

Respect pentru oameni și cărți

PAUL BLOOM s-a născut la 24 decembrie 1963, într-o familie canadiană cu origini evreiești. A absolvit *magna cum laude* psihologia, la McGill University, apoi a devenit doctor în psihologie cognitivă, după cursurile următe la Massachusetts Institute of Technology. Este căsătorit cu Karen Wynn, și ea cercetător în domeniul psihologiei, și au împreună doi fiți.

Între 1990 și 1999, Paul Bloom a predat psihologia la Universitatea din Arizona, iar din 1999 este profesor de psihologie și științe cognitive la Yale University. Cercetările sale explorează modul în care copiii și adulții înțeleg lumea fizică și socială, punând accent mai ales pe limbaj, moralitate, religie, ficțiune și artă.

În 2002, Societatea de Filozofie și Psihologie din SUA i-a oferit autorului prestigiosul Premiu Shanton, pentru merite deosebite în cercetări interdisciplinare, în domeniile filozofiei și psihologiei. Au urmat, în 2004, Premiul Lex Hixon, pentru predarea excelentă la Yale a științelor cognitive, iar în 2017, Premiul Klaus J. Jacobs Research, pentru cercetările asupra modului în care copiii își dezvoltă sentimentul de moralitate.

Paul Bloom este autor a cinci cărți și editor sau coautor al altor trei. Cele mai populare articole ale sale au apărut în publicații prestigioase ca *The New York Times*, *The Guardian*, *The American Scientist*, iar textul publicat în *The Atlantic* – „Is God an Accident?” („Dumnezeu este o întâmplare?”) – i-a fost inclus în *The Best American Science Writing, 2006*.

# paul bloom

# împotriva empatiei

discurs pentru  
compasiunea rațională

Traducere din engleză de  
Andreea Höfer

## CUPRINS

Prolog	9
<b>Capitolul 1</b> În pielea celuilalt	25
<b>Capitolul 2</b> Anatomia empatiei	77
<b>Capitolul 3</b> A face bine	115
<b>Interludu</b> Politica și empatia	153
<b>Capitolul 4</b> Intimitatea	173
<b>Interludu</b> Empatia ca fundament al moralității	217
<b>Capitolul 5</b> Violența și cruzimea	233
<b>Capitolul 6</b> Vârsta rațiunii	279
Mulțumiri	317
Indice	323

## PROLOG

Acum câțiva ani, într-o dimineață senină, fiind acasă și navigând pe Internet în încercarea de a mă sustrage de la muncă, am aflat despre masacrul din Newtown, statul Connecticut. Primele declarații sunau oribil, dar nu într-atât încât să mi se pară ieșite din comun: cineva fusese împușcat într-o școală și, treptat, au început să apară detaliiile: am aflat cum, pe la 9:00, după ce și-a ucis mama, care dormea încă, Adam Lanza a pornit către Sandy Hook Elementary School, unde a împușcat 20 de copii și sase adulți, apoi s-a sinucis.

Ar fi multe de spus despre motivele care l-au determinat pe Lanza să săvârșească un act atât de oribil, numai că ceea ce mă interesează pe mine aici este reacția noastră, a celorlații. Soția mea a vrut să mergem la școală ca să ne luăm copiii acasă, dar am rezistat acestui impuls, înțelegând inutilitatea gestului – copiii noștri erau adolescenți, nu elevi de școală primară. I-am înțeles însă dorința. Am urmărit videoclipuri cu părinții copiilor ucisi alertând disperați către locul crimei și mi-am imaginat cum trebuie să se fi simțit. Chiar și acum, când mă gândesc la asta, mi se strânge stomacul. Mai târziu, în aceeași după-amiază, eram într-o cafenea de lângă biroul meu, iar la masa de alături, cineva încerca să aline suferința unei femei ai cărei ochi se scăldau în lacrimi. Am auzit suficient încât să înțeleg că, deși nu cunoștea pe nimeni de la Sandy

## CAPITOLUL 1

### În pielea celuilalt

De ceva vreme, atunci când oamenii mă întreabă ce mai fac, le răspund că scriu o carte. Mi se cer apoi detalii, iar eu le spun: „este despre empatie“. Cei mai mulți zâmbesc, dau din cap aprobator când aud cuvântul, numai că eu adaug: „sunt împotriva ei“.

De obicei, acesta este momentul în care se râde. M-a surprins la început acest gen de reacție, dar apoi mi-am dat seama că pentru ei a fi împotriva empatiei este ca și cum ai fi împotriva puilor de pisică – părere considerată atât de extravagantă, încât pare o glumă. Desigur, este un punct de vedere care poate fi cu ușurință înțeles greșit.

O să precizez, aşadar, de la bun început: nu sunt împotriva moralității, compasiunii, bunătății sau iubirii, a ideii de a fi un om de treabă, un bun vecin sau de a face bine. Din contră, am scris această carte tocmai pentru că susțin aceste lucruri și vreau ca lumea să devină mai bună. Sunt însă de părere că este incorrect și ne bazăm pe empatie pentru a le obține.

Unul dintre motivele pentru care a fi împotriva empatiei este un fapt atât de șocant este că, de cele mai multe ori, pornim de la premisa că empatia este ceva eminentemente bun. Nu se poate să fii prea bogat sau prea empathic.

Empatia are, în acest sens, un caracter aparte. Când se pune problema să judecăm sentimentele și emoțiile altora, devenim mai critici. Sesizăm anumite nuanțe în ceea ce le privește. Furia poate face un tată să-și ucidă fiul în bătaie, dar același efect, stârnit de injustiție, poate schimba lumea. Admirarea e minunată când se îndreaptă spre cineva care merită, dar mai puțin dezirabilă atunci când obiectul ei este un ucigaș în serie. Deși sunt un admirator al rațiunii deliberative (și o să insist asupra importanței sale pe tot parcursul acestei cărți), o să admit că ea ne poate îndruma și greșit. În *The Nazi Doctors*, Robert Jay Lifton vorbește despre lupta morală a celor care făceau experimente pe prizonierii din lagările de concentrare. Doctorii sunt descriși ca niște oameni extrem de deștepți care își foloseau inteligența pentru a se autoconvinge să facă acele lucruri oribile. Cartea sugerează că ar fi fost mai bine să-și asculte inima.

Putem evalua punctele tari și punctele slabe ale aproape oricărei însușiri umane. Haideți să supunem empatia aceluiasi proces.

Dar, pentru a face asta, trebuie să clarificăm înțelesul cuvântului empatie. Psihologii și filozofii l-au definit în multe feluri – într-o carte cu acest subiect sunt enumerate nouă accepțiuni\* ale cuvântului. O echipă de cercetători ne atrage atenția că termenul de *empatie* se folosește pentru

\* Robert Jay Lifton, *The Nazi Doctors: Medical Killing and the Psychology of Genocide*, Basic Books, New York, 2000. (N. a.) Vezi și Robert Jay Lifton, *Medicii naziști: Exterminarea medicală și psihologia genocidului*, Meteor Press, București, 2015. (N. red.)

\*\* C. Daniel Batson, *Altruism in Humans*, Oxford University Press, New York, 2011. (N. a.)

oricice: „de la căscatul molipsitor la câini, la semnalele de stres la puii de găină și până la îngrijirea centrată pe pacient din medicina umană.“ O altă echipă observă că „există, probabil, tot atâtea definiții“ ale empatiei câtă oameni sunt preocupăți de acest subiect. De cele mai multe ori, însă, diferențele sunt subtile; în această carte mă voi referi la empatie în sensul ei clasic: empatia ca *proces prin care ajungi să simți lumea aşa cum crezi că o simte altcineva*.

Sub o altă denumire – aceea de „simpatie“ –, filozofii iluminismului scoțian au explorat detaliat această accepțiune a empatiei. În opinia lui Adam Smith, oamenii au capacitatea de a se gândi la o anumită persoană și „de a se pune în situația ei\*\*\*, identificându-se astfel cu ea până la un anumit punct, fapt care le permite să-și formeze o anumită imagine despre sentimentele sale, ba mai mult, să și simtă, chiar dacă nu cu aceeași intensitate, ceva ce seamănă destul de bine cu ceea ce simte persoana în cauză“.

Așa văd eu empatia. Cuvântul are însă și un alt sens înrudit, legat de capacitatea de a înțelege ce se petrece în mintea altui om fără a te molipsi de sentimentele lui. Dar dacă suferința ta mă face să sufăr și pe mine, dacă simțim același lucru, atunci acesta este sensul pe care îl

\* Jean Decety și Jason M. Cowell, „Friends or Foes: Is Empathy Necessary for Moral Behavior?“, în *Perspectives on Psychological Science*, vol. 9, 2014, p. 525. (N. a.)

\*\* Frederique De Vignemont și Tania Singer, „The Empathic Brain: How, When and Why?“ în *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 10, 2006, p. 435. (N. a.)

\*\*\* Adam Smith, *The Theory of Moral Sentiments*, Digireads.com, Lawrence, KS, 2010, p. 9. (N. a.) Vezi și Adam Smith, *Teoria sentimentelor morale*, Publica, București, 2017. (N. red.)

vizez. Dar dacă îmi dau seama că te doare ceva, dar eu nu simt același lucru, atunci vorbim despre ceea ce psihologii numesc cogniție socială, inteligență socială, intuiție, teoria minții sau mentalizare. Acest proces este prezentat uneori drept o altă formă de empatie, numită „empatie cognitivă“, opusul „empatiei emoționale“, concept asupra căruia mă concentrez aici cu preponderență.

Mai departe, în acest capitol, voi vorbi despre empatia cognitivă dintr-o perspectivă mai degrabă critică; deocamdată trebuie să reținem doar că aceste două tipuri de empatie sunt diferite deoarece se formează în urma unor procese cerebrale distințe, fiecare dintre ele ne influențează într-un alt mod și putem avea fie prea mult dintr-una, fie prea puțin (sau deloc) din celalătă.

Empatia – în accepțiunea lui Adam Smith (cea emoțională, adică) – se poate declanșa automat, uneori chiar involuntar. Smith afirmă că, la vederea ulcerațiilor unui cerșetor, o persoană cu terminații nervoase foarte sensibile\* poate simți mâncărimi sau alte senzații supărătoare exact în aceeași parte a corpului. John Updike scrie: „Când ne aflăm în bucătărie, la masă, bunica mea avea frecvent accese de sufocare iar eu simteam, prin empatie, cum propriul meu gât se contracta“\*\*. Ori de câte ori participa la meciurile de fotbal ale copiilor săi, Nicholas Epley trebuia să se asigure că în fața lui este un rând gol din cauza șuturilor involuntare pe care le dădea ca urmare a efectelor empatiei.\*\*\*

\* Adam Smith, *Op. cit.*, p. 10. (N. a.)

\*\* John Updike, *Getting the Words Out*, Lord John Press, Northridge, CA, 1988, p. 17. (N. a.)

\*\*\* Nicholas Epley, *Mindwise: Why We Misunderstand What Others Think, Believe, Feel, and Want*, Vintage Books, New York, 2014, p. 44. (N. a.)

Și, nu în ultimul rând, e nevoie de o persoană mult mai stăpână pe sine decât mine care să nu se chircească de durere când vede pe cineva cum își dă peste deget cu un ciocan.

Dar empatia este mai mult decât un reflex. Prin puterea imaginației, ea poate fi cultivată, calmată, perfecționată și extinsă la fel cum, prin propria voință, poate fi concentrată sau dirijată către un anumit punct.

Într-un discurs ținut înainte de a deveni președinte, Barack Obama a explicat cum empatia poate fi o alegere.

A subliniat cât de important este să poți „să vezi lumea prin ochii celor care sunt diferenți de noi: prin cei ai copilului căruia îi este foame, ai muncitorului concediat, ai familiei care a pierdut totul în furtuna care s-a abătut asupra orașului.

Când gândești în felul acesta, când alegi să-ți lărgești sfera de acțiune a proprietății preocupații și să empatizezi cu suferințele celorlați, prietenii apropiati sau străini aflați la distanță, devine din ce în ce mai greu să nu acționezi și din ce în ce mai greu să nu ajută“. Îmi place acest citat pentru că ilustrează frumos modul în care empatia poate genera binele.

Empatia ne face să ne pese mai mult de ceilalți, să fim mai dispuși să încercăm să le îmbunătățim viața.

Acum câțiva ani, Steven Pinker a început o dezbatere despre empatie cu o listă:

\* Barack Obama, Xavier University Commencement Address, New Orleans, Louisiana, 11 august 2006, <http://obamaspeeches.com/087-Xavier-University-Commencement-Address-Obama-Speech.htm>. (N. a.)

Iată câteva titluri\* și subtitluri apărute în ultimii doi ani: *Era empatiei*, *De ce este importantă empatia*, *Neuroștiințele sociale ale empatiei*, *Disciplina empatiei*, *Lacunele empatiei*, *De ce este empatia vitală (și pe cale de dispariție)*, *Empatia în lumea globalizată și cum prosperă companiile când creează empatie la scară largă*, *A preda empatia*, *A preda empatia copiilor și Rădăcinile empatiei: să schimbi lumea copil cu copil*, al cărei autor, potrivit recomandărilor de lectură ale pediatrului T. Berry Brazelton, „se luptă pentru viitorul planetei, dorind să instaureze pacea și securitatea mondială, începând cu școlile și cursurile din toată lumea, pentru fiecare copil, părinte și profesor în parte.“

Când am început să scriu această carte, am căutat exemple similare. În acest moment, pe amazon.com se găsesc peste 15 000 de cărți al căror titlu sau subtitlu conține cuvântul „empatie“. Examinându-le pe cele mai vândute 20 de titluri, observăm că sunt cărți care se adresează părinților și profesorilor, manuale despre cum să te ajuți singur, cărți de marketing (cum să te folosești de empatie ca să creezi produse pe care oamenii să le iubească) și chiar și câteva lucrări științifice foarte bune.

Există o sumedenie de pagini web, bloguri și canale de YouTube dedicate promovării empatiei. De exemplu, există un website pe care putem găsi o listă cu tot ce a spus vreodată Barack Obama\*\* despre empatie, inclusiv faimo-sul citat: „actualmente, cel mai mare deficit al societății noastre și al lumii, în general, este empatia“. În urma

\* Steven Pinker, *The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined*, Penguin Books, New York, 2011, pp. 571–572. (N. a.)

\*\* Center for Building a Culture of Empathy, <http://cultureofempathy.com/Obama/VideoClips.htm>. (N. a.)

publicării unui articol în care exploram anumite idei din această carte, am fost invitat să mă alătur unor aşa-numite „cercuri ale empatiei“, conversații online în care oamenii vorbesc despre importanța empatiei și depun eforturi conștiente de a fi empatici unii față de ceilalți. Rafturile bibliotecii mele și iPad-ul sunt ticsite cu cărți despre empatie și am participat la mai multe conferințe al căror titlu includea cuvântul „empatie“.

Am devenit receptiv la modul în care se discută despre empatie în lumina anumitor evenimente publice. În toamna lui 2014 au avut loc o serie de incidente în care niște negri neînarmați fuseseră uciși de poliție, fapt care i-a determinat pe mulți să-și exprime durerea provocată de lipsa de empatie a americanilor, în special a polițiștilor, față de minoritățile rasiale. Am întâlnit însă și reacții pline de furie la adresa lipsei de empatie a americanilor față de poliție sau față de victimele crivelor. Se pare că singurul lucru în privința căruia toată lumea a fost de acord a fost nevoie de mai multă empatie.

Sunt mulți cei care consideră că empatia va salva lumea, în special cei care susțin cauze liberale sau progresiste. „În spatele fiecărei politici progresiste se află o singură valoare morală: empatia“, scrie George Lakoff, sfătuindu-i pe politicienii liberali. Jeremy Rifkin ne îndeamnă să „facem saltul către o conștiință empatică globală\*\*\*, încheindu-și

\* George Lakoff, *The Political Mind: A Cognitive Scientist's Guide to Your Brain and Its Politics*, Penguin Books, New York, 2008, p. 47. (N. a.)

\*\* Jeremy Rifkin, „The Empathic Civilization: Rethinking Human Nature in the Biosphere Era“, în *Huffington Post*, 18 martie 2010, [http://www.huffingtonpost.com/jeremy-rifkin/the-empathic-civilization\\_b\\_416589.html](http://www.huffingtonpost.com/jeremy-rifkin/the-empathic-civilization_b_416589.html). (N. a.)