultan în trecut, prezent și viitor. Experiența noastră conștientă este suma acestor trei părți, pe măsură ce ele interacționează în interiorul unui singur creier. Ce anume conțin fuzurile orare coexistente ale minții este, însă, mai complicat de aflat decât s-ar părea. Mai precis, un strat este destul de ușor de identificat, în timp ce restul, nu.

Trecutul, prezentul și viitorul *ne*ascunse se regăsesc chiar acolo, în experiența noastră zilnică. În orice moment putem extrage voluntar amintiri din imensa arhivă depozitată în creier, dintre care unele de o vivacitate extraordinară. De asemenea, amintirile ne caută uneori ele pe noi, declanșate de o asociere care ne aduce trecutul în minte, ca și cum ni s-ar derula în fața ochilor pe un ecran de cinema. Iar dacă ne luăm timp de reflexie – sau avem un partener curios, ori ne apucăm de terapie –, suntem capabili să descoperim căile prin care trecutul ne modelează gândurile și acțiunile din prezent. Între timp, rămânem conștienți de prezentul mereu continuu. În fiecare secundă de veghe, experimentăm viața, pe măsură ce întâlnește cele cinci simțuri ale noastre – vederi, mirosuri, gusturi, sunete, texturi. Creierul uman a evoluat în așa fel încât să putem răspunde în mod util lucrurilor care se întâmplă în jurul nostru,  *așa cum se întâmplă ele*  în prezent. Prin urmare, alocăm o cantitate enormă de resurse neuronale pentru a lua decizii comportamentale inteligente într-o lume schimbătoare, pe care nu o putem controla. Ere întregi de evoluție au transformat materia cenușie dintre urechile noastre într-un centru de comandă

uimitor de sofisticat. Gândește-te la acest lucru: creierul uman reprezintă, în medie, 2% din greutatea unei persoane, dar consumă aproximativ 20% din energia pe care o folosim în stare de veghe.<sup>10</sup> (Acum, că te-ai gândit, poate vrei să îți iei ceva de mâncare.)

Cu toate acestea, putem controla viitorul pe care ni-l imaginăm. Urmărim în mod activ ambiții, dorințe și etape importante – cea promovare importantă, cea vacanță de vis, cea casă pentru familia noastră. Aceste gânduri care se joacă în mintea noastră nu mai sunt ascunse ca trecutul sau prezentul. Cum ar putea fi? Le-am creat noi înșine.

Este deci incontestabil că înțelegerea noastră conștientă ne servește o doză substanțială, importantă, de experiență. Dar multe, mult mai multe lucruri se întâmplă în minte decât este observabil imediat în aceste trei fusuri orare. Avem, de asemenea, un trecut ascuns, un prezent ascuns și un viitor ascuns, toate influențându-ne înainte să ne dăm seama.

Organismul uman a evoluat cu mandatul de a rămâne în viață și, astfel, de a continua să se reproducă. Orice altceva – religia, civilizația, rockul progresiv din anii 1970 – a venit după. Lecțiile greu învățate, legate de supraviețuirea speciei noastre, reprezintă trecutul nostru ascuns, care ne-a înzestrat cu „protoale” automate, care persistă, deși, normal, nu avem nicio amintire personală a imensei istorii ancestrale care a generat astfel de trăsături. De exemplu, dacă un autobuz se îndreaptă spre tine, știi să îi sari din cale, iar sistemul tău nervos te ajută să faci acest lucru fără să trebuiască să-i comanzi să înceapă să pompeze adrenalină. În mod similar, dacă o persoană care este atrasă de tine se înclină să te sărute, știi să răspunzi la sărut. Cu o jumătate de secol în urmă, profesorul George Miller de la Princeton a subliniat că, dacă ar trebui să facem totul conștient, nu am fi în stare să ne dăm jos din pat dimineața.<sup>11</sup> (Lucrul

acesta este oricum destul de greu uneori.) Dacă ar trebui să decizi cu exactitate ce mușchi să muți și să faci acest lucru în ordinea corectă, vei fi copleșit. În haosul agitat de zi cu zi, nu avem luxul de a reflecta cu atenție asupra celui mai bun răspuns în fiecare moment, astfel încât trecutul nostru evoluționist, care operează inconștient, oferă un sistem eficient care ne economisește timp și energie. Însă, așa cum vom descoperi în curând, acesta ne ghidează, de asemenea, comportamentul în alte feluri importante, mai puțin evidente – de exemplu, în chestiuni precum întâlnirile romantice și politica de imigrare.

Prezentul, așa cum există în minte, conține și el mult mai mult decât ceea ce percepem în mod conștient atunci când facem naveta spre locul de muncă, ne petrecem timpul cu familiile noastre sau privim fix la ecranul smartphone-ului (și uneori când le facem pe toate trei simultan, deși eu nu recomand acest lucru). Cercetările mele de-a lungul timpului, precum și cele ale colegilor mei, au arătat că există un prezent ascuns care influențează aproape tot ceea ce facem: produsele pe care le luăm (și câte) când mergem la cumpărături, expresiile faciale și gesturile noastre când cunoaștem oameni noi, performanța la examene și interviuri de angajare. Deși pare altfel, ceea ce gândim și facem în astfel de situații nu este în totalitate sub controlul nostru conștient. În funcție de forțele ascunse care acționează în orice moment asupra prezentului minții noastre, cumpărăm produse diferite (și în cantități diferite), interacționăm cu ceilalți în moduri diferite și avem performanțe diferite. Avem, de asemenea, bănuielile, intuițiile și instinctele noastre de încredere, despre care Malcolm Gladwell a scris în cartea sa *Blink*\*. Maleabilitatea minții noastre din prezent înseamnă că reacțiile „din instinct” sunt de fapt mult mai

---

\* Carte apărută în limba română cu titlul *Decizii bune în 2 secunde*, Editura Publica, București, 2011 (n.t.).

supuse erorii decât cred mulți dintre noi. Cu toate acestea, învățând cum funcționează ele într-adevăr în creierul nostru, ne putem întări capacitatea de a recunoaște instinctele corecte și incorecte.

Există mai apoi viitorul ascuns. Avem speranțe, visuri și scopuri în funcție de care ne orientăm mințile și viețile, precum și temeri, neliniști și îngrijorări cu privire la viitor, pe care, uneori, nu le putem elimina din gândul nostru. Aceste idei care ne parcurg căile neuronale exercită o influență remarcabilă, invizibilă asupra noastră. Ce ne dorim și ne trebuie influențează major ceea ce ne place și nu ne place. De exemplu, un experiment notabil a arătat că, atunci când femeile sunt îndemnate să se gândească la găsirea unui partener cu care să aibă o relație stabilă, dezaprobarea lor legată de saloanele de bronzare și pilulele de slăbit (modalități superficiale de creștere a atracției) scade.<sup>12</sup> De ce? Pentru că, inconștient, vedem lumea prin ochelari cu lentile colorate. Saloanele de bronzare și pilulele de slăbit sunt brusc un lucru bun atunci când mintea noastră se concentrează inconștient asupra felului în care poți deveni mai atractiv pentru a-ți găsi un partener. Acest viitor invizibil influențează și *cine* ne place sau nu. Dacă te concentrezi asupra carierei, vei simți o legătură emoțională mai puternică față de persoanele pe care le asociezi cu obiectivele tale profesionale. În schimb, dacă ești mai interesat de distracție, te va atrage un tip diferit de persoane. Cu alte cuvinte, prietenii – precum și alte aspecte ale vieții – sunt deseori o funcție a obiectivelor noastre inconștiente, a viitorului nostru ascuns. Examinarea modului în care dorințele noastre ne pot influența pe nesimțite viața ne permite să ne aranjăm mai bine adevăratele priorități și valori.

Trecut. Present. Viitor. Minte există simultan în toate zonele temporale, atât activitățile sale ascunse, cât și cele vizibile. Aceasta este un fel de distorsiune temporală

multidimensională, chiar dacă ne dă un sentiment de experiență lină, liniară. Niciunul dintre noi, nici măcar cei mai apreciați practicieni ai meditației, nu este niciodată *doar* în prezent. Nici nu am vrea să fim.

În esență, mintea funcționează la fel ca echipamentul stereo pe care îl foloseam pe vremea când eram DJ la WPGU, în anii 1970, cu excepția faptului că suprapunerile sunt mult mai complicate și mixerele de sunet au intrări mai active. Este ca și cum se aud întotdeauna trei melodii simultan. Cântecul principal (prezentul) se aude cel mai tare – să spunem „Heartbreaker”, pentru că el înseamnă Zeppelin la superlativ –, în timp ce celelalte două (trecut și viitor) continuă să se audă mai tare sau mai încet și să modifice cu viclenie sunetul general. Nuanța subtilă este următoarea: în adâncurile ascunse ale minții tale se află versuri, melodii și ritmuri importante, de care nu ești conștient. Chiar și atunci când modifică semnificativ stilul general al melodiei pe care o ascuți, rareori știi să fii atent la ele.

Scopul acestei cărți este să te așeze în cabina de DJ a minții tale, astfel încât să auzi mai bine ceea ce se întâmplă cu adevărat și să începi să controlezi singur muzica.

## Noul inconștient

Lunga călătorie a umanității spre înțelegerea minții inconștiente ne-a purtat într-o serie de direcții greșite, chiar dacă destul de ingenioase. În Evul Mediu, atunci când oamenii prezentau comportamente ciudate, cum ar fi vorbitul de unul singur sau halucinațiile, se credea că erau posedați de diavol sau de un spirit malefic. La urma urmei, religiile predicau că ființele umane erau create după chipul lui Dumnezeu, iar Dumnezeu nu se plimba vorbind de unul singur. La începutul secolului al



XVII-lea, filozoful René Descartes (faimos pentru aforismul „Gândesc, deci exist”) localiza sufletul uman – calitatea noastră supranaturală, dumnezeiască – în mintea conștientă. Cauza comportamentelor inacceptabile din punct de vedere social, prin urmare, nu putea fi conștiința dumnezeiască a persoanei; ar fi trebuit să fie o forță externă, care pune stăpânire pe corpul fizic al acesteia.

Aproape trei secole mai târziu, în jurul anului 1900, oamenii de știință Pierre Janet, la Paris, și Sigmund Freud, la Viena, au susținut în mod independent că maladiile psihice au cauze naturale, fizice. Freud și Janet au fost primii psihiatrii. În spitalele și cabinetele lor distincte, ei au tratat pacienți cu psihopatologii precum tulburarea de identitate disociativă\* și au încercat să formuleze o explicație legată de locul în care aceste tulburări își aveau originea în mintea fizică.<sup>13</sup> Janet a atribuit boala psihică, pur și simplu, unei funcționări anormale a creierului, în timp ce Freud a conchis că aceste patologii erau determinate de un sine separat, inconștient, care trăia în interiorul acestor pacienți cu probleme mintale. Dar mai apoi a mers mult mai departe și a insistat – încă destul de dogmatic – asupra faptului că această minte inconștientă există în fiecare dintre noi, nu doar la acești pacienți. Freud i-a cerut discipolului său, Carl Jung, și altora să-i accepte teoriile ca dogmă, aproape ca pe o revelație, și nu ca ipoteze care trebuie testate științific (așa cum a procedat Jung oricum).<sup>14</sup> Și astfel, cu toate că accentul pe care l-a pus pe inconștient a reprezentat, fără îndoială, o perspectivă revoluționară, Freud a demonizat acțiunile inconștiente ale minții normale, pretinzând că fiecare dintre noi adăpostește o lume separată, inconștientă, de porniri întunecate și deviante, pe care le puteam exorciza numai prin psihoterapie.<sup>15</sup> Janet,

---

\* Cunoscută anterior sub numele de personalitate multiplă (n.t.).

care a studiat aceleași fenomene, nu a fost deloc de acord, dar, după cum știm, teoriile lui Freud au fost cele care au fost încorporate în cultura populară, unde rămân în continuare în mare parte.

În teoretizarea sa extensivă și detaliată, Freud a prezentat mintea inconștientă drept un cazan clocotind de complexe nepotrivite, hotărâte să ne provoace probleme și mâhnire, care puteau fi depășite doar prin intervenția minții noastre conștiente (și cu ajutorul unui psihiatru bun, desigur). Și Descartes susținuse că mintea conștientă era calitatea noastră divină, iar mintea fizică inconștientă reprezenta natura noastră primară, animalică. Moștenirile lui Descartes și ale lui Freud persistă până astăzi, chiar și în unele ramuri ale psihologiei științifice.<sup>16</sup> Pe scurt, ceea ce este conștient este *bun* și ceea ce nu este conștient este *rău*. Aceasta este o simplificare convenabilă, care este, de asemenea, complet *incorectă*.

De ce ne agățăm de această credință și o prețuim atât de mult? Cred că, în mare parte, o facem pentru că *vrem* atât de mult să o credem; la urma urmei, conștiința este propria noastră superputere, care ne diferențiază de toate celelalte animale de pe pământ. Să ne uităm puțin la intriga și personajele (Răzbunătorii, Batman, Omul-Păianjen) serialelor TV pentru copii, la filmele de la Hollywood, ca să nu mai vorbim de toate seriile pentru adulți, în care protagonistul are puteri sau abilități psihice speciale. Ne dorim să fim ca acele personaje de film și televiziune, să avem un avantaj deosebit față de ceilalți, să avem aceste puteri de a repara răul, să ne răzbunăm, să venim în ajutorul familiei și al prietenilor noștri, al celor asupriți din societate. Toate acestea sunt pentru noi niște evadări minunate, satisfăcătoare, din realitățile vieții noastre, și cheltuim bani și o mare parte din timpul nostru prețios pentru a ne lăsa distrați de aceste fantezii media. Ne dorim atât de mult aceste

superputeri, încât este de înțeles că suntem reticenți să renunțăm să credem în cea pe care *o avem* (conștiința) și pe care alte animale nu o au.

Așa că suntem motivați să credem că mintea noastră conștientă este sursa binelui și la fel de motivați să dăm vina pe funcționarea inconștientă a minții pentru ceea ce nu merge bine, ceea ce este rău. Când facem ceva ce îi determină pe alții să se încrunte, spunem „nu am vrut” sau „nu am vrut să fac asta” și găsim o mulțime de cauze sau motive pentru comportamentul nostru, altele decât „Da, am vrut să fac acest lucru și mi-aș fi dorit să nu fi fost prins”. O modalitate de a-ți demonstra înșuși că recunoști frecvent alte cauze ale comportamentului tău, pe lângă intenția conștientă, este să înțelegi că le invoci doar pe ele atunci când nu vrei să îți asumi responsabilitatea (vina) pentru acțiunile tale. Dintr-odată, *chiar* crezi că acțiunile tale pot fi cauzate de altceva decât de intențiile tale conștiente. Dar, dacă ești sincer cu tine înșuși, vei recunoaște că acest principiu trebuie aplicat la fel de mult comportamentelor tale pozitive, cât și celor de care ai vrea să te dezici.

Astăzi însă, în special datorită apariției științei cognitive și a noilor metode pe care le-a pus la dispoziție, am intrat în era noului inconștient. Acum știm că inconștientul nu este o a doua minte în interiorul nostru, care joacă prin propriile sale reguli.<sup>17</sup> Avem teorii științifice despre modul în care funcționează mintea unei persoane obișnuite și testăm aceste ipoteze cu date experimentale, bazate pe răspunsurile oamenilor obișnuiți, astfel încât să putem generaliza despre mintea umană obișnuită mai bine decât a putut Freud, care și-a bazat teoriile pe studii de caz provenind de la un număr mult mai mic de pacienți atipici, cu probleme psihice și emoționale majore.<sup>18</sup> Studiile imagistice ale creierului au arătat că procesele psihologice inconștiente folosesc aceleași regiuni și sisteme ale creierului

ca și mintea conștientă: „Cântecul rămâne același”<sup>\*</sup>, se pare. Avem o singură minte, unificată, care funcționează atât în mod conștient, cât și inconștient, folosindu-se întotdeauna de același set de echipamente de bază, ajustat pe parcursul evoluției. Mintea ascunsă – procesele mintale care funcționează în afara cunoașterii și intențiilor noastre – există pentru a ne ajuta, deși are o serie de efecte complexe, de care vom beneficia dacă le vom înțelege. Aceste procese mintale inconștiente, esențiale, sunt lucrul pe care l-am studiat pe parcursul celor patruzeci de ani de carieră.

În vara lui 2003, m-am mutat de la NYU la Yale. Când am sosit, colegii mei și cu mine ne-am botezat spațiul de lucru drept Laboratorul de Automatizare în Cogniție, Motivare și Evaluare<sup>\*\*</sup> – pe scurt, ACME. Acronimul este unul elocvent (deși recunosc că am vrut mai întâi să numesc laboratorul ACME, din motive care vor deveni clare în curând, și abia după aceea am găsit și denumirea pe care o reprezentau inițialele). Cuvântul *acme* înseamnă „vârf” sau „zenit”, iar mulți dintre noi cred că mintea noastră conștientă este punctul suprem al perfecțiunii, „Coroana creației”<sup>\*\*\*</sup> (care este un cântec al celor de la Jefferson Airplane, nu de la Led Zeppelin). Deși este într-adevăr punctul culminant al unei evoluții a vieții de 3,6 miliarde de ani, nu acesta a fost motivul real pentru care am vrut să numesc laboratorul ACME.

---

\* Referire la „The Song Remains the Same”, cântec al formației Led Zeppelin de pe albumul *Houses of the Holy* (1973) (n.t.).

\*\* În original, în limba engleză, Automation in Cognition, Motivation and Evaluation Lab (ACME) (n.t.).

\*\*\* În original, în limba engleză, „Crown of Creation”, numele unui cântec și album omonim din 1968 al formației de rock psihedelic Jefferson Airplane (n.t.).

Mulți dintre voi își mai amintesc, poate, vechile desene animate cu *Road Runner*<sup>\*</sup>, în care Wile E. Coyote, lacom și înfometat, îl urmărea neconținut pe nevinovatul Road Runner pe drumuri fără sfârșit din deșert. Corporația Acme era furnizorul tuturor invențiilor și explozibililor ciudat de preciși pe care Wile E. îi folosea pentru a-și vâna prada. (Într-adevăr, site-ul laboratorului nostru conține un link către un catalog al tuturor acestor minunate produse Acme.) În cele din urmă, aceste invenții reușeau întotdeauna să explodeze sau să aibă efecte adverse. Într-un fel, Road Runner reprezintă mintea noastră inconștientă, rapidă și mai-inteligentă-decât-credem, iar Wile E. Coyote reprezintă mintea conștientă, șmecheră și nu-chiar-așa-de-inteligentă. Adesea, facem greșeala lui Wile E. Coyote, să credem că suntem foarte șmecheri și inteligenți, iar ca rezultat, planurile noastre conștiente se spulberă. Realitatea este că, în viață, acest lucru este rareori la fel de amuzant ca în desenele animate. Sau, mai degrabă, este amuzant când se întâmplă altcuiva în viața reală, și nu atât de mult când ni se întâmplă nouă.

Și, pentru că a venit vorba de viața reală, în conceperea experimentelor pe care le-am desfășurat în laboratorul meu, m-am străduit să fac situația experimentală cât mai naturală și mai realistă posibil. Să participi la un experiment de psihologie este o experiență ciudată, deoarece știi că ești evaluat de un *psiholog*, un expert în gândirea și comportamentul uman. (În facultate, am participat eu însumi la o mulțime de experimente psihologice și mă așteptam întotdeauna ca cineva într-o haină albă de laborator să iasă și să mă privească la final, scuturând din cap și gemând ca Lurch din *Familia Addams*). Acest lucru îi

---

\* Road Runner, personaj din desenele animate cu Wile E. Coyote, este o pasăre din familia cucilor (Cuculidae), mai precis cucul alergător (*Geococcyx californianus*). În seria animată Looney Tunes, Road Runner, care se distinge prin sunetele „beep-beep”, este în permanență fugărit de coiot fără a fi prins (n.t.).

face pe oameni oarecum precauți, determinându-i să se gândească mai mult decât de obicei la ceea ce fac și să încerce să se prezinte în lumina cea mai favorabilă. Dar, ca oameni de știință în domeniul psihologiei, nu vrem să studiem modul în care oamenii acționează atunci când sunt în gardă. Vrem să știm ce se întâmplă în lumea reală atunci când ei nu își modifică în mod conștient comportamentul. Așa că, de-a lungul anilor, am proiectat multe dintre studiile noastre în așa fel încât să colectăm informații în moduri în care participanții noștri nu își dau seama că fac parte din studiul în sine.

De exemplu, am studiat efectele puterii și ale neputinței punându-i pe voluntari să intre în biroul unui profesor (al meu), în care le cer, la întâmplare, să se așeze fie pe un scaun de piele masiv, în spatele unui birou (putere mare), fie în fața lui, pe un scaun șubred, destinat studenților (putere redusă). Într-un alt studiu, am cronometrat cât timp le-a luat unor persoane să meargă pe un hol la terminarea unui experiment, în condițiile în care credeau că acesta se încheiase deja. Iar într-al treilea, cercetătorul le-a cerut la întâmplare participanților să-i țină pentru o clipă cafeaua fierbinte sau rece ca gheața, astfel încât să poată scoate dintr-un dosar un chestionar pe care aceștia să-l completeze: faptul că le dădea o senzație de căldură sau răceală fără ca ei să-și dea seama făcea parte din studiul în sine. În aceste moduri creștem ceea ce se numește „validitatea ecologică” a experimentului, probabilitatea ca rezultatele noastre să se producă și în lumea reală din afara laboratorului. Și, după decenii de astfel de cercetări, experiment după experiment au arătat că inconștientul nu este un zid impenetrabil, ci o ușă care poate fi deschisă, iar știința deține cheia.

Ca și cumnatul meu, oamenii care aud pentru prima oară despre puterea influențelor inconștiente se tem adesea că nu au liber arbitru sau control asupra vieții lor. Dar, în mod ironic,

refuzul de a crede în dovezi doar pentru a-și menține o convingere diminuează, de fapt, liberul arbitru pe care îl are persoana respectivă. Tocmai oamenii care neagă mecanismele de sugesibilitate sau posibilitatea unor influențe de care nu sunt conștienți sunt cei mai vulnerabili la manipulare. Paradoxal poate, dacă recunoaștem existența forțelor inconștiente și limitele liberului nostru arbitru, putem să maximizăm voința pe care o avem. Dacă, de exemplu, sunt conștient de cum pot influența evenimentele de la muncă modul în care mă comport cu fiica mea de cinci ani, care aleargă spre mine când intru pe ușa casei, pot lua măsuri pentru a controla această influență, în așa fel încât să reacționez la manifestarea ei de bucurie așa cum îmi doresc cu adevărat. Dacă nu sunt conștient, aș putea să cred că reacția mea posacă este determinată de ea și, în scurt timp, să regret că am reacționat. Noi, oamenii, avem o nevoie reală, semnificativă de a simți că suntem căpitani sufletelor noastre și că avem control asupra deznodământului vieții noastre. Dacă am crede că nu avem un efect, atunci de ce am mai încerca măcar? Faptul că ar putea exista influențe asupra noastră despre care nu știm înseamnă doar că avem *mai puțin* control intențional decât credeam, și nu că nu avem *niciun* control. Gândește-te doar la cât de mult control poți obține recunoscând și luând în considerare aceste influențe, în loc să pretinzi că ele nu există (și astfel să le permiți să te controleze).

La urma urmei, adevărații căpitani nu controlează complet încotro se îndreaptă nava lor. Trebuie să ia în calcul alte forțe, cum ar fi curenții oceanici și direcția vântului. Ei nu își fixează prova în direcția unui port îndepărtat și navighează în linie dreaptă. Dacă s-ar întâmpla așa, s-ar lovi de stânci sau ar pluti în derivă, mai departe pe mare. Mai degrabă căpitanul ajustează cursul și se adaptează, ca să lucreze în tandem cu aceste elemente puternice, care afectează cursul navei. Jucătorii de

golf fac acest lucru tot timpul. Dacă vântul bate cu putere, ei nu vizează direct gaura de pe teren, ci țin cont de el. Dacă înveți să te adaptezi în funcție de curenții inconștienți și vânturile schimbătoare care te influențează, îți vei trăi viața mai bine decât joc eu golf, iar eu nu joc deloc bine.

Această carte este despre descoperirea curenților și a vânturilor schimbătoare. În prima parte, ne vom uita la trecutul nostru ascuns și vom vedea cum suntem influențați în ziua de azi de vechea noastră istorie a evoluției, de copilăria timpurie, uitată în mare măsură, și de cultura în care am crescut. Acest trecut pe termen lung – pe care aproape nu ni-l amintim – ne afectează experiența conștientă a prezentului în moduri surprinzătoare. El poate influența modul în care votăm la alegeri, câți prieteni avem în școala primară și chiar cât de bine ne descurcăm la un test de matematică. Trecutul pe termen scurt, ceea ce am făcut în ultimele două-trei ore, poate schimba, de asemenea, pe nesimțite, ceea ce facem în diferite circumstanțe, făcându-ne să cheltuim mai mulți bani decât ne dorim, să mâncăm mai mult sau să evaluăm greșit performanța cuiva la locul de muncă. Trecutul ascuns poate chiar să îți influențeze o viitoare angajare și salariul pe care îl poți negocia – toate în funcție de tipul de băutură pe care potențialul angajator îl are în mână sau de tipul scaunului pe care stă.

În a doua parte, ne vom uita la prezentul nostru ascuns – modurile în care suntem influențați de judecățile noastre de moment și de „frânturile de informații”\*. Vom învăța când putem avea încredere în instinctul nostru și când este mai bine să ne mai gândim. Vom învăța de ce este aproape imposibil să fim neutri în judecățile noastre despre ceilalți (sau despre

---

\* Thin slice (în limba engleză în original) desemnează în psihologie sau filosofie abilitatea de a descoperi tipare și de a trage concluzii pe baza unor experiențe foarte succinte sau a unor frânturi de informații (n.t.).



orice), dar și despre cum aceeași tendință de a împărți lumea în „bine” sau „rău” poate fi folosită pentru a reduce semnificativ rata de recidivă a alcoolismului. Prezentul nostru este șocant de flexibil și vom afla cum vederea unui graffiti poate transforma un cetățean care altfel respectă legea în cineva care face mizerie, dar și de ce, cu cât conviețuiești mai mult cu soțul/soția sau partenerul, cu atât vei ajunge să le semeni. De asemenea, vom investiga modul în care o simplă actualizare a statutului tău poate afecta starea de spirit a prietenilor de pe Facebook pe o perioadă de până la trei zile și de ce vei vrea să înregistrezi meciul de duminică după-amiază pe care îl urmărești cu copiii tăi, în loc să îl vezi în direct.

În cea de-a treia și ultima parte, vom examina efectele ascunse ale planurilor noastre viitoare și ne vom concentra pe cele mai recente cercetări privind motivația inconștientă. Obiectivele și dorințele exercită influențe puternice asupra noastră, deci chiar trebuie să fim atenți ce ne dorim, dar ele ne pot stimula, de asemenea, în moduri neașteptate. Vom vedea cum elevii pot fi făcuți să aibă rezultate mai bune la testele verbale dacă, pur și simplu, se gândesc la mamele lor. Vom explora, de asemenea, modul în care ne putem determina mintea să funcționeze în mod inconștient pentru a ne ajuta să rezolvăm probleme (chiar și în timpul somnului) și cum să folosim cunoștințele noi despre mintea ascunsă pentru a realiza obiective greu de atins. Vom învăța arta *intențiilor de implementare*, care s-au dovedit utile pentru persoanele în vârstă, ca să își amintească să-și ia medicamentele, pentru a-i smulge pe oameni de pe canapea ca să înceapă să facă sport, pentru a-i motiva pe tineri să-și mărturisească fără jenă dragostea față de tații lor.

Când vorbesc cu cei care nu sunt oameni de știință despre munca mea, aceștia au tendința să se întrebe care este „adevărul” lor eu, sinele conștient sau cel inconștient. Unii oameni

cred că sinele conștient este cel adevărat, pentru că reflectă intențiile unei persoane și lucrurile pe care este conștientă că le face. Alții cred că sinele inconștient este cel real, deoarece reflectă ceea ce crede acea persoană în adâncul său, nu doar acea versiune a sa pe care vrea să o prezinte lumii. Dar răspunsul real este „amândouă”. Trebuie să ne extindem ideea despre cine este acest „eu”. La fel ca Descartes, mulți dintre noi se identifică numai cu mintea noastră conștientă, ca și cum inconștientul adaptabil, care ne servește atât de bine în majoritatea situațiilor, este un fel de formă de viață străină, care ne-a invadat corpul.<sup>19</sup> Inconștientul ne poate induce în eroare dacă nu suntem conștienți de influența sa, dar să nu uităm că el a evoluat și există pentru că ne-a ajutat să supraviețuim și să ne dezvoltăm. (Una dintre marile critici ale versiunii freudiene a inconștientului este că este foarte dificil să ne dăm seama cum un astfel de sistem inadaptat ar fi putut evolua prin procesele de selecție naturală.) Tot așa, mintea noastră conștientă a evoluat și ca un fel de volan care permite controlul strategic suplimentar al mecanismelor inconștiente. Doar când integrăm în mod activ atât funcționarea conștientă, cât și inconștientă a minții, le ascultăm și le folosim bine pe amândouă, putem evita capcana de a ignora o jumătate din aceasta.

Cu alte cuvinte, întrebarea nu este care din cele două reprezintă sinele nostru real, pentru că ambele sunt. Nu ne putem cunoaște *complet* pe noi înșine fără să cunoaștem partea inconștientă și să înțelegem felul în care ne modelează sentimentele, convingerile, deciziile și acțiunile. Inconștientul ne îndrumă în permanență comportamentul – chiar dacă, asemenea pacienților cu creierul divizat ai lui Gazzaniga, putem crede cu fermitate altfel. Uneori ajută, uneori împiedică, dar, în cele din urmă, scopul său principal este de a ne menține în siguranță și, în acest scop, nu doar ne și nu se odihnește niciodată. Nu

putem dezactiva mintea inconștientă și nici nu vom vrea vreodată. Când vei ajunge să înțelegi motivele fascinante, dar simple, pentru care faci ceea ce faci și cum trecutul, prezentul și viitorul îți influențează mintea până să îți dai seama – ei bine, mintea ascunsă nu ți se va mai părea așa de ascunsă.

Într-una dintre primele melodii ale lui Zeppelin, Robert Plant cântă: „Am fost amețit și confuz atâta timp...”<sup>\*</sup> Mă puteam identifica pe atunci cu acest sentiment și presupun că de aceea am ales cariera pe care am ales-o și cercetările pe care le fac. Aici m-au adus Led Zeppelin și psihologia – la o apreciere a forțelor care ne mișcă atât de profund acolo, chiar sub conștiința noastră. Uneori mă simt încă amețit – asta face parte din viață –, dar mult mai puțin confuz, mai ales după întâlnirea mea de acum zece ani cu un anumit aligator cu ochii verzi.

---

\* Dazed and Confused (în original), de pe albumul de debut al formației (1968) (n.t.).



# Partea întâi

# Trecutul ascuns

Trecutul nu este niciodată mort. Nici măcar nu e trecut.

**William Faulkner**



# 1 | Trecutul este întotdeauna prezent

În jurul anului 3200 î.Hr., un bărbat cu ochi căprui și păr ondulat era pe moarte într-o văgăună plină de pietre din Alpii italieni de astăzi, la peste trei mii de metri altitudine. Omul căzuse cu fața în jos pe pământ, cu brațul stâng îndoit sub gât. Avea un metru șaizeci, în jur de patruzeci și cinci de ani, urme ca de tatuaj pe piele și un spațiu între cei doi incisivi centrali. Mâncase recent niște grăunțe și carne de capră și avea o coastă fracturată. Era fie primăvară, fie început de vară, însă la acea altitudine mare, cu creste acoperite de zăpadă peste tot în jur, vremea era imprevizibilă. Era îmbrăcat cu o haină și carâmbi din piele de capră, purta la el un topor cu lamă de bronz și alte unelte și un mic set medicinal, care însă nu l-ar fi putut salva.

Bărbatul a murit, iar nu după mult timp a venit o furtună, care i-a sigilat trupul în gheață.

Cinci mii de ani mai târziu, pe 19 septembrie 1991, doi excursioniști germani coborau spre un munte din Alpii Ötztal și au decis să o ia pe scurtătură. Odată ce au părăsit traseul obișnuit, au trecut pe lângă o văgăună, pe fundul căreia, pe jumătate inundat de zăpadă topită, au observat o formă ciudată. S-au apropiat pentru o privire mai atentă, doar pentru a descoperi un cadavru uman. Șocați, au alertat autoritățile, care au reușit în cele din urmă să îl scoată din gheața în care era încă parțial blocat. Curând, acestea și-au dat seama că nu era vorba de un alpinist deosebit de ghinionist, așa cum se credea inițial, ci de una dintre cele mai vechi mumii din lume. Datorită gheții