

François Lelord
Christophe André

Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele

Traducere din limba franceză de

Mădălina Georgescu



Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Redactor:
ALIZA ARDELEANU

Coperta:
FABER STUDIO (Silvia Olteanu și Dinu Dumbrăvician)

Tehnoredactarea computerizată:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LELORD, FRANÇOIS

Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele / François
Lelord, Christophe André : trad. : Mădălina Georgescu. -

București : Editura Trei, 2003

(Psihologie practică)

Bibliogr.

ISBN 973-8291-73-9

I. André, Christophe

II. Georgescu, Mădălina (trad.)

159.942

Această carte a fost tradusă după
LA FORCE DES ÉMOTIONS. AMOUR, COLÈRE, JOIE...,
de François Lelord și Christophe André, Odile Jacob, Paris, 2001

Copyright © François Lelord and Christophe André:
LA FORCE DES ÉMOTIONS, 2001

Copyright © Editura Trei, 2003, for the Romanian Edition

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: office@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 973-8291-73-9

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

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

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

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

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

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

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

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

Factorii de risc	292
O stimă de sine scăzută	292
Dependența și nesiguranța	292
Anxietatea.....	292
Complicațiile.....	294
Dragostea este o invenție culturală?	295
Capitolul 9, Cum să conviețuiești cu propriile-ți emoții	299
Exprimarea emoțiilor: mitul „golirii emoționale”	300
Furia se hrănește din ea însăși... ..	300
...Și lacrimile vă vor întrista și mai mult	301
A plânge sau a nu plânge	303
Concluzie: nici defulare, dar nici reținere	304
Emoțiile noastre și sănătatea	305
Bolile sunt cauzate de emoții?	305
Relația dintre emoții și cancer.....	306
Emoțiile și sistemul cardio-vascular	308
Emoțiile și imunitatea	308
Concluzie: trebuie să ne controlăm emoțiile și sănătatea.....	309
Emoțiile noastre și ceilalți.....	309
Să-ți recunoști emoțiile și să le numești	310
Recunoașterea emoțiilor celorlalți: efectele empatiei	315
Taxi și empatie.....	315
Observați cu atenție chipul celuilalt	319
Obișnuți-vă să ascultați cu atenție și să reformulați.....	320
Capitolul 10 Emoții, emoții	322
Emoții în exces.....	323
Prea puține emoții.....	325
O primă definiție.....	326
Patru puncte de vedere	327

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

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

Dezbaterea poate continua la nesfârșit: ambii interlocutori au dreptate.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pentru fiecare dintre aceste emoții fundamentale, noi ne propunem:

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

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

Furia

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

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

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

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

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

Masca furiei: de la tatăl civilizat până la sălbaticul papuaș

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

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

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

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

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

Furia vânătorului-culegător

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

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

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

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

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

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

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

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

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

EXPRESIE FACIALĂ ȘI COLONIALISM

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

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

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

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

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

Trupul dominat de furie

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

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

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

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

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

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

Cele două funcții ale furiei

Să-l ascultăm pe Jean-Jacques, un om foarte „iute la mână”, căruia îi este teamă de propriile accese de furie:

Mi-am dus mașina la service pentru revizie, insistând să fie gata a doua zi la prânz, când aveam nevoie de ea ca să merg la un client. Era o întâlnire stabilită cu mult timp înainte, astfel încât clientul să aibă posibilitatea de a se organiza. Când am ajuns la service să-mi iau mașina, am văzut-o tot acolo unde o lăsasem. Îl întreb ceva pe un mecanic, dar acesta îmi răspunde fără să se uite la mine, că „trebuie să vorbesc cu șeful”. Încep să mă enervez deja și mă duc să-l caut pe șef, în biroul său. El îmi spune că nu, revizia nu e gata, dar va fi după-amiază. Îi atrag atenția că nu așa ne-a fost înțelegerea și că am nevoie imediat de mașină. Îmi răspunde mormăind că „nu facem întotdeauna ceea ce vrem și că n-am decât s-o las pe a doua zi”. Am avut senzația că mi se oprește inima. Mi-am simțit fața devenind de piatră, mâinile încordându-se, pieptul umflându-se, tocmai când aveam chef să-i dau una în cap brutei. Soția mea îmi spune că, atunci când mă vede așa, i se face frică. Probabil că același lucru i s-a întâmplat și șefului service-ului, pentru că și-a schimbat brusc atitudinea: s-a scuzat bătăindu-se și mi-a zis că revizia se va face imediat, iar mașina va fi gata într-o jumătate de oră.

Dacă rolul emoțiilor este de a ne pregăti să acționăm, nu este dificil să ghicim ce precedă furia, observând variabilele fiziologice ale indivizilor pe care îi enervăm (puțin) experimental: tonusul mușchilor folosiți pentru a lovi crește, în timp ce modificările cardio-respiratorii permit o mai bună oxigenare a acestora.

De altfel, la noi, ca în toate celelalte culturi, furia (emoția) duce uneori la agresarea interlocutorului (comportament).

În exemplul nostru, Jean-Jacques nu l-a lovit totuși pe mecanic, din fericire pentru amândoi.

Exteriorizarea, chiar fără cuvinte, a furiei lui Jean-Jacques a fost suficientă pentru a determina o schimbare în atitudinea interlocutorului său. Pentru că a observat declanșarea furiei lui Jean-Jacques și a vrut imediat să scape de urmările ei, pro-

punând o soluție. Putem paria că mecanicul a trăit o altă emoție: frica.

Furia are deci două funcții: să ne pregătească pentru confruntare, dar și să facă lupta inutilă, prin intimidarea adversarului. Vom regăsi practic aceste două funcții – pregătire pentru acțiune și comunicare – la toate emoțiile.

Furia ca mijloc de intimidare

Funcția de intimidare este esențială: permite evitarea confruntării, procedeu care, în orice situație, este riscant și consumă și multă energie. Supraviețuirea omului s-a datorat, în parte, și faptului că în micile triburi ale strămoșilor noștri, ca și în toate grupurile de animale sociale, majoritatea conflictelor se pot regla prin supunerea unuia în fața atitudinii mânioase, de intimidare a celuilalt.

Regăsim acest fenomen la verii noștri, cimpanzeii. Conflictul sunt frecvente (ca și noi, cimpanzeii intră în conflict datorită disputelor legate de statut, de împărțire a resurselor sau de gelozie sexuală), dar rareori ajung la confruntare adevărată. Din fericire pentru ei, căci aceste lupte pot fi mortale (ca și noi, cimpanzeii știu să se ucidă între ei)⁵.

Să o ascultăm pe Agnès, profesoară la un colegiu, povestindu-ne despre un acces al său de furie:

La ședințele de lucru, Monique are tendința de a monopoliza timpul de intervenție verbală și să-i întrerupă pe ceilalți. Într-adevăr, ea are tendința să domine ședințele pentru a atrage atenția directorului nostru. Când am fost angajată acolo, ceilalți colegi mi-au prevenit asupra comportamentului său. Deși eram avertizată, de câte ori încercam să-mi expun ideile privind un proiect pedagogic, ea îmi tăia vorba, iar eu mă enervam, dar continuam să vorbesc, pentru a-mi termina fraza. Nu voiam să fac scandal în fața tuturor.

Săptămâna trecută, la ședință, când Monique mi-a tăiat vorba pentru a doua oară, am văzut roșu în fața ochilor.

CÂTEVA SCENE DE FURIE DIN FILME

Una dintre cele mai spectaculoase scene de furie din cinematografie: în filmul *Midnight Express* (1978), al regizorului Alan Parker, eroul, un tânăr american, ajunge

într-o închisoare din Turcia, pentru că încercase să ducă hașiș în SUA. Alături de un alt compatriot, este supus unor tratamente de nesuportat, umilințelor de tot felul, iar într-o zi descoperă că un coleg de celulă i-a trădat, dezvăluindu-le planul de evadare gardienilor. Într-una dintre cele mai impresionante scene de furie din cinematografie, el îl urmărește pe trădătorul îngrozit prin toată închisoarea, dărâmand totul în jurul său. După ce aproape îl omoară, îl pedepsește într-un mod înfiorător pentru faptul că a trădat: îi taie limba cu dinții!

În filmele lui Martin Scorsese, în special în *Băieți buni* (1990) și în *Casino* (1995), Joe Pesci joacă deseori rolul unui mafirot teribil de deconcertant prin capacitatea sa de a trece brusc de la jovialitate la furii pe cât de imprezvizibile pe atât de ucigașe, fără nici un avertisment. Această capacitate îl face temut și respectat, dar, în ambele filme, îi este fatală: șefii cer să fie executat. Chiar și în cadrul mafiei, un anumit *self-control* este apreciat.

În majoritatea filmelor sale, Louis de Funès oferă interesante exemple de furii extrem de expresive, dar care ajung foarte rar la violență. Jean Gabin este deseori furios în rolurile interpretate, de la tânărul muncitor athletic din *Noaptea amintirilor* (1939) și până la patriarhul din *Marile familii* (1958).

În benzile desenate *Objectif Lune* (1953) de Hergé, profesorul Tournesol, de obicei de un calm de nezdrunținat, se înfurie când are impresia că proiectul său de a merge pe lună nu este luat în serios de căpitanul Haddock (dragul de Tryphon este cam tare de ureche). Cu sprâncenele încruntate și părul zbârlit, acest personaj inofensiv lasă deodată să se întrevadă o atitudine neliștitoare.

Am dat cu pumnul în masă, ceea ce i-a făcut pe toți să tresară și i-am spus (sau mai degrabă i-am strigat) că „m-am săturat până peste cap” să mă întrerupă și că ideile mele sunt la fel de interesante ca ale ei. Ei „nu-i venea să-și creadă urechilor”. Se făcuse liniște deplină și toată lumea mă privea interzisă.

Mă simțeam atât de jenată de izbucnirea mea de furie că n-am mai spus nici un cuvânt până la sfârșitul ședinței. Pe

de altă parte, trebuie să spun că ea, din acel moment, nu mi-a mai tăiat niciodată vorba.

Agnès a dat cu pumnul în masă, ceea ce traduce atât excesul de tensiune musculară, cât și dorința sa de a agresa și constitui, de asemenea, un gest de intimidare. Fără să vrem să o jignim pe Agnès, amintim faptul că cimpanzeii furioși au aceleași gesturi pentru a-și intimida adversarul: lovesc pământul sau crengile din jur.

Vom vedea mai târziu de ce s-a simțit atât de jenată.

Cauzele declanșării furiei

De ce ne enervăm? Pentru psihologii cognitiști⁶, („simțim emoții pentru că gândim“), furia noastră este rezultatul unei serii de evaluări psihologice aproape instantanee, care ne fac să apreciem dacă evenimentul este în același timp:

- nedorit;
- intenționat (în sensul că a fost provocat de altă voință decât a noastră);
- contrar sistemului nostru de valori;
- controlabil prin reacția noastră de furie.

Evenimentul declanșator al furiei nu este dorit

Dorim să obținem ceea ce ne-am propus, să fim tratați respectuos, să dobândim sau să păstrăm un bun, să ne protejăm timpul și spațiul personal, și iată că toate acestea nu se petrec așa cum speram. Furia se naște din astfel de frustrări. Din nefericire, viața noastră este presărată de evenimente frustrante.

Ni se pare că a fost comis intenționat

Dacă cineva vă calcă pe picior, reacția dvs. va fi diferită, în funcție de felul în care încadrați fapta: neîndemânare sau rea-voință.

Acest concept de intenționalitate este totuși destul de delicat. Suntem capabili să reacționăm la mult mai multe nuanțe decât simplele „cu intenție“ sau „fără intenție“, după cum se vede în tabelul următor:

Cauzele declanșării furiei

<p>Nivelul 1. Total involuntar</p>	<p>Un automobilist frânează cam târziu și vă lovește mașina. Un coleg venit să vă ajute varsă cafeaua pe tastatura computerului.</p>
<p>Nivelul 2. Voluntar, dar fără să conștientizeze că vă face rău</p>	<p>Pe când așteptați să se elibereze un loc de parcat, un alt automobilist îl ocupă, fără să vă vadă. Un coleg monopolizează discuția la o ședință, centrat total pe problema sa.</p>
<p>Nivelul 3. Voluntar, conștientizând că vă face rău</p>	<p>Șoferul a văzut că așteptați, dar hotărăște să ocupe totuși locul. Colegul își dă seama că monopolizează discuția, dar consideră că ideile sale sunt mai interesante decât ale dvs.</p>
<p>Nivelul 4. Voluntar, cu dorința de a vă face rău.</p>	<p>FuriOS că ați ocupat locul pe care îl considera al său, șoferul se întoarce ca să vă zgârie mașina. Colegul vă „fură” dinadins din timpul ce v-a fost acordat pentru discurs, ca să vă domine în public.</p>

Când ne enervăm, avem tendința de a atribui comportamentului celuilalt un „nivel” mai ridicat decât are cu adevărat. În exemplul cu colegul, un comportament de nivelul 2 (monopolizează discuția fără să-și dea seama) poate fi rapid interpretat ca nivel 3 (știe, dar puțin îi pasă) sau ca nivel 4 (vrea să vă umilească).

Pe de altă parte, când soțul sau patronul nostru modifică programul comun fără să ne prevină, acest lucru ne enervează.

ză, deși el a făcut-o fără intenția de a ne face rău (nivelul 2). Într-adevăr, această neatenție implică o scădere a statutului nostru în fața celuilalt: importanța unei persoane în familie sau la o întâlnire de afaceri se măsoară în funcție de atenția cu care este tratată. Menținerea statutului în cadrul grupului are o importanță vitală pentru întreaga viață socială a omului sau a animalelor.

Evenimentul ce declanșează furia zdruncină sistemul nostru de valori

Toți avem un sistem de valori sau reguli la care ne raportăm pentru a judeca dacă un act este acceptabil, „normal” sau scandalos. Acest sistem se dezvoltă încă din copilărie și variază de la o cultură la alta, chiar de la o familie la alta. În cazul grevei personalului navigant, în funcție de felul în care sistemul dvs. de valori va cuprinde: „dreptul la grevă este sacru și salariații au întotdeauna dreptate să se apere de patronat” sau: „greva este un procedeu scandalos când deja beneficiazi de atâtea privilegii”, reacția dvs. nu va fi aceeași.

O valoare destul de frecvent întâlnită este *reciprocitatea*: așteptăm de la ceilalți, în orice caz de la egalii noștri, să se comporte față de noi cum ne comportăm și noi față de ei. O lipsă de reciprocitate ne enervează cu ușurință. Dificultatea, mai ales într-un cuplu, constă în faptul că fiecare are propria-i viziune asupra reciprocității, având impresia că face mai mult decât celălalt în acest sens.

Acest sistem de valori se exprimă, de asemenea, sub o altă formă: este ceea ce terapeuții cognitivi denumesc „convingeri fundamentale”. Aceste convingeri fundamentale sunt reguli mai mult sau mai puțin inconștiente, care fac parte din personalitatea noastră și care ne fac să decidem ce anume este „normal” și ce nu. Atunci când, prin terapie, reușim să-i facem pe pacienți să le exprime, ele sunt verbalizate sub formă de fraze conținând verbul „a trebui”.

FURIA LA LOCUL DE MUNCĂ

Ce vă enervează? O cercetătoare din Australia⁷ a pus această întrebare la 158 salariați, cerându-le să descrie un eveniment care le-a declanșat furia la locul de mun-

că. Ascultând relatările acestora, ea a împărțit în 5 categorii evenimentele declanșatoare ale furiei:

1. *Tratamentul injust* (motiv citat de 44% dintre persoanele interogate): criticat pe nedrept, merite nerecunoscute sau nerecompensate, mai multe îndatoriri în comparație cu alții, sacționat pentru o greșeală care nu-i aparține.
 2. *Constatarea unui comportament amoral* (23%): a fi martor la minciuni, neglijență, furt, favoritisme, lenevie, tratament nedrept, hărțuire.
 3. *Confruntarea cu incompetența altora la serviciu* (15%): respectiv munca prost executată, sau prea lent, cu greșeli, nerespectarea procedurilor, mai ales dacă această incompetență se răsfrânge asupra propriei munci.
 4. *A fi tratat cu lipsă de respect* (11%): a fi tratat cu nepăsare, aroganță, ironie sau dispreț (de obicei de către superiorul ierarhic).
 5. *A fi umilit în public* (7%): a fi victima criticii devalorizante sau agresive, în fața colegilor sau clienților.
- Și-au manifestat oamenii furia? Da, când subordonatul este cel ce i-a enervat, 77% dintre persoane și-au manifestat mânia, dar acest procent scade la 58% când este vorba de un egal care i-a înfuriat și 45% când un superior ierarhic i-a contrariat.

Când a fost exprimată, furia nu a împiedicat rezolvarea în mod pozitiv a situației, punctul de vedere fiind prezentat, iar problema soluționată (în tot cazul, așa gândesc cei care și-au manifestat furia față de un subordonat).

În fața unui superior însă, răzbunarea reprezintă 30% dintre strategiile folosite. (Studiul citează exemplul unor chelneri dintr-un restaurant care au mărturisit că s-au răzbunat pe bucătarul-șef turnând multă sare în farfuriile clienților!) Acest fapt poate fi explicat: mai mult de jumătate din evenimentele declanșatoare ale furiei care implică un superior ierarhic au fost percepute ca însoțite de *umilire*, iar aceasta provoacă nu numai furie, ci și ură. Patroni, criticați-vă subordonații, dar nu-i umiliți!

Exemple de fraze care exprimă convingeri fundamentale: „Trebuie să reușesc fără greșală în tot ceea ce fac”, „Trebuie să mă fac iubit de toată lumea”, „Oamenii ar trebui să se comporte față de mine cum mă comport și eu față de ei”, „Lumea ar trebui să fie dreaptă”. Când credințele noastre sunt zdruncinate de realitate, acest fapt dă naștere unei puternice emoții, deseori furie sau tristețe.

Personalități dificile, furia și convingerile lor

Tip de personalitate	Convingeri frecvente	Ceea ce provoacă furia
Narcisic	Sunt o ființă superioară și ceilalți trebuie să mă trateze cu o deosebită considerație.	Când are impresia că nu i se dă atenția cuvenită și este tratat ca un „oarecare”. Să fie contrazis pe față.
Paranoic	Trebuie să fiu mereu atent, ceilalți vor mereu să profite de mine.	Să glumești pe seama lui sau să-l critici, ceea ce el va interpreta ca rea intenție.
Obsesional	Trebuie să fac perfect tot ceea ce fac	Să-i strici planurile, să-l întrerupi din muncă, să-i ironizezi conștiințiozitatea.
Borderline	Trebuie să se ocupe cineva de mine și să-mi rezolve problemele. Trebuie să mă descurc singur.	Să-i dai senzația că este abandonat. Să stabilești o prea mare apropiere afectivă sau să vrei să-l controlezi prea strict.

Ni se pare că evenimentul poate fi controlat sau evitat printr-o reacție de furie

Ne manifestăm mai ușor furia față de un subordonat decât față de un șef, față de un ins slăbuț decât față de un ins athletic. Confrunțați cu o situație frustrantă, sistemul nostru nervos evaluează foarte rapid dacă opțiunea „supunere” este preferabilă opțiunii „intimidare”. Conform psihologilor evoluționiști, acest reglaj avantajos a fost selecționat în cursul evoluției: cei ce nu alegeau corect între supunere și intimidare au trăit mai puțin sau au avut mai puțini descendenți. (Un mascul prea agresiv are o viață mai scurtă, un mascul prea supus nu-și găsește partenera sexuală.)

Să aplicăm această teorie la situațiile deja descrise.

Personalități dificile și furioase

Eveniment declanșator	Jean-Jaques și mecanicul	Agnès și colega sa, Monique
Frustrant	Nu este gata mașina. Nu i se cer scuze.	Este întreruptă când vorbește
Intenționat	Șeful de atelier este nepoliticos	Monique își trage spuza pe turta ei.
Contrar sistemului propriu de valori	Clientul trebuie tratat cu considerație. Trebuie să ne respectăm cuvântul dat.	Trebuie să fim politicoși. Ceilalți trebuie să mă trateze cum îi tratez și eu pe ei (reciprocitate).
Controlabil prin furie	Știu că li se face frică de mine.	Știu că pot să-i vin de hac kolegei mele.

Explicarea furiei prin principiul „avem emoții pentru că gândim” pare destul de eficace. În plus, furnizează piste solide pentru terapeuți, astfel încât aceștia să ne învețe să ne con-

trolăm furia, după cum vom vedea. Dar această teorie are și câteva excepții: ne enervăm câteodată din cauza acțiunilor involuntare ale altora (Veronique nu a scăpat în mod intenționat peștele prins de tatăl său) și chiar datorită unor situații incontrolabile (Robert, confruntat cu greva piloților). Și apoi, nu v-ați enervat niciodată atunci când, din greșeală, v-ați lovit de vreo mobilă? Cu toate acestea, dulapul n-a făcut-o „intenționat”. (Puteți totuși să vă enervați pe cel care a conceput mobila, sau pe dvs. înșivă, pentru că sunteți atât de neîndemânic.)

Am putea spune chiar că uneori ne enervăm nu pentru că gândim, ci tocmai pentru că nu gândim îndeajuns sau „anapoda”. Există, fără îndoială, diferite „programe de evaluare”, în funcție de importanța sau neprevăzutul evenimentului declanșator.

DIFERITELE CĂI DE MANIFESTARE A FURIEI

Când cineva vă îmbrânțește brutal pe stradă, prima dvs. reacție de mânie este practic instantanee. Ea este foarte diferită de furia care vă cuprinde încetul cu încetul, când realizați că soțul, în ciuda promisiunilor, întârzie iar. În primul caz, este vorba despre furia aproape instinctivă în fața unei situații „primare”: atingerea adusă spațiului nostru personal. În a doua situație, este o sumă întregă de amintiri și evaluarea gradului de reciprocitate în cuplu, ceea ce poate da naștere furiei dvs.

Pentru biologi, prima formă de furie urmează o cale scurtă, aproape reflexă, situată în cele mai primitive părți ale creierului uman – rinencefalul, creierul primitiv comun atât nouă cât și animalelor mai puțin sofisticate –, în timp ce a doua formă face un ocol prin partea cu evoluția cea mai recentă – cortexul prefrontal, mai precis medio-ventral. Această parte a creierului ne va ajuta și să ne controlăm furia, în funcție de complexitatea situației⁹. Folosind cortexul ne calmăm, de exemplu, dacă persoana care ne-a îmbrâncit se scuză, jenată, scuze care constituie dovada gestului său involuntar.

Într-un studiu recent¹⁰, subiecților experienței (opt bărbați și șapte femei) li s-a cerut să-și imagineze că se află în compania mamei și că aceasta este brusc agresa-

tă de doi necunoscuți, pe care subiecții, reacționând, îi agresează la rândul lor. Pe fotografiile creierului, executate în timp real, cu o cameră cu emisiune de pozitroni, se observă o diminuare bruscă a fluxului sanguin (și deci și a metabolismului) în anumite zone ale cortexului medio-ventral, ca și cum acesta ar fi fost „deconectat” pentru a permite o ripostă agresivă necenzurată. În schimb, dacă acelorași subiecți li s-a cerut să-și imagineze că asistă la scenă abținându-se de la ripostă, activitatea acestei zone a cortexului a crescut, dovadă că este implicată în controlul reacțiilor noastre emoționale.

Controlarea acceselor de furie: deplasarea... și alte mecanisme de apărare

Când tatăl lui Veronique lovește tufișurile, este evident că nu are nimic cu aceste plante inofensive, dar acest gest îi permite să-și descarce tensiunea fizică și emoțională. Înțelegând că nu poți pedepsi un copil de șase ani pentru un simplu gest neîndemânic (în tot cazul, conform sistemului său de valori), el își deplasează furia asupra tufișurilor.

Un alt exemplu magnific de deplasare apare, de altfel, într-o scenă din *În căutarea timpului pierdut*. Naratorul îl însoțește pe prietenul său Robert de Saint-Loup în culisele unui teatru, pentru a se întâlni cu o actriță, Rachel, de care Saint-Loup era îndrăgostit nebunește. Din nefericire, ea îl primește foarte urât: se amuză stârnindu-i gelozia, flirtând cu un actor costumat în arlechin. În tot acest timp, naratorul nostru, suferind de astm, este iritat de fumul unui trabuc pe care îl fumează un ziarist, aflat nu departe de ei. Prieten atent, Saint-Loup observă acest lucru.

Duse mâna la pălărie și spuse ziaristului:

– Domnul meu, ați consimți să vă aruncați țigara? Fumul îi face rău prietenului meu.

[În acest timp, Rachel continua cu nerușinare să flirteze cu dansatorul.]

– După câte știu, fumatul nu este oprit; cine e bolnav n-are decât să stea acasă, spuse ziaristul [...]

– În orice caz, domnule, nu sunteți prea amabil, spuse Saint-Loup ziaristului, tot pe un ton politicos și blând, cu aerul cuiva care constată și consideră retrospectiv un incident închis.

În acel moment l-am văzut pe Saint-Loup ridicând brațul vertical deasupra capului său ca și cum ar fi făcut semn cuiva pe care nu-l vedeam; sau ca un șef de orchestră, și într-adevăr [...] după cuvintele curtenitoare pe care le rostise, mâna lui se prăvăli într-o palmă răsunătoare pe obrazul ziaristului. “*

Furia lui Saint-Loup se îndreaptă la început spre Rachel, dar manifestarea ei ar fi putut avea consecințe încă și mai dezastruoase, chiar o ruptură. Mânia lui se îndreaptă atunci către cel care-i provoacă la rândul său frustrare, dar cu risc mai mic: jurnalistul grosolan. (Acesta este, de altfel, atât de șocat de această violență neașteptată, încât dispare urgent, fără să mai aștepte restul după ce-și plătește consumația.)

Un exemplu mult mai trist de deplasare apare în *Diverse aspecte*, o nuvelă din volumul *Oameni din Dublin* de James Joyce¹². Farrington, un funcționar prea solid și foarte încăpățânat, care se simte încătușat de munca de birou, îi „răspunde” într-o zi șefului său, ridiculizându-l în fața colegilor. Șeful îl întreabă agresiv: „Spune-mi [...] oare mă crezi un prost?”** Farrington răspunde: „Sir, cred că nu e cazul să-mi puneți mie o asemenea întrebare”. Drept care este concediat pe loc și pleacă să-și calmeze furia într-unul din barurile din apropiere, cheltuindu-și astfel restul de bani pe care-i mai avea. Se trezește din beție și realizează că nu mai are nici serviciu, nici bani. Ajuns acasă constată că băiețelul său, Charlie, a lăsat focul din sobă să se stingă. Brusc, toată mânia strânsă de Farrington de-a lungul acelei zile, împotriva patronului său și a lui însuși, se deplasează asupra fiului său, pe care se pregătește să-l bată cu cureaua. Nuvela se încheie cu rugămintele sfâșietoare ale micuțului Charlie: „Nu mă bate, taticule! O

* Marcel Proust, *În căutarea timpului pierdut. Guermantes*, trad. de Radu Cioculescu, Editura Moldova, Iași, 1991. Toate celelalte fragmente din această operă au fost preluate din aceeași versiune (N. t.).

** James Joyce, *Oameni din Dublin*, trad. de Frida Papadache, Humanitas, București, 2002. Toate celelalte fragmente din această operă au fost preluate din aceeași versiune (N. t.).

să... O să spun pentru tine un *Ave Maria*... O să spun un *Ave Maria* pentru tine, tătucule, dacă nu mă bați... O să spun un *Ave Maria*...”

FURIA ȘI MECANISMELE DE APĂRARE

Deplasarea, transferul unei emoții asupra altui obiect decât cel care l-a generat este unul dintre mecanismele pe care Freud le-a descris printre primii. (Este fundamentală în contextul teoriei pulsiunilor.)

Dar și etologii au observat fenomene similare la animale. De exemplu, în fața unui rival prea puternic pentru a fi provocat, porumbeii încep să ciugulească furioși pământul, iar dacă Proust, atât de interesat de paralelismul cu viața animalelor, ar fi cunoscut aceste fapte, i-ar fi plăcut, cu siguranță, să folosească această comparație în descrierile sale¹³. Animalul poate și să-și inhibe complet comportamentul agresiv și să adopte o cu totul altă atitudine, cum ar fi să-și curețe penele sau să se retragă, cu mișcările specifice animalelor mai tinere, pentru a inhiba agresiunea celui alt.

Aceste reacții par precursorii mecanismelor evident mai complexe prin care noi ne controlăm emoțiile, mai ales cele denumite de psihanalisti mecanisme de apărare, descrise în mod magistral de Anna, fiica lui Freud¹⁴, mecanisme care ne ajută fie să ne protejăm conștiința de o emoție dureroasă sau inacceptabilă, fie să o evităm.

Iată un exemplu de mecanisme de apărare folosite în prezența furiei:

- *Situația*: patronul pătrunde în trombă în biroul dvs. cerându-vă să vă treziți și să lucrați mai repede, când de fapt dvs. deja sunteți până peste cap înglodat în muncă.
- *Trecerea la acțiune*: îl insultați pe șeful dvs.
- *Deplasare*: după plecarea șefului, vă vărsați furia pe asistenta dvs.
- *Regresie*: după plecarea șefului, vă grăbiți spre frigider ca să mâncați o ciocolată.
- *Reverie*: vă imaginați o scenă în care sunteți dvs. patronul șefului și îl umiliți.

- *Somatizare*: ceva mai târziu, începe să vă doară capul sau stomacul.
- *Izolare*: întreaga scenă vă lasă rece, resimțiți o stare de indiferență emoțională (vă inhibați emoția reală ce riscă să reapară).
- *Formațiune reacțională*: adoptați rolul colaboratorului supus și respectuos.
- *Raționalizare*: mai târziu, vă justificați față de dvs. înșivă atitudinea supusă printr-o serie de argumente raționale.
- *Disociere*: simțiți că vă înăbușiți de furie și leșinați.
- *Proiecție*: gândiți că șeful vă urăște (îi atribuiți propria ură față de el).

Cele trei mecanisme de apărare care urmează sunt considerate „mature”, cei care folosesc unul dintre aceste mecanisme fiind considerați ca persoane mature din punct de vedere psihologic. Au avantajul că vă permit să vă adaptați mai ușor la diverse situații, fără să negați realitatea și chiar vă ajută să contribuiți la binele comun:

- *Sublimarea*: seara, mergeți să militați într-o asociație sindicală.
- *Suprimarea*: considerați scena penibilă, dar hotărâți să nu vă mai gândiți la ea.
- *Umorul*: vă amuzați de interesul manifestat de șef față de munca altora, cu atât mai mult cu cât el însuși nu se omoară muncind.

Acest exemplu este mult mai simplu decât situațiile reale de viață: în majoritatea cazurilor, mecanismele noastre de apărare se întrepătrund, făcând extrem de dificilă diferențierea lor, chiar și pentru specialiștii experimentați¹⁵.

Furia și variantele sale socio-culturale

Să ne amintim de jena resimțită de Agnès după manifestarea sa de furie, la ședință.

M-am simțit foarte jenată deoarece am demonstrat că este posibil să-mi pierd autocontrolul, și nu e tocmai ceea ce se aș-

teaptă de la un profesor. Apoi, mi-am închipuit cum arătam: roșie la față, vehementă, gesticulând ca o „mahalagioaică”, un spectacol nu prea elegant pentru o femeie. Pe scurt, m-am simțit vulgară, proastă.

Agnès exprimă două idei: furia sa manifestată nu corespundea normelor profesiei sale – este profesoară, trebuie să știe cum să se „controleze” – și nici cu ceea ce se așteaptă de la o femeie. Chiar dacă Agnès este „modernă” în concepții, tot rămâne, mai mult sau mai puțin conștient, tributară modelelor educative care le recomandă femeilor să se comporte mai elegant și diplomatic decât bărbații.

Psihologii au confirmat aceste ipoteze: furia nu mai este considerată ca o emoție „legitimă pentru toată lumea”, fapt care reflectă influența culturii asupra regulilor de exprimare a furiei.

Furia în localuri publice sau în oraș

Imaginați-vă că, în timp ce căutați locuri libere pentru a vă așeza împreună cu prietenii într-un local, cineva vă îmbrânțește fără să-și ceară apoi scuze. Când îi atrageți atenția, vă răspunde destul de grosolan că n-aveați decât să nu-i stați în drum. Cum veți reacționa?

Reacția dvs. va depinde de mai mulți factori (vârsta dvs., sexul, forma fizică, starea de iritație în care vă aflați, experiența anterioară în astfel de situații, precum și cantitatea de alcool pe care ați consumat-o deja), dar și de mediul din care proveniți.

FURIA ȘI FUNCȚIA DE CONDUCERE: POTRIVITE BĂRBAȚILOR, DAR NU ȘI FEMEILOR

O echipă de cercetători care a cerut unui număr de 368 de subiecți să evalueze credibilitatea unui patron care-și anunță colaboratorii, folosind diferite registre emoționale, că rezultatele anuale ale firmei sunt slabe, a obținut o serie de rezultate care le vor întrista pe feministe.

Patronul-bărbat nu este mai puțin credibil când își exprimă furia, dar credibilitatea sa se prăbușește când exprimă tristețe.

Patronului-femeie îi scade credibilitatea când își manifestă furia, dar tristețea îi dăunează mai puțin imaginii sale de șef decât în cazul colegului bărbat.

În toate cazurile și pentru ambele sexe, expresia neutră a leaderului (nici mânie, nici tristețe) este cea mai credibilă. Cercetătorii admit, de altfel, că nu au măsurat decât impactul produs de expresia emoțională într-o situație dată, credibilitatea leaderului depinzând și de alte competențe ale sale – oricum, aceste rezultate provoacă perplexitate... cu atât mai mult cu cât subiecții intervievați erau studenți la psihologie din America, născuți într-o societate mai degrabă feministă, care încurajează similitudinea comportamentelor celor două sexe.

Să-i dăm cuvântul sociologului David Lepoutre care a trăit trei ani în orașul Celor Patru Mii și descrie obiceiurile tinerilor care trăiesc acolo¹⁷.

Adolescenții sunt – sau vor să pară că sunt – foarte sensibili sau susceptibili la ofensele verbale. Pentru a-ți păstra locul și rangul printre ceilalți, trebuie să știi să reacționezi atât prompt cât și violent – cel puțin atunci când raportul de forțe o permite – la orice cuvânt urât. Trebuie să știi să te enervezi, să te prefaci indignat, să te apuce nervii și, semțind capul, să-l obligi pe cel care te-a ofensat să folosească un „limbaj mai elevat”, să-și „calmeze cuvintele” și să-și „perie frazele”, eventual îl obligi să repete, chiar dacă totul s-a auzit foarte bine („Mai spune o dată! Mai spune o dată! Ce-ai spus? Ce?”), să-l ameninți deschis, la nevoie chiar să-i dai câteva.

Sociologii au observat cu mult timp în urmă faptul că așa-numita „cultură populară” valorizează pentru bărbat noțiunile de onoare și forță fizică. Atât în cartierele marginase defavorizate de astăzi, cât și în cele din anii '30, un bărbat trebuie să fie gata să răspundă la o insultă verbală cu violență sau cel puțin cu amenințarea de a o folosi, altfel onoarea îi este pusă la îndoială, mai ales atunci când alți membri ai grupului său asistă la scenă. Să revenim la orașul Celor Patru Mii.

Orice atingere adusă onoarei individuale sau colective nu poate fi compensată decât de o contra-ofensă, singura modalitate de a recâștiga onoarea pierdută. Doar așa violența vindictivă își capătă întreaga valoare (în cazul reputației masculine).

Elementul determinant îl reprezintă această capacitate considerată esențială de a nu te lăsa dominat, de a te face respectat, de a riposta întotdeauna la ofense¹⁸.

Prin opoziție, în clasele favorizate, normele educaționale recomandă mai degrabă aplanarea conflictelor prin diplomatie și evitarea situațiilor în care „pumnii vorbesc”. Furia nu este interzisă, dar ea trebuie controlată și exprimată în limba specific clasei sociale: „doar cei needucați își rezolvă problemele cu bătaia”.

Ridiculizarea adversarului prin replici acide este, poate, un semn de distincție, dar poate repede degenera într-o confruntare a mușchilor, chiar și la englezii *upper-class*, cum i se întâmplă eroului din *Nouvelles Confessions* de William Boyd.

În anii '30, naratorul se întâlnește din întâmplare în sala de așteptare a unui aeroport cu un vechi camarad de război, Druce, cu care se certase. Acesta îl provoacă, amintindu-i modul ridicol în care fusese făcut prizonier de către nemți: balonul său de observație fusese luat de o pală de vânt și ajunsese în spatele liniilor inamice. Dar naratorul îi dă o replică și mai ofensatoare, acuzându-l că și-ar fi tras singur un glonț în picior pentru a evita participarea la atac.

FURIOSUL ELEGANT: BARONUL DE CHARLUS

În volumul al doilea al romanului *În căutarea timpului pierdut*. *Guermantes*, tânărul narator rănește fără să-și dea seama orgoliul baronului, nerăspunzând de două ori invitațiilor acestuia, baronul (purtător și al titlurilor de Duce de Brabant, Prinț de Oléron, de Carency, de Viareggio și des Dunes) fiind omul cel mai strălucitor și cel mai temut din întreg faubourgul Saint-Germain.

– *Domnule, vă jur că n-am nimic care v-ar fi putut ofensa.*

– Și cine spune că m-au ofensat? Exclamă el furios, îndreptându-se violent de pe canapeaua pe care stătea până acum nemișcat, în timp ce [...] vocea sa devenea rând pe rând pițigăiată și gravă, ca o furtună asurzitoare și dezlănțuită [...] Credeți că vă stă la îndemână să mă ofensați? Nu știți cu cine vorbiți? Credeți că saliva înveninată a cinci sute de prieteni mărunți ai dumneavoastră cocoțați unii peste alții, ar reuși să-mi murdărească măcar augustele mele degete de la picioare?

Ascultând acest monolog acuzator, naratorul se enervează la rândul său și ne oferă și un magnific exemplu de deplasare.

Cu o mișcare impulsivă, am vrut să lovesc ceva, dar un rest de judecată făcându-mă să respect un bărbat mai vârstnic decât mine, ba chiar, din pricina demnităților lui artistice, porțelanurile germane așezate în jurul său, m-am năpus-tit asupra jobenului nou al baronului, l-am aruncat pe jos, l-am călcat în picioare, m-am înverșunat să-l desfac de-a binelea, i-am smuls fundul, am despicat în două coroana, fără să ascult vociferările domnului de Charlus care continuau¹⁹.

19. Ibidem, p. 102-103.

Șocul din privirea sa mi-a confirmat că avusesem dreptate.

M-a pălmuit.

„Laș împuțit!“

Mi s-a povestit mai apoi că urletul pe care l-am scos arun-cându-mă asupra lui era inuman. Am fost repede potolit de câțiva angajați ai TWA, dar nu înainte ca pumnii mei trans-formați în măciuci să ia contact cu nutra lui satisfăcută de poltron necinstit. I-am închis un ochi și i-am spart buza de sus. Un strigăt triumfător și prinitiv mi-a invadat neauzit sufletul, în timp ce însoțitorii lui Druce îl cărau spre toaletă, acesta ținându-se de burtă și gemând.²⁰

Cu intuiția sa de scriitor, W. Boyd folosește termenii *inuman* și *primitiv*: el pare să presimtă că noi, oamenii, ne manifestăm furia ca și verii noștri, primatele.

Mânia apare deci atât ca emoție utilă, care ne ajută să nu „fim călcați în picioare“, dar și ca un păcat, o lipsă de înțelepciune, o lipsă de respect față de normele sociale, un semn al unei educații precare și al pierderii autocontrolului. Ideal ar fi

să ne adaptăm furia la mediul în care ne aflăm, numai că oamenii capabili de o astfel de virtuozitate emoțională sunt rari.

www.biblioteca.ro

FURIA PE TĂRĂMUL GHEȚURILOR VEȘNICE

La începutul anilor '60, Jean Briggs, reprezentantă a antropologilor canadieni, a trăit printre inuiții (numiți de albi *eschimoși*) din nord-vestul Canadei. Observațiile sale au fost prezentate într-o carte devenită una dintre lucrările clasice ale antropologiei, *Never in Anger*²¹. Acest titlu descrie cea mai remarcabilă caracteristică pe care a observat-o la gazdele sale: ei nu se enervau niciodată, chiar și în situații care pe un alb l-ar fi făcut să-și piardă mințile de nervi (inclusiv pe Jean Briggs). Această carte, care se citește ca un roman, este uneori citată de adepții „culturalismului” pentru a susține că emoțiile nu sunt universale: dova este că furia nu există la inuiții Utkuhikhalingmiut. De fapt, Jean Briggs consideră că eschimoșii își controlează furia, dar nu că nu o încearcă niciodată. „Controlul emoțional este foarte important pentru eschimoși, păstrarea calmului în cele mai defavorabile situații reprezintă un semn de maturitate, de atitudine matură.” Când cineva se enervează cu ușurință, ei îl consideră *nutaraqpaluktuq*, ceea ce înseamnă „comportament de copil”, calificativ ce i-a fost repede acordat lui Jean Briggs, ca și tuturor celorlalți albi cu care eschimoșii vin în contact. De altfel, acest termen lasă să se înțeleagă faptul că eschimoșii observă furia *la proprii lor copii*, alt criteriu valabil al unei emoții fundamentale.

De ce această extraordinară valorizare a calmului și a autocontrolului? Am putea presupune că, într-un mediu atât de ostil ca Nordul îndepărtat (foametea a decimat de câteva ori triburile de eschimoși, până în anii '50), supraviețuirea inuiților se baza în mod tradițional pe o solidaritate totală a membrilor grupului, iar furia, cu riscul pe care-l implică, de sciziune a grupului sau de ostracizare, prezenta un pericol potențial prea mare pentru a fi tolerată.

Cum să observi la timp furia celuilalt

În romanul *La Honte* (rușinea, o altă emoție fundamentală!), Annie Ernaux descrie o amintire din copilărie: o ceartă între părinții săi, cu urmări neplăcute.

Nici nu s-a așezat tata bine la masă, că mama a și-nceput să se certe, ceartă ce a durat tot prânzul. După ce a strâns vasele murdare și a șters mușamaua de pe masă, mama a continuat să-i facă reproșuri, învârtindu-se prin bucătăria minusculă [...], cum făcea de fiecare dată când era nervoasă. Tatăl meu rămăsese așezat la masă, fără să răspundă, cu privirea întoarsă spre fereastră. Deodată, a început să tremure violent și să respire zgomotos. S-a ridicat și l-am văzut apucând-o pe mama, târând-o după el în pivniță, strigând cu o voce răgușită, necunoscută.²²

Câteva secunde mai tâziu, naratoarea își urmează părinții în pivniță:

În pivnița slab luminată l-am văzut pe tata strângând-o pe mama de umeri, de gât. În cealaltă mână ținea securea de tăiat lemne, pe care o smulsese din butucul în care stătea de obicei înfiptă. Și de-aici nu-mi mai amintesc decât hohotele de plâns și țipetele.

Din fericire, tatăl își vine în fire, dar furia sa a lăsat urme. Naratoarea descrie în zilele următoare o stare asemănătoare stării de stres post-traumatic (simplul fapt de a auzi la radio o melodie «western» printre ale cărei acorduri se aud și zgomotele unei bătai îi produce de fiecare dată un acces de anxietate). De ce s-a enervat tatăl în așa hal? Nici fiica sa nu știe sau nu-și mai amintește motivul, dacă nu cumva a fost peste măsură de iritat de reproșurile soției, poate mai virulente sau mai prelungite decât de obicei.

Această scenă de familie este tipică la cuplurile observate de Mordechai Gottman, un cercetător de renume internațional. Femeia îl hărțuiește pe soț cu reproșuri și critici (*nagging*), în timp ce acesta nu răspunde, privind în altă parte (*stonewalling*)²³. Femeia consideră tăcerea partenerului ca semn de neatenție sau indiferență, când, de fapt, este un procedeu tipic masculin de controlare a emoțiilor care-l tulbură și care, pro-

tabil, l-au tulburat și pe tatăl lui Annie Ernaux, având în vedere că acesta începe brusc „să tremure și să respire zgomotos“.

Cum femeile își exprimă mult mai deschis emoțiile decât bărbații²⁴, ele au tendința de a interpreta aparenta impasibilitate a acestora (*stonewalling*) drept indiferență. Atenție! Nu întotdeauna este adevărat. Vom mai vorbi despre violența conjugală (adică, în majoritatea cazurilor, femei bătute) în secțiunea rezervată geloziei.

Această scenă reamintește că furia pregătește violența și deseori ne conduce la ea. Înțelegem de ce toate religiile au dezaprobat întotdeauna furia: ea reprezintă un pericol pentru coeziunea grupului, iar cei mai slabi îi cad de cele mai multe ori victimă.

© 2010 by Franciscus, a division of Ignatius Press, Inc.

ESTE FURIA ÎNTOTDEAUNA UN PĂCAT?

*Și este o sfântă mânie pricinuită de ardoarea
ce ne îndeamnă cu forța să-i silim pe-acea
ce blândețea nu i-a putut îndrepta.
Doctrină creștină prin lecturi pioase, 1858*

În tradiția iudeo-creștină, doar mânia lui Dumnezeu, Sfânta Mânie, este legitimă, ca și cea a câtorva drepti, de exemplu Moise. „Zei sunt autocrați, ei au confiscat nemurirea și mânia“, după cum spune Jean-Pierre Dufreigne în eseul său despre mânie²⁵.

În Vechiul Testament, Dumnezeu se arată mai degrabă mânios, căci este adevărat că omul poate deveni insuportabil. Dar, sub imperiul furiei, Creatorul recurge la măsuri extreme: izgonirea din Paradisul terestru, distrugerea Sodomei și Gomorei prin ploaie de foc și chiar amenințarea că va extermina poporul evreu, când acesta a reînceput să adore idoli. Din fericire, Moise a reușit să-L convingă să renunțe la o soluție atât de radicală (ce ar fi devenit monoteismul?) dar se autoîvestește apoi el însuși cu mânia divină și, când revine din Sinai, răstoarnă Vițelul de aur și sparge Tablele de legi.

Dar, cu excepția acestor exemple divine, mânia este dezaprobată în numeroase cazuri: „Să știți, iubiții mei frați, orice om să fie grabnic la ascultare, zăbavnic la

vorbire, zăbavnic la mânie. Căci mânia omului nu lucrează dreptatea lui Dumnezeu" (*Epistola sobornicească a Sfântului Apostol Iacov, I, 19-20*)*.

Răbdarea îngerească, formulă oarecum desuetă, exprimă tocmai virtutea celui care nu cade în păcatul mâniei.

Mânia lui Hristos îndreptată împotriva negustorilor din templu este deseori evocată, deși este mai curând voită decât impulsivă, având în vedere că Iisus își face timp să adauge fâșii de piele la bici, ba chiar să țină un adevărat discurs, construit după toate regulile retoricii în timp ce împarte lovituri: „Și a zis lor: Scris este: «Casa Mea, casă de rugăciune se va chema, iar voi o faceți peșteră de tâlhari!»". (*Sfânta Evanghelie după Matei, XXI, 13*).

Scena este strălucitor reinterpretată în *Iisus din Montreal* (1989), de Denys Arcand. În acest film, o trupă de actori interpretează patimile lui Hristos pe colina Mont-Royal care domină Montréalul, dar, în viața de toate zilele ei se vor regăsi în situații similare celor trăite de Hristos și Apostolii săi. Actrița care o interpretează pe Maria Magdalena (Catherine Wilkening) participă, într-o ținută destul de sumară, la un casting pentru o reclamă de lenjerie intimă. Sub pretextul de a-i evalua mai bine calitățile interpretative, reprezentanții firmei de publicitate prezenți la casting îi cer să se dezbrace complet. Ea se simte umilită, ezită, dar are nevoie de acest rol și începe să se dezbrace, cu lacrimi în ochi. În acel moment sosește actorul care îl interpretează pe Hristos (Lothaire Bluteau). Revoltat de această scenă umilitoare, este cuprins de o furie violentă, devastează studioul și-i pune pe fugă pe reprezentanții firmei de publicitate și pe clienții lor. Mai târziu, un fermecător consilier în relații publice îi propune să-și dezvolte un „proiect media” pentru a-și consolida celebritatea, propunere pe care o refuză...

Mânia face parte din cele șapte păcate capitale definite de Sfântul Grigore (alături de orgoliu, avariție, lene, desfrânare, invidie, lăcomie), în timp ce, pentru Bud-

* *Biblia sau Sfânta Scriptură*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1994. Pentru toate celelalte fragmente din Biblie s-a folosit aceeași ediție.

dha, mânia este unul dintre cele cinci obstacole din Cale (alături de poftă, neliniște, îndoială, lăncezeală).

Bolile mâniei

Incredibilul Hulk

*Nu mă înfuriați, n-o să vă mai plac
atunci când o să mă înfurii.
Hulk*

Vă mai aduceți aminte de *L'Incroyable Hulk*, serial TV care a încântat mii de adolescenți? David Banner, un simpatic savant specializat în fizică atomică (interpretat de Bill Bixby), după ce a fost expus accidental radiațiilor nocive constată prezența unui simptom jenant: ori de câte ori cineva îl enerva (și totuși blândul nostru savant făcea tot ce-i stătea în puteri să evite provocările, chiar și atunci când avea de-a face cu cei mai odioși indivizi) se transforma într-un culturist impresionant, plin de energie, ai cărui mușchi unflați îi rupeau hainele. Apoi începea să spargă totul în jur scoțându-i din luptă pe cei răi care îl iritaseră. Revenea mai apoi la forma inițială și la propria-i personalitate normală, rușinat oarecum că-și pierduse autocontrolul și nevoit fiind să-și reinnoiască garderoba.

Așa cum se întâmplă adesea, ficțiunea nu este departe de realitate. Unele persoane suferă de un sindrom *Hulk-like*: tulburarea explozivă intermitentă²⁶. Majoritatea sunt oameni care, în urma unui acces de mânie devastatoare, ajung deseori în închisoare sau în clinici psihiatrice. Spre deosebire de obișnuții delincvenți violenți, a căror agresivitate face parte din personalitate, acești explozivi sunt calmi de felul lor, chiar ușor timizi. După accesul de furie, ei se simt rușinați și sunt cuprinși de un real sentiment de vinovăție, furia fiind proporționată în raport cu frustrarea care a declanșat-o.

Cauzele acestei tulburări nu sunt încă foarte bine cunoscute: așa cum ne-a obișnuit psihiatria, explicația rezidă fie în niște factori de risc educativ – adulți care, în copilărie, au fost maltratați de părinți violenți –, dar și de natură biologică – anomalii cerebrale minore decelate prin rezonanță magnetică nucleară, perturbații care apar în encefalogramă. De altfel, tul-

burarea explozivă intermitentă se apropie oarecum de unele forme de epilepsie, care pot și ele genera accese subite de furie incontrollabilă (epilepsie parțială complexă). Tratatamentul propus impune atât psihoterapie individuală sau de grup²⁷ cât și administrarea de medicamente antidepresive și antiepileptice.

Inima și furia

Începând cu anii '80, o serie de studii epidemiologice au indicat cu destulă certitudine faptul că furia crește riscul unui accident cardio-vascular²⁸. Sunt necesare totuși două precizări de maximă importanță:

- Este vorba despre un factor de risc statistic și nu despre o certitudine absolută pentru toate cazurile. Totuși, riscul este cu atât mai mare cu cât există și alți factori de risc asociați, ca de exemplu tabagismul, obezitatea, hipertensiune arterială, nivel ridicat al colesterolului și, trebuie neapărat menționată, ereditate cardio-vasculară încărcată.
- Accesele explozive de furie cresc riscul unui infarct, dar se pare că și furia înăbușită, reținută, resentimentele, ostilitatea cronică sunt la fel de toxice pentru vasele coronariene²⁹. Pentru a ne menaja inima, nu este, așadar, suficient să ne „înăbușim” furia, ci trebuie să ne calmăm cu adevărat.

Am văzut astfel că furia este o emoție fundamentală, universală, necesară adaptării noastre în societate, dar și primejdioasă deseori, chiar catastrofică. Cum să o controlăm mai bine?

Cum să ne controlăm eficient mânia ?

S-ar putea spune că există două mari modalități *defectuoase* de a controla mânia:

- *Explozia*: să o lăsăm să explodeze incontrollabil sau din motive lipsite de importanță. Este cazul acceselor de furie pe care le regretăm, care provoacă inutile certuri, lăsând în urmă rani persistente sau chiar acoperindu-vă de ridicol. Acest „exces de mânie” vă permite uneori să obțineți ceea ce doriți, pe termen scurt, dar cu pre-

țul unor consecințe nefaste pe termen lung în ceea ce privește relațiile dvs. cu ceilalți. Rinencefalul dvs. se inflamează, iar cortexul dvs. este scurt-circuitat: pentru ce l-am mai avea atunci?

- *Inhibiția*: să ne „înăbușim” complet mânia, disimulând-o față de ceilalți, uneori chiar față de noi înșine. Riscați astfel să acumulați această furie înăbușită, periculoasă pentru vasele coronariene, și, pe deasupra, să fiți considerat de ceilalți ca un individ ce poate fi ofensat fără frică. Această reținere excesivă („prea puțină furie”) riscă să vă transfere într-o zi în situația anterioară, căci, tot acumulând mânie nemanifestată, ajungem să explodăm la un moment dat, uneori în cele mai nepotrivite situații.

Cercetările privind rezolvarea conflictelor confirmă aceste constatări: se pare că oamenii ajung mai ușor la acord atunci când se află la un nivel emoțional mediu³⁰. Mânia violentă diminuează capacitatea de a găsi soluții alternative ale unei probleme și face să nu mai putem utiliza normal talentele relaționale obișnuite. Într-adevăr, furia te orbește.

Cum să controlăm excesul de furie:

Aristotel este cu noi!

*Căci mânia pare să asculte întrucâtva de rațiune, chiar dacă o face într-o doară, asemeni servitorilor grăbiți, care ies în fugă înainte de a auzi tot ce li se spune, pentru ca apoi să execute prost ordinele primite [...].**

Aristotel, *Etica nicomahică*, VII, 7.

Facem apel la Aristotel, elevul lui Platon, perceptorul viitorului Alexandru cel Mare căci, metafizica și științele naturale nefiind niște preocupări care să-l satisfacă pe deplin, acest spirit unic a încercat și să determine condițiile unei „vieți armonioase”, pe care le-a descris în *Etica nicomahică*.

* Aristotel, *Etica nicomahică*, trad. de Stella Petecel, Editura IRI, București, 1998. Toate celelalte fragmente din această operă au fost preluate din aceeași versiune (N. t.).

Să-l ascultăm pe Jean-Jacques, acest mare mândros care l-a speriat pe mecanicul său și care se îndepărtează de o viață armonioasă din cauza prea deselor accese de furie:

Cu cât îmbătrânesc, cu atât mai greu îmi suport accesele de furie. În primul rând, mă obosesc mai mult decât în tinerețe. Apoi, mă simt epuizat și pentru că uneori mă înțepă la inimă, îmi tot fac electrocardiograme care, pentru moment, par a fi normale. Să nu uităm că am crescut într-un mediu social destul de modest, făceam parte dintr-o bandă, unde capacitatea mea de a reacționa violent inspira respect. Astăzi am alt statut social, sunt înconjurat de colaboratori mai tineri care dau dovadă de mai mult tact decât mine. Îmi dau seama că dacă accesele mele de furie inspiră respect unora, alții cred că „nu-s tocmai în regulă”. Este adevărat că uneori spun lucruri pe care apoi le regret, chiar m-am certat într-o zi cu un prieten pentru, îmi dau seama acum, o prostie. Una peste alta, cred că furia m-a ajutat în prima parte a vieții mele, dar astăzi îmi face mai mult rău decât bine. Același lucru se întâmplă și cu copiii. Când erau mici, le era frică de mine; astăzi se aliază cu soția mea reproșându-mi comportamentul urât și tendința de a strica cheful tuturor. (Îmi aduc aminte de scene din copilăria lor cu accesele mele de furie care stricau vacanțele.)

Jean Jacques este pe deplin conștient de implicațiile comportamentului său și în mod evident nu are o personalitate narcisică, tip de personalitate care și-ar considera perfect justificate accesele de furie. („Dacă nu le convin accesele mele de furie, n-au decât să nu mă enerveze.”)

Iată sfaturile pe care putem să i le dăm, lui, dar și tuturor celorlalți mari mândroși:

Minimalizați motivele de iritare

Deși acest sfat poate părea simplu, rămâne totuși modalitatea principală de prevenire a furiei.

Amintiți-vă de Agnès, care a avut o izbucnire de furie în plină ședință de catedră, împotriva colegei sale Monique:

Ajunsesem la ședință deja nervoasă datorită copiilor care s-au îmbrăcat parcă mai încet ca niciodată, soțul meu punând

paie peste foc cu remarca lui privind lipsa mea de autoritate în fața copiilor. Apoi, pe drumul spre școală am fost întârziată de un blocaj în circulație. Rezultatul: tot drumul am fost stresată și mai mi-era teamă să nu cumva să întârzi, căci nu suport să nu ajung la timp.

Putem spune că, intrând în sala de ședință, Agnès era deja destul de iritată, iar întreruperile lui Monique nu au reprezentat decât faimoasa „picătură care umple paharul”, chiar dacă „picăturile” anterioare nu aveau nimic de-a face cu Monique.

Unii cercetători au demonstrat că, dacă îi enervăm voit pe subiecții participanți la experimente psihologice (făcându-i să aștepte, obligându-i să completeze chestionare prea lungi sau confruntându-i cu un examinator voit antipatic), aceștia manifestă mai multe reacții ostile sau agresive dacă le aplicăm apoi un test neutru din punct de vedere emoțional³¹.

Konrad Lorenz a experimentat el însuși și a observat că promiscuitatea și frustrările inerente vieții într-o tabără de prizonieri predispun la stări de furie disproporționate: „Reacționăm la cele mai simple mișcări ale celor mai buni prieteni (felul cum își dreg vocea sau își suflă nasul) ca și cum am fi pâlmuți de un bețiv brutal”³².

Rolul iritabilității în furie îl regăsim în celebrul: „Nu-i momentul să-i vorbești despre asta șefului”, frază cunoscută foarte bine de toți colaboratorii unui șef irascibil, deveniți experți în a recunoaște nivelul de iritare a șefului. Iată unul dintre inconvenientele de a fi un șef care se-nfurie repede: în cele din urmă, vă vor fi ascunse informațiile dezagreabile (iar mai târziu, judecătorul nu va crede neapărat în inocența dvs.)

În concluzie, încercați să vă faceți viața mai ușoară, chiar când este vorba despre fleacuri (de exemplu, dacă dispuneți de mijloace financiare, înlocuiți aparatele care se defectează ușor, o cauză de iritare cronică mai ușor de modificat decât o rudă enervantă) și aveți grijă să prelungiți pe cât posibil momentele plăcute, adevărate paratrăsnete ale unor stări de iritare.

Gândiți-vă ce priorități aveți și vorbiți cu dvs. înșivă

Din teoria cognitivă despre furie („Ne enervăm pentru că gândim”) decurge în mod natural: „Schimbați-vă modul de a gândi și vă veți enerva mai rar”.

Să-l ascultăm pe Robert, șef de șantier:

Întotdeauna am fost un coleric. Când lucrurile nu merg cum vreau eu, când oamenii se moșmondesc la treabă, când observ că lucrează prost, văd roșu în fața ochilor. În meseria mea, cred că mi-a fost mai degrabă de folos: colegii știu că trebuie să fie atenți cu mine. Mi-au fost încredințate lucrări din ce în ce mai importante, cu măririi substanțiale de salariu. Dar soția mi-a reproșat întotdeauna enervarea iscată din nimicuri: chelnerul care întârzie, mașina din față care abia se târâie, nerespectarea programului, chiar și în vacanță.

FURIA ÎN INSULELE PACIFICULUI

Ifalukii, locuitorii unui atol de corali din Micronezia, în sudul Pacificului, au foarte multe denumiri pentru furie: *lingeringer* desemnează furia care te cuprinde progresiv, ca urmare a unor incidente iritante; *nguch* exprimă resentimentul față de familia care nu v-a întins o mână de ajutor așa cum vă așteptați s-o facă; *tipmoch-moch* reprezintă iritarea resimțită când ești bolnav și, în fine, *song*, respectiv furie amestecată cu indignarea față de cineva care a comis un act imoral.

Catherine Lutz, antropolog, descrie toate aceste emoții într-o carte faimoasă, intitulată *Unnatural Emotions*³³, care apără o variantă „radicală” a teoriei culturaliste: din punctul ei de vedere, nu există emoții universale, iar tentativele noastre de a le studia științific (de exemplu prin analizarea expresiilor faciale) reprezintă deja o deformare culturală occidentală.

Paradoxal, toate emoțiile descrise de autoare ni se par cunoscute, familiare, inclusiv respectul și admirația populației Ifaluk față de *maluwelu*, o persoană calmă și amabilă, dar nu și față de *sigsig*, respectiv o persoană cu un comportament dezagreabil, ceea ce este de înțeles într-o societate formată din câteva sute de oameni, înghesuiți pe o fâșie îngustă de teritoriu.

De altfel, în fotografiile care însoțesc textul, putem descifra cu ușurință expresia de frică de pe chipul unui copil Ifaluk (fapt confirmat și de legendă: copilul crede că fotografii îi va face o injecție), ca și surâsul afectuos al mamei în fața neînțelegerii lui, la fel de universal.

Anul trecut am avut ceva probleme cu inima. Am crezut că voi muri și asta mi-a dat de gândit. În clinica unde am fost spitalizat era și un psiholog care conducea un grup de terapie pentru persoane ca și mine, cei mereu grăbiți, mereu nervoși. Am aflat multe lucruri participând la aceste ședințe de terapie, mai ales cu privire la partea despre „cum să gândim altfel”. De atunci, încerc (chiar dacă nu reușesc întotdeauna) să nu mă mai enervez pentru orice fleac. Îmi spun mie însumi: „Cool, Robert, cool, nu merită să te enervezi”.

Terapeutul l-a învățat pe Robert tehnica utilizată în terapia comportamentală: folosirea *discursului interior* (*self-talk*) pentru a controla debutul stării de enervare³⁴.

Chiar și fără ajutorul unui terapeut, puteți să vă faceți o listă cu situații obișnuite, în cazul cărora hotărâți să nu vă mai lăsați cuprins de enervare, și să vă pregătiți câteva fraze mo-

Tiparele mâniei: îl recunoașteți pe cel caracteristic dvs.?

Expresia unei concepții care îi permite furiei să se manifeste	Expresia unei concepții mai flexibile
Oamenii trebuie să se poarte cu mine așa cum mă port și eu cu ei, altfel este insuportabil, scandalos și mă enervează.	Nu-mi place că oamenii se poartă cu mine altfel decât mă port eu cu ei, dar pot să trec peste asta (explicându-le punctul meu de vedere).
Trebuie să mă enervez ca să obțin ceea ce doresc, altfel oamenilor puțin le pasă.	Pot să mă enervez pentru a-mi impune punctul de vedere, dar acesta nu este întotdeauna cel mai bun mijloc.
Trebuie să mă enervez, altfel mă vor considera un păpă-lapte.	Îmi place să fiu respectat, dar furia nu este singurul mod de a atrage respectul celorlalți.

deratoare care vă vor calma când veți simți că începe să vă sară muștarul.

Un terapeut vă va ajuta să descoperiți și să reflectați la concepțiile dvs. de viață, nu pentru a le schimba total, ci pentru a le face mai puțin rigide, ca în exemplele de mai sus.

Dacă veți folosi o schemă mai flexibilă nu înseamnă că veți suprima total mânia, ceea ce nici nu ar fi de dorit, dar cel puțin veți evita furiile inutile sau prea intense. Pentru Ellis, unul dintre fondatorii terapiilor cognitive, mânia poate fi îndreptățită, dar accesele de furie sunt adesea inutile și au urmări neplăcute³⁵.

Luați în calcul și punctul de vedere al celuilalt

Nu vi s-a întâmplat niciodată să fiți surprinși de furia altuia îndreptată împotriva dvs.? Sau să-l auziți pe celălalt spunându-vă, de exemplu: „Să știi că nu sunt tâmpit” sau „Drept cine mă iei?” Și să fiți surprins de aceste acuzații, întrucât nu v-ați dat seama că ați spus sau ați făcut ceva ce l-ar fi putut enerva pe celălalt.

Este ceea ce i se întâmplă povestitorului din *Guermantes* confruntat cu Charlus: este surprins de furia baronului pentru că nici măcar nu-și dăduse seama că, refuzându-i invitațiile din motive totuși întru totul întemeiate, îl jignește.

Tuturor ni se întâmplă să facem aceeași greșeală ca și baronul Charlus: de multe ori, când ne enervăm pe cineva o facem având impresia că el sau ea „își bate joc de noi” și încercăm, în mod voit, să ne enerveze. Găsim în comportamentul celorlalți mai multă rea-intenție decât există în realitate. Când ceilalți se comportă frustrant față de noi, este uneori indicat să luăm în calcul și punctul lor de vedere, așa cum povestește Jacques, profesor universitar de renume:

Îmi amintesc cum, tânăr fiind, eram cuprins ușor de indignare când „oameni importanți” întârziiau sau nu-mi telefonau deloc când îi căutam. Mi se părea un semn de dispreț sau de suficiență. Acum, la maturitate, am ajuns și eu „important” în profesie. Și am realizat că acest fapt implică solicitări venite din toate părțile, uneori într-un ritm stresant. Încerc să le răspund tuturor și la timp, dar mi se întâmplă uneori să uit sau să amân și-ni dau seama astfel cât nă înșelam cu privire la motivația celorlalți, tânăr fiind. Bineînțe-

les că există și oameni cu adevărat disprețuitori, printre cei „importanți”, dar mult mai puțini decât ne închipuim când noi înșine nu suntem „importanți”. Dacă aș fi înțeles acest lucru mai devreme, aș fi fost scutit de multe momente de furie și de resentimente.

Noaptea este un sfetnic bun

Sfatul se aplică mai ales când sunteți furioși față de oameni importanți pentru dvs.: rude, prieteni, colegi.

Acest răgaz vă va permite:

- să reevaluați situația (celălalt a acționat în cunoștință de cauză, în mod voit, știind că vă face rău?);
- să cereți un sfat: de unde necesitatea de a beneficia de părerea unei persoane apropiate, neimplicate în situație;
- să formulați precis cauzele resentimentului dvs. și să vă gândiți bine la tot ce-i veți spune.

Aveți grijă, nu toate furiile necesită atâtea precauții. Totuși, a aștepta prea mult prezintă două inconveniente:

- furia vă trece complet, astfel încât nu mai aveți ce vorbi cu celălalt, iar el nu află nimic despre starea dvs. și vă va enerva din nou;
- să reveniți mai târziu asupra unui incident care trebuia discutat pe loc poate să vă aducă renumele de om ce stă și „rumează” în colțul lui.

Acordați-i și celuilalt răgazul de a se explica

Aceasta ar suprima posibilitatea ca dvs. să începeți un monolog, ignorând faptul că și celălalt poate avea motive să fie supărat pe dvs.

Când am ajuns la birou, asistenta mea mi-a spus că Dupond, rivalul și colegul meu, a reușit să schimbe ordinea de zi a unei ședințe cu patronul, pentru a-și putea prezenta un proiect personal, ceea ce întârzia automat prezentarea proiectului meu. M-am infuriat pe el, cu atât mai mult cu cât nu era prima dată când încerca să mă sape folosindu-se de mici măgării, la care eu nu răspunsesem până atunci. M-am îndreptat spre biroul său, plin de furie și gata să pun punctul pe i vis-à-vis de atitudinea sa din ultimele luni; a fost foarte surprins să mă vadă intrând

fără să bat la ușă și, fără a-i mai lăsa timp să reacționeze, am început să vorbesc tare și repede: „M-ai lucrat pe la spate, te porți ca un netrebnic, te previn că nu voi lăsa lucrurile așa!” Apoi l-am văzut cum roșea, bâlbâindu-se. S-a enervat și el și a început să-mi arunce în față motivele lui de supărare. Nu mă gândesc decât la mine, eu primesc întotdeauna cele mai interesante proiecte, mă cred mai bun decât toți etc.

Deodată, am realizat că l-am iritat probabil de multe ori fără să-mi dau seama. Este adevărat că mă exprimi cu ușurință când vorbesc, că am fost repede apreciat de șefii ierarhici, că poate am un pic tendința de a monopoliza atenția la ședințe și că, în fond, nu prea i-am dat atenție. În spatele acestei schimbări a ordinii de zi stătea resentimentul lui față de mine, la care am contribuit și eu prin atitudinea sfidătoare față de el. Mai mult, nu am nici un interes să mi-l fac dușman, are totuși oarecare influență. I-am spus că vom mai vorbi despre toate acestea și am ieșit din birou.

Robert arată aici un bun exemplu de inteligență emoțională: capacitatea de a-și exprima furia, dar și de a înțelege emoția celuilalt (lăsându-i timp să o exprime) și, în consecință, de a-și adapta rapid conduita.

În schimb, a greșit nereacționând de la prima mică perfidie (sau neîndemânare?) a lui Dupond. Punerea în ordine din start a acestor probleme l-ar fi ajutat să evite, măcar de această dată, furia.

Concentrați-vă pe comportamentul care a generat iritarea dvs., nu folosiți atacul la persoană

Colericii au tendința de a profera acuzații, chiar insulte. Prețul plătit este subminarea serioasă a unei relații, cu rezultate regretabile.

**Concentrați-vă pe
comportament**

... în loc să acuzați

„Nu mă mai întrerupe!”

„Niciodată nu-i lași și pe ceilalți să vorbească!”

„Ai făcut dezordine!”

„Îți bați joc de ceilalți care fac ordine!”

„Ai acționat fără să mă consulți”

„M-ai lucrat pe la spate”

„Mă enervezi când spui asta!”

„Ești un cretin!”

Acuzele îl fac pe celălalt să adopte o atitudine defensivă, îl incită să riposteze agresiv și va avea resentimente față de dvs. Mai ales în relațiile de cuplu.

După cum spuneau bunicile, apropo de disputele conjugale: „Chiar și atunci când suntem nervoși nu trebuie să ne «vorbim urât»”.

De altfel, numeroși cercetători au studiat cu interes disputele conjugale. Ei au constatat că, în caz de conflict și furie, acuzele au tendința să evolueze ca intensitate, după cum reiese din exemplul următor:

- *Iar ai întârziat!*
- *Am avut treabă.*
- *Mereu găsești o scuză.*
- *Nu este o scuză.*
- *Spune mai bine că nu-ți pasă de cei ce te așteaptă!*
- *Nu-i adevărat, dar nu faci mereu numai ce vrei.*
- *De fapt, nu te gândești decât la tine!*
- *(Cu un rânjel) Tocmai tu spui asta!*
- *Cum, după tot ce fac pentru tine și copii...*
- *La urma urmei, semeni cu maică-ta, toată ziua te plângi!*
- *Hotărât, nu mai merge așa!*
- *(Ea iese din cameră trântind ușa).*

Acest cuplu escaladează rapid primele trei niveluri ale criticii, descrise de psihologia cuplului³⁶.

Experiența a demonstrat că, cu cât critica dvs. se află la un nivel mai înalt, cu atât vă exprimați mai mult furia, dar tot la fel de mult riscați să-l jigniți pe celălalt și să îndepărtați șansa reconcilierii. Sfatul nostru este: exprimați-vă furia rămânând centrați pe comportamentul celuilalt, nu folosiți „atacul la persoană” (decât dacă doriți cu adevărat ruptura).

Înrerupeți întrevăderea dacă simțiți că vă pierdeți autocontrolul

Să-l ascultăm pe Damien, asistent medical la un mare spital:

Aveam o ședință pentru a discuta repartizarea zilelor de gardă și a zilelor libere. Cum eu sunt supraveghetorul, trebuie să veghez ca fiecare să fie mulțumit, să nu-i dezavantajez pe unii și, prin urmare, trebuie să aplanez câteva conflicte. Este destul de obositor, trebuie să rezolv problemele unor oameni care-și văd numai interesele proprii, lucru inevitabil de altfel. La un moment dat, când o asistentă îmi explica de ce trebuia neapărat să fie liberă de Crăciun, Robert, alt asistent, a șoptit: „Ia uitați-vă la el, cum se pierde în fața unei femei!”

Nici nu-mi dau seama cum m-am trezit în picioare, îndreptându-mă spre el. I-am văzut frica zugrăvită pe chip. Am reușit să spun: „Prefer să plec decât să mai ascult astfel de porcării”. Și am ieșit. A doua zi, am găsit pe birou planul zilelor libere, perfect conceput. Am făcut bine că m-am retras, altfel nu știu ce i-aș fi făcut lui Robert, care de luni întregi încearcă să-mi distrugă autoritatea în fața asistentelor.

CELE PATRU NIVELURI ALE CRITICII: CONFLICTUL CONJUGAL

- **Nivelul I:** critică centrată pe un comportament precis: „Ai întârziat”, „Nu mă ascuți”, „Nu-mi dai voie să spun nimic”.
- **Nivelul II:** critică centrată pe persoană. Două variante:
 1. comportament însoțit de cuvinte ca: „iar”, „întotdeauna”, „niciodată”, „încă o dată”.
„Iar ai întârziat”, „Întotdeauna te plângi”, „Nu te gândești niciodată la ceilalți”.
 2. adjectiv devalorizant:
„Ești egoist”, „Ești dezordonat”, „Ești plângăcioasă”.
- **Nivelul III:** critică ce amenință relația.
Este vorba despre observații care implică faptul că relația se poate deteriora:

„Nu se mai poate așa“, „Nu pot avea încredere în tine“, „Dacă aș fi știut că așa va fi...“

Tot de nivelul III sunt considerate acuzațiile devalorizante la adresa familiei sau originii sociale a soțului/soției: „Semeni cu maică-ta, te plângi mereu“, „E drept că la tine acasă nu aveai de la cine învăța bunele maniere...“, „Acum înțeleg de ce a divorțat tatăl tău“.

• **Nivelul IV:** este atins, din nefericire, atunci când se ajunge la violență fizică.

Aceste patru niveluri apar și în conflictele de la locul de muncă. În funcție de starea de nervi, iată cum l-ați putea primi pe un coleg care a uitat să vă informeze cu privire la o ședință importantă pentru dvs.:

Nivelul I: nu mi-ai spus nimic despre ședință;

Nivelul II: le faci pe toate de unul singur, n-ai spirit de echipă;

Nivelul III: nu se poate avea încredere în tine, nu se poate lucra cu tine;

Nivelul IV: schimb de pumni lângă expresul de cafea.

© 2005, 2007, 2008, 2010, 2011, 2012

În concluzie, este mai bine să plecați atunci când simțiți că „vă apucă furiile“ sau când „vedeți roșu“ și sunteți pe punctul de a comite acte ireparabile sau să spuneți lucruri pe care apoi le veți regreta. Totuși, procedați ca Damien, anunțați-vă ieșirea ca motivul să fie foarte clar și să nu pară că fugiți din fața adversarului. Variantă: „Sunt prea nervos, nu pot continua discuția. La revedere!“.

Învățați să întoarceți pagina

Dintre toate emoțiile negative, furia este una dintre acelea care continuă să ne tulbure, sub formele atenuate ale resentimentului, animozității, chiar ale urii. Toate acestea nu sunt propice sănătății mentale sau fizice.

Sfatul nostru se axează pe două direcții:

• **Învățați să întoarceți spatele situației care v-a enervat.** O veți face, de altfel, mai ușor dacă vă exprimați furia, căci

atunci se va fi stabilit o oarecare *reciprocitate*: celălalt v-a enervat, dar l-ați sancționat cu manifestarea furiei dvs. Relația va reîncepe de la o bază mai solidă.

- Învățați să întoarceți spatele unor relații. Dacă o persoană vă enervează de obicei și nu reușiți să schimbați lucrurile, mai reflectați. N-ar fi mai bine să nu vă mai vedeți?

Cum să controlați stările de furie excesivă

Cum să procedați corect	Cum să nu procedați
Minimalizați cauzele care vă provoacă furia	Acumulați stările de iritare datorate unor fleacuri
Amintiți-vă cât mai des care vă sunt prioritățile	Considerați tot ce vi se întâmplă ca fiind important
Dați atenție și punctului de vedere al celuilalt	Gândiți-vă că o face dinadins
Lăsați să treacă o noapte – noaptea este sfetnic bun	Reacționați pe loc
Rămâneți centrat pe cauza ce a provocat mânia dvs.	Amintiți-vă și momentele anterioare de furie
Lăsați-i și celuilalt timp să-și expună punctul de vedere	Nu-i lăsați niciodată pe cei ce v-au enervat să se explice
Întrerupeți întrevederea când simțiți că vă pierdeți controlul	Nu vă controlați, ajungeți până la violență verbală și fizică
Învățați să întoarceți spatele provocărilor	Continuați să „rumegați” incidentele și să recidivați

Cum să ne controlăm incapacitatea de exprimare a mâniei

Cei ce nu se mânie pentru ce trebuie par niște proști, ca și cei care se mânie într-un mod sau în împrejurări nepotrivite și împotriva cui nu trebuie.

Aristotel, *Etica nicomahică* IV, V

Să-l ascultăm pe Jean-Marc, un tânăr colaborator la un mare birou notarial:

Cred că nu m-am înfuriat niciodată în viața mea, poate doar în copilărie, când mă enerva jocul meu Meccano, dar atunci interveneau repede părinții mei spunându-mi că „nu este normal să te enervezi pe lucruri”. Și, din punctul lor de vedere, nici oamenii nu trebuie să te enerveze, așa cum mi-au spus în adolescență când, numai ce eram puțin mai morocănos decât de obicei, mă admonestau și culpabilizau pe tema: „Nu-i frumos să-i plictisim pe ceilalți cu proasta noastră poziție, trebuie să ne controlăm”. Surorile mele erau și mai supuse decât mine, cu excepția lui Alice, cea mai mică – de altfel, ea s-a căsătorit cu un tip destul de tupeist. Părinții mei practicau ceea ce predicau: încercau să fie mereu curtenitori, surâzători, mereu cu o mină senină, chiar când aveau probleme. Dar dacă stau bine să mă gândesc, îmi amintesc de momente când tatăl meu se enerva foarte rău, în mașină, pe oamenii care îl depășeau și-i „tăiau fața” (el respecta cu scrupulozitate regulile de circulație). În relațiile cu ceilalți, această incapacitate a mea de a mă enerva n-a întârziat să-mi creeze probleme. Nu reușeam să reacționez când alți adolescenți de vârsta mea mă provocau, ceea ce m-a făcut să caut deseori refugiu lângă fete, al căror confident eram. Am fost un elev bun și am găsit cu ușurință un loc de muncă, întrucât comportamentul meu e pe placul patronilor, sunt calm, politicoș și nu mă dau în lături de la muncă. Dar la birou, printre colegi, sufăr, sunt deseori dat la o parte de colegii mai ambițioși sau mai agresivi decât mine. Și-mi spun că își permit să se poarte așa cu mine pentru că eu nu le răspund niciodată. Mi se întâmplă să-mi petrec serile retrăind scenele, plin de resentimente față de un coleg care mi-a „suflat” un dosar sau mi-a ironizat

mai grosolan. Dar, cum ajung în fața lui, rolul meu de băiat „bine crescut” mă domină și rămân curtenitor, doar puțin mai distant. Soția îmi reproșează adeseori aceste lucruri, de altfel, a văzut cum nu am reacționat la o remarcă ofensatoare și s-a enervat îngrozitor. Această incapacitate de a-mi manifesta furia mă apasă din ce în ce mai greu și ni-am hotărât să merg la un psihoterapeut. Nu-mi este neapărat frică de reacția celui-lalt, pur și simplu când sunt agresat fac un fel de pas înapoi interior, rămân impasibil și abia când sunt singur mă enervez teribil. Părinții mei m-au crescut prea bine!

Jean-Marc surprinde exact inconvenientele datorate incapacității sale de a-și exprima spontan furia:

- ceilalți își permit prea multe față de dvs;
- riscați să acumulați prea multe resentimente;
- pentru un bărbat, această lipsă de reacție poate apărea supușenie excesivă, care nu este o trăsătură prea „sexy” în ochii femeilor.

Dar și femeile se pot confrunta cu același gen de probleme, să ascultăm confesiunea lui Céline, în vârstă de 25 de ani, atașat de presă la o editură:

În meseria mea, e important să fii întotdeauna curtenitor, întrucât presupune relații cu ziariști deja saturați de informații și cu autori care trebuie mereu asigurați că s-a făcut totul pentru ei. Știu, prin urmare, că sunt apreciată pentru această calitate, oamenilor le place să lucreze cu cineva permanent bine dispus. Până la urmă însă, am constatat că, în comparație cu tratamentul aplicat colegilor mei, pe mine autorii mă presează mai mult iar ziariștii nu-și respectă de multe ori cuvântul și nu scriu articolele promise. Am impresia că trebuie să lucrez mai mult pentru a avea rezultatele colegilor mei. De fapt, am înțeles că îmi este mult mai greu nu numai să mă enervez, dar și să-mi exprim nemulțumirile. Anul trecut s-a constatat că sufăr de hipertensiune arterială și mă întreb dacă nu are legătură cu aceste probleme. Într-adevăr, sunt o persoană destul de emotivă și cred că incapacitatea de a-mi manifesta mânia provine din spaima de a nu-mi pierde locul de muncă dacă intru în conflict cu cineva.

„Cei șapte ani de acasă” care ne învătă că „nu-i frumos” să-ți manifesti supărarea, reprezintă, parcă, un concept creat

pentru o lume în care, înainte de toate, trebuie să păstrăm relații cordiale cu ceilalți, chiar cu riscul de a nu obține ceea ce dorim. Să fie oare grija de a nu manifesta nimic din ce-ar putea aminti de animalitate? Culpabilizare datorată unui păcat capital? Spaima de a nu rupe relațiile cu cei din lumea ta? Dar reprimarea mâniei nu este specifică doar educației catolice, din moment ce apare și la ultimii eschimoși neafecțați de civilizația occidentală, studiați de Jean Briggs în anii '70, autoare care a fost atât de impresionată de această caracteristică a inuiților, încât a folosit-o ca titlu al lucrării sale (p. 54). Este adevărat că, pentru mediul extrem de ostil din nordul îndepărtat, solidaritatea în cadrul grupului este vitală, iar mânia, cu consecințele sale nefaste, este prea riscantă pentru a nu fi controlată.

Să vedem, prin urmare, cum putem controla mai eficient furia, în cazul dvs. cum să o exprimăm.

Schemele inhibiției furiei: dvs. unde vă încadrați?

Schema inhibiției excesive a furiei	Schemă mai flexibilă
Trebuie să-mi păstrez mereu autocontrolul, altfel mă înjosc.	Este bine să-ți păstrezi autocontrolul, dar nu reușesc întotdeauna.
Nu trebuie să jignesc oamenii, mă simt vinovat dacă o fac.	Prefer să nu-i jignesc pe oameni, dar dacă mi se întâmplă, pot să depășesc momentul.
Nu trebuie să mă enervez decât dacă sunt sigur că am dreptate.	Este preferabil să mă enervez doar dacă am un motiv foarte serios, dar am și eu dreptul să mai greșesc din când în când.
Trebuie să fiu mereu amabil, altfel oamenii nu mă vor accepta.	Îmi doresc să fiu acceptat(ă), dar nu poți plăcea tuturor.

Stabiliți-vă prioritățile

Cei care nu-și manifestă supărarea încearcă uneori să se justifice în propriii lor ochi spunându-și: „În fond, nu s-a întâmplat nimic important, nu merită să mă enervez pentru așa un fleac“. Ei se pot simți consoleți din acest punct de vedere că urmează preceptele marilor religii, cele care tind să minimalizeze valorile materiale, singurele valori adevărate fiind cele spirituale, iar mânia, un păcat. Se uită însă că religiile au avut misiunea de a încătușa furia și lăcomia celor mai agresivi dintre oameni, misiune importantă pentru construirea unei societăți complexe.

Dar nu numai colericii gândesc după o schemă destul de rigidă. Și cei care-și înfrânează prea-mult supărarea pot acționa conform unor reguli nepotrivite.

Acceptați consecințele

Să nu ne mai ascundem după deget, accesele de mânie ne pot atrage dușmănia celorlalți sau cel puțin îi vor face pe unii să se supere și să ne ocolească sau să încerce să se răzbune.

Teama aceasta este însă exagerată de persoanele incapabile să-și exteriorizeze mânia.

Iată ce ne spune Marie, în vârstă de 32 de ani, care tocmai a început terapia contra depresiei și care a reușit să descopere motivele pentru care se enerva atât de greu.

Ca toată lumea, am și eu motive de enervare: o prietenă care nu-și ține promisiunea, un coleg care încearcă să mă sape pe la spate, cineva care mă critică într-un mod jignitor. Dar, în loc să mă enervez, eu „încasez“ și, eventual apoi, mă mulțumesc să mă distanțez de persoana respectivă, comportându-mă foarte rece, atitudine care nu durează prea mult și nici măcar nu știu dacă ceilalți o observă. Am reflectat asupra acestei dificultăți de exprimare a supărării: cred că îmi este frică să nu provoc rupturi. Am senzația că, dacă mă supăr, ceilalți mă vor respinge. Psihologul meu îmi spune că nu am destulă stimă față de mine însămi.

Marie împărtășește o spaimă comună multor persoane: dacă ne enervăm pe ceilalți, ei ne vor respinge și vom rămâne singuri. Or, în realitate, lucrurile stau în general cu totul alt-

fel. Furia atrage atenția asupra dvs. și deodată deveniți mult mai important pentru ceilalți decât ați fost înainte. Bineînțele, se poate întâmpla ca oamenii foarte susceptibili sau aceia care vă considerau supus(ă) total să o rupă cu dvs. În acest caz însă, merita oare să mai aveți relații cu ei?

Pregătiți-vă și repetați-vă momentele de furie

Acest sfat nu i-ar surprinde pe americani, ei fiind adepții teoriei că totul se poate învăța sau perfecționa (de la bunele maniere până la a scrie poezii), în Franța însă ar provoca zâmbete, căci noi valorizăm îndeosebi inspirația și „naturaletă”. Dar, dacă vă este greu să vă enervați, probabil jena dvs. se datorează și unui sentiment de incapacitate de manifestare a acestei emoții. În fond, furia este un act de comunicare, este un rol social tranzitoriu jucat în fața unui public: este publicul care v-a enervat și pe care doriți să-l impresionați. Dacă nu vă „interpretați” bine rolul riscați să produceți efectul contrar: să păreți și mai inofensiv decât sunteți în realitate.

Încercați să vă perfecționați limbajul non-verbal: în relația dintre două persoane, non-verbalul cuprinde tot ceea ce nu este cuvânt: expresia facială, postura corporală, tonul și intensitatea vocii etc. Într-o comunicare emoțională, limbajul non-verbal este mai eficace decât cuvintele (amintiți-vă reacția mecanicului confruntat cu mânia încă neverbalizată a lui Jean-Jacques). Iată un semnal simplu care denotă furia: încruntați sprâncenele și vorbiți mai tare ca de obicei.

Acest efort conștientizat de modificare a expresiei faciale va avea și alt avantaj: datorită *feed-back*-ului facial, încruntarea sprâncenelor vă va face să resimțiți cu o intensitate și mai mare nemulțumirea.

Pentru componenta verbală a actului de comunicare, vedeți sfaturile cuprinse în subcapitolul „Cum să controlăm excesul de furie” sau procurați-vă o lucrare care vă învață cum să deveniți mai siguri pe dvs.

Acceptați reconcilierea, dar nu imediat

În cele mai multe cazuri, exprimarea supărării dvs. nu are ca scop încetarea definitivă a relațiilor cu celălalt, ci este o încercare de a-l determina să vă acorde mai mult respect și mai multă atenție. În această situație, este natural ca, mai devre-

me sau mai târziu, să intervină o reconciliere, implicită sau specificată.

Dar, dacă doriți să produceți un impact asupra celuilalt, este important să nu vă reconciliați imediat, la aceeași întâlnire. Altfel, riscați să fiți considerat instabil sau prea ușor influențabil: „El (sau ea) se enervează, dar îi trece imediat“. De regulă, considerăm că este indicat să întrerupeți întrevederea, lăsându-i și celuilalt posibilitatea de a reflecta asupra furiei dvs., înainte să-i acceptați scuzele – poate prea ușor – sau să reveniți la o comunicare normală.

Există și o excepție, bineînțeles: când celălalt reacționează la furia dvs. printr-o nefericire disproporționată, cu desperare și suspine (aveți însă grijă să nu vă manipuleze) sau când sinceritatea plină de emoție cu care vă cere scuze este evidentă.

RECONCILIEREA, URMARE DORITĂ A SUPĂRĂRII

Reconcilierea vine din negura vremurilor: specialiștii în primatologie consideră că aptitudinea de reconciliere le-a permis strămoșilor noștri umanoizi și verilor noștri, cimpanzei și bonoba, să formeze grupuri durabile și cooperante. Este un avantaj evolutiv decisiv în lupta pentru supraviețuire, întrucât, fără aptitudinea de reconciliere, conflictele ar fi provocat, încetul cu încetul, o dezmembrare a grupului, iar o primată izolată este foarte vulnerabilă. Etologii au constatat că strategiile de reconciliere utilizate de copiii între 3 și 6 ani după un conflict – oferirea unui obiect, întinsul mâinii în semn de împăcare, propunerea de a efectua în comun o activitate, desemnarea unui centru de interes, încercarea de a căuta sprijin la un al treilea prieten de joacă – sunt aproape identice cu cele manifestate de cimpanzeii adulți³⁷.

Aveți dreptul să vă enervați

Acest ultim sfat ne readuce la primul: părerea dvs. despre furie și legitimitatea sa. Într-adevăr, se poate întâmpla ca, după ce ați reușit în cele din urmă să vă exprimați mânia, să aveți iar reflexul de a vă simți vinovat sau să vă fie frică de felul

cum vă vor judeca ceilalți. Încercați atunci să înțelegeți care dintre convingerile dvs. au fost încălcate. Frica de a vă fi înjosit? De a nu fi respins? De a fi greșit? La nevoie, puteți chiar să cereți sfatul unui om apropiat în care aveți încredere, povestiți-i întâmplarea, furia dvs. și întrebați-l care este punctul său de vedere.

Cum să controlăm mai bine incapacitatea de exprimare a mâniei

Cum să procedați corect	Cum să nu procedați
Stabiliți-vă prioritățile	Considerați că nimic nu poate fi atât de important încât să vă enervați
Acceptați riscurile furiei	Temeți-vă de cea mai mică ceartă
Pregătiți-vă și repetați-vă modul de a vă manifesta furia	Încercați să vă manifestați furia, apoi opriți-vă, rușinat
Nu acceptați prea repede reconcilierea	Calmați-vă imediat
Considerați-vă furia ca fiind legitimă	Culpabilizați-vă pentru că v-ați enervat

Invidia

Doar atins de invidie și îi simți copleşitoarea apăsare.
 Francesco ALBERONI, *Invidioșii*

În „Facerea”, se povestește că Iosif este preferatul tatălui său, Iacob, pentru că acesta „era copilul bătrâneților lui”. Acest favoritism îi amărăște pe ceilalți unsprezece frați. Iosif se bucură și de alte avantaje: mai întâi, este „chipeș la statură și foarte frumos la față” (Soția viitorului său stăpân, Putifar, este, fără îndoială, de aceeași părere, din moment ce, doar văzându-l pe acest frumos israelit în casă, îi va ordona pur și simplu: „Culcă-te cu mine”). Apoi, Iosif este bărbat remarcabil și știe să atragă atenția celor puternici, după cum vom vedea. În fine, poate prezice viitorul și chiar o face cu prea mult entuziasm, neascunzând fraților săi visele care-i arată un viitor mult mai bun decât al lor. Rezultatul acestor calități mult prea vizibile: „Frații lui [...] îl urau și nu puteau vorbi cu el prietenos”.

Frații lui Iosif resimt o emoție universală: invidia, acest amalgam de iritare și ură față de cel care este mai favorizat de soartă decât noi. Invidia îi va determina până la urmă să comit crime pentru a-l omorî. Unul dintre ei, Ruben, îi va convinge să nu-l ucidă, în timp ce altul, Iuda, va găsi modalitatea de a scăpa de Iosif: să-l vândă ca sclav unei caravane care trecea pe acolo (fără ca bunul Ruben să știe).

Dar, ne veți întreba, unde este diferența față de gelozie? Frații lui Iosif nu erau geloși pe Iosif pentru că tatăl lor îl iubea mai mult? Distincția este cu atât mai dificilă cu cât astăzi, în limba franceză, cuvântul gelozie este deseori folosit pentru a desemna invidia*.

* În limba franceză, *jalousie* înseamnă și gelozie, dar și invidie, ciudă (N. t.).

Înainte de a lămuri acest aspect, să examinăm un alt exemplu de invidie, încă mai profundă, cea a lui Bertrand, funcționar superior într-o mare companie, care ne vorbește despre îndelungatele sale raporturi cu invidia.

Cred că întotdeauna am fost ros de invidie, dar nu am conștientizat realmente acest lucru decât de puțin timp. Copil fiind, îmi amintesc că la școală sufeream simțind că micii mei colegi proveneau din medii mai favorizate decât al meu. Cu toate acestea, nu-mi lipsea nimic, cum se spune, iar părinții mei erau foarte buni cu mine. Dar, când eram invitat la alți colegi și le vedeam casele, mai frumoase decât a meu, îmi pierdea cheful de distracție. Părinții mei nu înțelegeau de ce mă întorceam acasă prost dispus de la niște petreceri care ar fi trebuit să-mi dea o cu totul altă stare. Cred că eram mai invidios decât ceilalți, căci îmi amintesc de colegi cu o situație socială cu nimic mai bună, dar care se mulțumeau să profite de petreceri, distrându-se. În acea perioadă învățam să cânt la chitară: deși eram destul de talentat, îi invidiam pe cei care păreau mai dotați decât mine. Invidia m-a făcut mereu să sufăr, dar cred că a fost și suportul ambiției mele. Am muncit din greu pentru a obține la fel de mult sau chiar mai mult decât ceilalți. Am reușit, dar astăzi realizez că nu am rezolvat problema: întotdeauna apar alții pe care să-i invidiez. Un coleg de promoție despre care aflu că are o carieră mai reușită decât a mea, un coleg care mi-o prezintă pe frumoasa femeie cu care tocmai s-a căsătorit, prietenii care mă invită în noul lor apartament, mai spațios decât al meu, și chiar oameni pe care nu-i cunosc, dar despre ale căror reușite citesc în ziare. De câte ori descopăr pe un altul ce pare mai favorizat de soartă decât mine, simt un soi de mușcătură, fața îmi devine imobilă și trebuie să mă controlez pentru ca cei din jur să nu-și dea seama ce se întâmplă cu mine. Acesta este un alt aspect dureros al invidiei: nu trebuie să o arăți, altfel ești dezonorat!

Spre deosebire de mulți invidioși, care nu-și recunosc invidiile, Bertrand vorbește despre ea cu multă onestitate, poate și datorită terapiei pe care a urmat-o pentru a se elibera de aceste trăiri sumbre.

Căci invidia este o emoție ascunsă, aproape un tabu. Putem admite că suntem furioși sau speriați, dar cine recunoaște că este invidios?

Felul în care Bertrand își descrie invidia, ca pe o mușcătură, ne demonstrează că este cu adevărat o emoție: o reacție bruscă, involuntară, însoțită de manifestări fizice. Invidia ne cuprinde deseori pe neașteptate și ne mușcă (uneori chiar în momentele când ar trebui să ne arătăm bucuria sau să-l felicităm pe cel care a reușit). După ce trec cele câteva momente de reacție involuntară, observăm că putem controla invidia în mod diferit, în funcție de circumstanțe.

În concluzie, Bertrand îi invidiază pe ceilalți pentru cele trei mari categorii de avantaje: succesele obținute, statutul social și aptitudinile individuale (în cazul acesta, talent mai mare decât al lui, pentru chitară).

Exemplul lui Bertrand poate să ne emoționeze – care dintre noi poate spune că n-a simțit niciodată mușcătura invidiei? –, dar și să ne reamintească momente neplăcute – cine nu a înțeles, uneori prea târziu, că este invidiat de un altul?

Înainte de a merge mai departe, trebuie să definim cele două noțiuni, invidie și gelozie. Pentru a le diferenția, vom face apel la marii clasici ai literaturii.

Invidie și gelozie: Iago și Othello

În *Othello*, Shakespeare creează două personaje diferite pentru a încarna invidia și gelozia.

Othello, reductibil conducător maur, a acceptat să apere Veneția de atacul turcilor. Cum reușește să-i învingă pe turci de fiecare dată, toți venețienii îl adoră.

Iago, nobil venețian, resimte dureros prestigiul de care se bucură Othello și suportă cu și mai mare greutate să-l vadă alegându-și-l ca locotenent pe tânărul nobil Cassio. Iago consideră că acest post i se cuvenea. El îi *invidiază* pe Othello și pe Cassio.

Pentru a distruge această armonie, Iago pune la cale un complot diabolic: îl va convinge pe Othello că Desdemona, iubita-i soție, îl înșală cu Cassio. Bântuit de spaima pierderii iubirii Desdemonei, Othello devine *gelos*.

Pe scurt, să spunem că *invidiem* fericirea și bunurile altora; suntem *gelosi* pentru ceea ce dorim să păstrăm. Pot deveni gelos dacă vecinul meu vorbește prea de aproape soției mele, dar pot apoi să devin invidios, văzând că nevasta lui

este foarte frumoasă. (Pot la fel de bine să mă duc în pustie ca să termin o dată cu toate emoțiile acestea penibile.)

Bineînțeles, invidia și gelozia se pot confunda atunci când bunul sau avantajul sunt comune dvs. și celuilalt, devenit astfel rival(ă). De exemplu, Adeline, de șase ani, *invidiază* cadourile primite de sora ei mai mică (de trei ani), fiind în același timp *geloasă* pe afecțiunea părinților pe care este pe cale să o piardă, căci bunul „atenție parentală” este acum împărțit între cele două surori, în timp ce înainte se răsfrângea în exclusivitate asupra ei. Unele cercetări au demonstrat că, în 59% din cazurile de gelozie există și invidie. În schimb, gelozia nu intervine decât în 11% din cazurile de invidie¹. Frații lui Iosif îl invidiază, de altfel, pe acesta pentru superioritatea sa, dar sunt și geloși. (Iosif acaparează un bun comun: dragostea tatălui lor, Iacob.)

Vom vorbi mai târziu despre gelozie, această emoție centrată pe riscul de a pierde (mai ales în dragoste). Să descifrăm întâi invidia.

Cele trei măști ale invidiei

Să fie oare mai multe feluri de invidie?

Céline, de douăzeci și opt de ani, ne povestește vizita sa la o prietenă.

Nu o mai văzusem pe Marie de la terminarea studiilor. Ani întâlnit-o din întâmplare și mi-a invitat la ceai, la ea acasă, săptămâna următoare. Mi-a făcut impresia unei ființe împlinite, fericite, mamă a unui băiețel încântător. Mi-a povestit că viața i s-a schimbat în ziua când l-a întâlnit pe soțul său și mi-a urat să mi se întâmple același lucru. De altfel, acest grozav Marc a apărut și el înainte să plec și a stat puțin cu noi. Era într-adevăr un tip bine, simpatic, relaxat, foarte curtenitor și mai mult decât frumos. Înainte de sosirea lui, Marie avusese timp să-mi povestească despre reușitele lui profesionale, ceea ce îmi puteam imagina, văzând acel interior luxos. Atâta fericire m-a deprimat îngrozitor. Am revenit în garsoniera mea de celibatară, inventariind sumbră atât incapacitatea mea de a fi fericită cât și poveștile de dragoste invariabil eșuate. Cu toate acestea, îmi place mult de Marie și știu că mi-ar face plăcere să o revăd, dar poate altundeva decât în căminul său conjugal. Contrastul cu viața mea este prea crud.

Céline resimte într-adevăr invidie – suferință cauzată de fericirea altuia –, dar nu resimte nici un fel de animozitate față de Marie. Fericirea întrevăzută îi provoacă unele gânduri depresive, îndreptate spre ea însăși, nu spre prietena ei.

Céline suferă de *invidie depresivă*: ea nu este pornită împotriva prietenei care se bucură de o viață mai bogată, ci împotriva ei înseși, pentru că nu este capabilă să obțină aceleași avantaje.

Să revenim la o scenă din tinerețea lui Bertrand, primul nostru invidios.

Pe când eram student, jucam destul de des tenis cu un prieten. Într-o zi, când am ajuns la club, l-am zărit conversând cu o tânără foarte drăguță, pe care nu o cunoșteam și care aparținea unui mediu mai „burghez” decât al meu. Instantaneu m-am simțit foarte rău, plin de resentiment. M-am apropiat de ei, participând la discuție. Fără să-mi dau seama, nu m-am putut împiedica să nu-l ironizez pe prietenul meu, jucând rolul „dominatorului” în fața fetei. Mai târziu, ea a plecat. Prietenul meu nu mi-a reproșat purtarea, este un om foarte blând, nu se enervează niciodată. Dar cât a durat partida de tenis cu mine nu și-a descleștat dinții. De altfel, m-a și învins. Ca urmare, nu mi-a mai propus niciodată să jucăm tenis, iar când îl căutam, nu era niciodată disponibil. Timpul a trecut, nu ne-am mai revăzut. Mai trist este că nu aveam nici o intenție să o agăț pe fata aceea. Dar numai faptul că l-am văzut surâzător, relaxat în compania ei, într-o perioadă în care eu eram tare neîndemânatic cu acest gen de fete, mi s-a părut insuportabil. Trebuia să înceteze.

Invidia lui Bertrand este foarte diferită de cea a Célinei. El suferă din cauza fericirii lui Patrick, dar, în loc să constate trist că nu se poate simți la fel de în largul său ca prietenul său, resimte imediat agresivitate față de acesta și vrea să restabilească egalitatea, distrugând avantajul celuilalt. Este *invidia ostilă*, cea care ne face să-l urâm fie și numai câteva secunde pe cel care ne depășește într-un domeniu oarecare.

După aceste două scene triste, să ascultăm o mărturisire ceva mai veselă. Alain, medic, povestește despre primul său stagiu ca extern la un spital.

În timpul primelor săptămâni, te simți destul de încurcat în fața pacienților din spital. Ai senzația că nu le pui întrebările care trebuie, că îi deranjezi. Mă gândeam și că ei știu foarte bine că nu suntem decât niște studenți, niște bieți începători în ale medicinei. Îmi amintesc apoi de Philippe, șeful de clinică (care în zilele acelea îmi părea cu mult mai vârstnic decât noi, și iată că astăzi sunt de două ori mai în vârstă decât era el pe atunci). Era întotdeauna atât de calm, de sigur pe el. Asculta bolnavii cu atenție, îi examina parcă cu respect și apoi, foarte repede, lua o hotărâre. Răspundea la toate întrebările, știa să le insufle încredere și bolnavii îl venerau. Mă simțeam cu totul inferior lui și acest fapt mă consterna, aveam impresia că el aparține unei rase superioare, de care eu eram foarte departe, dorindu-mi cu disperare în același timp să ajung să-i semăn într-o zi. Cred că a fost un model mai mult sau mai puțin conștientizat. Dacă astăzi sunt un medic respectat, lui îi datorez, în parte, acest respect.

De această dată, Alain face dovada unei *invidii admirative* care, deși implică și o doză de suferință (consternarea de a nu se simți la înălțime), îl îndreaptă spre o *emulație* sănătoasă, aceea de a dori atingerea aceluiași nivel de excelență medicală ca a șefului său de clinică.

Aflați că unul din colegii dvs. tocmai a fost promovat, promovare pe care ați sperat s-o primiți dvs. Care ar putea fi reacțiile dvs.?

Bineînțeles, reacțiile noastre de invidie sunt rareori pure, cele trei tipuri de invidie putând să se combine sau să se succedă: la aflarea veștii, simțiți invidie ostilă, văzându-vă „depășit” de colegul dvs., apoi vă calmați spunându-vă că, la urma urmelor, promovarea a fost meritată și îl felicitați pe norocos. Apoi, invidia depresivă vă poate invada când are loc petrecerea prilejuită de promovare (mai ales dacă sunteți genul de persoană care, atunci când bea, se întristează).

Apoi, invidia depresivă vă poate invada când are loc petrecerea prilejuită de promovare, mai ales dacă vă întristați sub influența alcoolului.

În fine, puteți și să începeți să-l urâți realmente pe acest coleg, iar atunci veți deveni victima unei *invidii maligne*.

De altfel, invidia se poate concentra nu doar pe un avantaj anume, ci pe om în sine, a cărui fericire mult prea vizibilă (sau pe care invidiosul o presupune) determină invidia.

Tipul de invidie	Gândire invidioasă	Comportament asociat
<i>Invidie depresivă</i>	„Din păcate, nu mi se va întâmpla mie asta“	Retragere. Refuzul de a reflecta asupra problemei.
<i>Invidie ostilă</i>	„Nu suport faptul că acest incapabil a fost promovat înaintea mea!“	Bârfirea colegului. „Îi arăt eu lui cine sunt!“
<i>Invidie admirativă</i>	„E normal să-l promoveze, a muncit din greu.“	Felicități adresate colegului. Mai multă muncă pentru a merita promovarea.

Mecanismele invidiei

Invidia este, așadar, o emoție complexă: ea presupune, în primul rând, o *comparație* între situația invidiosului și a celui invidiat, ceea ce determină constatarea inferiorității primului în cel puțin un domeniu și la înțelegerea faptului că această inferioritate nu poate fi modificată în viitorul apropiat. Francesco Alberoni vorbește despre *chinul neputinței* care-l încearcă pe cel invidios². O dată ce dezavantajul personal a fost constatat, se pot dezvolta variate gânduri și emoții: tristețe, furie, emulație.

Reacția noastră de invidie este cu atât mai puternică cu cât inferioritatea dezvăluită aparține unui domeniu important pentru noi, pe care îl considerăm esențial pentru imaginea de sine și care este, prin urmare, o componentă de bază a *stimei de sine*.

Nu simțim mușcătura invidiei decât atunci când superioritatea altuia se manifestă într-un domeniu pe care îl valorizăm. Dacă în liceu am luat note bune datorită talentului și pasiunii pentru matematică, este puțin probabil să invidiez un coleg foarte bun la literatură.

Dacă nu-mi plac vapoarele și am rău de mare, sunt șanse minime să fiu ros de invidie că un prieten al meu este proprietarul unui iaht frumos. În schimb, dacă acest prieten are în plus și o căsnicie fericită, iar eu am o relație foarte dificilă cu soția, poate voi simți mușcătura invidiei văzând schimbul de priviri tandre dintre ei.

Semenul meu, fratele meu...

Experiența cotidiană și studiile efectuate de psihologi confirmă teoria că avem tendința de a-i invidia pe cei apropiați (frați și surori, prieteni, colegi, vecini) din două motive.

- în primul rând, pentru că această apropiere face mai ușoară și mai frecventă comparația între avantajele noastre și ale lor;
- apoi, pentru că, aparținând acestor grupuri, avem în general aceeași viziune asupra a ceea ce este important pentru a defini valoarea sau statutul unui individ, iar diferențele observate amenință rapid stima de sine³.

Astfel, de cele mai multe ori invidiem în „categoria noastră”: puteți rămâne total indiferent față de bogăția unui cunoscut miliardar, dar să suferiți aflând că un prieten tocmai a încheiat o afacere bănoasă. O adolescentă riscă mult mai mult să o invidieze pe „frumoasa clasei” decât pe cine știe ce manechin. Copiii îi invidiază pe colegii cu care se întâlnesc în curtea școlii și nu pe fiii miliardarilor din Silicon Valley.

Tatăl a două fete, Adeline, de șase ani, și Chloé, de trei ani, povestește cum au reacționat ele când au văzut cadourile de Crăciun de sub brad:

Cea mică, Chloé, era toată numai fericire, desfăcând pachetele și descoperind darurile. În acest timp, Adeline, ocupată și ea cu desfăcutul pachetelor, era foarte atentă la cadourile lui Chloé, pe măsură ce aceasta le descoperea. Nu o simțeam deloc bucuroasă, ci tensionată, comparând permanent cadourile. Și totuși, încercăm să nu stârnim gelozii între ele. Dar cu Adeline, este foarte greu.

Fără îndoială, este unul dintre aspectele penibile ale invidiei: ea ne înveninează cele mai apropiate relații: frați și surori, prieteni, chiar rude între ele, părinți etc.

INVIDIA ÎNTRE PĂRINȚI ȘI COPII

În calitate de psihoterapeuți, am fost deseori frapați descoperind în ce măsură sentimentele de invidie pot întuneca relația părinți-copii.

Evident, este ușor de înțeles invidia copiilor față de părinți, față de puterea și libertatea lor de adulți și, atâta vreme cât este o invidie de tipul emulație/admirație, devine chiar una dintre componentele esențiale ale procesului educațional: copilul îl ia ca model pe unul dintre părinți și încearcă să-i semene (ajungând uneori să-și aleagă aceeași meserie).

Alte forme de invidie sunt însă toxice, după cum reiese din povestirea Mathildei, treizeci și trei de ani, despre mama sa.

Mama era (și este încă) o femeie foarte frumoasă. Încă din vremea copilăriei mele, am constatat că bărbații îi acordau multă atenție, iar ea știa cum să-i captiveze. Toate acestea mă aduceam la desperare, pentru că aveam impresia că eu nu voi fi niciodată la fel de frumoasă, mă consideram o biată fetiță urâtă, ceea ce m-a făcut să studiez cu încrâncenare, convinsă fiind că nu-mi voi găsi un soț. (Din fericire, tata se purta foarte frumos cu mine.) În adolescență a fost și mai rău, vedeam cum chiar și băieții cu care veneam acasă erau impresionați de frumusețea mamei mele și eram pornită împotriva ei pentru că realizeam cum flirta cu ei (fără s-o recunoască, bineînțeles). Dar, în timp, balanța invidiei s-a înclinat în favoarea mea. Am început să plac, în timp ce mama era tot mai neliniștită văzând că îmbătrânește. Astăzi, ea este pornită împotriva mea, a devenit agresivă cu mine și, ca din întâmplare, toate acestea se întâmplă mai ales când sunt bărbați de față. Dacă voi avea o fată, sper să nu se repete infernul în care am trăit eu.

Dar nu numai fiicele sunt invidioase – să-l ascultăm pe Pascal vorbindu-ne despre relația cu tatăl său.

Am înțeles destul de târziu că tata mă invidiază. Elev fiind, când îi spuneam despre succesele mele, nu manifesta nici un fel de mulțumire, ceea ce mă făcea să sufăr. Mai târziu, când aveam prietene, era categoric supărat, vorbindu-le de rău mai mereu. Apoi, când l-am anunțat că primisem prima mea slujbă, la o firmă prestigioasă, l-am văzut limpede cris-

pându-se. Dar și-a revenit și m-a felicitat, cu destulă răceală. Astăzi înțeleg de ce era invidios: s-a născut într-un mediu modest, nu a putut studia, a început să muncească de la 14 ani și a realizat totul „cu sudoarea frunții”, trudind din greu. Astfel, nu prea suportă să vadă că mă bucur de toate avantajele care lui i-au lipsit: posibilitatea de a învăța, o adolescență lipsită de griji, o viață profesională de la bun început și la un nivel ridicat. Pe de altă parte, îl admir totuși pentru faptul că nu a ezitat să-mi plătească școala, care a durat destul de mult (ce-i drept, împins de la spate de mama, care a nutrit întotdeauna planuri mari pentru mine).

Vedem astfel cum unii părinți pot avea o atitudine ambivalentă: pe de o parte, vor să le ofere copiilor tot ce nu au avut ei, dar, pe de alta, suportă greu să-i vadă profitând de acest lucru.

Dar, vor replica unii psihanalisti, toate acestea nu reprezintă o manifestare a complexului Oedip, descris de Freud încă din 1910? Vom reveni la complexul Oedip, în capitolul dedicat geloziei.

Strategiile invidiei

Dragă cititorule, să presupunem că te întâlnești cu un vechi prieten din tinerețe care te invită la el acasă, să ciocniți un pahar. Descoperi atunci un apartament magnific, mărturie a unei prosperități de necomparat cu propria ta situație. Draga mea cititoare, ești invitată la o petrecere unde întâlnești mai multe familii de prieteni. Un vechi prieten îți prezintă noua sa cuccerire, o frumusețe răpitoare. Soțul tău și ceilalți bărbați reușesc mai mult sau mai puțin să-și stăvilească interesul față de această frumusețe.

În ambele cazuri, riscați să simțiți mușcătura invidiei, această dureroasă senzație care ne cuprinde în fața superiorității evidente a altuia, într-un domeniu pe care-l considerăm important pentru noi. (Uneori, involuntar: de exemplu, putem să ne trăim viața fără a ține seama de interesele materiale, să ne alegem meseria pentru că ne pasionează și nu pentru că ne dă posibilitatea realizării de câștiguri mari și totuși să simțim, în ciuda noastră, invidie față de avantajele unui om bogat.)

Constatarea acestor avantaje, a acestei superiorități, fie ea și periferică, provoacă un sentiment de devalorizare și ne zdruncină stima de sine.

Or, această stimă este o componentă vitală a identității noastre, pe care încercăm în permanență să o păstrăm și să o protejăm. Ce strategii vom adopta, pentru a o readuce la nivelul obișnuit?

Iată câteva exemple:

- *Devalorizarea avantajului celuilalt.* Văzând un apartament splendid, puteți totuși să-i găsiți inconveniente, sau, încă mai eficient, să considerați că luxul acesta este o expresie a vanității, că nu veți fi mai fericit dacă i-ați fi proprietar. (Ar putea fi chiar adevărat, după cum vom vedea când vom vorbi despre rolul personalității în fericire.)
- *Găsiți-i celuilalt dezavantaje care vor compensa avantajul, cauză a invidiei.* Cu siguranță, este un apartament superb, dar copiii îi provoacă numai griji, spre deosebire de ai dvs., care sunt niște îngeri. Ea este frumoasă, dar nu și-a găsit fericirea lângă nici un bărbat. El a fost promovat, dar va avea îndatoriri epuizante.

Aceste două moduri de a gândi prezintă avantajul că nu favorizează nici o ostilitate față de celălalt și menține relația cu el/ea și buna dvs. dispoziție, fără a distorsiona prea mult realitatea. Din nefericire, și alte strategii sunt la fel de naturale:

- *Devalorizarea globală a celuilalt.* Are un apartament frumos, dar este un „încuiat” care nu se gândește decât la bani, chiar un escroc sau un nemernic. Ea este frumoasă, dar proastă, îngălată sau rea. El a obținut promovarea, dar nu este altceva decât un lingușitor incompetent.
- *Pedepsirea celuilalt pentru avantajul pe care îl are.* După ce vă face câteva confidențe despre modalitățile nu tocmai oneste prin care a obținut apartamentul, îi trimiteți un denunț anonim la forurile competente. Doamnă, dvs. încercați toate manevrele posibile pentru a o exclude pe frumoasă din grupul de prieteni și chiar provocați ruptura dintre ea și prieten. La serviciu, sabotați cu viclenie munca celui promovat. În anumite condiții istorice, unii vor merge până la a distruge avantajul celuilalt sau până la a-i lua viața, sub acoperirea vreunui pretext politic, denunțându-l – în funcție de epocă sau loc – ca fiind în rezistență sau colaborator, dușman de clasă sau admirator al comuniștilor.

Aceste acte mai mult sau mai puțin agresive sunt cu atât mai ușor de comis cu cât li se asociază un alt mod de a gândi.

- *Devalorizarea sistemului care i-a permis celui alt să obțină avantajul.* „Trăim într-o societate putredă, care le permite escrocilor să se îmbogățească.” „Valorizarea frumuseții este produsul impactului mediatic, destinat să le facă pe femei nesigure de aspectul lor, obligându-le să se ruineze tot cumpărând haine și cosmetice.” „Patronii preferă subalterni supuși, nu competenți.” Etc.

Să luăm o gură de aer proaspăt. După cum ați ghicit deja, toate aceste strategii menite să controleze invidia nu au același efect asupra dispoziției dvs., a relațiilor dvs. cu ceilalți și, probabil, a sănătății dvs.

Totuși, cum să nu simțim o invidie ostilă atunci când vedem că avantajul lui se datorează unei nedreptăți? Ostilitatea nu ar fi în acest caz într-un totul justificată?

Invidia și simțul dreptății

Evident, promovarea unui coleg v-ar putea face invidios, dar ce veți spune când veți auzi că a fost promovat nu pentru performanțele sale în muncă, ci pentru că este căsătorit cu fiica celui mai important client al firmei unde lucrați? La fel, ce veți spune aflând că vecinii dvs., a căror locuință mai frumoasă o invidiați deja, s-au îmbogățit exploatarea munca unor copii din țările sărace?

În acest caz, invidia dvs. este însoțită de *resentiment*, respectiv o emoție apropiată de mânie, provocată de o situație care vă lezează simțul dreptății. Dar linia de demarcație este greu de trasat, întrucât avem tendința de a îmbrăca invidia noastră ostilă în haina dorinței de dreptate, atitudine mult mai nobilă.

© 2008 Institutul de Psihologie și Psihiatrie al Universității din Paris

SIMȚUL DREPTĂȚII

Pentru Freud, simțul dreptății nu este decât transformarea invidiei și a geloziei în sentiment social. În grupul uman original, cei favorizați vegheau geloși asupra bunurilor lor și îi împiedecau pe cei defavorizați să ajungă la ele, în timp ce ultimii erau roși de dorința de

a le lua în stăpânire. Cum supraviețuirea grupului era pusă în pericol, s-a ajuns la un acord privind o formă de egalitate și dreptate⁴.

Interpretarea lui Freud se apropie surprinzător de mult de cea a specialiștilor în primat⁵ și a psihologilor evoluționiști⁶. Conform acestora, oamenii și-au dezvoltat simțul moral (deja prezent la verii noștri primatelor) pentru că grupurile în cadrul cărora acesta a apărut au funcționat mai bine și s-au reprodus cu mai mult succes decât în cadrul acelor unde el nu a existat. Întrajutorarea, repartizarea bunurilor și către cei dezavantajați au făcut ca viața socială să devină mai puțin agresivă și au favorizat succesul global al grupului. Căci selecția naturală nu acționează numai la nivel individual, ci și la nivel de grup.

Filosoful John Rawls îi consacră invidiei un capitol întreg, într-o lucrare majoră *Théorie de la justice*⁷, și face o distincție între invidia ostilă și resentiment.

Majoritatea oamenilor încearcă mai mult sau mai puțin conștient să-și depășească statutul social, respectiv să acceadă la modul de viață specific nivelului imediat superior. Dacă societatea oferă condiții propice realizării acestei ascensiuni, invidia poate rămâne la nivelul emulației (vreau să am și eu o casă la fel de frumoasă ca a familiei Dupont!), fără îndoială, emoția dominantă a perioadelor prospere într-o societate democratică. Dar dacă regulile societății îngreunează prea mult ascensiunea, făcând-o chiar imposibilă, invidia poate deveni ostilă, teren propice nașterii unei mișcări revoluționare (să dăm foc vilei exploataților ăstora de Dupont!). John Rawls îi denunță totuși pe conservatori, care discreditează mișcările sociale, nevăzând în ele decât semne ale invidiei celor defavorizați. Dacă el definește invidia ostilă ca fiind o emoție negativă, tot el consideră *resentimentul* provocat de nedreptate ca fiind o emoție morală. De altfel, el subliniază faptul că dreptatea (așa cum o descrie) reprezintă mijlocul esențial prin care cetățenii își păstrează *stima de sine*.

Rawls crede totuși că dorința de egalitate *absolută* se află într-o strânsă relație cu invidia malignă și conduce, de altfel, la sisteme politice brutale, eșuate, în final, în inegalitate.

Ne surprinde într-adevăr cum uneori acești fervenți căutători ai dreptății hotărăsc că au dreptul de a-și exercita puterea absolută asupra dvs., în (cât de bizar pare!) numele egalității perfecte între oameni și se grăbesc să vă extermine dacă li se pare că nu sunteți de acord cu ei. În *Ferma animalelor*⁸ a lui George Orwell – metaforă a revoluției din Octombrie – în chiar momentul preluării puterii, porcii țin următorul discurs: „Toate animalele sunt egale, dar unele animale sunt mai egale decât altele”^{*}.

Să discutăm acum despre invidia manifestată de Morgan Leafy, eroul chinuit dintr-un roman de William Boyd, *Un Anglais sous les tropiques*. Morgan, modestul prim-secretar al comisariatului general britanic dintr-un obscur oraș african, îl privește cu invidie pe tânărul și distinsul Dalmire, care tocmai și-a anunțat logodna cu Priscilla, fata comisarului general, de care Morgan era îndrăgostit. Ascunzându-și furia, Morgan nu se poate opri să nu se gândească la distanța care-i separă.

El [*Dalmire*] nici măcar nu este prea inteligent. Verificându-i rezultatele școlare și universitare într-un dosar, Morgan fusese surprins să descopere că notele lui Dalmire erau mai slabe decât ale sale. Și totuși, studiase la Oxford, în timp ce Morgan urmase cursurile într-o instituție de sticlă și beton din Midlands. El era deja proprietarul unei case în Brighton – moștenire de la o rudă îndepărtată –, iar Morgan nu posedea decât jumătate din căsuța amărâtă în care locuia mama sa. Apoi, el a fost trimis imediat după studii la un post în străinătate, în timp ce Morgan fusese obligat să transpire trei ani într-un birou supraîncălzit aproape de Kingsway. Părinții lui Dalmire locuiau în Gloucestershire, tatăl lui fiind locotenent-colonel. Părinții lui Morgan locuiau într-un cartier periferic, lângă Feltham, iar tatăl său vânduse băuturi răcoritoare la Heathrow... Și așa mai departe. Atâta nedreptate era strigătoare la cer. Iar picătura care umpluse paharul, logodna cu Priscilla⁹.

^{*} George Orwell, *Ferma animalelor*, trad. de Mihnea Gafița, Editura Univers, București, 1992 (N. t.).

În exemplul de mai sus, invidia ostilă și resentimentul sunt cu greu diferențiabile. Într-adevăr, avantajele de care se bucură naivul Dalmire (studii la Oxford, carieră, situație materială bună, eleganța manierelor, care au cucerit-o pe Priscilla) sunt datorate originii sale sociale: nu a trebuit decât să se nască. Ceea ce este injust, din punctul de vedere al sistemului de valori al societăților noastre democratice, în care avantajele se obțin mai ales prin eforturi și muncă, în comparație cu cele date de naștere, rezultat al unei nedreptăți. Și, culmea culmilor, Dalmire este frumos și „rasat”, Morgan – masiv și cu picioare scurte!

Morgan reușește totuși să-și controleze emoția: este capabil să-și depășească invidia amintindu-și că Dalmire este un tânăr mai degrabă amabil și naiv, purtându-se întotdeauna prietenește cu eroul nostru. Morgan ajunge la o invidie depresivă, pe care încearcă imediat s-o tempereze lansându-se în mai multe aventuri politico-sexuale detensionante care formează trama acestui roman extraordinar.

În alte împrejurări istorice și cu un alt temperament, acumularea atâtor situații nedrepte l-ar fi putut împinge pe Morgan spre o anumită grupare politică, al cărei lider ar fi putut deveni, chiar în numele binelui comun, cum ar fi repararea nedreptăților sociale din sistemul educațional britanic.

INVIDIA ÎN FICȚIUNE

În filmul lui Milos Forman, *Amadeus*, Antonio Salieri este un muzician celebru, aflat în grațiile curții din Viena. Din nefericire, când îl aude prima dată cântând pe Mozart realizează, cu destulă luciditate, superioritatea zdrobitoare a tânărului, într-un cuvânt a geniului său. Câtă nedreptate! Își spune el, copleșit de invidie: el, Salieri, și-a consacrat viața celebrării gloriei divine prin muzică și iată că Dumnezeu îi insuflă geniu unui puști iresponsabil, care creează ca și cum s-ar juca. (*Amadeus* înseamnă, de altfel, „iubit de Dumnezeu“.) Pe întreaga durată a filmului, Salieri este împărțit între invidia ostilă, invidia depresivă, admirație și, în final, remușcare.

(Trebuie să-i facem dreptate adevăratului Salieri: nimic nu atestă că ar fi pus la cale vreo intrigă împotriva

lui Mozart și, chiar dacă el nu a fost un geniu, trebuie să ne amintim că i-a avut ca elevi pe Liszt, Schubert și Beethoven, ceea ce spune multe.)

În *Plecarea Albertinei*, naratorul, tânăr încă, citind la micul dejun ziarul *Le Figaro*, descoperă cu plăcere și stupefacție un articol purtându-i semnătura, pe care îl trimisese la redacție cu două săptămâni în urmă și nu mai spera să-l vadă publicat. Apoi își dă seama cu surprindere că nu-l căutase încă prietenul său Bloch, tot un scriitor în devenire. Câțiva ani mai târziu, Bloch publică el însuși un articol în *Le Figaro*. Devenind astfel „egal” cu naratorul, Bloch poate în fine să-i vorbească: „[...] invidia care îl făcuse să se prefacă a nu ști nimic despre articolul meu încetând brusc așa cum se ridică dintr-o dată un compresor, îmi vorbi despre el cu totul altfel decât ar fi dorit să-i vorbesc eu despre articolul lui: «Am știut că și tu ai scris un articol, îmi spuse. Dar n-am crezut că trebuie să-ți vorbesc despre el, temându-mă că nu-ți va fi pe plac, căci nu trebuie să le vorbești prietenilor despre lucrurile umilitoare care li se întâmplă. Și e un lucru umilitor să scrii într-un ziar despre armată și despre preoți, despre *five o'clock* și despre altele»”^{*}.

Bloch utilizează o strategie ce însoțește deseori invidia: denigrarea sau ironizarea avantajelor celuilalt, ceea ce ne ajută atât să ne mascăm animozitatea, salvându-ne prestigiul, cât și să ne convingem pe noi înșine că nu suntem total dezavantajați.

Minunata lume nouă este o societate extrem de inegalitară: fiecare se definește conform clasei sociale din care face parte, alpha, beta, gamma... corespunzătoare nivelului de inteligență predeterminată prin manipularea genetică. Pentru a suprima invidia, s-a descoperit un mijloc radical: încă din copilărie, viitorii cetățeni ascultă de mii de ori, în somn, fraze ca: „Copiii Alfa sunt îmbrăcați în gri. Ei muncesc mult mai mult decât noi pentru că sunt extraordinar de deștepți. De fapt, mie îmi pare grozav de bine că sunt un Beta. [...] Copiii Gama sunt proști. [...]”.

^{*} Marcel Proust, *În căutarea timpului pierdut. Plecarea Albertinei*, trad. de Irina Mavrodin, Editura Univers, București, 1999.

Originile invidiei

Ar fi o dovadă de îngâmfare să încercăm rezumarea gândirii lui René Girard într-un singur paragraf, dar putem să ne amintim că, în *Violența și sacrul*⁹, el descrie invidia ca izvorând din admirație și imitație. Ne dorim aceleași obiecte pe care și le vor dori cei pe care-i admirăm, sub efectul dorinței mimetice. Așa apare violența, întrucât suntem mai mulți dornici de a avea același bun, de unde necesitatea de a instaura reguli precise de control.

Francesco Alberoni, în *Les Envieux*, dă totuși două exemple de invidie neprovocată de dorința mimetică¹⁰:

- există admirație nedublată de invidie, situație întâlnită la fanii unui idol sau la supporterii unei echipe de fotbal: succesele idolilor îi bucură și nu suscită invidie ostilă;
- invers, există invidii lipsite de admirație: putem să invidiem din tot sufletul o persoană pe care o disprețuim, de exemplu un rival pe care ni-l considerăm inferior, dar care repurtează o victorie folosind mijloace ilicite.

În fine, din punct de vedere evoluționist, nu învățăm să dorim doar prin imitație, unele dorințe sunt înnăscute și ar supraviețui chiar și în absența competiției: de exemplu, un bărbat care se află pe o insulă pustie cu o femeie atrăgătoare o va dori chiar în lipsa altor pretendenți.

La ce folosește invidia?

Invidia nu se regăsește în grupul emoțiilor fundamentale: nu există expresii faciale caracteristice, fără îndoială pentru că, în cursul evoluției, a-ți face cunoscută invidia nu a reprezentat niciodată un avantaj. Dar ne este la fel de indispensabilă ca și celelalte emoții, pe care le-am moștenit de la strămoșii noștri hominieni.

Într-adevăr, într-un grup mic, invidia determină obținerea statutului și avantajelor asociate de care beneficiază deja cei mai bine înzestrați¹¹. Această căutare vă crește șansele de reproducere: mai multă hrană și mai multe partenere pentru bărbați, iar pentru femei, parteneri cu un statut superior, deci apti de a le proteja. Astfel veți putea aduce pe lume mai mulți mici invidioși. Se înțelege că invidia emulativă („Vreau să le plac tinerelor din trib devenind un vânător la fel de bun ca

Houkr") este în ansamblu mai benefică grupului decât invidia ostilă („Îi voi lua locul îngâmfatului ăsta de Houkr după ce-i sparg capul, lovindu-l pe neașteptate"). În prima situație, grupul va avea încă un vânător bun, capabil să asigure mai multă hrană colectivității. În a doua situație, grupul pierde un războinic-vânător (chiar doi, dacă se rănesc mortal reciproc), rezultatul fiind vulnerabilitate crescută la foamete sau atacuri ale vecinilor. Totuși, chiar în primul caz, Houkr însuși poate să nu suporte pierderea titlului de cel mai bun vânător și că atenția tinerelor se îndreaptă discret către tânărul nostru erou. Poate hotărî, la rândul său, că este necesară o confruntare violentă. Vom vedea însă cum rușinea – frica de a se devaloriza în fața grupului – ar putea să-l împiedice pe Houkr să înfăptuiască ireparabilul (dar nu și să-i administreze o bătaie bună concurentului său). Această versiune „masculină" (pentru a nu o numi chiar macho) a invidiei trebuie să aibă și un echivalent feminin: „Vreau și eu să atrag bărbații la fel ca fâța asta".

În zilele noastre, putem regăsi manifestări ale invidiei în domeniul profesional, după cum ne mărturisește Henri, director al departamentului resurse umane într-o mare companie de calculatoare:

Într-o firmă, invidia este unul dintre marile motoare care stimulează performanța. Cel mai bun exemplu este dat de cei din departamentul comercial: regulat, le sunt afișate și comparate rezultatele. Cei care au obținut cele mai bune cifre sunt recompensați în public. Rezultatul: fiecare muncește cu îndârjire, ca să-i depășească pe ceilalți sau ca să-și păstreze primul loc. Iată un aspect pozitiv al invidiei, într-o firmă. Din nefericire, sunt și multe alte efecte negative: ură între colegi, oameni care sabotează efectiv unele proiecte pentru a-i lovi pe alții și tensiuni între șefi și subalterni. Una dintre îndatoririle conducerii este și aceea de a diminua motivele de invidie și resentimentele, prin instituirea unor norme categorice și cât mai echitabile posibil în privința salariilor și promovărilor. Ah, uitasem un efect clasic al invidiei: deseori, când o femeie este promovată, este acuzată de a se fi folosit de „farmecul feminin", ceea ce reprezintă, pentru cei nepromovați, o modalitate de a-și transforma invidia ostilă (de nemărturisit) în resentiment (just și acceptabil) [Henri l-a citit pe John Rawls].

Invidia își face apariția neașteptată în „afaceri”, cum explică Georges, avocat de drept penal:

La începuturile mele în meserie, nu înțelegeam comportamentul unor clienți. Cum era posibil ca oameni de afaceri experimentați, deja bogați, secondăți de experți de valoare, să se lanseze în combinații dubioase, cu risc major de a fi descoperiți, în care posibilul câștig final era insignifiant în comparație cu averea lor? Într-un final, tot ascultându-i, am înțeles. Foarte des, invidia îi împinge spre astfel de greșeli. Când prind o ocazie de a face bani, chiar riscantă, nu o lasă să le scape, de frică să nu profite altul de ea. În concluzie, nici când ai devenit președinte-director general, nu te poți debarasa de emoțiile din curtea școlii.

Se impune o remarcă: tot invidia, dar respectând legalitatea, este cea care i-a determinat pe oameni s-o învingă în competiția din afaceri, din sport sau din știință, și să-și ducă echipele spre mari reușite. Aceste echipe vor avea, de altfel, mai multe șanse de a-și păstra coeziunea, dacă promovările și recompensările se vor face prin respectarea principiilor de echitate, evitându-se astfel instalarea invidiei în interiorul grupului.

Invidia nu este deci un rău în sine, în formele sale emulative și admirative. Ea poate, din contră, să vă oblige la auto-depășire, iar acest stimulent poate constitui o binefacere, nu numai pentru dvs., dacă apreciați efortul și activitatea, dar și pentru societate ca întreg, cu condiția să-i respectați legile.

Cum să controlăm mai eficient invidia

*În rest, nimic nu întunecă
mai mult bucuria oamenilor decât invidia.*

René DESCARTES

Am trecut în revistă avantajele invidiei emulative, invidia depresivă însă vă poate provoca mari suferințe, paralizându-vă total.

Cât despre invidia ostilă, ea riscă să degenereze într-o permanentă sursă de nemulțumire dacă nu reușiți s-o controlați. Riscați, de asemenea, să vă înveninați definitiv rela-

țiile cu cei apropiați, în familie, cu prietenii sau la locul de muncă.

Iată, așadar, câteva sfaturi care vă vor ajuta să împlânziți această emoție inevitabilă.

Recunoașteți că sunteți invidios

Acest sfat este valabil pentru orice emoție, dar se aplică mai ales în cazul invidiei, pe care avem tendința s-o ascundem chiar de noi înșine.

Să ascultăm mărturisirea lui Philippe:

Într-o zi, am primit invitația unui prieten, care tocmai își cumpărase un iaht. Am navigat și eu destul în tinerețe, dar nu voi avea niciodată suficienți bani ca să-mi cumpăr iahtul mult visat. Or, prietenul nostru tocmai o făcuse! Fără să ne credem ochilor, ne-am trezit, mai multe cupluri prietene, la bordul unui magnific Swann cu o lungime de șaiszeci de picioare. Ne-a arătat vasul, lăudându-i performanțele și echipamentul de ultimă oră și, deocamdată, am reușit să joc rolul prietenului admirativ, felicitându-l pentru alegerea făcută. Apoi, ne-am așezat la masă. Eram mai multe cupluri. La un moment dat, discutăm pe marginea războiului din Bosnia, abia început, și aveam păreri diferite, eu fiind în favoarea unei intervenții europene în forță, el susținând adoptarea unei atitudini rezervate. Până aici, toate bune și frumoase, dar mi-am aprins, ajungând să-l acuz de lașitate, făcându-l descendent al munchenezilor** și în alte feluri, la limita insultei. M-am oprit, prea târziu, văzând privirea soției mele. Am înțeles atunci că eram ros de invidie de cum văzusem acel vas magnific, iar invidia se manifestase sub forma acestei furii politice.*

Philippe a intrat în „capcana” invidiei, pe care reușise totuși s-o controleze până în acel moment fatal din timpul dejunului. Un psihanalist ar spune că, pe parcursul vizitării vasului, a folosit două mecanisme de apărare: *refularea*, prin înlăturarea invidiei din conștient și *formațiunea reacțională*, prin

* Cca. 20 m (N. t.).

** *Munchenez*, folosit aici în sens peiorativ, desemnează o persoană ce acceptă prevederile acordului de la München, din 30 septembrie 1938 (N. t.).

manifestarea admirației și entuziasmului, atitudine inversă a animozității sale inconștiente.

De ce o asemenea activare a mecanismelor de apărare, când ar fi fost mai eficient să-și conștientizeze invidia? Pentru că invidia ne amintește poziția de inferioritate în care ne găsim și ne lezează stima de sine, greu de suportat. Și pentru că invidia este o emoție jenantă, specifică „celui ce nu știe să piardă”, jucătorului care pierde aproape întotdeauna. Acceptarea acestei etichete lezează încă o dată stima de sine.

Dimpotrivă, să admitem că invidia este o emoție naturală, ca toate emoțiile, iar existența ei face parte din însăși viața noastră. Să nu vă simțiți nici vinovat, nici rușinat dacă sunteți invidios. Nu uitați că partea nobilă a invidiei – invidia emulativă – v-a ajutat cu siguranță să vă dezvoltați; trebuie deci să acceptați și componentele ei mai puțin nobile: invidia ostilă și cea depresivă.

Mușcătura invidiei este o reacție involuntară, de care nu trebuie să vă apărați sau să vă acuzați; în schimb, aveți o anumită responsabilitate în ceea ce privește modul cum o controlați.

Dacă Philippe, văzând acel magnific vas, ar fi acordat mai multă atenție propriilor emoții, ar fi putut să-și spună ceva de genul: „Ce iaht! Mor de invidie și-i port pică pentru așa o minunăție. Dar, tocmai din cauza asta, atenție!, nu e bine să mă las pradă invidiei!” Pentru a nu fi invadat de invidie, ar fi putut să folosească atunci unul dintre mijloacele următoare.

Exprimați-vă în mod pozitiv emoția sau ascundeți-o

Sfatul poate părea paradoxal: să exprimăm o emoție atât de negativă cum e invidia? Să ni se pună apoi eticheta de invidios sau *looser*?

Nu, bineînțeles. Exprimați-vă emoția într-un mod pozitiv, cu umor, dacă puteți. Iată câteva exemple de fraze pronunțate de oameni care știu să-și controleze invidia:

„Bravo, iată un vas – un apartament – o promovare – care va stârni invidia multora. A mea, de exemplu.”

„Îmi pare bine pentru tot ce ți se întâmplă, era și mai bine dacă mi se întâmpla mie!”

„Nu o ține tot așa, în fiecare zi, altfel va fi greu să rămânem prieteni!”

„Noroc că nu sunt un invidios, altfel m-ar fi durut! Au!” ☹

Dacă aveți un simț al umorului mai puțin dezvoltat, nimeni nu vă poate reproșa acest lucru, mulțumiți-vă să nu exteriorizați invidia, dar nu o ascundeți și de dvs. înșivă. Există și alte mijloace de a o controla.

Examinați-vă gândurile de inferioritate

Invidia ne cuprinde deseori când devenim conștienți de inferioritatea noastră – cel puțin temporară – față de un altul. Emoția este cu atât mai violentă cu cât ea „trezește” un ansamblu de idei devalorizante față de noi înșine, adormite până atunci, dar gata să se manifeste imediat ce întâlnim o situație de eșec într-un domeniu anume.

Această durere se poate repede transforma în reacție ostilă: suntem porniți pe cei care ne-au pus în dificultate. Ostilitatea servește și la „colmatarea” sentimentului nostru de inferioritate.

S-o ascultăm pe Maria, treizeci și doi de ani, care a reușit să-și controleze invidia:

Sunt considerată o persoană veselă, extrem de entuziasată. Este adevărat, în general. Dar, într-o zi, am hotărât împreună cu niște prietene să facem o experiență: să mergem împreună la hammam (baie turcească – N. t.), pentru că auzisem multe despre ea. Iată-ne deci încântate, la intrarea în acest loc exotic. Mai târziu, după ce ne-am dezbrăcat, buna mea dispoziție a pierit. Cele trei prietene ale mele erau subțiri, bine făcute, cu niște trupuri ce ar fi atras orice bărbat. Eu sunt și întotdeauna am fost puțin cam dolo-fană. A trebuit să fac eforturi pentru a nu-mi exterioriza suferința, să nu arăt că eram pornită împotriva lor, cu aerele lor de regine, cu siguranța pe care o afixau în nuditatea lor. M-a surprins violența emoției mele pentru că, la urma urmei, nu suntem rivale, toate suntem căsătorite și fidele soților noștri. În plus, soțul meu mi-a mărturisit că întotdeauna a preferat femeile grăsuțe (este adevărat, le cunosc și pe fostele sale prietene). Am înțeles însă că această scenă a trezit în mine toate suferințele trecute, din perioada adolescenței, o perioadă în care nu plăceam, eram chiar obiectul ironiilor și-ni consideram rotunjimile drept o inferioritate zdrobitoare, în mijlocul atâtor fete subțiri care plăceau băieților. Am conștientizat faptul că totul pleca de

acolo, dar că nu mai corespundea situației actuale și așa m-am calmat. Totuși, niciodată nu mă voi mai duce la hammam.

Gândurile Mariei aflată la hammam sunt identice cu cele din perioada adolescenței sale. Numai pentru că a avut puterea de a le examina și considera ca atare a reușit să-și calmeze invidia ostilă și depresivă: să nu mai fie pornită împotriva prietenelor sale și să-și aducă aminte că astăzi nu se mai află în aceeași poziție de inferioritate.

Cu toate acestea, remarca sa finală ne atenționează că invidia își poate arăta oricând colții și că, uneori, este mai bine să evităm situațiile care ne amintesc rănilor din copilărie sau tinerețe, indiferent de situația actuală.

Oricare ar fi situațiile în care sunteți cuprinși de invidie, căutați și examinați aceste gânduri de inferioritate, deseori legate de unele amintiri, în loc să le ascundeți sub masca agresivității.

Relativizați avantajele celui alt

Acest sfat amintește primele două modalități de a gândi descrise mai sus.

Am putea să le considerăm drept o tentativă meschină de distorsionare a realității. Nici nu sunt atât de departe de așa ceva. Căci marea întrebare care se ascunde în spatele superiorității celui alt într-un domeniu sau altul vizează fericirea acestuia. Datorită avantajului pe care îl remarcați, este el (ea) mai fericit(ă) decât dvs.?

Revenind la exemplul cu iahtul, un dicton cunoscut de glu-meți spune: „Cele mai fericite două zile din viața unui proprietar de iaht sunt ziua când îl cumpără și ziua când îl vinde!” Această frază demonstrează că fericirea, sub forma bucuriei, survine mai ales în urma unei schimbări („Ce grozav, e al meu!”), dar tinde să se atenueze apoi datorită obișnuinței și a neplăcerilor asociate („E groaznic, trebuie să mă ocup de reparații și, în plus, n-am niciodată timp să-l folosesc, iar când reușesc să-l scot în larg, e vreme proastă”). Am putea da dovadă de cruzime, aplicând acest dicton și căsătoriei, dar, din fericire, există și căsniciile reușite.

Prietenul nu este, cu siguranță, atât de fericit pe cât credeți, în lumina avantajului pe care îl are față de dvs. Cum spune La

Rochefoucauld, el (sau ea) „ar suferi să-l piardă, dar nu este mai puțin sensibil la plăcerea de a-l avea“.

Dacă vă îndoiiți de aceasta, gândiți-vă la un avantaj propriu, pentru care alții v-ar putea invidia. Avându-l, jubilați în fiecare dimineață când vă treziți?

Efectele obișnuinței reprezintă principala sursă de atenuare (vom mai discuta pe marginea acestui subiect atunci când ne vom referi la bucurie și fericire). Având ocazia să tratăm pacienți aparținând diferitelor medii sociale, am fost mereu surprinși să constatăm cum fiecare își recrează viziunea despre fericire și nefericire în funcție de nivelul său, respectiv bucurându-se sau întristându-se pentru ceea ce în mod rezonabil putea spera să aibă (un iaht de treizeci de metri lungime sau o planșă cu vele) sau să riște să piardă (un imperiu financiar sau căsuța din grădină). Vom vedea totuși că la un anumit nivel de sărăcie (mai ales într-o societate prosperă) este aproape imposibil să fii fericit.

Revistele axate numai pe prezentarea VIP-urilor aplică două mecanisme: ne stârnesc invidia înfățișându-ne viața de vis pe care o duc starurile și prințesele, dar ne amintesc imediat că aceste persoane nu sunt prea fericite: au și ele eșecurile lor (la un alt nivel, e adevărat!), despărțirile, doliurile, bolile lor.

Citind capitolul dedicat bucuriei și fericirii, veți înțelege că singurul avantaj pe care putem fi cu adevărat invidioși este acela de a avea o personalitate înzestrată pentru fericire! Și totuși, acest motiv de invidie este unul dintre cele mai rare.

Examinați-vă eventualele gânduri de superioritate

Alberoni subliniază că invidia este uneori „ispășirea orgoliului“. Și este adevărat, mai ales în cazul invidiei ostile și al resentimentului. Cu atât mai porniți suntem pe celălalt cu cât credem că merităm mai mult decât el avantajul pe care îl are.

Să-l ascultăm pe Bertrand, invidiosul nostru de la începutul capitolului, vorbind despre ședințele sale de psihoterapie:

Am înțeles astfel că invidia mea avea o legătură cu părerea prea bună despre mine. Eram destul de tânăr când mi-am dat seama că dau dovadă de multe aptitudini, școlare, sportive, fiind, pe deasupra, și foarte îndrăgît de ceilalți. Am devenit foarte repede ambițios, nutrinđ adevărate vise de gran-

doare. Astăzi, văzând cum unii chiar le-au realizat, nu însă și eu, am reacții puțin cam primitive uneori și mă întreb: „Dar ce are tipul acela în plus față de mine?” Și este și mai rău când este vorba despre un cunoscut, a cărui mediocritate o știi. Și totuși, nu chiar atât de mediocru pe cât îl consider eu, din moment ce el a știut cel puțin să profite de șansele ce i s-au oferit sau a avut inițiative pe care eu nu le-am avut. Descopăr că, pentru a fi mai puțin invidios, trebuie să accept ideea că poate sunt mai puțin tare decât mi-am imaginat.

Bertrand este pe cale să învețe cum să evite primirea apelativului de *looser*, acordat și invidioșilor care se consideră nedreptățiți de viață.

Cu toate acestea, ar fi absurd să pretindem că viața este dreaptă cu noi, că succesul le revine întotdeauna celor care-l merită. Pentru a suporta nedreptatea fără a deveni invidioși, vă sfătuim să luați aminte la învățăturile filosofilor stoici pe care îi vom cita când vom vorbi despre bucurie și tristețe.

Aduceți-vă propria contribuție la crearea unei lumi mai drepte

Invidia ostilă, sub forma resentimentului, este rezultatul unei nedreptăți. Este o emoție dureroasă pentru cel care o resimte și primejdioasă pentru cel care o provoacă. Resentimentele prea puternice pot amenința stabilitatea unei prietenii, a unei familii, a unei firme sau a unei societăți.

Francesco Alberoni ne atrage atenția că sportul și cercetarea științifică sunt două domenii în care, deși competiția este feroce, resentimentele apar mai rar decât în alte domenii, pentru că regulile jocului și victoria sunt considerate evidente și drepte de toți participanții.

Fiecare la nivelul nostru, noi putem contribui la crearea unei lumi mai drepte, atât pentru noi cât și pentru alții. Să veghem ca unul dintre copii să nu fie defavorizat în raport cu frații și surorile lui, să-i ajutăm pe copii să soluționeze un conflict folosind principiile echității, să protestăm împotriva unei sancțiuni nemeritate, fie la școală, fie la locul de muncă, să dăm exemplu luând decizii echitabile, iată gesturi simple care pot diminua nivelul resentimentelor care ne înconjoară.

Nu stârniți invidia celorlalți

Invidia nu este o senzație agreabilă. Fiți deci atenți să nu le-o provocați inutil celorlalți. Nu este vorba de ascunderea permanentă a avantajelor pe care le avem, ceea ce ar fi aproape o ipocrizie, ci doar să nu le expunem mereu, cum a procedat Iosif cu frații săi, și nici să fim prea bucuroși când alții nu au motive de bucurie.

Vom descoperi foarte repede cât de folositor este să nu provoci invidia celorlalți. Conform rezultatelor unui studiu, când computerul îl anunță pe un student – în prezența altor studenți, confrunțați cu o serie de probleme de matematică, fiecare așezat în fața unui computer – că i-a întrecut pe ceilalți, studentul este mult mai reținut în a-și exprima bucuria atunci când colegii lui se află în aceeași sală, decât dacă ar fi singur în fața ecranului¹². Să vă amintiți de acest exemplu de înțelepciune precoce.

Cum să-ți controlezi mai bine invidia

Cum să faceți	Cum să nu faceți
Recunoașteți că sunteți invidios	Mascați-vă invidia
Exprimați-vă invidia în mod pozitiv sau ascundeți-o	Exprimați-vă invidia în mod ostil
Examinați-vă sentimentele de inferioritate	Lăsați-vă copleșit de vină sau agresați-l pe celălalt
Relativizați avantajele celui-lalt	Exagerați-vă propria fericire
Examinați-vă gândurile de superioritate	Lăsați-vă copleșit de resentiment
Contribuiți la crearea unei lumi mai drepte	Lăsați resentimentele să se dezvolte în jurul dvs.
Evitați să stârniți invidia celorlalți	Etalați-vă superioritatea sau bucuria

Bucurie, bună dispoziție, fericire etc.

*'Hei, bucurie! Salut, salut, dragi rândunele,
Hei, bucurie! Zburând pe-azurul dintre acoperișuri...
Charles TRÉNET*

Bucuria este o emoție capitală. Cu toate acestea, a fost, dacă se poate spune așa, neglijată într-un mod supărător. Un studiu recent dezvăluie rezultate surprinzătoare: s-au efectuat de șaptesprezece ori mai multe investigații psihologice asupra tristeții, fricii, furiei, geloziei și altor emoții negative decât asupra bucuriei și emoțiilor pozitive¹!

Vom încerca să răsturnăm această tendință începând cu câteva mărturii despre bucurie care vor permite o mai bună înțelegere a diverselor sale forme de manifestare.

Christian, de patruzeci și trei de ani:

Îmi amintesc perfect unul dintre momentele de intensă bucurie din tinerețe. Era primăvară, echipa de rugbi a liceului urma să dispute finala campionatului de rugbi interșcolar. Toate rudele și toți prietenii noștri erau în tribunele arhipline, dar cei mai mulți erau colegii de liceu, veniți să ne susțină, alături de prietenele noastre sau cele care ne-am fi dorit să ne devină prietene... Cu inima cât un purice, aveam cu toții impresia că adversarii noștri, cu o reputație redutabilă, erau de două ori mai solizi și puternici decât noi. Îmi amintesc de lovitura de începere a meciului, când tremuram tot ca o frunză în vânt, cu inima bubuind și venele de la tâmplă zvâcnind. Ceea ce mă irita, pentru că eu eram căpitanul

echipei. Mi-era teamă să nu-și dea seama coechipierii de starea mea. La prima grămadă, înaintașii noștri au dat înapoi zece metri, s-a iscat o îmbrânceală generală, iar arbitrul m-a chemat și mi-a atras atenția să-ni calmez echipa. Începusem cum nu se putea mai rău! Încet-încet, am reușit să-i dominăm pe adversari. În a doua repriză, am marcat un eseu, dar nu m-am putut bucura, mă simțeam doar mulțumit și reconfortat. Am strâns din dinți și mi-am încurajat echipa. La fluierul final, când am realizat că noi câștigasem, am înțeles ce înseamnă să fii „nebun de bucurie”: timp de o secundă, urlând ca un apucat, l-am privit pe coechipierul cel mai apropiat, apoi ne-am aruncat unul în brațele celuilalt, sărind în sus de bucurie. Pe teren începuse nebunia: unii se rostogoleau pe iarbă, alții stăteau în genunchi, la sfârșit alergam unii după alții să ne îmbrățișăm. Apoi publicul a invadat terenul. Eram transfigurați de bucurie. Nu am mai trăit niciodată clipe asemănătoare. Chiar și a doua zi, când m-am trezit din somn, eram fericit, dar altfel: totul se petrecea în mintea mea, nu în corp.

Recunoaștem fără dubii bucuria victoriei, emoție la fel de veche ca și omenirea, bucurie resimțită frecvent de un grup întreg. I-am putea scrie istoria, pornind de la bucuria vânătorilor-culegători adunați în jurul primei antilope (în realitate, se pare că baza în alimentația majorității populațiilor de vânători-culegători provenea din culesul roadelor pământului, activitate ce le revenea de obicei... femeilor²) și sfârșind cu bucuria supporterilor, la finalul de meci. În sfârșit, chiar dacă a doua zi dimineată Christian se simte în continuare fericit, această stare nu se mai poate numi bucurie, întrucât lipsesc manifestările fizice, indispensabile pentru definirea unei stări emoționale.

Pierre, treizeci și patru de ani:

Cea mai mare bucurie? Am simțit-o la nașterea primului meu fiu, Olivier. Tocmai asistasem la naștere, oarecum confuz: mă simțeam fascinat și emoționat, dar și puțin neliniștit. Când moașa mi-a pus bebelușul în brațe, m-am calmat imediat, simțindu-mă invadat de duioșie, seninătate. Mi-am spus: „lată-l pe fiul meu”. Adevărata senzație de fericire m-a cuprins zece minute mai târziu: ducându-mă nu mai știu unde, străbăteam culoarele pustii ale acestei mari clinici pe-

diatrice din Paris (era ora trei dimineața) și m-am simțit invadat de o undă de fericire, un val imens de bucurie. Am repetat întruna: „Ești tată, ai un fiu, ai dat viață unei ființe“, până n-am nui gândit nimic altceva. Am început să alerg, să sar, să simt nevoia să urlu. Cred că dacă întâlneam pe cineva, l-aș fi luat pe loc în brațe. Simțeam nevoia de a împărtăși și altor oameni bucuria mea.

✓ Aceste două mărturii ar putea să vă emoționeze sau să vă evoce amintiri proprii, dar vă pot reaminti și punctul de vedere al psihologilor evoluționiști: ei consideră că emoțiile cele mai puternice sunt declanșate de situațiile având ca miză supraviețuirea sau reproducerea, ca atunci când triumfăm în fața adversarilor sau când reușim să ne transmitem genele!

Michel, dincolo de victorie sau înfrângere:

Una dintre cele mai mari bucurii? Este destul de greu de explicat. S-a întâmplat în timpul unei expediții umanitare în fosta Iugoslavie. Convoiul nostru se oprise la căderea nopții și a trebuit să înnoptăm lângă o tabără a Căștilor Albastre. M-am trezit înainte de a se lumina de ziuă și m-am dus să beau o cafea cu militarii care stabiliseră un post de observație pe vârful unei coline. Urcând, m-am oprit la un moment dat, căci panta era foarte abruptă, și am văzut primele raze de soare strecurate printre munții și pădurile din jur. Ceața se ridica ușor, dezvăluind un peisaj magnific și o impresie de frumusețe înălțătoare m-a cuprins, m-am simțit pe deplin locuitor al acestei lumi și abia m-am abținut să nu strig de bucurie. În nici o altă călătorie nu am mai avut astfel de sentimente, chiar în fața unor peisaje mult mai spectaculoase, în zone de munte. Povestindu-le prietenilor despre cele trăite, aceștia mi-au spus că intensitatea bucuriei mele se datora, probabil, contrastului cu ororile văzute pe parcursul zilei precedente.

Interpretarea oferită de prietenii lui Michel este interesantă. Cercetătorii au demonstrat că emoțiile ne sunt cu atât mai puternice cu cât corpul nostru se află deja la un ridicat nivel de excitație psihologică. „Suntem emoționați pentru că trupul nostru este emoționat.“ Michel este deja tensionat din cauza celor văzute cu o zi înainte de drumul spre vârful colinei. În acest fizic excitat, bucuria este cu atât mai puternică. Dar de

ce să resimți bucurie în fața unui peisaj? Tot evoluționiștii ne vor spune că bucuria trăită prin contemplarea naturii este, cu siguranță, programată genetic, căci toți cei care dispuneau de un potențial de exaltare au beneficiat și de un puternic suport afectiv, necesar supraviețuirii într-un mediu deseori ostil. Nu putem nega însă influențele culturale: Michel face parte dintr-o familie ce i-a inoculat de mic dragostea față de natură.

Lise, patruzeci și doi de ani, ziaristă:

Amintirea unei bucurii foarte intense? Nu știu dacă a fost chiar bucurie, dar au fost primele mele luni ca ziarist la un cotidian din provincie. Cum nu era un ziar important, nimeni nu era cu adevărat specializat, iar eu, deși debutantă, puteam să abordez subiecte foarte diferite, de la festivaluri culturale până la târgurile de animale. Călătoream prin întreaga regiune, realizând interviuri fie cu țărani, despre tractoarele lor, fie cu muzeografi, ca să nu mai vorbim de sărbătorile recoltei sau reuniunile foștilor combatanți. În fiecare dimineață mă trezeam într-o stare de exaltare incredibilă, „drogată” de perspectiva descoperirilor care mă așteptau, fermecată de prospețimea și varietatea noii mele meserii. De atunci, am progresat profesional, acopăr pagina „culturală” a unui ziar național important, dar nu am mai regăsit acea stare de exaltare de la începuturi.

Bucuria descrisă de Lise este o emoție particulară, pe care cercetătorii o numesc „excitație-interes”. Este emoția care ne împinge spre explorarea unui teritoriu necunoscut. Această emoție este deosebit de intensă la copii și tineri. Le permite să-și învingă teama, această emoție rivală, în confruntarea cu noul. Dacă vă duceți pentru prima dată copiii la Euro-Disney sau într-un parc de distracții asemănător, veți avea ocazia să asistați în direct la manifestarea acestui tip de emoție, însoțit de comportamentul explorator caracteristic... Ca adulți, încă mai putem trăi această „excitație-interes”, dacă am avut norocul să ne îndreptăm spre o meserie sau un hobby stimulativ. Vom vedea totuși că anumite tipuri de personalitate apreciază această emoție mai mult decât altele.

Tipurile de bucurie manifestate de interlocutorii noștri sunt diferite, dar toate au caracteristicile unei emoții: constituie o

experiență atât mentală cât și fizică intensă, reprezintă o reacție la un eveniment, au o durată limitată, chiar dacă emoția poate fi resimțită din nou.

Dacă bucuria este o emoție fundamentală, așa cum o susțin toți cercetătorii, trebuie menționat că ea face parte din marea familie a bunei dispoziții și a fericirii, subiecte pe care va trebui, prin urmare, să le abordăm ulterior.

Chipul bucuriei: zâmbet sincer și zâmbet fals

Știți să deosebiți un zâmbet sincer de unul fals? Această competență utilă vă permite să știți dacă cineva se bucură realmente că v-a întâlnit. Într-un surâs sincer, ochii sunt și ei implicați, mai ales la nivelul „labei de gâscă”. La nivelul unui mușchi de suprafață, orbicularul, care înconjoară globul ocular și se contractă ca răspuns la o bucurie sinceră.

Această diferență între cele două tipuri de surâs a fost observată pentru prima dată de un medic francez, în secolul al XIX-lea, Duchenne de Boulogne (1806-1875), același care a diagnosticat primul miopatia (distrofia musculară progresivă). Fiind nu doar un bun diagnostician, Duchenne a folosit și două dintre invențiile secolului său, fotografia și electricitatea: plimbând doi electrozi pe fața unui subiect (care a acceptat experiența), el a realizat o adevărată hartă a diferitelor expresii umane, în funcție de mușchii implicați³. Darwin i-a publicat fotografiile și l-a citat de multe ori în lucrarea sa consacrată emoțiilor. Ca un omagiu adus lui Duchenne, Paul Ekman, cel mai mare cercetător în viață ce studiază emoțiile, propune să numim adevăratul surâs al bucuriei „surâsul lui Duchenne” („*Duchenne smile*”).

Atenție, mușchiul orbicular nu se contractă complet la un surâs sincer, ci doar partea sa externă, cea care coboară în același timp și sprâncenele. Simpla „îngustare” a ochilor când surâdem nu este suficientă pentru obținerea unui surâs sincer. Putem, astfel, diferenția trei tipuri de actori sau oameni politici, în funcție de calitatea surâsului lor.

Aceste diferențe subtile între cele trei tipuri de zâmbet se pot observa și la copiii: ei surâd „à la Duchenne” când își văd părinții, dar adresează surâsuri „goale” sau „false” unui străin⁴. La fel, modul cum își surâd doi soți când se întâlnesc, sincer sau fals, este un bun indicator al stării generale a căsni-

ciei lor⁵. Dar poate fi și un semnal de alarmă pentru un soț atent, explică Marie-Pierre.

Actor mediocru sau om politic neformat în democrație „Surâs vid”	Actor bun și politician abil „Surâs fals”	Actor foarte bun sau un adevărat bonom „Surâs Duchenne”
Surâde numai cu zigomaticul. Ochii rămân imobili.	Contractă zigomaticul și tot orbicularul. „Îngustează” ochii.	Contractă zigomaticul și partea externă a orbicularului. Ochii săi surâd.
Slobodan Miloșevici	Richard Nixon	Bill Clinton

Soțul meu este o persoană stăpână pe sine, care nu-și prea exprimă emoțiile sau mai degrabă le ascunde în spatele unui calm și al unei amabilități aproape permanente. Poate părea o situație ninunată și multe dintre prietenele mele mă invidiază (unele chiar îl privesc cu un interes suspect!). Dar este și frustrant, căci am deseori senzația că felul lui de-a fi nu ne permite o adevărată intimitate, că nu mi se dezvăluie cu adevărat niciodată. Cu timpul, am ajuns să-l cunosc mai bine, mai ales când surâde. Nu știu să explic, dar cunosc diferența dintre un surâs al lui ce exprimă într-adevăr mulțumirea și un surâs prin care încearcă să-mi ascundă grijile pe care le are.

Bucuria nu se manifestă doar prin surâs. Când sunt bine dispuși, copiii adoptă un mers săltat, specific stării lor de bine. Un prieten al nostru, tată de familie, povestea despre cea mai mică dintre fiicele sale, Céline, în vârstă de trei ani, că s-a îmbolnăvit și, așa cum se întâmplă de obicei în cazul copiilor mici, a fost cam „plângăcioasă” câteva zile. Unul dintre primele semne vizibile ale însănătoșirii sale a fost reluarea mersului săltat pe care-l avea înainte de a se îmbolnăvi... La adulți există, bineînțeles, și surâsul larg, fredonatul sub duș sau în mers. Iar în cazurile extreme, lacrimile.

Plânsul de bucurie

La 8 noiembrie 2000, în marea sală a hotelului Hyatt din New York, Bill Clinton sărbătorea împreună cu soția sa Hillary victoria acesteia la alegerile pentru Senat, în fața unei mulțimi de suporteri entuziaști. Evenimentul este cum nu se poate mai fericit și totuși, ce se putea vedea pe ecranele tuturor televizoarelor din lume? Omul Cel Mai Puternic Din Lume își șterge o lacrimă. Fapt care ne reamintește și de alte lacrimi, cele ale sportivilor victorioși, cu ochii umezi în timp ce se intonează imnul lor național.

Iar aceste lacrimi de bucurie nu datează doar de când s-a inventat televiziunea, căci Darwin, ascultând așezat în fața căminului povestirile prietenilor săi reîntorși din călătorii, află cu interes că lacrimi curg de bucurie pe fețele indienilor, chinezilor, malaezienilor, aborigenilor din Australia, locuitorilor din Borneo și din Afganistan, hotentotilor, indienilor din Canada, desenând astfel o hartă veselă și plină de lacrimi a Imperiului Britanic, într-o epocă în care soarele nu apunea niciodată în acest imperiu⁶.

Astăzi, putem suspecta toate aceste popoare că au învățat să plângă de bucurie privind *Căsuța din preerie* sau *Omul care vorbește cu caii*. Sau, am putea explica succesul mondial al acestor opere de ficțiune americane prin puterea lor de a face apel la emoțiile universale caracteristice oamenilor, universale pentru că sunt înnăscute.

Și chiar și dumneata, dragul meu cititor, nu ai simțit lacrimi pe obraz atunci când micul Babe, din *Babe* (1995), reușește, după ce învinge nenumărate obstacole și suferințe, să câștige cu stăpânul său concursul de dresaj al câinilor ciobănești, rămânând amândoi nemișcați în mijlocul imensei pajiști, transfigurați de bucurie la auzul uralelor mulținii dezlănțuite?

Poate că nu, întrucât suntem foarte diferiți în ceea ce privește plânsul: unele persoane nu plâng practic niciodată, în timp ce pentru alții este suficient să privească la televizor reclame la asigurările de viață și ochii li se umplu de lacrimi.

PLÂNGEȚI VIZIONÂND RECLAME?

Cei ce lucrează în publicitate încearcă să se „jocă” cu emoțiile noastre fundamentale și, uneori, chiar reu-

șesc, ca în reclama firmei CNP ce prezenta în ritm accelerat întreaga viață a unui om, de la vârsta pantalonșilor scurți până la senectute, trecând prin dragostea de tinerețe, nașterea copiilor, emoționant racursi al existenței noastre și al trecerii spre următoarea generație. O altă reclamă a aceleiași firme de publicitate îmbină două tipuri de momente încărcate de emoție: diferitele etape ale sarcinii unei tinere și a nașterii, pe fondul unor mari victorii istorice (*My God*, cei din publicitate l-au citit pe Darwin?), copilul venind pe lume într-o navetă spațială. Unii ar putea să-și bată joc de această tendință de a te simți emoționat de reclame, dar acestora le vom spune că li se întâmplă și unor bărbați adevărați, cum ar fi Robert De Niro, în *Cu nașu' la psihiatru* (1999). Pregătindu-se să plece la o întâlnire a capilor mafioți, atenția îi este captată de ecranul luminat al televizorului: o reclamă a băncii Merrill Lynch arată un bărbat plimbându-se cu fiul lui, la țară. Imaginea aceasta plină de tandrețe îl face să izbucnească în lacrimi, pe el, unul dintre capii mafiei din New York!

Ce să mai spunem de lacrimile vărsate la reîntâlnirea cu cei dragi? Plânsul alături de cineva drag, revăzut după o lungă despărțire. Istoria creează uneori situații care seamănă cu niște oribile experimente psihologice, așa cum s-a întâmplat la 15 august 2000, când unor familii din Coreea de Sud și Coreea de Nord li s-a permis să se revadă, după patruzeci de ani de separare. Televiziunea ne-a arătat frații, surorile și părinții plângând și suspinând, unii în brațele celorlalți.

Dar dvs. ați rămas ca de gheață la sfârșitul filmului lui Roberto Benigni, *Viața e frumoasă*, răsplătit la Cannes în 1998 cu trofeul Palme d'Or, atunci când băiețelul, salvat de la moarte și desperare prin sacrificiul tatălui, își regăsește mama?

O altă scenă înduioșătoare a lacrimilor unui bărbat apare în filmul *Barry Lindon* (1976), regizat de Stanley Kubrick.

Barry, un tânăr irlandez aventuros, trebuie să plece din satul său în urma unui duel. Rătăcește prin Europa Centrală a secolului al XVIII-lea și se trezește înrolat fără voie în armata prusacă, unde se distinge prin curaj. Atrage prietenia căpitanului său, care îl recomandă fratelui său, ministru de Interne. Acesta îl însărcinează cu o misiune de spionaj: Barry trebuie

să se angajeze ca valet, sub o falsă identitate, pentru a-l spiona pe un cavaler, favorit al reginei. Cavalerul, deși vorbește la fel de bine italiana, franceza și germana, este suspectat că este irlandez. Cum nu are documente legale de identitate și este la mâna celor doi, Barry nu poate refuza misiunea și intră în serviciul cavalerului. În timp ce viitorul său stăpân citește scrisoarea de recomandare, Barry este cuprins de emoție: „Mă simțeam incapabil să-l mint în continuare. Voi, care nu ați fost niciodată departe de locurile natale, nu știți ce înseamnă să auzi un glas prietenos când ești prizonier: puțini ar înțelege cauza efuziunii emoționale ce a urmat”. Încrucșișându-și privirile cu cele ale compatriotului său, un bătrân ce-și ridicase ochii de pe scrisoare, Barry a izbucnit în lacrimi și au căzut unul în brațele celuilalt.

De ce lacrimi de bucurie?

Exemplele de mai sus ne învață câte ceva despre lacrimile de bucurie: ele apar adeseori când bucuria este impregnată de tristețe, bucurie a momentului prezent, dar tristețe la amintirea suferințelor trecute. Uneori, lacrimile însoțesc și perspectiva despărțirii care implică și momente de bucurie.

De ce plângem când ar trebui să fim fericiți?

<i>Lacrimile învingătorului</i>	Victoria vă amintește toate suferințele îndurate pentru a o obține, iar în război, pe toți camarazii care nu mai sunt alături ca să se bucure împreună cu dvs. Victoria anunță și viitoarea despărțire de toți cei ce o sărbătoresc astăzi. Lacrimile învingătorului sunt, poate, utile căci ușurează sentimentele de invidie și ostilitate ale spectatorilor.
<i>Lacrimile reîntâlnirilor</i>	Reîntâlnirile ne reamintesc și suferințele îndurate de la despărțirea de ființa dragă.

Suzanne, de cincizeci de ani, țărancă:

Una dintre cele mai mari bucurii am simțit-o când fiica noastră a suținut licența în medicină. Nici soțul meu, nici eu nu am făcut școală. Înțelegeți de ce era un moment atât de important pentru noi. Eram foarte bucuroasă, dar, văzând-o, slăbuță și serioasă în roba neagră, depunând jurământul lui Hippocrate în fața acelor profesori atât de solemni, nu m-am putut stăpâni să nu plâng. Eram fericită, dar simțeam cum acest moment o desparte de noi. Intra într-o altă lume.

O ultimă ipoteză pentru a explica unele lacrimi care urmează unei victorii: lacrimile au rolul de a cere ajutor și pot realmente să ni-i apropie pe cei care ne pot alina⁷. În cazul unei victorii, lacrimile pot avea rolul de a potoli invidia și ostilitatea spectatorilor, provocându-le, într-un mod empatic, o emoție pozitivă opusă. Este mai dificil să urăști un învingător înlăcrimat decât unul radios și triumfător.

Extazul mistic: „Bucurie, bucurie, bucurie, plânsete de bucurie”

La 23 noiembrie 1654, între orele zece și jumătate seara și miezul nopții, Pascal este cuprins de un extaz mistic care-i va schimba viața. Scrie câteva cuvinte pe o bucată de pergament, ulterior denumit *Memoriile lui Pascal*, pe care-l va păstra până la moarte în căptușeala hainei.

Bucuria extazului și lacrimile ce-l însoțesc pot fi comparate cu bucuria regăsirii și bucuria de a fi învingător: pentru credincioși, sentimentul uniunii cu Dumnezeu este atât victoria asupra condiției sale de om prea aplecat spre cele lumești cât și un sentiment de reîntâlnire cu cea mai iubită Ființă.

Bucuria este, fără îndoială, o experiență intensă și dorită, dar nu putem spera s-o trăim în permanență – nici n-ar mai fi bucurie în acest caz. Oamenii întrebați dacă ar dori să fie conectați la o mașinărie care să le inducă o permanentă stare de bucurie răspund negativ⁸. Cu siguranță, simt că bucuria nu poate exista decât ca reacție la un eveniment și nu poate fi trăită decât ca pe o schimbare în bine a dispoziției noastre obișnuite.

În schimb, poate ne este permisă speranța de a avea în permanență o stare mai puțin intensă, dar la fel de prețioasă: buna

dispoziție, ruda bucuriei. Buna dispoziție i-a preocupat mult pe cercetători, căci, fiind ușor de provocat și mai durabilă decât bucuria, efectele ei pot fi mai ușor observate.

Buna dispoziție

*S-ar putea găsi cineva care să muncească
la fel de bine ca mine, dar nu cred că se va
găsi un altul care să se și distreze
la fel de mult muncind.*

Bill CLINTON⁹

Buna dispoziție seamănă cu muzica de fond, pe care nu o remarcați neapărat și nici nu întrerupe fluxul gândirii așa cum o face o explozie de bucurie. Totuși, cercetările au demonstrat că această muzică în surdină, departe de a fi doar un acompaniament superficial, este determinant pentru felul în care gândim sau acționăm.

Cum poate fi studiată buna dispoziție?

Cercetătorii i-ar putea întreba pe oameni dacă sunt bine dispuși, observându-le apoi comportamentul când răspund afirmativ, dar această metodă nu este fiabilă din cel puțin două motive.

Tocmai efortul făcut pentru a constata dacă suntem bine dispuși riscă să modifice această stare.

Răspunsurile nu ar fi neapărat fiabile, subiecții căutând, poate, să-și exagereze buna dispoziție sau să nu aibă aceeași concepție despre buna dispoziție.

Majoritatea cercetărilor creează deci condiții propice *provocării* bunei dispoziții la subiecții experimentului, apoi observă comportamentul acestora în diferite situații. Mijloacele folosite pentru a provoca buna dispoziție sunt destul de variate:

- proiectarea unei secvențe foarte hazlii dintr-o comedie;
- participarea la un joc amuzant;
- sunt anunțați că au câștigat un premiu sau o mică sumă de bani (mică pentru că nu ne interesează să provocăm o explozie de bucurie, ci doar bună dispoziție).

Apoi cercetătorii vor observa subiecții pe parcursul următoarelor minute. Iar aceste mijloace atât de simple au

avut rezultate surprinzătoare, verificate de numeroase studii¹⁰.

Buna dispoziție ne determină să-i ajutăm pe ceilalți

Cerșetorul care se așază la ieșirea din biserică unde se celebrază o căsătorie cunoaște intuitiv acest fenomen: oamenii bine dispuși (și, doar dacă nu dăm dovadă de prea mult pesimism, putem presupune că sunt destui printre participanții la o căsătorie) își ajută cu mai multă ușurință și spontaneitate semenii.

Psihologii au inventat procedee de testare a ipotezei: de exemplu, un asistent al cercetătorului, ducând în brațe un teanc de cărți, se prefacă că se împiedică și scapă totul din mâini, în fața subiectului care tocmai iese din laboratorul de psihologie¹¹. Subiecții aflați într-o stare de bună dispoziție sunt mai înclinați să-l ajute spontan pe asistent la strânsul cărților. Totuși, efectul bunei dispoziții pare să se manifeste mai ales printr-un gest modest și de scurtă durată (ceea ce încă este bine), dar nu conduce neapărat la asumarea unor sarcini dificile.

Să ascultăm mărturisirea lui Maxime, un prieten extraordinar, datorită bunei sale dispoziții aproape permanente:

Sunt atât de mulțumit mai mereu, încât simt nevoia să-i văd și pe alții la fel. Atenție, sunt și eu destul de egoist în principiu, ca toți oamenii, caut să acționez conform propriilor mele interese sau ale celor apropiați. Dar când sunt foarte bine dispus și am timp, mai invit câte un vagabond la restaurant, să mănânce. Unii nu primesc bine gestul meu, sunt prea surprinși, dar alții acceptă cu plăcere. Și cred că se simt bine, văzând că cineva le acordă atenție, îi ascultă. Când îmi stă în puteri, le dau sfaturi sau adrese. Cum nu sunt totuși un sfânt, nu îi iau în grija mea pentru totdeauna. Există instituții specializate care se ocupă numai de problemele celor fără adăpost.

Buna dispoziție ne face mai creativi

Într-o situație de tip *brain-storming*, când trebuie să găsim soluții la o problemă complexă, persoanele bine dispuse emit mai multe idei, țin mai mult cont de părerile celorlalți, coope-

rează mai ușor și elaborează soluții mai numeroase și mai viabile¹². Acest fenomen a fost confirmat de numeroase studii și să ne amintim că pentru a obține acest rezultat este suficient să le facem participanților un mic dar sau să le arătăm câteva secvențe dintr-o comedie.

Ideea de a organiza asemenea ședințe în locuri plăcute nu este, prin urmare, altceva decât o modalitate de a scăpa de monotonia de la serviciu. Bine dispuși, participanții vor avea mai multe inițiative și vor face schimb de idei cu o mai mare ușurință.

Buna dispoziție vă permite să luați hotărâri mai bune

Studentii la medicină bine dispuși reușesc să analizeze mai rapid fișele medicale ale pacienților și să ia hotărârile necesare¹³. Și, mai ales, ei pot abandona primele ipoteze cu o mai mare ușurință, dacă apar informații noi care le contrazic. Evidența concluziile pripite, iar raționamentele lor sunt mai bune decât ale studenților „neutri”. Și alte experiențe au confirmat acest efect pozitiv al bunei dispoziții: oamenii veseli, spre deosebire de ceea ce s-ar putea crede, examinează problema mult mai metodic și rapid decât subiecții neutri.

Buna dispoziție vă face mai îndrăzneți

Cei bine dispuși își asumă cu mai mare ușurință riscuri moderate, în situațiile când eșecul nu ar însemna prea mult: sunt inclinați să caute mai degrabă o soluție inedită decât cea clasică, să încerce produse noi, să joace un joc nou. Specialiștii în marketing cunosc acest fenomen: un client bine dispus este mai ușor de convins să cumpere un produs nou¹⁴.

Să o ascultăm pe Zoé, agent de vânzări al unei companii farmaceutice, descriindu-ne efectul bunei dispoziții asupra comportamentului său:

M-a sunat fiica mea să mă anunțe că este însărcinată, eveniment îndelung așteptat. Toată după-amiaza, am făcut o mulțime de lucruri pe care de regulă le ocoleam: trecând pe lângă cabinetul unui medic, am intrat la el fără a-mi anunța vizita în prealabil, am vorbit cu un patron întâlnit din întâmplare pe coridorul de la spital și am ales nuanțele în care

urma să-mi zugrăvesc apartamentul, o treabă pe care o tot amânasem, neputându-mă hotărî ce să aleg.

Buna dispoziție ne face să ne asumăm riscuri exagerate?

Atunci când oameni bine dispuși se implică în pariuri, ei joacă mult mai prudent decât cei care se controlează. Evident, buna dispoziție îi face mai încrezători în șansele lor de câștig, dar în același timp îi face să realizeze faptul că posibila pierdere nu este de neglijat, or, tocmai această a doua posibilitate contează. Buna dispoziție vă incită la prudență și nu la a risca să pierdeți ce aveți, printr-un pariu inutil¹⁵. Dacă sunteți bine dispus, veți fi mai pregătit să cereți o mărire a salariului și nu să-l pariați la curse!

Buna dispoziție ne face prea docili?

S-ar putea crede că oamenii bine dispuși vor accepta cu surâsul pe buze sarcinile cele mai neplăcute. Dar nu este așa. Nu, subiecții bine dispuși sunt, de exemplu, mai motivați și creativi decât subiecții neutri dacă le propunem o muncă interesantă, dar *mai puțin receptivi* la o sarcină plictisitoare¹⁶. Atenție, poate unii patroni intuiesc acest fenomen. Dacă vreți să vă crească șansele de a primi o muncă interesantă, adoptați o mină veselă.

SFATURI PENTRU PATRONI

Văzând efectele pozitive ale bune dispoziții asupra capacității de a coopera, de a gândi și de a lua decizii, vă putem sfătui să vă puneți din când în când această întrebare: „Ce să fac ca să mențin buna dispoziție a colaboratorilor mei?”

Evident, buna dispoziție la locul de muncă depinde de numeroși factori, unii putând fi controlați de patron (mediul în care se lucrează, constituirea unei echipe solide, calitatea managementului), alții nu (circumstanțele). Atât starea de bine a colaboratorilor cât și puterea lor de muncă pot fi ameliorate fie prin exemplul perso-

nal, fie prin crearea unor condiții propice dezvoltării bune dispoziții.

E tare plăcut să fii bine dispus, dar este oare suficient ca să fii și fericit?

Căci, studiind emoțiile „pozitive”, problema fericirii se pune de la sine. Fericirea reprezintă oare doar suma momentelor de bucurie și bună dispoziție? La această întrebare au încercat să răspundă atât filosofii din Antichitate cât și psihologii moderni.

Cele patru chipuri ale fericirii

Să fim fericiți, nu aceasta este dorința noastră, a tuturor? Acest subiect îi preocupă pe filosofi de peste douăzeci de secole și am putea spune că există tot atâtea concepții despre fericire câte școli de filosofie. Comparând și făcând suma tuturor ipotezelor lansate de aceste spirite luminate, le putem reduce totuși la ceea ce numim „cele patru chipuri ale fericirii”¹⁷, corespunzând unor concepții diferite despre fericire.

Să le descoperim împreună în povestirile unora dintre interlocutorii noștri.

Jean-Pierre, agent comercial, treizeci de ani:

Pentru mine, fericirea este, în primul rând, suma tuturor clipelor fericite. Să împărtășești cu prietenii deliciale unei mese copioase. Să râzi, să bei, să glumești. Să pleci împreună cu prietenii în excursii spre locuri necunoscute, să te distrezi alături de ei. Să sărbătorești evenimente fericite, căsătorii, botezuri, mutarea într-o casă nouă, dar și să organizezi petreceri-surpriză, să te vezi cu cei dragi, dar și să legi noi prietenii. Dar trăiesc multe momente fericite practicând sporturi nautice, de exemplu surfing pe o planșă cu vele. Și apoi, bineînțeles, momentele de început ale unei povești de dragoste, ce clipe fericite! Atunci mă simt cel mai fericit, când sunt vesel, puțin înflăcărat și când toate necazurile sunt date uitării!

Pentru Jean-Pierre, fericirea pare să fie mulțimea de bucurii, adică acele episoade de emoție intensă și intermitentă. Este

vorba mai curând despre o fericire „în salturi” decât „în flux continuu”, Jean-Pierre preferând intensitatea continuității. Plăcerile simțurilor nu sunt ocolite în viziunea sa despre fericire.

Amélie, treizeci și opt de ani, casnică:

Pentru mine, fericirea înseamnă să văd că totul merge bine pentru oamenii pe care-i iubesc. Să-mi văd copiii fericiți, soțul mulțumit. Să văd proiectele noastre – proiecte rezonabile – devenite realitate. Ambițiile mele nu au nimic extraordinar: să fie cu toții sănătoși, copiii să se descurce mulțumitor la școală, fără să o transforme într-o obsesie, soțul meu să fie mulțumit la serviciu – nu-l oblig să „reușească” cu orice preț, ceea ce vreau este să muncească cu plăcere –, să nu avem griji materiale și să-mi păstrez prietenele cu care mă înțeleg bine. În perioadele în care toate aceste dorințe sunt împlinite, ei bine, atunci sunt fericită.

Pentru Amélie, spre deosebire de primul interlocutor, fericirea reprezintă o stare prelungită de *mulțumire*, starea pe care o resimțim când avem ceea ce dorim, iar în acest caz, este vorba despre dorințe rezonabile și des întâlnite: armonia în relațiile cu oamenii pe care îi iubim și un viitor fără griji.

Nacima, patruzeci și cinci de ani, funcționar bancar:

Pentru mine, fericire înseamnă să pot funcționa la întreaga mea capacitate. De exemplu, când hotărâsc să mă ocup de grădină și constat, pe măsură ce se scurg orele, că voi reuși să termin tot ce mi-am planificat. Sau la serviciu, când trebuie să rezolv o grămadă de dosare și găsesc soluțiile potrivite fiecăruia, iar teancul e din ce în ce mai mic, am impresia că sunt capabilă de progres, că-mi folosesc toate capacitățile, toate acestea îmi provoacă mari satisfacții. Chiar și în timpul liber, îmi găsesc mereu ceva „de făcut”: să termin un careu de cuvinte încrucișate, să particip la întrunirile asociației de părinți de la școală sau să schimb aranjamentul mobilelor din casă. Soțul meu îmi reproșează că nu știu să mă relaxez, dar pentru mine relaxarea înseamnă sentimentul datoriei îndeplinite.

Pentru Nacima, fericirea este, înainte de orice, *activitatea cu scop*. Febrilitatea ce însoțește o sarcină interesantă, progresul făcut în muncă, satisfacția de a fi realizat obiectivul propus

sau de a se simți folositor celorlalți. Nacima are aceeași concepție despre fericire ca și Aristotel: fericirea angajării în activitățile alese și utile cetății.

David, cincizeci și cinci de ani:

Pentru mine, fericirea înseamnă să-ți păstrezi liniștea sufletească indiferent de situație – succes sau nenorocire. De-a lungul vieții am cunoscut câteva persoane de felul acesta, iar exemplul lor m-a marcat: în primul rând, bunicul meu, mort într-un lagăr de concentrare, dar despre care toți camarazii cu care am vorbit mi-au mărturisit că i-a ajutat enorm, prin exemplul său extraordinar de liniște sufletească. Apoi, în împrejurări mult mai puțin tragice, unul dintre patronii mei, care înfrunta toate problemele, oricât de dificile, fără să-și piardă calmul. Cred că fericirea noastră depinde numai de felul în care ne acceptăm condiția umană, cu toate vicisitudinile sale. Acest fapt nu mă împiedică să încerc să duc o viață cât mai agreabilă, să fac eforturi atunci când este necesar, dar în esență cred că fericirea mea și nui ales capacitatea de a-i ajuta pe alții depind de puterea mea de a rămâne senin în confruntarea cu încercările, mici sau mari, ale vieții. Nu sunt un credincios, dar cred că această idee se regăsește în toate marile religii.

Pentru David, fericirea înseamnă serenitate sau chiar *echilibru sufletesc* (calm sufletesc, dispoziție echilibrată în fața schimbărilor destinului).

Fără să știe, sau poate știind, David este destul de aproape de unii stoici ca Epictet sau Seneca. Potrivit concepției lor filosofice, noi, oamenii, nu putem interveni aproape deloc pentru a schimba cursul evenimentelor fericite sau nefericite care ne afectează viața. În imensa lor majoritate, ele nu depind de voința noastră. Totuși, putem decide să ne păstrăm liniștea sufletească, iar această liniște depinde de noi. David are însă și dorințe pe care încearcă să și le satisfacă. Nu are ca scop *ataraxia*, atât de dragă stoicilor, starea în care nu ne mai temem și nu mai dorim nimic.

Eschimoșii descriși de Jean Briggs nu i-au studiat pe filosofi greci, dar și ei valorizează echilibrul sufletesc. O persoană adultă se caracterizează prin forța a ceea ce ei numesc *imhwa* (rațiune), care îi permite să-și domine schimbările de dispoziție datorate și greutăților vieții din Nordul îndepărtat.

Diferențele existente între concepția despre fericire la Aristotel (activitate utilă și aleasă de bună voie) și Seneca și Epictet (echilibru sufletesc) ar putea fi explicate prin condițiile lor diferite de viață. Aristotel era un om liber, într-o țară liberă, discipol al lui Platon, fondator al unei școli de filosofie, apoi preceptor al celui ce avea să devină Alexandru cel Mare. Nu se poate pune la îndoială faptul că se simțea fericit având o activitate și trăind liber. Spre deosebire de el, Seneca, după o carieră strălucitoare, a fost obligat să îndure dictatura unui nebun ca Nero (al cărui preceptor fusese, ceea ce dovedește că educația nu este omnipotentă), care îi poruncește, în cele din urmă, să se sinucidă. Cât despre Epictet, multă vreme sclav al unui stăpân pervers care se distra chinându-l, nu a fost eliberat decât foarte târziu. Confruntându-se, așadar, cu medii de viață atât de ostile și imprevizibile, acești doi filosofi au crezut că echilibrul sufletesc sau, mai mult chiar, ataraxia, este singura atitudine capabilă să diminueze în cea mai mare măsură nefericirea condiției umane.

Aceste patru stări de fericire pot fi descrise în funcție de două dimensiuni: fericire plină de energie sau mai degrabă calmă – și în funcție de felul în care depinde fie de circumstanțe exterioare persoanei, fie de propria persoană. Bineînțeles, această împărțire nu are frontiere rigide. De exemplu, găsirea fericirii în desfășurarea de activități utile, fericire „intrinsecă”, depinde și de împrejurări exterioare: dacă sunteți șomer sau în închisoare, este greu să trăiți fericit – sau, dacă acceptați, pentru a nu muri de foame, o muncă pentru care nu aveți nici cea mai mică înclinație.

Potrivit lui Aristotel, care valoriza forma de fericire atinsă prin activitate liber consimțită, un sclav putea cu greu să fie fericit, din moment ce nu-și alesese nici activitățile, nici țelurile, ele fiindu-i impuse prin constrângere. Filosoful nu avea cum să știe că, două secole mai târziu, Epictet, un sclav, va elabora o concepție despre fericire independent de statutul său social.

Regăsim această noțiune în studiile moderne dedicate stresului la locul de muncă¹⁸: pentru a vă face fericit, munca trebuie să vi se pară în concordanță cu valorile și obiectivele personale, lăsându-vă și o anumită libertate de decizie privind îndeplinirea sarcinilor. Din nefericire, nu toate meseriile îndeplinesc aceste condiții. Totuși, această nevoie de a avea o activitate cu scop coerent este atât de puternică, încât unii oameni

ajung să dea sens și celor mai ingrate munci, să-și construiască o strategie de lucru personală chiar și-n cele mai rutiniere activități.

Cele patru chipuri ale fericirii (după Averill și More, op.cit.)

	Fericire ce depinde mai mult de circumstanțe exterioare:	Fericire ce depinde mai mult de propria persoană:
	fericire „extrinsecă”	fericire „intrinsecă”
Fericire plină de energie	<p><i>Bucurie</i></p> <p><i>Ex: plăcerea simțurilor, plăcerea distracțiilor</i></p> <p><i>Deviza: „Este o bucurie să...”</i></p>	<p><i>Angajare într-o activitate îndreptată spre atingerea unui țel considerat util</i></p> <p><i>Eudemonia, după Aristotel</i></p> <p><i>Ex: progresul într-o activitate care ne face plăcere</i></p> <p><i>Deviza: „Să muncești în pași de dans”</i></p>
Fericire calmă	<p><i>Mulțumire</i></p> <p><i>Ex: să te bucuri de ceea ce ai</i></p> <p><i>Deviza: „Sunt mulțumit cu cât am”</i></p>	<p><i>Echilibru sufletesc-serenitate</i></p> <p><i>Ex: să nu-ți pierzi calmul, echilibrul sufletesc, nici în fața succesului, nici la eșec.</i></p> <p><i>Deviza: „Asta este viața!”</i></p>

Sunteți la fel de sensibili la toate cele patru chipuri ale fericirii descrise? Nu vă regăsiți într-unul sau altul din discursurile de mai sus? Tot ce este posibil, având în vedere că fericirea resimțită depinde și de personalitatea noastră.

NE FACE MUNCA FERICIȚI?

Putem cel puțin spera, întrucât, la modul ideal, munca ar putea induce cele patru chipuri ale fericirii:

- *bucurie*, în momente de sărbătorire, de succes, alături de prietenii ce împărtășesc aceste clipe;
- *angajare* într-o activitate cu sens pentru dvs. (sensul variază în funcție de personalitatea fiecăruia: sensul datoriei împlinite sau setea de putere);
- *mulțumire* atunci când considerați că munca vă împlinește așteptările;
- în fine, exercițiu al *echilibrului sufletesc* pentru a face față sușurilor și coborâșurilor din viața profesională.

De-a lungul vieții, șansa de a descoperi fericirea prin muncă depinde, evident, de condițiile care vi se oferă, dar și de propria capacitate de a obține cât mai mult în condițiile date.

În *Insuportabila ușurățate a ființei*, Milan Kundera, Tomas, mare cercetător și chirurg, face greșeala – în perioada Primăverii de la Praga din 1968 – de a scrie o scrisoare în care critică regimul comunist. Când rușii revin la putere, el își pierde postul și, confruntat cu dificultatea de a-și găsi un loc de muncă, hotărăște să se apuce de spălat vitrine. După o perioadă inițială de depresie, această activitate lipsită de responsabilități ajunge în cele din urmă să-i placă, cu atât mai mult cu cât îi permite să cunoască multe femei și să aibă o mulțime de aventuri!

Fericire și personalitate: „fiecare cu secretul său”

În lucrarea *Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile*, am făcut un rezumat al diferitelor modalități de clasificare a personalității umane. Cercetătorii continuă să exploreze acest do-

meniu și se pare că o nouă metodă de evaluare a personalității tinde să se impună pe plan internațional: *the big five*.

Adunând toate cuvintele menite să descrie caracterul, din diferite limbi vorbite pe mapamond, și regroupându-le după frecvența cu care se asociază pentru a descrie aceleași persoane, cercetătorii din mai multe țări au ajuns la un rezultat comun: personalitatea umană ar putea fi cuprinsă, în întreaga sa complexitate, doar de cinci mari dimensiuni, numite *the big five*.

*The big five: unde vă situați
în cadrul fiecăreia dintre aceste dimensiuni?*

<p><i>Deschidere ↗:</i> Imaginativ(ă), preferați varietatea și noutatea, deschidere către valorile celorlalți...</p>	<p><i>Deschidere ↘:</i> Centrat(ă) pe prezent, preferați rutina, domenii de interes mai puțin numeroase, conservatorism...</p>
<p><i>Control ↗:</i> Competent(ă), conștiincios(oasă), centrat(ă) pe rezultat, concentrat(ă), reflexiv(ă)...</p>	<p><i>Control ↘:</i> Deseori nepregătit(ă), prea puțin interesat(ă) de rezultat, ușor de distras, spontan(ă)...</p>
<p><i>Extraversie ↗:</i> Prietenos(oasă), sociabil(ă), stăpân(ă) pe sine, adoră agitația, entuziast(ă)...</p>	<p><i>Extraversie ↘:</i> Formalist(ă), preferă singurătatea, șters(ă), lent(ă), ocolește agitația...</p>
<p><i>Altruism ↗:</i> Încrezător(oare), deschis(ă), amabil(ă), conciliant(ă), modest(ă), impresionabil(ă)...</p>	<p><i>Altruism ↘:</i> Neîncrezător(oare), rezervat(ă), își oferă cu dificultate ajutorul, se simte superior(oară) celorlalți, rece...</p>
<p><i>Stabilitate emoțională ↗:</i> Relaxat(ă), răbdător(oare), greu de descurajat, rareori timorat(ă), își controlează bine nivelul de stres...</p>	<p><i>Stabilitate emoțională ↘:</i> Neliniștit(ă), nervos(oasă), se descurajează ușor, defensiv(ă), stresat(ă)...</p>

Fiecare dintre noi se poate evalua astfel cu ajutorul diferitelor teste, obținând un profil corespunzător notelor de la fiecare dintre cele cinci dimensiuni.

The big five

Fiecare individ se situează între cele două extreme ale unei dimensiuni, cea de sus (↗) sau cea de jos (↘), în funcție de calificativele, mai multe sau mai puține, pe care le acumulează, calificative corespunzătoare descrierii dimensiunii¹⁹.

Evident, pentru a obține un rezultat obiectiv, cu grad mai înalt de acuratețe, este preferabil să vi se aplice un test special conceput pentru măsurarea celor cinci dimensiuni²⁰.

Relația dintre componentele personalității și concepția despre fericire

Componenta(e) dominantă(e) a personalității dvs.	Tipul de fericire care vă este mai apropiat	Personaj reprezentativ
<i>Extraversie</i> ↗	Bucurie	Séraphin Lampion Castafiora
<i>Deschidere</i> ↗	Bucuria de a descoperi	Tintin
<i>Altruism</i> ↗	Mulțumire Fericire generată de relaționarea cu ceilalți	Dl. Oliveira
<i>Control</i> ↗	Angajament în efectuarea activității Satisfacția datoriei împlinite	Nestor
<i>Stabilitate emoțională</i> ↗	Echilibru sufletesc?	Turnesol/ Opusul: Căpitanul Haddock

Iar în funcție de profilul obținut prin aplicarea scorurilor celor cinci dimensiuni, veți fi mai mult sau mai puțin sensibil la anumite aspecte ale fericirii, ceea ce tinde să confirme rezultatele cercetării, mai ales în ceea ce privește raportul dintre bucurie și extraversie, satisfacție și control²¹.

Totuși, interesul suscitată de cele cinci dimensiuni rezidă tocmai în variația *mai multor* componente ale personalității unui singur individ:

Turnesol are scoruri mari la *Stabilitate emoțională*, dar și cele de la *Deschidere* sunt la fel, după cum rezultă din interesul manifestat față de invenții din domenii diferite, idem cele de la *Control*, necesar pentru a duce la bun sfârșit cercetări dificile, de lungă durată.

Tintin are scoruri înalte la *Deschidere*, dar și la *Altruism*: este sensibil la suferințele celorlalți și apreciază relațiile cordiale între oameni.

Cât despre Căpitanul Haddock, tendința sa către furie, iritabilitate și descurajare îi conferă probabil scoruri înalte la *Nevrozism*, opus *Stabilității emoționale*. Nu din întâmplare este alcoolic, alcoolul reprezentând un anestezic al emoțiilor negative. Cu toate acestea are scoruri mari la *Altruism*, arătându-se șocat de nedreptate și gata să-i ajute pe ceilalți.

S-ar putea astfel stabili o corespondență între tipul de fericire predominant și vârstă.

Vârstele fericirii

Prima tinerețe	Vârsta de adult	Maturitatea	Bătrânețea
<i>Bucurie</i>	<i>Eudemonia</i>	<i>Mulțumire</i>	<i>Serenitate</i>
Totul este joacă și râs.	Bucurie în activitate; Urmărirea obiectivelor propuse.	Valorizarea a ceea ce ai deja.	Căpitan curajos, care face față naufragiului.

Din ce este făcută fericirea?

*Există oameni născuți pentru fericire
și alții născuți pentru nefericire.
Eu pur și simplu n-am avut noroc.*

Maria CALLAS²²

Acum câțiva ani, Coluche stârnea ilaritate afirmând: „Mai bine să fii bogat și sănătos decât sărac și bolnav”. Banii și sănătatea să fie oare determinantele fericirii? Sau, dimpotrivă, fericirea depinde de caracterul nostru și de felul în care acceptăm evenimentele? Cercetările recente încearcă să răspundă la aceste întrebări.

Dar cum să măsurăm fericirea?

Fericirea este un subiect extrem de important, dar greu de studiat: psihologii încearcă să-i descopere esența, dar nu reușesc să ajungă la o definiție comună: fericirea este „o stare de bine subiectivă”, „o sumă de momente de bucurie”, „o stare de dispoziție pozitivă” sau, de ce nu, o eliberare de endorfine într-un colț impregnat de lichid din creierul nostru?

Cei mai mulți autori consideră fericirea (pe care preferă să o numească „stare de bine subiectivă”) ca fiind produsul a două componente²³:

- *Gradul de satisfacție*, apreciat în diferite domenii ale vieții („sunteți satisfăcut de viața dvs. în următoarele domenii, profesie, familie, sănătate etc.?”). Este vorba aici despre felul în care subiectul își consideră prezentul, mai ales în ceea ce privește *diferența* dintre ce așteptări și ceea ce are în realitate.
- *Trăirea emoțională* și, în cazul fericirii, trăirea, mai des sau mai rar, a unor emoții agreabile („în această săptămână, v-ați simțit fericit deseori, uneori, niciodată etc.?”), ceea ce unii autori numesc *nivelul hedonist*. Și, bineînțeles, se ia în calcul și frecvența cu care apar emoțiile dezagreabile (tristețe, mânie, anxietate, rușine etc.).

Cercetările demonstrează că aceste două componente, satisfacția și emoția, sunt distincte și totuși corelate. În mod intuitiv, putem presupune că a considera ca satisfăcătoare dife-

rite aspecte ale vieții predispune la o mai frecventă trăire de emoții agreabile, dar vom vedea că lucrurile nu sunt chiar atât de simple.

Rolul emoțiilor pozitive în fericire este confirmat de mai multe studii.

Aproape fiecare moment al unei zile este perceput ca pozitiv sau negativ din punct de vedere emoțional. Și, o veste bună, s-ar părea că cei mai mulți oameni trăiesc de obicei emoții pozitive.

Fericirea ar depinde într-o măsură mai mare de *frecvența* emoțiilor pozitive decât de *intensitatea* lor: mai degrabă multe clipe de mici bucurii decât mari momente de extaz. Într-adevăr, se pare că persoanele capabile să resimtă mari bucurii sunt, de asemenea, predispuse la trăirea unor emoții negative la fel de intense, care le influențează și starea de bine. Ne aducem astfel aminte de concluziile unei paciente aproape centenare care, răspunzând la întrebarea „cum își considera viața” a răspuns că a trăit „o viață destul de fericită” (deși, originară din Europa de Est, trecuse prin războaie, despărțiri, doliuri, exil): „Evident, n-am avut multe clipe de maximă fericire, ba chiar am trecut prin mari nenorociri, dar am avut atâtea momente plăcute!”

FERICIREA: O TEORIE A DIFERENȚELOR (GAP)

Viața ne este marcată de două tragedii: prima este să nu obținem ceea ce dorim, a doua, să ne atingem țelul.

Oscar WILDE

V-ați gândit vreodată la cele trei tipuri de diferențe (în engleză *gap*)?:

- Diferența dintre ceea ce doriți și ceea ce aveți.
- Diferența dintre condițiile actuale de viață și cele din trecut.
- Diferența dintre ce aveți dvs. și ceea ce au alții.

Rezultatele cercetărilor demonstrează că aceste trei tipuri de diferențe au o influență majoră (38% variație, pentru amatorii de statistici) asupra estimărilor propriei stări de fericire²⁴.

Aceste diferențe ne fac să credem că fericirea ne este determinată de condițiile exterioare și că, dacă am avea

tot ceea ce dorim, am fi fericiți. Trebuie să atragem însă atenția că este vorba despre diferențe *percepute* și că personalitatea noastră are un anumit rol în maniera de evaluare a ceea ce ne poate face fericiți, de a ne atinge țelurile și de a-i invidia – mai mult sau mai puțin – pe ceilalți.

În ciuda dificultăților de măsurare în acest domeniu, diferite studii au reușit să pună în evidență câțiva factori care influențează sau nu fericirea, factori pe care îi vom analiza și noi cu bucurie.

Fericirea: adevăr sau idei preconcepute?

Mai puțin importante sunt...

Vârsta

Unele studii au arătat că fericirea se atenuează pe măsură ce înaintăm în vârstă. Dar există o distorsiune: fericirea a fost evaluată pornindu-se de la episoadele de bucurie, de „fericire exaltată”, fără îndoială mai frecvente la tineri. În schimb, dacă măsurăm stările de fericire calmă prin satisfacția de a trăi, aceasta nu se diminuează pe măsură ce îmbătrânim²⁵. Totuși, o societate care valorizează tinerețea și, prin urmare, și bucuriile „tinere”, îi va face pe cei care îmbătrânesc să se simtă nesatisfăcuți de plăcerile maturității, ca de exemplu mulțumirea. „Criza vârstei mijlocii” se traduce deseori prin dorința de a regăsi plăcerile tinereții: îmbrăcăminte potrivită tinerilor, achiziționarea unei mașini sport și redescoperirea unei vieți amoroase pline de pasiune.

Banii

Contrar celor imaginate de cei săraci, banii nu aduc fericire celor bogați dar, contrar a ceea ce cred bogații, banii îi fac fericiți de săraci.

Jean D'ORMESSON

Mai multe studii au demonstrat că nivelul stării de bine subiective crește o dată cu veniturile²⁶. Dar se pare că influența

banilor asupra fericirii este mai mare la cei confrunțați cu sărăcia: banii pot face diferența între o viață mizerabilă și una care-ți satisface nevoile fundamentale: adăpost, hrană, sănătate și inserție socială. Pe de altă parte, cu cât te ridici mai sus de acest nivel minimal, cu atât impactul banilor asupra fericirii este mai mic. În schimb, creșterea globală a venitului național nu pare să aibă un impact direct proporțional asupra creșterii nivelului fericirii, fără îndoială pentru că diferențele și comparațiile între venituri contează la fel de mult ca venitul însuși. Un muncitor francez din zilele noastre poate avea un nivel de viață mult mai ridicat decât omologul său din anii '50, dar el se va considera în ambele cazuri ca aflându-se la baza scării valorice a veniturilor. Statutul nostru relativ are cel puțin aceeași importanță ca și averea noastră, în valoare absolută²⁷. Totuși, un studiu vast a demonstrat că țările cu cel mai ridicat nivel economic, cu cele mai dezvoltate drepturi civile și o cultură bazată pe individualism prezintă, de asemenea, și cele mai ridicate niveluri medii ale stării de bine subiective²⁸.

Importantă: sănătatea

Nivelul stării de sănătate influențează fericirea, mai ales privind sănătatea așa cum o percepe subiectul, deși relația dintre starea de sănătate și fericire este mai puțin pregnantă când vorbim despre sănătatea obiectivă, din punctul de vedere al medicului. Nu trebuie să ne surprindă acest lucru: buna sau proasta dispoziție face să difere felul în care vă percepeți atât starea de sănătate, cât și starea de bine²⁹. Unii bolnavi „închipuți” pot să se simtă și bolnavi, și nefericiți. De altfel, se pare că bolile influențează mai puternic starea de bine mai ales în primele luni. Victimelor unor accidente, rămase cu infirmități, li se pare că le-a fost distrusă orice speranță la fericire, însă imediat încep să tindă spre nivelul de fericire cel mai apropiat (inferior) de acela atins înainte de accident. Totuși, oamenii bolnavi sau infirmi au *ca medie* un nivel al stării de bine inferior celui resimțit de oamenii sănătoși. Echivalent cu problemele de sănătate, un alt factor se dovedește a fi determinant.

Foarte importantă: personalitatea

Am văzut deja că personalitatea poate influența calitatea fericirii resimțite sau căutate. Dar ea pare să influențeze și ni-

velul global de fericire. Mai multe studii au confirmat aceste date: *Extraversia* și *Stabilitatea emoțională* cresc șansele de a fi fericit și, într-o oarecare măsură, și *Deschiderea*³⁰. La aceasta contribuie mai multe mecanisme. Dacă sunteți extravertit, poate aveți o sensibilitate psihobiologică mai mare la evenimentele agreabile, trăind o stare de fericire mai intensă decât un altul aflat în aceeași situație. Dar poate că aveți și mai des și ocazia de a trăi astfel de emoții, întrucât căutați și provocați mai energic decât alții ocazia de a vă bucura. Cât despre *Stabilitatea emoțională*, nu trebuie să ne mire faptul că această capacitate de atenuare a emoțiilor negative influențează nivelul general de fericire. Evident, indiferent de personalitate, nivelul de satisfacție va fi perturbat de accidente sau de succese dar, sub efectul adaptării, va reveni la nivelul normal. Personalitatea noastră este cea care determină nivelul normal al stării de fericire, atât de diferită de la un individ la altul și care tinde să revină la nivelul inițial imediat ce ne-am adaptat unei situații de succes sau de eșec.

Important

Căsătoria

Există căsătorii bune, dar nici una nu e fermecătoare.
LA ROUCHEFOUCAULD*

La Rochefoucauld are, poate, dreptate, dar mai multe studii au demonstrat că oamenii căsătoriți par în general mai fericiți decât celibatarii, chiar ținând cont de căsătoriile nefericite ce ar trebui să scadă media³¹.

Dar și în acest caz, relația este complexă, faptul de a fi celibatar la o vârstă când cei din grupul tău cultural sunt deja căsătoriți poate fi uneori asociat și altor caracteristici personale care influențează fericirea.

Practica religioasă

Toate studiile converg spre o concluzie comună: persoanele religioase și practicante sunt în medie mai fericite și

* La Rochefoucauld, *Maxime și reflecții*, trad. de Aurel Tita, Editura Minerva, București, 1972. Toate celelalte fragmente din această operă au fost preluate din aceeași versiune (N. t.).

dezvoltă mai puține tulburări mentale decât cei nepracticanți³². Efectele religiei asupra sănătății mentale au fost îndelung cercetate. Religia ar acționa prin intermediul mai multor mecanisme: credința (care încurajează serenitatea), sentimentul de apartenență la un grup care te susține, valorizarea obișnuințelor unei vieți regulate (care încurajează mulțumirea).

Și în acest caz, este vorba despre media unor mari grupuri de oameni, căci există și agnostici foarte fericiți sau persoane religioase foarte nemulțumite.

Activitatea

Nu este nimic surprinzător, după cum gândea Aristotel, în faptul că oamenii implicați într-o activitate sunt mai fericiți decât cei inactivi, cu atât mai mult cu cât activitatea corespunde propriilor țeluri și valori. Activitatea asociativă și benevolă poate produce tot atâta satisfacție ca și profesia. Șomajul, exemplul de inactivitate forțată, are un impact negativ asupra stării de bine, fiind și cauza unor afecțiuni psihologice.

Prietenii și relațiile

Fără a studia în mod explicit fericirea, multe cercetări au demonstrat existența unor relații între ceea ce psihologii numesc sprijinul social și adaptarea la situații stresante³³.

Sprijinul social se poate defini prin patru componente:

- sprijin emoțional: un prieten vă susține moral în suferința cauzată de un doliu;
- sprijin prin respect: vă simțiți apreciat și vi se recunosc meritele;
- sprijin informativ: o cunoștință vă ajută, prin experiența sa, să cumpărați un computer sau vă semnaleză un posibil loc de muncă;
- sprijin material: socrii vă închiriază casa lor sau vă ajută să vă creșteți copiii.

Aceste exemple arată cum unul sau altul dintre cele patru tipuri de sprijin este mai mult sau mai puțin important în funcție de cât de dificilă este situația în care ne aflăm. Se pare că sprijinul social *perceput* este mai important pentru atenuarea stresului decât suportul social „obiectiv”, măsurat de observatori din afară. Calitatea și cantitatea sprijinului social de-

pind și ele de numeroși factori: personalitate, mediu, grup de apartenență...

Împrejurări fericite sau personalități fericite?

Toți acești factori care determină fericirea sunt, evident, interdependenți: sănătatea vă va influența activitatea, personalitatea dvs. va influența capacitatea de a vă găsi un partener potrivit, de a vă adapta la un eveniment stresant, de a provoca unele evenimente agreabile, de a reuși pe plan profesional, dar și de a aprecia sau devaloriza această reușită, când ea se produce.

Dar și circumstanțele în care v-ați petrecut copilăria au influențat la rândul lor dezvoltarea personalității dvs., chiar dacă ea depinde parțial și de gene (aproximativ jumătate dintre variațiile mai multor dimensiuni, pentru amatorii de statistici).

Cercetările de ultimă oră asupra fericirii încearcă să determine importanța relativă a condițiilor exterioare individului în comparație cu datele sale personale, individualizate³⁴. Dacă vă închipuiți că mediul este în principal răspunzător de fericirea unui individ, sunteți adeptul unei ipoteze *bottom-up*, iar dacă susțineți ideea predominanței personalității în inducerea fericirii, înseamnă că valorizați ipoteza *top-down*. Partizanii principiului „mediul determină fericirea” citează studiile care arată că „satisfacția și fericirea sunt rezultatul unei vieți care comportă numeroase momente sau condiții ale fericirii, în diferite sectoare: familie, cuplu, venituri, profesie, domiciliul etc.”³⁵. La polul opus, adepții teoriei „personalitatea determină fericirea” citează studiile ce arată că scorurile emoțiilor pozitive și negative (și în plus autoevaluarea satisfacției obținute de la viață) variază foarte puțin, la aceeași persoană, la intervale de luni sau de ani, indiferent de circumstanțe. Conform acestei ipoteze, „persoanele «fericite» sunt fericite pentru că trăiesc cu plăcere diferitele evenimente din viața lor și nu pentru că întâlnesc mai multe evenimente sau circumstanțe favorabile”³⁶.

În concluzie, dictonul lui Coluche s-a îmbogățit: pentru a fi fericit, e mai bine să fii extravert, stabil emoțional, căsătorit, activ, religios, fără dificultăți financiare (dar nu bogat), fără probleme majore de sănătate și să trăiești într-o țară democratică. (Pesimiștii vor spune că aceste criterii exclud 90% dintre

oameni, optimiștii se vor referi la faptul că studiile demonstrează că majoritatea oamenilor se consideră fericiți³⁷, scepticii vor spune că fericirea nu poate fi evaluată.)

Dar, în afara acestor factori determinanți, mai există vreo posibilitate de manevră pentru a vă spori șansele de a fi mai fericit? Noi credem că răspunsul este pozitiv, altfel nu ne-am mai numi nici terapeuți, nici autori de lucrări de psihologie pentru publicul larg.

Câteva modalități de a gândi, astfel încât să fiți mai fericit

Don't worry, be happy.
Bobby McFERRIN

De când a început omul să scrie, a încercat, în sute de cărți să dea rețeta sau rețetele fericirii. De la *Etica nicomahică* și până la ultimele best-seller-uri din categoria „dezvoltare personală”, trecând prin filosofii orientale, sfaturile nu au lipsit. Din multitudinea lor, unii dintre noi au găsit deja o carte care să-i impresioneze în mod deosebit și pe care o recitesc în momentele de cumpănă.

În loc să dăm sfaturi, noi am preferat să punem întrebări, exercițiu cu care, în calitate de terapeuți, suntem mult mai obișnuiți.

Aceste întrebări au scopul de a vă obliga să reflectați, astfel încât să aveți o imagine mai clară a poziției dvs. în raport cu fericirea. Vă sfătuim să răspundeți în scris, pentru că numai astfel vă veți constrânge la o reală reflecție. Puteți chiar să faceți acest exercițiu împreună cu alții, căci confruntarea cu punctul de vedere al celorlalți duce adesea la o mai bună definire a propriei păreri.

Luati o foaie de hârtie sau chiar mai multe și răspundeți la următoarele șase întrebări majore:

Astăzi, ce v-ar putea face mai fericit?

V-ați format deja o idee clară despre tipul de fericire la care sperați sau nu, vă acordați vreodată timp pentru a vă pune această întrebare? Și, de altfel, vă preocupați fericirea dvs.? Dacă

nu, care este motivul acestui dezinteres? Sau poate vă considerați deja fericit și nu vă mai doriți nimic altceva, poate numai ca starea aceasta să dureze? Vi se pare frivol, egoist să vă gândiți la fericirea proprie sau poate numai cel mai bun mod de a nu o atinge?

Ceea ce v-ar putea face mai fericit(ă) este probabil sau realizabil?

În calea fericirii visate stau mari obstacole sau mai aveți vreo speranță rezonabilă de a o atinge? Nutriți vise de fericire potrivite vârstei dvs. sau vizați mai degrabă genul de fericire specifică celor mai tineri sau mai bătrâni decât dvs.?

De care categorie se apropie cel mai mult idealul dvs. de fericire?

O viață cât mai plină de bucurii, de evenimente plăcute? O activitate utilă sau care v-ar satisface ambițiile? Mulțumirea unei vieți agreabile, lipsită de griji? O stare de serenitate, fără prea multe temeri sau dorințe?

Care au fost momentele cele mai fericite din viața dvs.?

În psihologie, trecutul prezice de multe ori viitorul. Este probabil ca genul de situații care v-au adus fericire în trecut să vă facă fericit și mai târziu, sub forme diferite, pe măsură ce trec anii. Nu uitați că personalitatea dvs. și vârsta determină în mare parte genul de fericire pe care-l apreciați cel mai mult, chiar dacă anturajul sau societatea vă recomandă altele.

Care sunt momentele de fericire distruse din vina dvs.?

Vi s-a întâmplat vreodată să vă dați seama de clipele fericite, dar numai după ce deveniseră deja trecut? Ați distrus vreodată clipe fericite?

Dacă da, să se fi întâmplat din cauză că vă simțeați vinovat pentru fericirea dvs.? Pentru că îi invidiați pe alții mai norocoși? Din neatenție sau insatisfacție sau pentru că sperați ceva mai bun? Și din acest punct de vedere, trecutul prezice

adesea viitorul, aveți grijă să nu mai distrugeți și alte momente de fericire din aceleași motive.

Ceea ce v-ar putea aduce fericirea depinde de dvs.?

Dacă ceea ce v-ar putea face fericit depinde de dvs., cum procedați pentru a împlini această fericire? Sau ce nu faceți? Și dacă ceea ce sperați nu depinde de dvs., ce puteți face pentru a fi mai fericit cât timp durează așteptarea?

După aceste întrebări destul de indiscrete, sfatul asupra căruia am dori să revenim ar fi să nu distrugeți micile momente de fericire, pe care e atât de important să le păstrăm când avem norocul de a le trăi, chiar dacă nu în contextul cel mai propice.

Un minunat exemplu al acestei aptitudini de a-și găsi fericirea chiar și-n cele mai neprielnice împrejurări ne este oferit de personajul principal din romanul *O zi din viața lui Ivan Denisovici*, de Alexandr Soljenițin (1962). Șukov, un biet țăran sărac, face bilanțul unei zile, undeva într-un lagăr de concentrație din îndepărtata Siberie:

„Adormi pe deplin mulțumit. Astăzi a avut o zi bună. Nu l-au băgat la carceră, brigada n-a fost mânată la «Orășelul socialist», la prânz șterpelise un terci, șeful de brigadă o scose bine cu procentajul, zidise peretele cu voie bună, nu-i găsi-se lama la percheziție, câștigase câte ceva de la Cezar, își cum-părase tutun și nu se îmbolnăvise mai rău. Trecuse o zi senină, aproape fericită.

Astfel de zile a trăit Ivan Denisovici, în lagăr, trei mii șase sute cincizeci și trei. Iar dacă socotim și anii bisecți, trebuie să adăugăm încă trei zile”³⁸.*

* Alexandr Soljenițin, *O zi din viața lui Ivan Denisovici*, traducere de Sergiu Adam și Tiberiu Ionescu, Editura „Quintus”, București, 1991 (N. t.).

Tristețea

*Ceva urcă în mine,
iar eu îi șoptesc numele, cu ochii încluiși.*

Françoise SAGAN, *Bonjour tristesse*

Când tatăl său, marele cerb, îi explică lui Bambi că nu-și va revedea niciodată mama pentru că fusese omorâtă de vânători, cei mai mulți spectatori copii (dar și o parte din părinții lor) văd ecranul printr-o perdea de lacrimi.

Unii copii refuză ulterior să revadă *Bambi* sau să și-l amintească, pentru a nu retrăi această tristețe fundamentală: aceea a micuțului separat de mama sa, fenomen ce s-a bucurat de o mare atenție din partea etologilor și psihologilor.

Când ne maturizăm trăim în multe alte feluri tristețea. Am ales următoarele trei destăinuiiri, întrucât generează mai multe întrebări importante legate de tristețe, întrebări la care vom încerca să răspundem

Véronique, de treizeci și doi de ani:

Mai profund decât doliul sau chiar eșecurile profesionale, abia îndrăznesc să recunosc faptul că cele mai triste momente din viața mea s-au datorat unei iubiri nefericite. Ca să nu lungesc inutil o poveste nu tocmai originală, iubeam cu patimă un bărbat care m-a părăsit. Timp de doi ani, am trăit fiecare zi cufundată într-o tristețe apăsătoare, ce impregna totul în jurul meu. Nimic nu-mi mai făcea plăcere. Aveam impresia că nu voi mai trăi normal niciodată. Cel mai rău era faptul că prietenele mele, care la început m-au compătimit, au sfârșit prin a-mi reproșa că nu „mă pot debarasa” de aceas-

tă stare, că este absurd să suspini după un tip care nu merită, ba chiar se întrebau dacă nu cumva exagerez. Astfel, am încetat deodată să mai vorbesc despre el.

Véronique descrie o tristețe de durată. Dar, în acest caz, mai este tristețea ei o emoție, adică o reacție prin definiție de scurtă durată? Cercetătorii admit faptul că reacția tranzitorie de tristețe, emoție în sensul strict al cuvântului, se poate prelungi până la a deveni o stare de tristețe, care se hrănește cu noi porții de emoții triste, când persoana tristă își aduce aminte de pierderea suferită.

Dar povestea lui Véronique ridică și o altă întrebare: Véronique era pur și simplu tristă sau a suferit o depresie? (Orice psihiatru ar deveni brusc atent auzind: „Nimic nu-mi mai făcea plăcere“.) Cum să distingi tristețea de depresie?

Guy, patruzeci și trei de ani:

După ce am văzut un documentar despre Dr. Mengele¹, medicul torționar de la Auschwitz, am trăit un moment care, deși este foarte recent, constituie una dintre cele mai triste amintiri ale vieții mele. Am văzut cum, după încheierea războiului, Mengele și majoritatea prietenilor săi naziști au dus o viață tihnită în America de Sud, au pus bazele unor afaceri prospere, au avut parte de viață mondenă, mergând la operă... Aceste secvențe erau întrerupte de mărturii șocante ale celor care, în copilărie, fuseseră prizonieri la Auschwitz și-i simțeau, patruzeci de ani mai târziu, chinuși de ceea ce trăiseră acolo. Această diferență între destinul călăilor și cel al victimelor lor m-a întristat pentru tot restul serii. Am trăit un sentiment de tristețe profundă, gândindu-mă la viață, la oameni. Aveam și momente de furie. A trebuit să iau un somnifer ca să adorm.

Guy dă un exemplu de tristețe datorată simpatiei: capacitatea de a resimți tristețe față de suferințele îndurate de alții, chiar necunoscuți. El ne arată și că, uneori, tristețea se poate contopi cu furia, îndreptată împotriva altuia sau împotriva ta însuși.

În fine, ne face să înțelegem că supărarea declanșată de un eveniment precis (în cazul nostru, un documentar) ne poate invada cu totul, până la a face ca totul să ni se pară trist (viața și lumea).

Francine, patruzeci și trei de ani:

O amintire tristă? Atunci când a trebuit să ne vindem casa de vacanță, pentru că nu o mai puteam întreține. Soțul meu a intrat în șomaj de mai multe ori și, deși a găsit în cele din urmă un serviciu, câștiga însă mult mai puțin decât cu câțiva ani înainte. Am prezentat casa unor cumpărători, ce păreau entuziasmați de ea, dar la un moment dat i-am părăsit, sub pretext că merg la toaletă, în realitate pentru a-mi ascunde lacrimile. Revederea acestor camere goale mi-a amintit perioada când trăiam fericiți aici, copiii locuiau încă cu noi, prietenii treceau des să ne vadă, iar soțul meu era vesel, plin de viață.

Tristețe provocată de evocarea fericirii de altădată: este *nostalgia*, din grecescul *nostos* (întoarcere) și *algos* (durere). La început, cuvântul „nostalgie” definea regretul sfâșietor după locurile de baștină, dar apoi a ajuns să desemneze atât regretul după locurile de baștină, ci și regretul față de perioadele de fericire. Francine sugerează că și soțul său devenise mai trist, fără îndoială din cauza eșecului planurilor sale, un alt subiect frecvent de supărare, atât pentru citadinul occidental, cât și pentru vânătorul-culegător care înțelege astfel că nu mai are, în cadrul grupului, același statut. În fine, putem spune că tristețea lui Francine implică și nostalgie, acea nostalgie care ne amenință pe toți: cea a tinereții noastre.

Ce declanșează tristețea

*Pierdută-i Eurydice,
Nenorocire nu-i mai mare;
Destin hain! făr' de-ndurare!
Nenorocire nu-i mai mare;
Ucis cădea-voi de durere!
Orfeu și Eurydice*

Dacă primele trei exemple nu v-au întristat prea mult, ați putut observa că ceea ce provoacă toate aceste episoade de tristețe este *pierderea*. Evident, în funcție de prețul pe care-l puneți pe ceea ce ați pierdut, tristețea va fi mai mult sau mai puțin îndelungată; pierderea stiloului preferat (câteva ore), pierderea speranțelor în profesie sau a iluziilor ca militant politic (câțiva ani), dispariția celei mai dragi ființe (uneori, tot restul vieții).

În unele situații, se pot asocia mai multe tipuri de astfel de pierderi, ca, de exemplu, în cazul unui divorț: la separarea de o ființă totuși încă iubită, se adaugă separarea de obiecte în care am investit afectiv (domiciliu, lucruri), eventual pierderea statutului („primim eticheta de cel sau cea care a fost părăsit(ă)”), ca să nu mai amintim și riscul îndepărtării de copii și chiar o posibilă atingere adusă valorilor în care credem, dacă viața de familie a reprezentat pentru cel care divorțează o împlinire indispensabilă.

Disparația, tristețea și creația artistică

Cu greu s-ar putea găsi o operă artistică lipsită de momente de tristețe, adică despărțiri, eșecuri sau doliu. Fără îndoială pentru că aceste evenimente sunt inerente condiției umane, iar marii creatori, rareori niște persoane debordând de veselie², nu pot să nu se inspire din viață.

Tipuri de pierdere și tristețe

Felul pierderii	Exemple
<i>Ființă iubită</i>	<ul style="list-style-type: none"> • separarea datorată unei călătorii lungi • cearta sau distanțarea de un(o) prieten(ă) • despărțirea de iubit(ă) • decesul unei persoane apropiate
<i>Obiect valorizat</i>	<ul style="list-style-type: none"> • „un suvenir” pierdut sau distrus • părăsirea unui domiciliu la care țineam • munca personală redusă la zero • casa distrusă de o catastrofă
<i>Statut</i>	<ul style="list-style-type: none"> • eșec la un examen • respingere de către grup • o promovare ce v-a fost refuzată • bătrânețea (mai ales într-o societate care valorizează tinerețea) • apariția unui handicap • pierderea libertății personale

Valori/Țeluri

- deziluzii politice
- deziluzii profesionale
- eforturi îndelungi care nu duc la realizarea nici unui scop major
- sentimentul eșecului propriilor valori (ticăloșii au reușit mai bine decât dvs.)

Dar anumite opere par să acumuleze în mod special o mulțime de momente triste, ca, de exemplu, celebrul roman *Singur pe lume* de Hector Malot, în care sunt povestite peregrinările micuțului Rémi prin Europa sfârșitului de secol al XIX-lea. Încă de la început, pierderi și despărțiri se înlănțuie:

Rémi află că mama Berline nu este mama sa... Și că a fost abandonat de la naștere.

Rémi a fost despărțit de familie când aceștia l-au dat sal-timbancului Vitalis.

Rémi este despărțit de Vitalis când acesta este închis.

Apoi se desparte de amabila familie Milligan, când Vitalis îl poartă din nou pe drumuri.

Sucesiune de morți tragice datorate furtunii de zăpadă: maimuțica Joli-Coeur și cățelușele Dolce și Zerbino, ucise de lupi, pe când îl apărau pe Rémi.

În fine, Vitalis moare de frig.

Despărțirea de familia care-l primise pe Rémi, mai ales de micuța Lise, atunci când grădinarul a fost închis.

Din fericire, în a doua parte a romanului, Rémi își revine, înfruntând o serie de obstacole pe care, de data aceasta, le învinge, regăsindu-și adevărata mamă și căsătorindu-se cu Lisa.

În mod paradoxal, viața lui Hector Malot a curs ca apele unui fluviu liniștit, cu mari succese și o viață de familie fericită³. În plus, cartea sa a fost un *best-seller* pentru mai multe generații de copii. După ea, s-au realizat o serie de benzi desenate, a fost de mai multe ori ecranizată, astfel încât chiar și micuții japonezi pot plânge sau se pot bucura astăzi pentru aventurile lui Rémi, devenit erou al unui serial de desene animate (ciudat, în versiunea animată, Rémi s-a transformat în fetiță.)

Universalitatea unui astfel de succes poate servi ca argument partizanilor teoriilor culturale asupra emoțiilor: mul-

țunită mijloacelor moderne de informare în masă, toate popoarele lumii, mai ales copiii, învață aceleași reacții emoționale, specifice aceluiași situații.

Dar noi suntem de acord mai degrabă cu evoluționiștii, care văd în succesul mondial al unor opere dovada că acestea fac apel la emoții înnăscute, prin urmare, universale. Din punctul lor de vedere, atracția resimțită de copii față de *Singur pe lume* se datorează faptului că le evocă puternica frică înnăscută specifică vârstei fragede: teama de abandon. Îi și reconfortează în același timp, arătându-le un copil care a suferit acesteia încercări.

DE CE LACRIMI?

Lacrimile sunt încă un mister. Cercetătorii sunt de acord în privința condițiilor declanșării lacrimilor: un necaz sau o bucurie foarte mare. Dar cum și de ce apar lacrimile?

Darwin credea că sunt provocate de compresiunea glandelor lacrimale sub efectul contracției involuntare a mușchilor orbiculari. Iar aceștia se contractă pentru a proteja vasele sanguine din conjunctiv („albul ochilor”) de creșterea bruscă a tensiunii arteriale, cum se întâmplă când tușim sau când resimțim o emoție foarte puternică: tristețe, bucurie sau furie. Această explicație alambicată a fost totuși confirmată de oftalmologii moderni⁴! În anumite situații (tuse, vomă), lacrimile reprezintă o „activare” a unui mecanism reflex, menit să ne protejeze ochii de o prea mare tensiune.

Dar lacrimile nu sunt doar o reacție fiziologică: ca și alte expresii faciale, au o *funcție de comunicare*, semnându-le celorlalți că sunteți nefericit și că aveți nevoie de ajutor. Ele ar reprezenta astfel un „semnal” înnăscut, la fel ca surâsul sau încruntatul sprâncenelor, destinat să atragă ajutorul și compasiunea.

Lacrimile au constituit și obiectul unei ipoteze din chimie: ele ar aduce ușurarea, căci permit evacuarea neurotransmițătorilor sau a toxinelor. Dar cercetările efectuate în această direcție nu au ajuns deocamdată la un rezultat convingător⁵.

Chipul tristeții

Ca și furia sau bucuria, sau frica, tristețea are o expresie facială universală, recunoscută în orice cultură de pe orice continent, fapt intuit de Darwin și confirmat de Paul Ekman.

Expresia facială a tristeții se manifestă mai întâi la nivelul sprâncenelor care iau o poziție oblică, fenomen extrem de bine reliefat de interpretările lui Woody Allen. Acest fenomen se datorează acțiunii a doi mușchi: unul mic, al sprâncenelor (mușchiul *corrugator supercilii*) și unul mai mare, partea internă a mușchiului frontal⁶.

Încercați să reproduceți această mișcare a sprâncenelor. Veți vedea că majorității oamenilor le este imposibil să adopte în *mod voluntar* expresia caracteristică tristeții, ceea ce face cu atât mai remarcabil talentul lui Woody Allen. Totuși, dacă reușiți fără antrenament, rugați-i pe copiii dvs. sau pe părinții dvs. să încerce: se pare că această aptitudine este ereditară!

Când această expresie de tristețe este foarte accentuată, ridurile de pe frunte se cutează în formă de potcoavă, sau sub forma literei grecești omega, psihiatrării descriind „omega melancolică” observată la unii pacienți cu depresie severă.

Nu doar sprâncenele se mișcă în cazul tristeții, căci și gura noastră o poate exprima, prin căderea colțurilor gurii (sub acțiunea mușchiului triunghiular), fapt corect sesizat de cei ce au conceput acel *smiley* care ilustrează tristețea și care însoțește unele dintre mesajele noastre pe Internet.

La ce bun tristețea?

La prima vedere, tristetea pare să fie un contra-exemplu pentru ipotezele evoluționiste privind utilitatea emoțiilor în supraviețuire sau succes: iată o emoție care deseori ne privează de elan și nu ne așază în cea mai favorabilă poziție pentru a înfrunta viața.

Totuși, tristețea are mai multe funcții fundamentale.

Tristețea ne învață cum să evităm situațiile care îi provoacă apariția⁷

Tristețea, ca și durerea, vă învață că anumite situații vă fac rău și deci este mai bine să învățați cum să le evitați pe viitor, cel puțin pe cele care pot fi evitate.

În general, riscul de a deveni triști vă va incita mai mult sau mai puțin conștient să evitați situațiile când puteți suferi pierderi, purtându-i de grijă soțului(soției), veghind la păstrarea prietenilor, alegându-vă obiective profesionale pe măsura capacităților proprii.

În ceea ce privește dragostea, tristețea resimțită la despărțirea de cel drag poate să ne învețe să ne alegem un alt partener potrivit nouă, să-l tratăm apoi cu mai multă grijă (sau, uneori, cu mai puțină atenție, atunci când dezinteresul partenerului anterior s-a datorat unui exces de atenție!).

Tristețea îndeplinește și un rol de ucenicie, similar durerii: când ne face rău, avem tendința de a evita comportamentul care l-a generat. Vom regăsi această capacitate de a ne învăța anumite lucruri la *marcatorii somatici* evocați de Antonio Damasio.

Tristetea vă face să vă retrageți și să reflectați asupra propriilor greșeli

Freud dă un exemplu de punct de vedere determinat de tristețe:

„Atunci când, aflat în plin proces de autocritică, se descrie ca fiind un om mărunț, nesincer, dependent, un om care întotdeauna a încercat doar să-și ascundă slăbiciunile, el poate să se fi apropiat destul de bine de ceea ce știm noi despre auto-cunoaștere, și ne întrebăm de ce omul trebuie să ajungă mai întâi bolnav pentru a fi permeabil la un asemenea adevăr”⁸.*

Chiar dacă în pasajul de mai sus se referă la un pacient suferind de depresie, Freud îi recunoaște tristeții meritul unei anume lucidități: ea ne poate ajuta să accedem la o mai bună cunoaștere de sine și a cauzelor eșecurilor noastre. (Din nefericire, cum vom vedea, în depresie și în melancolie această lu-

* *Dolii și melancolie*, traducere de G. Lepădatu, în Sigmund Freud, *Opere 3. Psihologia inconștientului*, Editura Trei, București, 2000.

ciditate nu este îndreptată spre acțiuni noi, mai bine gândite, ci către renunțare și desperare.)

Aflând că tocmai fusese părăsit de prietena sa, Pierre a fost întrebat cum se simte. Copleșit, dar încercând un zâmbet chinuit, el a răspuns: „O, n-am nimic, o să petrec vreo șase luni în fața televizorului îndopându-mă cu semi-preparate”.

Răspunsul denotă umor, dar traduce o reacție universală în fața unei pierderi: retragerea. Această retragere vă va ajuta să vă recuperați forțele și să reconsiderați situația. Ce greșeli de atitudine și de alegere a interlocutorilor ați făcut?

Din acest punct de vedere, tristețea, provocată în cazul unui politician de înfrângerea în alegeri, pierderea unui meci pentru o echipă sportivă slab pregătită, eșecul unui student la un examen, ruptura sentimentală, fiecare dintre aceste situații poate provoca „retragerea în turnul nostru de fildeș”, oferind ocazia de a reflecta și de a lua hotărâri corecte.

Tristețea poate atrage atenția și simpatia celorlalți

Să-l ascultăm pe Jacques, încă surprins de reacția unora dintre prieteni, la decesul soției sale:

Am făcut parte de când mă știu dintr-un grup de băieți destul de „macho”, cunoașteți genul: tot făcând sport, agățând fete și alte asemenea activități, am devenit buni prieteni, dar întotdeauna într-un climat de competiție, fie pe terenul de sport, fie în ceea ce privește relațiile cu fetele, iar mai târziu în începuturile de carieră sau în privința mașinilor achiziționate (întotdeauna puțin mai scumpe decât ne permiteam). Inclusiv comunicarea dintre noi avea o tentă de competitivitate, ne ironizam mereu, ne adresam tot felul de porecle, căutând să avem fiecare ultimul cuvânt. Cred că alții ne considerau „trăsniți”, deși nu suntem niște imbecili. Chiar după ce ne-am căsătorit și am devenit mai înțelepți, am continuat același gen de relații între noi, ceea ce le înnebunea pe soțiile noastre, care ne spuneau că am luat-o razna. Dar când soția mea a murit de leucemie, după doar câteva luni de boală, câțiva dintre prietenii mei, văzându-mă distrus, au arătat o față nouă, pe care nu le-o cunoșteam. Au aranjat lucrurile în așa fel încât să ne întâlnim față în față, ceea ce nu se întâmpla aproape niciodată, iar unii chiar au plâns alături de mine, situație pe care, înainte de această catastrofă, nici nu

mi-aș fi putut-o imagina. Norocul meu că i-am avut alături și m-au încurajat.

În general, ceilalți vă vor recunoaște tristețea: cei mai apropiați sau cei mai sensibili vă vor arăta simpatie sau empatie. Chiar dacă nu o arătați intenționat, tristețea vă va ajuta să le atrageți atenția și să obțineți sprijinul lor afectiv și material, cea ce vă va ajuta să treceți mai repede peste pierdere. Acest raport între exprimarea tristeții și sprijinul acordat de ceilalți nu este garantat sută la sută, așa cum reiese din experiența cotidiană și din observațiile psihologilor.

Capacitatea tristeții de a atrage simpatie sau sprijin era, fără îndoială, eficace atunci când trăiam într-un trib de vânători-culegători (situație în care ne-am aflat cam 95% din istoria evoluției noastre, să nu uităm acest lucru!). Într-un astfel de mediu, tristețea și supărarea unui individ sunt perfect vizibile pentru restul grupului, atrăgând consolarea celor din jur, care se cunosc toți între ei. În schimb, în societățile urbane moderne, tristețea unui individ izolat poate să nu atragă atenția nimănui, declanșând astfel spirala tristețe-izolare ce poate conduce la depresie.

Pentru psihologii evoluționiști, tristețea ar avea rolul de a regăsi sprijinul grupului, dar ce se întâmplă când nu există grup⁹?

NEVOIA DVS. DE CONSOLARE VA FI ÎNTOTDEAUNA SATISFĂCUTĂ?

Ce minunată ar fi o lume în care ar fi de ajuns să plângi ca să fii consolată. Copiii cu părinți iubitori cunosc probabil acea lume, cel puțin în primii ani de viață, dar tot viața este cea care ne învață apoi că *nevoia noastră de a fi consolați nu va fi niciodată satisfăcută*¹⁰.

Un exemplu al imposibilității celorlalți de a ne consola la infinit a fost pus în evidență de lucrările lui Coyne¹¹ referitoare la raportul dintre „persoana suferindă” și „persoana care oferă ajutor”, consolează și susține. Stadiile următoare se pot observa și între doi soți, dintre care unul este în dificultate, între un terapeut și pacientul său, în concluzie în orice situație care implică ajutor, fie el profesional, fie în cadrul familiei.

Într-o primă perioadă, toate semnele de suferință îl determină pe cel care oferă ajutor să consoleze și să sprijine. Acest fapt creează o senzație de profundă intimitate între cei doi, comparată cu o „lună de miere“ a relației de ajutorare. Orice psihiatru cunoaște această senzație de apropiere ce apare în relația cu un nou pacient care s-a simțit, în sfârșit, înțeles și pare mulțumit de rezultatul primelor consultații, în timp ce psihiatrul, la rândul său, se simte valorizat de faptul că a inspirat atâta încredere.

Dacă cel suferind nu se simte mai bine după o perioadă, răbdarea și siguranța celui care-l ajută încep să se epuizeze, acesta din urmă resimțind tot mai mult un conflict intern între rolul său de consolator și dorința sa de a nu mai fi atât de acaparat, dorință pe care încă o consideră egoistă în acest stadiu al relației. Prin urmare, își exprimă în continuare susținerea și consolarea, dar, începând să disimuleze în același timp oboseala și resentimentul, cel în suferință începe la rândul său să simtă că „ceva s-a schimbat“. Cel suferind devine și el, încet-încet, victima unui conflict interior: dacă își arată în continuare suferința riscă să-l obosească pe cel care-l ajută și să și-l îndepărteze, dar nici nu poate să și-o ascundă, căci nu asta simte, iar această atitudine stoică riscă să dea asigurări eronate celui care-l ajută, date fiind greutățile viitoare pe care le întrevede.

Emoțiile negative cresc și de o parte, și de alta. Cel care ajută îi reproșează celui suferind că nu depune destul efort, devenind astfel mai dominant și dând sfaturi precise, cerând rezultate. Cel suferind îi reproșează lipsa de sensibilitate, percepe sfaturile și cerințele ca umilitoare, ceea ce duce la o creștere a resentimentului celui ce ajută¹².

(În acest moment, relația se poate întrerupe printr-o distanțare progresivă, bazată pe deziluzia și decepția resimțite de ambii.)

Relația riscă apoi să se degradeze într-un fel de competiție negativă, fiecare exprimând tot mai multă ostilitate. Acest mecanism se auto-întreține, din moment ce fiecare dintre cei doi, datorită resentimentului față de celălalt, devine tot mai puțin motivat în a face ce dorește. Scopul inițial al relației este uitat, fiecare încearcă să

controleze comportamentul celuilalt printr-un comportament propriu din ce în ce mai distant: cel care ajută impune restricții și ultimatumuri, cel suferind devine tot mai dependent și/sau agresiv.

După cum vă vom recomanda și prin sfaturile următoare, exprimați-vă cu măsură tristețea. Chiar și cei mai compătimitori oameni au limitele lor!

Tristețea vă poate proteja pe moment de agresivitatea celorlalți

Într-un conflict, învingătorul este mai puțin pornit împotriva unui învins care arată că a înțeles că a pierdut, iar tristețea este unul dintre semnele înfrângerii.

Să-l ascultăm pe Jean-Pierre, patruzeci și șapte de ani, director comercial în industria farmaceutică.

Jérôme, fiul meu mai mic, de treisprezece ani, este un băiat bun, sociabil și agreabil, dar mincinos și încăpățânat. A repetat clasa a IV-a, pentru că nu prea s-a obosit să învețe. Toată vara i-am plătit meditații. Și ne-a promis că se ține de învățat. Școala a început fără probleme. Dar când am văzut primele note din carnet, mi s-a făcut rău: nu numai că notele erau foarte slabe, dar unul dintre profesori remarcase lipsa totală de atenție – ca să nu-i spun altfel – la efectuarea temelor. Seara am purtat cu el o discuție aprinsă, în camera sa. Eram foarte nervos și i-am spus cuvinte grele, neobișnuite pentru mine. După ce a încercat să-mi țină piept, a tăcut, întorcându-se cu fața la fereastră, încetând să nui argumenteze. Am continuat câteva momente tirada, apoi am observat că plângea în tăcere, foarte trist. M-am simțit dezarmat, căci nu asta i-e stilul, este destul de prompt la replică, deși întotdeauna politicos. M-am așezat pe pat și am schimbat „foaia”, punându-i întrebări în loc să-l cert. Mi-a mărturisit apoi că și el era dezamăgit de notele pe care le luase, că era conștient de supărarea pe care ne-o provoca, dar și că avea îndoieli și complexe în privința capacităților lui de a avea rezultate bune la școală. Am discutat mult timp, ceea ce ne-a făcut bine amândurora. Cred că dacă mi-ar fi ținut piept în loc să cedeze și să-nu arate tristețea sa, acest dialog nu ar fi putut să aibă loc niciodată, pentru că am fi persistat în conflict.

Evident, am putea spune că tatăl s-a lăsat înduioșat prea repede pentru că avea de-a face cu propriul său fiu. Dar tristețea poate constitui o protecție chiar și în afara familiei, după cum se va vedea din exemplul următor, povestit de Marielle, „creatoare” într-o agenție de publicitate:

Avem în echipă un coleg, Hector, care, după părerea mea, le este aproape tuturor antipatic. Este destul de pretențios, are tendința de a nu ține cont de părerea celorlalți și de multe ori tratează cu ironie munca depusă de colegi. Este capricios, uneori morocănos și nervos, alteori jovial și prietenos. Gurile rele spun că „face pe artistul”. Totuși, se vede că își dorește foarte mult să fie apreciat, chiar dacă uneori face totul ca să-i enerveze pe ceilalți, având comportamentul unui adolescent. Într-o zi, la o ședință, a criticat foarte ironic propunerile unei începătoare. Sărăcuța de ea, se necăjise vizibil. Nu am mai suportat. Atunci l-am tras deoparte pe Hector și am început „să-i fac morală”, acuzându-l că se crede mare artist, că afișează o superioritate lipsită de temeii, că se comportă ca un copil răsfățat etc. Simțeam că toți mă aprobă. Dar l-am văzut tresărind ca și cum i-aș fi dat o palmă, prăbușindu-se sub ochii mei, gata să-i dea lacrimile. (Atunci mi-am dat seama că tot comportamentul lui era menit să-i ascundă nesiguranța.) În acel moment m-am oprit. În următoarele zile, a avut o atitudine de câine bătut. Iar această atitudine i-a folosit: dintr-o dată, a fost mai bine primit.

Exprimarea tristeții, ca și a mâniei, ar putea fi considerată una dintre componentele unui anumit tip de comportament pe care etologii îl numesc „comportament conflictual ritualizat” sau RAB (*ritual agonistic behavior*): mai precis, ansamblul comportamentelor care reglează conflictul între indivizii aceleiași specii. Să ne amintim că între membrii aceleiași specii conflictele au ca scop menținerea sau obținerea unui alt statut și nu distrugerea celuiilalt. (În general, este vorba despre masculi, dar, în întreprinderile moderne, asistăm la adevărate bătălii între bărbați și femei sau femei și femei, având ca mobil cucerirea sau păstrarea statutului.)

Între membrii aceleiași specii, animalele se confruntă într-o manieră ritualizată, evitând astfel rănilor grave. De exemplu, majoritatea cornutelor se bat în poziție frontală, lovindu-și coarnele, fără a-și provoca leziuni serioase. Nu-și folosesc nici-

odată coarnele pentru a sfâșia stomacul unui reprezentant al propriei specii, prin atacul din lateral, deși din punct de vedere fizic sunt capabili s-o facă.

Când lupta devine dificilă pentru unul dintre combatanți, acesta emite semnale rituale de supunere (*yielding subroutine*)¹³, ale căror echivalente umane le putem căuta: atitudine umilă, supusă (după cum reiese din aceste metonimii: învinsul are „capul plecat“, „se face mic“, „lasă garda jos“), evitarea contactului vizual, așa cum a procedat Hector, plânge sau suspină amărât, cum a făcut Jérôme, fiul lui Jean-Pierre.

În tot acest timp, învingătorul emite și el semnale rituale, dar de victorie (*winning subroutine*): atitudine mândră, bărbie înălțată, privire disprețuitoare. (Conform unor cercetători, și disprețul ar fi o emoție fundamentală, având o expresie facială caracteristică.) Ipoteza noastră este că, pentru specia umană, una dintre formele universale ale ritualului de victorie este ridicarea și fluturarea pumnului strâns, cu brațul puțin îndoit, gest făcut de majoritatea sportivilor din lume atunci când obțin un avantaj decisiv.

Scopul RAB este de a marca sfârșitul conflictului, stabilind limpede, atât pentru fiecare combatant cât și pentru spectatori, cine este învingătorul (care și-a păstrat sau depășit statutul) și cine este învinsul (care nu și-a depășit statutul sau chiar a retrogradat).

Când tristețea și supunerea nu opresc avalanșa de lovituri

S-ar putea totuși să aveți ghinionul de a vă confrunta cu persoane pe care exprimarea tristeții resimțite sau supunerea dvs. le vor încuraja în continuarea persecuției. Se poate crede că riscul unei astfel de atitudini este cu atât mai mare cu cât adversarul dvs. nu este nici el sigur de statutul de învingător, iar stima sa de sine nu este stabilă: toate semnele dvs. de supunere nu vor reuși niciodată să-l liniștească pe deplin.

Două situații pledează în favoarea acestei ipoteze a „persecutorului necontrolat deoarece nu este stăpân pe el“.

În cadrul bandelor de adolescenți, vârstă caracterizată în principal printr-o instabilitate a stimei de sine, se face simțit destul de frecvent tristul fenomen denumit „cal de bătaie“: unul dintre membrii grupului suportă de obicei umilințe, iro-

nii, bătaii, persecuțiile repetându-se și prelungindu-se perioade îndelungate, în ciuda semnelor evidente de supunere și mâhnire (care duc uneori până la sinucidere). Din nefericire, acest fenomen pare specific tuturor copiilor și adolescenților de sex masculin și face parte din modul nostru de a stabili ierarhiile și apartenența la un grup¹⁴.

În lucrarea *Bons et mauvais en sport*¹⁵, William Boyd oferă un exemplu în acest sens. Într-o școală particulară (*private school*), adolescenții „dominanți” îl supun pe unul dintre colegii lor, Cox, la o avalanșă de umilințe din ce în ce mai crude, deși acesta este întotdeauna supus și trist. Devenit adult, nefericit și izolat, el nu se gândește decât la răzbunare...

„Un tip slăbuț, cu ten gălbui, pe numele lui Gibbon, pe care toată lumea – inclusiv eu – îl detesta din nu știu ce motive [...]. Uneori, un grup de colegi sărea pe el, răvășindu-i lucrurile de pe bancă, împingându-l și trăgând de el, dar de cele mai multe ori hărțuierile erau verbale [...]. Nu avea prieteni și era întotdeauna singur. Era atât de disprețuit, încât nici ceilalți elevi în dizgrație refuzau să se apropie de el, de teamă să nu-i împărtășească soarta, ce putea fi contagioasă.” Boyd se întreabă:

„Ce efect au avut acei cinci ani asupra băiatului ca adult? [...] Sincer, mă îndoiam că bietul Gibbon va fi devenit cel mai jovial și nepăsător individ”.

Această narațiune, din păcate inspirată din realitate, ne amintește cât de cruzi pot fi uneori tinerii băieți, dacă activitatea nu le este supravegheată de adulți și cât de neiertătoare devin ierarhizările de dominație ale unor ego-uri încă nesigure.

O mărturie încă mai tristă descoperim în *Les Particules élémentaires* de Michel Houellebecq: într-o pensiune, tineri adolescenți îl martirizează și umilesc sexual pe unul dintre colegii lor, obez și neîndemânatic.

Pe bună dreptate se vorbește despre hărțuirea din marile firme, dar și hărțuirea din școli, cu efecte dezastruoase asupra personalității în formare, merită cel puțin tot atâta atenție. Anumite studii au demonstrat importanța fenomenului și subestimarea lui de către părinți și educatori: copiii victime nu se plâng. Tocmai în vederea prevenirii acestui dezastru psihologic, în Olanda s-a întreprins, la nivel național, o strategie de sensibilizare a mediului educațional, prin consilierea profesorilor, părinților și elevilor.¹⁶

Pe de altă parte, exprimarea tristeții nu vă va proteja deloc împotriva persecuțiilor, dacă vă aflați în anumite situații propice hărțuirii morale, în familie sau la serviciu¹⁷. Căci, în cazul acesta, persecutorul dvs. nu se va mulțumi numai să vă vadă trist sau supus, ci își va dori să plecați.

În fine, este posibil ca ritualurile de supunere care-l determină pe învingător să înceteze asaltul asupra celui învins să nu fi fost niciodată „învățate” de unul sau altul dintre protagoniști – după cum se întâmplă cu câinii de luptă, crescuți separat de ceilalți câini și care continuă să-și atace adversarul chiar și după ce acesta emite semnale de supunere¹⁸. Anumite persoane violente, ce vor „să meargă până la capăt” întotdeauna, nu sunt departe de acest profil, specific unei educații distructive.

Konrad Lorenz¹⁹ atrage atenția că animalele care dispun de redutabile arme naturale (colți, gheare, coarne) au ritualuri de conflict mult mai complexe, întrucât folosirea armelor fără ritual ar duce la auto-extermnarea speciei. Din nefericire, omul, cu pumnii săi mici și caninii ridicoli, nu posedă aceste arme naturale și, fără îndoială, acesta este motivul pentru care specia noastră nu a dezvoltat un RAB universal. Și astfel, „lupta de stradă” poate continua cu lovituri încrâncenate, deși adversarul este deja învins. În schimb, RAB reapare în toate sporturile care implică lupta (box, lupte) și în artele marțiale (judo, karate): limitarea loviturilor permise și reguli precise de oprire a luptei, fenomene *culturale* care reproduc, în mod paradoxal, comportamentul *natural* al animalelor.

Tristețea vă ajută să manifestați simpatie și empatie față de tristețea altora

Pentru a înțelege suferința celui alt, una dintre căi, dar bineînțeles nu singura, este de a fi suferit tu însuși. Într-un anumit fel, tristețea vă poate face să deveniți un mai bun consolator al cuiva apropiat, aflat în suferință. (De altfel, psihologii nu au o reputație de oameni prea veseli.) Unele studii au confirmat existența unei relații între intensitatea reacției emoționale și simpatia față de cea manifestată de un altul²⁰.

Astfel, când vă veți mai simți trist, nu vă culpabilizați, considerați doar că parcurgeți o etapă naturală de recuperare în urma unei pierderi sau a unui eșec, ceea ce vă va îmbogăți cunoștințele despre lume și despre dvs. înșivă.

Variante culturale

V-ați simțit vreodată *hujuujaq*? Eschimoșii Utku folosesc acest cuvânt pentru a desemna atât emoția tristeții, cât și singurătatea. De altfel, cel mai bun mod de a vă vindeca de *hujuujaq* este să căutați compania celorlalți, care vă vor reconforta arătându-vă *naklik*, asemănător compasiunii. Totuși, dacă sunteți adult, acest *naklik* poate deveni jenant, pentru că a face obiectul unei prea mari demonstrații de *naklik* înseamnă slăbiciune, el adresându-se în special femeilor și copiilor. (Chiar și la eschimoși, bărbatul trebuie să fie bărbat!)

DIFERENȚE SEXUALE

Dacă femeile plâng mai mult și-și manifestă cu mai multă ușurință tristețea, o fac nu numai din motive culturale (li se permite mai ușor decât bărbaților să-și manifeste slăbiciunea și dependența), dar și din cauze biologice: când sunt triste, creierul lor se comportă diferit de cel al bărbaților.

Mai multe studii recente au permis examinarea funcționării creierului la unii bărbați și femei cărora li s-a indus starea de tristețe (una dintre cele mai uzitate proceduri constă în cererea adresată pacienților de a-și aminti un eveniment trist din viața lor).

Imaginile obținute arată că, atunci când bărbații sunt triști, se activează foarte discret o porțiune a mugurelui amigdalian și puțin din cortexul frontal drept, în timp ce la femei se manifestă o activare cerebrală mai întinsă, mai larg răspândită în cele două emisfere²¹. Acest fapt ar putea, de altfel, explica și ușurința mai mare cu care femeile își verbalizează emoțiile, căci reacțiile observate sunt cuprinse în zone apropiate de centrul vorbirii, în emisfera stângă pentru dreptaci²².

În tot cazul, dacă resimțiți *hujuujaq*, provocat de regulă de o neplăcere obiectivă, va fi mai ușor acceptat decât dacă arătați *quiquq*, stare nedefinită de tristețe, de oboseală și de singurătate, al cărei nume, de preferință, nu este rostit și pe care ceilalți o vor primi cu neliniște, pentru a nu spune indiferență²³.

Antropologii au observat că multe dintre culturile primitive din diferite părți ale lumii nu au în vocabularul lor cuvinte pentru a desemna tristețea în sens general, ci doar diferite cuvinte care descriu emoțiile specifice unor nenorociri: suferința provocată de moartea unei persoane apropiate, o boală, o dezamăgire în dragoste, singurătatea²⁴. Tristețea, fără o cauză precisă care să poată fi observată, nu este denumită și, fără îndoială, nici nu este recunoscută. Locuitorii din Micronezia²⁵ sunt gata să dea dovadă de *fago* (compasiune) față de cel întristat de nenorocirile suferite, dar sunt mai puțin dispuși să-l consoleze pe acela atins de un spleen fără motiv.

La beduinii din Awlad' Ali²⁶, tristețea se poate exprima prin cântec și poezie, dar, în viața de zi cu zi, este mai demn și mai bărbătesc să reacționezi în fața unei pierderi cu mânie. Tristețea este asociată cu vulnerabilitatea, tolerabilă și în acest caz doar la femei și copii.

Tristețe și întrajutorare

Antropologii subliniază faptul că denumirile tristeții sunt revelatoare pentru concepția despre raporturile dintre grup și indivizi. Nici un grup nu poate supraviețui fără ca între membrii săi să funcționeze întrajutorarea; pe de altă parte, grupul poate fi pus în pericol de membri inactivi sau dependenți, comportamente asociate cu tristețea. Într-o economie a supraviețuirii, cum există la eschimoși sau locuitorii din Micronezia, tristețea celor care pot fi consolati sau ajutați în nenorocire poate fi, prin urmare, recunoscută, dacă există astfel speranța restabilirii lor, dar tristețea fără cauză aparentă nu este încurajată și, în cazul bărbaților, este chiar interzisă.

Cu toate că facem parte din societăți mai prospere, în care pasivitatea unuia dintre membri este mai puțin periculoasă, tristețea rămâne o emoție neîncurajată social. În particular, cu cât o societate valorizează mai mult independența personală și capacitatea de a fi stăpân pe propria soartă (cum se întâmplă în Occident), cu atât ea descurajează mai mult exprimarea publică a tristeții. Este cu atât mai adevărat pentru bărbați, care trebuie să pară mult mai autonomi și mai puțin dependenți decât femeile. În alte culturi însă, culturi mai „fataliste”, în care este valorizată interdependența familială, ești mai îndreptățit să-ți exprimi tristețea prin lacrimi vărsate în prezența altora, aceștia fiind mult mai puțin jenați să asiste și să con-

soleze – scene specifice ceremoniilor funerare din spațiul mediteranean.

**BĂRBAȚII ADEVĂRAȚI
NU AU VOIE SĂ PLÂNGĂ:
DOUĂ POEME**

Într-o celebră poezie a lui Vigny, *Moartea lupului*, naratorul asistă la moartea stoică a unui lup care se sacrifică rămânând să înfrunte câinii, lăsându-le astfel femelei și puilor săi timp să fugă. Inspirat de ultima privire a lupului, naratorul are impresia că aude un mesaj care-i este adresat:

*Gemi, plângi, te rogi, e-aceeași eternă lașitate.
Energic du-ți într-una povara vieții-n spate.
Pe drumul unde soarta te cheamă-adesori.
Apoi ca mine rabdă și fără-o vorbă mori.**

O altă culme a acestui ideal de autocontrol emoțional este reprezentat de poemul lui Rudyard Kipling, *Dacă*, sursă de inspirație pentru micii elevi din *private schools* din perioada Imperiului. Iată primele versuri:

*De poți risca pe-o carte întreaga ta avere
Și tot ce-ai strâns o viață să pierzi într-un minut,
Și-atunci, fără a scoate o vorbă de durere,
Să-ncepi agonoiseala cu calm de la-nceput.*

Și ca să nu cumva să vă bucurați prea mult în caz de izbândă, nu uitați aceste două versuri:

*De poți să nu cazi pradă nicicând desperării
Succesul și dezastrul primindu-le la fel.*

Este semnificativ faptul că ambele poeme au fost scrise în secolul al XIX-lea: istoricii au evidențiat că, la începutul acestui secol, lacrimile, la bărbați, au fost de-

* Alfred de Vigny, *Versuri alese*, traducere de Ionel Marinescu, Editura Tineretului, București, 1968 (N. t.).

valorizate. *Istoria lacrimilor* ne arată cum, până în secolul al XVII-lea, un bărbat putea să plângă în public, masculinitatea nefiindu-i pusă la îndoială²⁷. Apoi, concepțiile burgheze despre autocontrol și voință, ca temei al deosebirii față de oamenii de rând, le-au rezervat numai femeilor și copiilor dreptul de a plânge nestingheriți.

Tristețea și doliul

În *Mountolive*, al treilea volum al celebrului *Cvartetul din Alexandria*, Lawrence Durrell descrie priveghiul de ritual copt împlinit la moartea lui Narouz, fiul unor nobili copti din Egipt.

După ce trupul defunctului este adus în impunătoarea vilă a familiei, femeile, rude și vecine, se adună, oferind un spectacol neobișnuit pentru noi:

„Femeile jucau acum în jurul mortului, izbindu-se cu pumnii în piept și urlând, dar rotindu-se în ritmul lent, măsurat, al unui dans recaptat din frizele de mult uitate ale mormintelor lumii antice. Înaintau, legănându-se, tremurând din toate fibrele, se contorsionau și se răsuceau pe călcâie, implorând mortul să se trezească: «Trezește-te, deznădejdea mea! Trezește-te, moartea mea! Trezește-te, aurul meu, moartea mea, cămăra mea, ocrotitorul meu! O, trup iubit, clocotind de sămânță, trezește-te!» Și apoi urmau din nou lugubrele hăuleli, snulse din gâtlej, în timp ce lacrimile fierbinți șiroiau [...].

Și astfel jalea se multiplica și prolifera. Femeile răsăreau acum de pretutindeni, în grupuri compacte [...]. Răspundeau la țipetele surorilor aflate în camera mortuară prin alte țipete, dezgolindu-și dinții strălucitori, urcând scările și revărsându-se în camerele de sus ca o hoardă de demoni²⁸.*

Văduvele cărora li se permite să geamă și să plângă vor reuși să depășească mai ușor doliul decât cele care trăiesc în țări unde trebuie să nu plângă în public, să se întoarcă mai apoi într-un apartament pustiu și să-și reia ocupațiile?

* Lawrence Durrell, *Mountolive*, traducere de Antoaneta Ralian, Cartea Românească, București, 1998 (N. t.).

În orice caz, capacitatea de a depăși doliul depinde și de sprijinul oferit de familie în astfel de momente și imediat după. Dar eforturile celor apropiați nu sunt întotdeauna suficiente, cum ne demonstrează și exemplul următor.

Marine povestește despre părinții săi, la moartea fratelui ei, mort la douăzeci și doi de ani într-un accident de mașină:

Tatăl meu a fost foarte afectat de moartea lui Olivier, dar pot spune că viața lui a mers înainte, se ducea la serviciu, se întâlnea cu vechii lui prieteni, își vedea de treburile lui. Mergea în continuare la pescuit. În schimb, nu a mai pus niciodată piciorul pe un teren de tenis: înainte, juca deseori tenis cu fratele meu. Bineînțeles, are momente de tristețe, a mai pierdut din vivacitate, dar cine nu l-a cunoscut înainte de moartea lui Olivier îl consideră perfect normal și un companion plăcut. Mama însă nu și-a revenit. În primul rând, este mereu abătută, iar tristețea nu o părăsește decât pentru câteva clipe, când întâmpină musafiri sau când se întâlnește cu prietenii. Față de mine nu reușește prea mult timp să pară mai bine dispusă. Și eu, și surorile mele am încercat să-i mai abatem gândul, cum se spune, să o atragem către activități interesante, dar cel mai adesea refuză. Dacă acceptă, de exemplu, să ne însoțească la orele de călărie ale copiilor noștri, se simte că pentru ea este o corvoadă. De fapt, aproape tot timpul se uită la televizor și de multe ori am surprins-o privind în gol, în timp ce înainte, chiar dacă nu era ceea ce se cheamă o persoană debordând de energie, își găsea mereu ceva de făcut. La început, am considerat reacția ei normală, mai ales că și noi am fost foarte afectați. Dar a trecut deja un an de când mama este în această stare și acum încercăm s-o convingem să meargă la un psihiatru. Evident, ne răspunde că nu este nebună.

Când pierd o ființă iubită, majoritatea oamenilor, după câteva luni de suferință, reușesc să-și adune forțele și-și regăsesc pofta de viață (deși se gândesc tot cu tristețe la cel dispărut), așa cum s-a întâmplat cu tatăl lui Marine. Dar alții nu reușesc și rămân cufundați în ceea ce un psihiatru ar numi *doliu patologic*, exemplul fiind mama lui Marine. Marine și surorile au dreptate, starea sănătății mamei lor necesită o intervenție terapeutică.

Cum să supraviețuiești unei pierderi

Capacitatea dvs. de a supraviețui pierderii unei ființe iubite (doliu sau despărțire) și riscul de a fi cuprins de depresie depind de numeroși factori²⁹:

- *Sensibilitatea personală la pierderi* (care poate să fi fost exacerbată de unele pierderi suferite în copilărie), componentă a personalității dvs. Conform specialiștilor în atașament, experiențele infantile precoce cu mama au contribuit la dezvoltarea propriului stil de atașament³⁰, pe care-l veți manifesta mai apoi în toate legăturile din viața de adult. Vom dezvolta această temă în capitolul destinat iubirii.
- *Felul în care se produce pierderea*. Se pare că șansele de a depăși mai ușor pierderea unei ființe dragi sunt mai mari dacă pierderea se produce progresiv. Aveți astfel timpul să vă pregătiți, cum se întâmplă în cazul unei boli incurabile a unui apropiat. În schimb, pierderile brutale sunt mai devastatoare³¹: la întoarcerea dintr-o călătorie, găsiți apartamentul golit de lucrurile iubitului(iubitei) și un bilet scurt de adio. Sau, cum s-a întâmplat cu părinții lui Marine, primiți un telefon de la poliție – vi se comunică decesul brutal al unei ființe iubite pe care ați văzut-o ultima dată doar cu câteva ore înainte.
- *Intensitatea și durata relației*. La adulți, doliul patologic apare mai ales când dispare unul dintre soți sau un copil. Totuși, există pacienți care au dezvoltat doliu patologic cu tendințe suicidare în urma morții câinelui lor, ceea ce demonstrează că nu investim intens afectiv doar în relațiile cu semenii noștri. (Este adevărat că mulți stăpâni de câini văd în aceștia mai degrabă atitudini specifice umane, în special aceleași emoții fundamentale, și nu ceea ce-i diferențiază de oameni. Un exemplu sfâșietor este descrierea cățelușei Karenin de către Milan Kundera în *Insuportabila ușurățate a ființei*.)
- *Complexitatea emoțiilor* resimțite față de cel (cea) pierdut(ă), menționând, cu titlu de ipoteză, că tristețea combinată cu alte emoții este mai dificil de depășit decât tristețea „simplă”.
- *În fine, sprijinul* de care beneficiați din partea celorlalți. Anumite studii au reliefat influența remarcabilă a stilului de comunicare adoptat în familie asupra evoluției do-

liului la văduve³². În general, un individ izolat din punct de vedere social este mai vulnerabil atunci când se confruntă cu o pierdere.

Tristețea și depresia

Dacă tristețea este unul dintre ingredientele depresiei, trebuie să ne amintim diferențele fundamentale dintre ele.

Tristețea este o emoție normală și face parte din repertoriul oricărei persoane sănătoase. În schimb, depresia este o boală, frecvent întâlnită, din moment ce două femei din zece și un bărbat din zece traversează cel puțin un episod depresiv major în cursul vieții.

UN CELEBRU DOLIU PATOLOGIC: DOAMNA DE TOURVEL

În *Legăturile primejdioase*, viconte de Valmont, un libertin, se hotărăște să o seducă pe tână și frumoasa doamnă de Tourvel, sarcină cu atât mai dificilă cu cât ea este virtuoasă și își iubește soțul. Ajutat de sfaturile epistolare ale complicei lui în ale libertinajului, marchiza de Merteuil, viconte își atinge scopul. După o perioadă de curtare savantă, el petrece o seară cu virtuoasa soție în camera acesteia, apoi în patul ei, lăsându-se îmbătați de pasiune. Dar, abia înfiripată relația, Valmont, provocat de marchiza de Merteuil să se comporte ca un adevărat libertin, se prefacă că rupe relația: dispare, trimițându-i amantei sale o scrisoare oribilă („[...] dragostea mea a trecut o dată cu virtutea ta“). Doamna de Tourvel cade la pat, refuză să mai mănânce și moare în câteva săptămâni.

Mai târziu, Valmont, care încearcă să pară insensibil, își dă seama că suferă îngrozitor, suferință pe care și-o va alina în moarte.

Legăturile primejdioase oferă un magnific exemplu al limitelor libertinajului: Valmont și Merteuil se consideră capabili să-și stăpânească pe deplin emoțiile, jucându-se în schimb cu ale celorlalți. Dar nu reușesc. Însăși

Merteuil devine geloasă constatând, înaintea lui Valmont, că acesta s-a îndrăgostit, împotriva voinței sale, de doamna de Tourvel. Acesta este adevăratul motiv pentru care îi cere să se despartă de ea.

Apărătorii de astăzi ai libertinajului și ai iubirii hedoniste ar trebui să-și aducă aminte că nici măcar maestrul lor – libertinii din secolul al XVIII-lea – nu reușeau întotdeauna să-și domine tendința înnăscută de a iubi: oamenii nu sunt (doar) reptile.

Din nefericire, multe depresii nu sunt diagnosticate, mai ales la persoanele în vârstă sau la cei care suferă de o boală fizică sau de un handicap, pentru că se crede (așa cum, uneori, cred chiar persoanele în cauză) că a fi permanent trist, într-o astfel de situație, este perfect normal...

Diferențe între tristețe și depresie

Tristețe	Depresie
Emoție normală	Tulburare patologică
Stare variabilă și tranzitorie	Stare de durată
Influențarea moderată și pasageră a fizicului (câteva ore sau câteva zile)	Tulburări persistente ale somnului și poftei de mâncare (câteva săptămâni sau câteva luni)
Ameliorare provocată de evenimente plăcute	Prea puțin influențată de evenimente plăcute
Părerea despre sine puțin sau trecător modificată	Viziunea asupra propriei persoane este negativă și durabilă

Distimia este o formă de depresie identificată recent de psihiatri. Această tulburare, care afectează circa 3% din populație, este un fel de depresie cronică prea puțin vizibilă: persoana suferind de distimie se simte tristă sau pesimistă o zi din două, timp de cel puțin doi ani; prezintă și o stimă de sine scăzută,

are dificultăți în a se concentra sau în luarea deciziilor, se simte obosită și are senzația că și-a pierdut speranța. Distimia ridică, de altfel, semne de întrebare privind granița dintre boală psihică și trăsătură de personalitate: ea debutează cel mai adesea în adolescență, are o evoluție cronică, prezintă de multe ori un caracter ereditar.

Pentru a rezuma, depresia este o tristețe de tip special: durabilă, tenace, intensă, însoțită de o devalorizare a propriei persoane, asociată adesea cu alte emoții.

Gândurile depresivului se traduc de cele mai multe ori printr-o triplă viziune negativă:

- asupra lui însuși: sentiment de inferioritate sau de lipsă de demnitate;
- asupra viitorului: pesimism;
- asupra lumii: lumea este percepută ca dură, exigentă și nedreaptă.

Această *triadă depresivă*, precum și alte modalități de a raționa, specifice depresiei, lasă să se înțeleagă că depresivul greșește permanent în modul cum tratează informațiile, aceste greșeli cauzând sau întreținându-i tristețea. Am atins aici un vast domeniu de cercetare, dezvăluit de un nou tip de terapie: *terapiile cognitive*, care au dovedit o eficacitate aproape la fel de mare ca aceea a antidepresivelor³³, terapii devenite predominante în țările nordice și anglo-saxone.

Depresie, tristețe și furie

Raportul existent între tristețe și furie este fundamental pentru teoriile psihanalitice asupra depresiei³⁴. Freud consideră, în cazul anumitor depresii grave (pe care psihiatrii le denumesc *melancolie*), că pacientul(a) a suferit o pierdere (de exemplu, decesul soțului(soției), dar el(ea) refulează furia față de obiectul pierdut (furie „infantilă” datorată suferinței cauzate prin dispariția acestui obiect), întrucât această pierdere este inacceptabilă pentru conștiința sa îndoliată. Cum să simți furie față de o persoană dragă dispărută? Cel(cea) care suferă își îndreaptă atunci furia către el însuși (ea însăși). (Este ceea ce alți analiști au denumit „introiecția obiectului rău”.) De unde, conform acestei teorii, tendința pacienților melancolici de a se acuza de cele mai mari rele și de a încerca să se sinucidă prin metode violente. Studii de dată recentă au demonstrat frecvența episoadelor agresive la aproximativ o treime

din depresivi³⁵. S-a folosit chiar diagnosticul „depresie ostilă”, pentru a caracteriza subiectul care resimte agresivitate față de ceilalți³⁶, dar acest tip este departe de a-i îngloba pe toți depresivii.

Depresie, tristețe, dezgust

S-o ascultăm pe Sophie, convalescentă după un episod de depresie severă.

Astăzi mă simt mai bine. Psihologul meu mi-a spus că a remarcat acest lucru pornind de la un detaliu: am reînceput să mă machiez, un semn obișnuit de ameliorare pentru femei, după câte se pare. Asta mi-a dat de gândit. Evident, ca urmare a terapiei, am mai multă energie, în timp ce, atunci când mi-era rău, cea mai simplă activitate cotidiană părea o corvoadă insuportabilă, inclusiv machiajul. Dar nu cred că acesta este singurul motiv pentru care nu mă mai interesa deloc cum arăt. De fapt, uitându-mă în oglindă, eram dezgustată de ce vedeam. Aveam impresia că nu are nici un rost să îmbunătățesc imaginea acestui lucru demn de dispreț: eu.

O ALTĂ EMOȚIE FUNDAMENTALĂ: DEZGUSTUL

Dezgustul face parte din categoria emoțiilor fundamentale, categorie remarcabilă din mai multe motive³⁷:

– Există o expresie facială caracteristică dezgustului, ușor de observat când le arătăm subiecților experimentului imagini scârboase.

– Dezgustul este provocat de obiecte sau materiale susceptibile care ne pot îmbolnăvi sau otrăvi: cadavre, alimente alterate, insecte, moluște. Dezgustul ne face deci să respingem sau să evităm aceste pericole.

– Există însă numeroase variante culturale învățate, vizibile mai ales în domeniul culinar: de la melci sau la lăcuste, dar și creier crud de maimuță sau ficat crud de focă, nenumărate sunt mâncărurile delicioase pentru unii și respingătoare pentru alții. În schimb,

motivele relativ universale de dezgust sunt legate de ceea ce ne amintește prea mult de natura noastră animală (igienă corporală precară, defecație, menstruație).

– Dezgustul, provocat inițial de obiecte fizice, poate îngloba și comportamente sau persoane care ne „dezgustă”. Granița dintre dezgust și dispreț reprezintă o zonă de interes pentru unii cercetători care consideră disprețul o emoție fundamentală, având poate o expresie facială caracteristică³⁸. Conform unor cercetări de actualitate, trăirile anumitor persoane depresive ar fi mai aproape de asociația emoțională tristețe-dezgust (de sine) decât de cea tristețe-mânie.

Tristețea și emoțiile asociate

S-o ascultăm pe Nicole, încă suferind pentru că a fost părăsită de prietenul ei, cu care avea o legătură de aproape trei ani. (Dacă martorii care ne vorbesc despre tristețe sunt mai mult femei, acest lucru nu are legătură cu faptul că noi suntem bărbați; pur și simplu femeile vorbesc despre toate acestea în general mai bine și mai deschis decât bărbații.)

Sunt tristă mai tot timpul, cu un sentiment intens de singurătate, chiar și atunci când sunt în mijlocul oamenilor. Este o tristețe apăsătoare, ca o greutate care nu mă lasă să-mi desfășor activitățile de zi cu zi. Alteori, mă cuprind de o mare neliniște gândindu-mă la viitor, întrebându-mă cum voi reuși să trăiesc singură, să suport viața, mi-e teamă chiar să nu clachez profesional dacă starea aceasta se perpetuează. Apoi, când mă gândesc la el, am uneori accese de furie, amintindu-mi cum m-a părăsit, toate promisiunile pe care mi le-a făcut, viitorul nostru împreună. Încerc apoi să opresc această avalanșă de gânduri, altfel îmi reamintesc și alte momente, evident momente de fericire supremă petrecute alături de el. Totul devine sfâșietor. În fine, mă disprețuiesc pentru că am această stare, de slăbiciune și emotivitate. Așa îmi aduc aminte de tot ce nu-mi place la mine. Îmi spun că, poate, din aceste motive m-a părăsit.

Tristețea lui Nicole este legată, bineînțeles, de pierderea iubitului ei, dar nu este o emoție „pură”, căci este amestecată și cu alte emoții. Fapt care, evident, nu o va consola, dar cercetările au confirmat că tristețea resimțită este cel mai adesea asociată cu o altă emoție fundamentală³⁹. Vom vedea, vorbind despre iubire, că bebelușii experimentează această combinație emoțională foarte devreme în viață.

Tristețea și emoțiile asociate

Emoție asociată tristeții după despărțirea de iubit(ă)	Gânduri asociate
Tristețe-anxietate	Ce se va alege de mine?
Tristețe-mânie	Ce mizerabil!
Tristețe-fericire (nostalgie)	Doamne, cât regret momentele de fericire!
Tristețe-dezgust	Sunt lamentabil
Tristețe-rușine (poate mai frecventă la bărbați)	Cu siguranță, toți mă consideră ridicol

Din nefericire, acest amestec emoțional ar putea, după cum spun unii cercetători, să nu vă ajute deloc în încercarea dvs. de a vă elibera de tristețe. Fiecare emoție resimțită va reactiva o alta, ca un soi de reverberație. De aici importanța, dacă apeleți la psihoterapie în urma unei despărțiri sau a pierderii cuiva drag, de a examina, alături de terapeut, toate sentimentele pe care încă le mai aveți pentru acea persoană, inclusiv cele mai contradictorii.

Tristețea și furia

Furia și tristețea sunt ambele provocate de evenimente nedorite. Dar furia ne face să acționăm împotriva responsabilului real sau imaginar, în timp ce tristețea ne face mai degrabă să ne concentrăm asupra noastră înșine și asupra pagubelor provocate de eveniment.

Gândurile specifice celor trei emoții negative

Gânduri specifice tristeții	Gânduri specifice furiei	Gânduri specifice anxietății
Centrate pe pierderea legată de evenimentul neplăcut sigur : „Ce nenorocire!”	Centrate pe presupusul declanșator al evenimentului neplăcut sigur : „Vă plăti pentru asta!”	Centrate pe riscul unor evenimente neplăcute nesigure : „Ce nenorocire dacă se va întâmpla așa!”

TRISTEȚE COMBINATĂ CU FURIE LA CINEMATOGRAF

În *Răsărit de soare* (1997) de Atom Egoyan (adaptare a romanului lui Russell Banks), un întreg orașel canadian, acoperit de zăpadă, se cufundă într-o tristețe fără margini: aproape toți copiii locului au pierit într-un teribil accident, pe când se aflau în autobuzul școlii. Un avocat, atras de posibilitatea unui câștig foarte mare, îi vizitează pe părinți pentru a le propune să-i atace în justiție pe eventualii responsabili: primăria, constructorul mașinii, șoferul. Părinții desperați rămân surzi la propunerea avocatului, căci accidentul li se pare datorat fatalității, dar omul legii reușește cu abilitate să le transforme tristețea (și furia crescândă față de insistențele lui) într-o adevărată furie împotriva presupușilor vinovați ai acestui accident: „Nu am venit pentru a fi reprezentantul mâhnirii voastre, ci al furiei voastre”. Reușește să-i convingă pe câțiva părinți să înceapă o acțiune în justiție.

În *Băieți buni*, de Martin Scorsese (1990), personajul interpretat de Robert De Niro oferă un magnific exemplu de asociere a acestor două emoții. Sunând dintr-o cabină telefonică, află că unul dintre amicii lui a fost omorât. Începe imediat să plângă, apoi, dintr-o dată, începe să dea cu picioarele în pereții cabinei, cuprins de o furie fără margini, apoi izbucnește din nou în lacrimi și iar se aruncă asupra cabinei telefonice, iar plânge...

Se poate controla tristețea prin furie?

Precedentele două exemple cinematografice ne conduc spre ipoteza că furia ar putea *controla tristețea*. Fără să o știe, Robert De Niro își controlează emoțiile la fel cum o fac ilongoșii, un trib de vânători-culegători din Filipine.

Când aceștia resimt *uget*, o emoție legată de eșec și pierdere, pleacă imediat în căutarea unei viitoare victime, întrucât cel mai bun mijloc de a se elibera de durerosul *uget* este să tai capul cuiva (și deși procedeul pare foarte eficace, nu vi-l recomandăm⁴¹).

Tendința de a transforma tristețea în furie ar fi, de altfel, comună tuturor societăților războinice, precum mafia și ilongoșii, dar și aristocrația medievală. Cum noi toți suntem descendenții vânătorilor-culegători războinici, nu trebuie să ne surprindă faptul că „găsirea unui vinovat” și încercarea de a-l pedepsi constituie, din păcate, un mecanism universal de gestionare a tristeții prin furie, mecanism care a însângerat multe pagini din istorie.

Trist alături de alții: simpatie și empatie

Puteți resimți tristețe chiar dacă nu ați suferit o pierdere personală, pur și simplu pentru că ați fost martorul pierderii pe care o încearcă un altul.

Resimțiți astfel *compasiune* sau *simpatie*, termeni cu o etimologie comună: a suferi (*pathos*), alăturat lui *sun* (din greacă) sau *cum* (din latină).

Totuși, în franceza modernă, cuvântul simpatie a pierdut acest sens de apropiere în suferință, care nu mai persistă decât într-o expresie ușor desuetă: „aveți toată simpatia mea”, folosită pentru a exprima condoleanțe.

Psihatrii și psihologii de astăzi folosesc în același scop termenul *empatie*⁴², foarte apropiat din punct de vedere etimologic, care desemnează că *înțelegem* emoția celuilalt și cauzele care au generat-o (făcându-ne chiar, în unele situații, s-o trăim și noi), empatia fiind una dintre componentele *inteligenței emoționale*.

Simpatia dvs. are cu atât mai multe șanse să se manifeste cu cât persoana care a suferit pierderea vă este mai dragă sau împărtășește valori comune. Dacă însă aveți un puter-

nic sentiment de apartenență la tot ce e omenesc, este posibil să simțiți empatie (le înțelegeți emoțiile) și simpatie (le împărtășiți) față de necunoscuți: victime ale unei catastrofe, văzute la televizor, popoare întregi suferind de foamete sau trăind în război. Moralistii secolului al XVII-lea și unii psihologi ar putea spune – având, poate, dreptate – că acest gen de simpatie nu reprezintă decât identificarea cu victimele și că, plângând pentru ele, plângem de fapt pentru noi, dar ce importanță mai are acest aspect, atâta timp cât ne face să le sărim în ajutor?

Un exemplu impresionant de simpatie/identificare apare în filmul *Călătorie în Italia* de Roberto Rossellini. Catherine (Ingrid Bergman) și Alex (George Sanders) formează un cuplu de englezi bogați, care călătoresc în Italia de după război, sub pretextul necesității de a rezolva o succesiune, deși, de fapt, încearcă să reînvie dragostea ce-i legase. Convinși de prietenii lor italieni, Catherine și Alex asistă, în cadrul unei expediții arheologice întreprinse la Pompei, la momentul descoperirii victimelor erupției Vezuviului, acum douăzeci de secole. În clipa în care sunt scoase la lumină rămășițele unui cuplu, o femeie și un bărbat lungiți unul lângă celălalt și îmbrățișați în moarte, căci bărbatul încercase, probabil, să-și protejeze iubita într-un gest final, Catherine izbucnește în lacrimi. Alex, ca un adevărat aristocrat englez, încearcă să o ajute să-și vină în fire (nu trebuie să-i facem pe prietenii noștri italieni să se jeneze!). Mai târziu, aflându-se singuri, recunoaște că și el s-a simțit *pretty moved*.

În acest caz, simpatia lor s-a manifestat nu numai față de necunoscuți, dar și *dispăruți*, cum se întâmplă când televiziunea ne arată obiecte ale unor victime, victime ale unor catastrofe sau genocide din trecut.

Cum să ne controlăm tristețea

Să ne amintim că tristețea este o emoție normală, care însoțește maturizarea psihică și face parte din experiența dvs. Prin urmare, nu trebuie să eliminăm și să refulăm total tristețea, încercare nerealistă și care, din punct de vedere psihologic, ar avea urmări negative.

În schimb, ca toate emoțiile, tristețea va avea de câștigat dacă este controlată între anumite limite, dincolo de care de-

vine primejdioasă. Fată în față cu avantajele enumerate, iată și posibilele inconveniente:

Avantajele tristeții	Inconvenientele unei tristeți excesive
Tristețea vă învață să evitați situațiile care o generează	Vă inhibă excesiv
Tristețea vă ajută să reevaluați situația și eventualele dvs. greșeli	Vă face să vă gândiți prea mult la propriile eșecuri
Tristețea poate atrage atenția și simpatia celorlalți	Sfârșește prin a uza bunăvoința celorlalți
Tristețea vă protejează (momentan) de agresivitatea celorlalți	Vă face vulnerabil în ochii celorlalți, care vor considera că pot profita fără teamă de dvs.
Vă permite să manifestați simpatie și empatie față de tristețea altora	Vă face mult prea sensibil la orice eveniment trist

Pentru a vă menține de partea avantajelor, iată, așadar, câteva sfaturi. Atenție, aceste sfaturi nu sunt valabile decât în cazul unei tristeți normale, dacă sunteți deprimat, nu vă vor fi suficiente, este necesar ajutorul medical și psihologic.

Acceptați-vă tristețea

Contrar a ceea ce se întâmplă astăzi, când tristețea este adeseori percepută ca un semn de slăbiciune, ea a fost valorizată de-a lungul secolelor:

- de către cei religioși, care o priveau ca pe un semn de umilință, o conștientizare a propriilor imperfecțiuni,
- de către artiști, mai ales romanticii, care o considerau un semn de sensibilitate și o emoție justificată în condițiile unei lumi aflate în pericolul de a-și pierde idealurile,

- de către medici și filosofi care considerau că melancolia este adesea o caracteristică a oamenilor iluștri⁴³.

Chiar dacă societatea noastră valorizează în mai mică măsură această emoție, acceptați-o: ea vă va ajuta să reflectați, să vă amintiți, să înțelegeți mai bine lumea, să evitați repetarea aceluiași greșeli.

Acceptați-o și pentru că este o emoție inevitabilă, căci să vrei să trăiești fără tristețe ar fi la fel de irealizabil ca atunci când ai vrea să trăiești fără să îmbătrânești.

Manifestați-vă tristețea cu precauție

Manifestarea tristeții poate atrage atenția și simpatia celorlalți, întărind legăturile cu cei care vă ascultă sau vă consolează.

Așa cum i s-a întâmplat și lui Jacques, descoperim generozitatea nebănuită a celorlalți în situații dificile, iar dacă nu ne-am exprima tristețea, am risca să ne privăm de momente intense de trăire emoțională împărtășită, o experiență fundamentală pentru om.

Există însă și două riscuri reale: să epuizăm bunăvoința celuilalt sau să părem vulnerabili.

Evitați să vă exprimați tristețea mai ales într-un mediu competițional și mai ales dacă sunteți bărbat.

Duceți în continuare o viață activă

Retragerea, inactivitatea, închiderea în sine însoțesc deseori tristețea.

Din nefericire, dacă păstrați prea mult timp această atitudine, tristețea riscă să se prelungească: fără activitate, atenția va fi concentrată în continuare asupra pierderii suferite, cu atât mai ușor cu cât vă veți menține într-un mediu de singurătate, sărac în evenimente.

TRISTEȚEA ȘI GÂNDIREA

Dacă buna dispoziție favorizează acțiunea, cooperarea și creativitatea, tristețea pare să aibă efecte total opuse⁴⁴:

- Tristețea favorizează evocarea unor amintiri dure-roase, în detrimentul celorlalte;
- Tristețea ne atrage atenția asupra elementelor defavorabile;
- Tristețea perturbă atenția.

Chiar dacă aceste fenomene sunt normale și poate necesare în faza de repliere și bilanț a eșecului, se poate vedea cum pot fi amplificate de inactivitate.

Atribuirile

Tristețea influențează și maniera noastră de a evalua un eșec sau o reușită. Când suntem triști, avem tendința de a ne culpabiliza mai ușor pentru eșecurile noastre și de a le atribui unei componente stabile a personalității. Este ceea ce psihologii denumesc „atribuiri interne și stabile” („am pierdut pentru că nu sunt capabil”). Invers, eventualele succese vor fi mai repede considerate ca determinate de circumstanțe favorabile: atribuiri externe și instabile („am reușit pentru că era ușor”). Aceste mecanisme se perpetuează o dată cu adâncirea depresiei, determinând o tristețe aproape constantă. Multe cercetări au demonstrat că acest mod de a gândi, tipic anumitor persoane, reprezintă un factor de risc al apariției stărilor depresive⁴⁵.

Chiar dacă o perioadă de retragere este inevitabilă, nu uitați că este necesar să continuați activitatea, chiar dacă diminuată. *Eudemonia* lui Aristotel, respectiv activitatea cu scop, poate fi un bun remediu.

Amintiți-vă mecanismul *feed-back*-ului facial: faptul de a surâde voluntar are un efect favorabil asupra dispoziției și face mai dificilă evocarea unor amintiri triste. Este, evident, inutil să ne așteptăm ca o terapie prin râs să ne vindece de o tristețe profundă, dar, în schimb, fiți convinși și că o față veșnic lungă nu va face altceva decât să agraveze situația. Supravegheați-vă deci expresia facială, ea nu este lipsită de putere asupra moralului.

Căutați evenimentele și activitățile care vă fac plăcere

Numai când sunteți prea deprimat(ă), tristețea nu se modifică sub acțiunea unor evenimente plăcute. Nu vă așteptați

la explozii de bucurie, ci doar la o atenuare a tristeții, datorată unor scurte momente de mulțumire.

Atenție, am văzut deja că nu suntem toți la fel de sensibili la orice formă de bucurie. Nu lăsați să vi se impună situații „vesele” pe care nu le apreciați nici înainte de a deveni o persoană tristă.

Pentru unii, tristețea va fi atenuată de o petrecere nebună, pentru alții, de o plimbare în doi. Gândiți-vă la toate aceste aspecte înainte de a încerca să ridicați moralul unui prieten.

Acest sfat va fi cu atât mai ușor de urmat cu cât duceți deja o viață sănătoasă, căutând evenimente și activități agreabile, așa cum mărturisesc Florence și Martin, a căror fiică a decedat în urma unui accident de mașină:

De fapt, încă din primele săptămâni, am fost capabili să facem față sarcinilor profesionale, dar, întorși acasă, era cumplit. Ajutați de sfaturile unui prieten, ne-am hotărât să luăm măsuri. Am alcătuit un program, încercând să petrecem cât mai puțin din week-end acasă, răspunzând invitațiilor prietenilor și călătorind. Efectul nu a fost miraculos: îmi amintesc lacrimile soțului meu când ajungeam într-un loc unde fusesem cu fiica noastră. Dar am regăsit plăcerea de ne simți bine în doi, după ce săptămâni de-a rândul nu împărțisem decât tristețea. În ansamblu, situația s-a ameliorat, chiar dacă mai avem mult până ce vom regăsi cu adevărat plăcerea de a trăi.

Acest exemplu demonstrează și importanța a ceea ce psihologii denumesc „sprijin social”, respectiv rolul jucat de prieteni și cunoștințe care vă vor oferi compasiune, sfaturi și invitații de a trece să-i vedeți, adică sprijin material.

Gândiți-vă să apelați la un medic

Dacă tristețea se prelungește și are cel puțin una dintre caracteristicile următoare:

- vă îngreunează efortul de a face față activităților obișnuite;
- nu reacționează la evenimente altădată plăcute;
- este însoțită de o oboseală neobișnuită, tulburări ale somnului sau ale poftei de mâncare;
- este asociată cu gânduri de dispariție sau de suicid.

Mergeți la medic și vorbiți-i despre toate acestea: el va încerca să afle dacă nu suferiți de o depresie, caz în care sfaturile nu sunt suficiente, veți avea nevoie de un tratament medical și psihologic.

Controlați-vă mai eficient tristețea

<i>Procedați așa</i>	<i>Nu procedați așa</i>
Acceptați-vă tristețea	Refuzați tristețea
Manifestați-vă tristețea	Înăbușiți-vă tristețea cu orice preț
Continuați-vă activitățile obișnuite	Rămâneți într-o stare de prostrație
Căutați evenimentele plăcute	Înconjurați-vă de tristețe, creați-vă un mediu trist
Gândiți-vă să cereți avizul unui medic	Respingeți orice ajutor

Rușinea

*Rușinea a devenit pentru mine un mod de viață.
În final, nici nu o mai observam, îmi devenise trup.*

Annie ERNAUX, *La Honte*

S-o ascultăm pe Anne, cincizeci și doi de ani, povestindu-ne o amintire din tinerețe:

În adolescență m-am împrietenit cu o colegă de clasă, fără să-mi dau seama că provenea dintr-un mediu mult mai favorizat decât al meu: părinții mei erau mici agricultori, fără prea multe studii, în timp ce tatăl ei era un notar respectat în toată regiunea. De altfel, nici ea nu dădea prea mare importanță diferențelor sociale, căci într-o zi m-a invitat acasă la ea, la masă. Cât a durat prânzul, părinții ei s-au purtat fermecător. (Trebuie să amintesc faptul că eram o elevă foarte bună, ceea ce lor li se părea, fără îndoială, „meritoriu“.) Am simțit că prietena mea era foarte încântată de această întâlnire. Cu noi era însă și fratele său mai mic, mai turbulent și care părea nerăbdător să se ridice de la masă. Felul principal, îmi amintesc perfect, era un ostropel excelent preparat, pe care îl mâncasem cu poftă, având însă grijă să am o atitudine „elegantă“, să răspund inteligent întrebărilor adresate de Maestrul N. și de soția acestuia. Apoi, când am terminat, văzând că mai rămăsese sos în farfurie, am luat o bucățică de pâine și am început s-o „înting“, așa cum văzusem acasă. Nu aș fi remarcat nimic dacă frățiorul prietenei mele nu m-ar fi imitat, și din joacă, dar poate și din răutate. Doamna N., foarte îngăduitoare, n-ar fi spus cu siguranță nimic, dar Maestrul N. nu s-a putut stăpâni să nu-l privească furios pe fiul său,

strigând: „Benoit!”, care l-a făcut să lase pâinea din mână. Am văzut, am înțeles, și am simțit că mi se oprește inima. Cred că am reușit să fac față în continuare, dar mă simțeam ca învăluită de un vâl de rușine. Numai când mi-aduc aminte și simt cum mă înroșesc.

Într-adevăr, rușine este ceea ce a resimțit Anne, adică „un sentiment neplăcut de inferioritate, de lipsă de demnitate sau de scădere în ochii celorlalți¹”.

Inferioritatea din exemplul nostru este de natură socială: Anne este invitată într-o familie aflată într-o clasă socială „superioară” față de a sa și iată cum constată involuntar că nu cunoaște codul manierelor acestei clase. Pentru simplul fapt că nu a știut să se comporte așa cum se cuvine la un prânz burghez, ea însăși se crede, așadar, nedemnă de o asemenea invitație. Apoi, îi este teamă de faptul că părinții prietenei sale, la început încântați de caracterul și inteligența ei, își vor aminti, văzând-o ștergând sosul din farfurie cu pâine, că nu este decât o țărăncuță oarecare și că nu vor mai avea aceeași părere bună despre ea. Kaufman descrie rușinea ca fiind „emoția inferiorității²”.

Dar, m-ați putea întreba, în ce fel a întinge sau a nu întinge în farfurie poate defini valoarea unui om? De ce acest detaliu comportamental i se pare atât de important lui Anne, din moment de calitățile sale personale i-au plăcut prietenei și familiei acesteia?

Fără îndoială că Anne exagerează importanța acestui detaliu în situația dată: la urma urmei, familia care a invitat-o știe foarte bine din ce mediu modest provine. Nu este comparabilă cu situația în care ar fi încercat să se dea drept ducesă. Totuși, acest mic incident este revelator pentru mediul său social, componentă importantă a identității noastre în ochii celorlalți. Este și motivul pentru care Maestrul N., care nu ar fi remarcat greșeala făcută de Anne, este în schimb furios când fiul lui se „coboară” la a-și întinge farfuria.

Rușinea, o emoție ascunsă

Dragii noștri cititori, v-a fost vreodată rușine? Cunoașteți vreun motiv personal de rușine? Fără îndoială. Dar, în acest caz, cui i-ați destăinuit de curând acest lucru?

Studiile au arătat că suntem mult mai precauți atunci când trebuie să ne destăinuim rușinea decât atunci când este vorba despre alte amintiri neplăcute. Persoanele interogate au recunoscut că nu au vorbit despre rușinea resimțită în ziua când s-a întâmplat, iar când au făcut-o, au vorbit doar cu cei apropiați sau cu prietenii având același statut și aproape niciodată cu persoana care a declanșat rușinea³.

Studiind înregistrările unor ședințe de psihoterapie, am constatat că pot trece multe ședințe până când terapeutul și pacientul discută despre momente de rușine, deși acestea pot reprezenta uneori însăși esența problemelor pacientului. În schimb, dacă terapeutul întreabă direct, de cele mai multe ori pacientul răspunde⁴.

În *La Honte*, Annie Ernaux declară că abia după mai multe romane scrise a îndrăznit să descrie rușinea îndurată în copilărie. Nu consideră împărtășirea acestei experiențe ca anodină, din moment ce vorbește despre „a scrie o carte care, ulterior, o va face să nu-i mai poată privi în ochi pe ceilalți”. Vom vedea însă că, dimpotrivă, a vorbi despre rușinea resimțită te poate ajuta să te eliberezi de ea.

Această reticență de a-ți mărturisi rușinea explică, poate, de ce rușinea, ca și invidia, nu a făcut obiectul unor studii sistematice decât destul de recent, în comparație cu alte emoții elementare, ca furia sau tristețea.

Și atunci, dacă este o emoție atât de intensă, atât de apăsătoare și atât de greu de evocat, la ce bun rușinea? Pentru a o înțelege mai bine, să începem prin a studia ce o provoacă.

Ce anume ne provoacă rușine?

Să discutăm despre câteva situații în care apare rușinea, sperând să nu vă înroșiți prea tare, căci rușinea este o emoție pe care o putem încerca și prin simpatie.

Hubert, treizeci și patru de ani:

Părinții mei m-au avut târziu, mai ales tata, care se apropia de cincizeci de ani când a devenit pentru prima oară părinte. Într-o zi, cred că aveam vreo zece ani, a venit să mă aștepte la poarta școlii. Când l-am văzut, cu părul alb, cu burtică, cu un aer aiurit în costumul lui demodat pe lângă ceilalți părinți care păreau, dintr-o dată, foarte tineri, dinamici,

bine îmbrăcați, am fost cuprins de rușine. M-a zărit, mi-a surâs, dar eu n-am traversat strada ca să mă duc lângă el, ci m-am îndreptat direct spre casă, pentru a-l forța să mi se alăture puțin mai departe, evitând întâlnirea cu ceilalți colegi. Am văzut că a fost șocat de gestul meu, dar cred că a înțeles și, fără un cuvânt, s-a apropiat de mine. Îmi amintesc cât de rușine mi-a fost atunci, dar astăzi îmi este rușine de propriul meu comportament: mi-am rănit tatăl care mă iubea.

Hubert descrie rușinea datorată lipsei de conformitate: din cauza vârstei, tatăl său părea foarte diferit de părinții colegilor lui. Sentimentul de a nu fi ca ceilalți este o sursă de rușine în multe împrejurări, indiferent dacă diferența este fizică, de apartenență etnică, de origine socială sau datorată unui handicap fizic sau mental.

Pe de altă parte, dacă Hubert s-a simțit rușinat în copilărie, vom vedea că emoția lui de astăzi este mai degrabă *vinovăție*.

Sandrine, treizeci și opt de ani:

În adolescență, am stat în internatul unui liceu, aflat departe de casa părintească. Bucătăria internatului nu se ridica la înălțimea reputației pedagogice a liceului. Mâncarea nu prea avea gust și ne dădeau porții prea mici pentru niște adolescenți în creștere. Din fericire, mulți părinți trimiteau pachete pentru a ameliora situația. În camera pe care o împărțeam cu alte colege, s-a instituit spontan o regulă: fiecare împărțea cu celelalte câte ceva din ce primea de acasă, într-o structură de „troc” foarte complexă, care ar fi trezit interesul unui antropolog. Mama îmi trimitea regulat pricomigdale, pregătite după o rețetă folosită numai la noi în oraș și care mie îmi plăceau la nebunie. Nu știu cum, dar am făcut o fixație pentru aceste pricomigdale: nu voiam să le împart cu nimeni, deschideam pachetul pe ascuns, le încuiam în dulap și le mâncam de una singură. Mama a trimis atâtea pachete, încât până și pofta mea nesățioasă s-a potolit în cele din urmă și m-am trezit cu un stoc întreg, situație cu atât mai jenantă cu cât, dacă le-aș fi scos atunci, m-aș fi dat de gol că încercasem să le ascund. Într-o zi însă, s-a produs catastrofa: colegele m-au găsit în fața dulapului deschis, mâncând pricomigdale. Au scos strigăte de surpriză, eu am simțit cum mă înroșesc de rușine, aș fi vrut să mă înghităm pământul, iar ele n-au încetat apoi să nă ironi-

zeze, numindu-mă „Miss Pricomigdală”, poreclă ce m-a urmărit tot anul și care m-a făcut să sufăr.

Sandrine descrie aici o rușine declanșată de dezvăluirea unor lipsuri în comportamentele de întraajutorare și reciprocitate. A fi „prins cu mâța în sac” este o sursă de rușine. Este remarcabil faptul că americanii, pentru a desemna acest gen de situații, folosesc expresia „a fi prins cu chiloții în vine” (*pants down*), ce traduce probabil diferența de miză între rușinea de inspirație catolică (banii) și cea protestantă (sexul).

Jean-Pierre, patruzeci de ani:

Student în primul an la drept, eram foarte interesat de o colegă de facultate. Toți băieții voiau să se întâlnească cu ea. Era foarte sexy, dar părea în același timp destul de serioasă. Nimeni nu știa să aibă un prieten dintre colegi. Într-o seară, spre marea mea surpriză, a acceptat o întâlnire cu mine, am fost la cinema, apoi am invitat-o la mine în garsioneră, la un pahar de vin și a început să se comporte mai îndrăzneț. Privind visătoare pe deasupra paharului de Malibu pe care aveam grijă să i-l umplu mereu, mi-a explicat că preferă bărbații mai în vârstă decât noi, studenții, și că a avut deja câteva legături cu bărbați însurați și chiar cu un profesor de la facultate. Eram destul de impresionat de aceste mărturisiri, pentru că mi-o închipuisem serioasă și acum descopeream că avea mai multă experiență decât mine. Când am ajuns în fine în pat, tot ce pot spune este că nu am strălucit. Ea a încheiat cu un „Asta-i tot?” ironic, ce nu mi-a mai permis să adaug nimic. Mi-a fost îngrozitor de rușine, de parcă aș fi fost un soi de infirm sexual în fața ei, în comparație cu toți amanții formidabili de dinainte. Și cum aveam prea puțină experiență, nu puteam relativiza în nici un fel acest fiasco. Nu am continuat legătura. Apoi, de câte ori o vedeam la facultate, aveam impresia că surâde ironic și mă simțeam roșind de rușine.

Jean-Pierre descrie o rușine cu caracter sexual, temă deosebit de fecundă, pentru ambele sexe: performanțe erotice, mărimă și formă a atributelor sexuale, preferințe mai mult sau mai puțin recunoscute.

Matthieu, treizeci și opt de ani, angajat într-un laborator farmaceutic:

Nu sunt ceea ce se cheamă un orator înmăscut și întotdeauna am trac când trebuie să vorbesc în public, mai ales în engleză, ceea ce mi se întâmplă din când în când, având în vedere că lucrez într-o societate multinațională. Într-o zi, a trebuit să particip la o ședință de evaluare a rezultatelor, în fața unor directori de la reprezentanța din America. Eram mai mulți colegi, defilând unul după altul, pe o estradă, lângă ecranul retroproiectorului, situație pe care o detest. Am avut impresia că nu m-am descurcat prea rău, deși cu ceva ezitări. Apoi, mi s-a părut că toți colegii ce m-au urmat au fost mai buni, mai interesanți, mai în largul lor. Mi-am spus totuși – cum m-a învățat psihologul meu – că prea văd lucrurile în negru, că nu am fost chiar atât de slab. Fiindcă prezentarea nu se terminase, m-am întors în sală, să mă alătur publicului, chiar în spatele a doi colegi care, probabil, nu mi-au observat. Unul dintre ei i-a șoptit celuiălalt: „Decamdată merge bine, mai șterge impresia lăsată de Matthieu“. Celălalt i-a dat dreptate. M-am simțit înroșindu-mă de rușine.

Matthieu a exemplificat rușinea legată de tema statut-competiție, atât de prezentă în viața profesională. Dar protejarea statutului este importantă în toate aspectele vieții noastre, fie în vacanță, fie în familie. Este sursa unor rușini copleșitoare.

Pentru psihologii contemporani, rușinea apare când le arătam celorlalți că nu reușim să ne încadrăm în normele grupului, într-unul dintre cele patru mari domenii pe care tocmai le-am explorat prin exemplificările noastre: conformitate, înțajutorare, sexualitate, statut-competiție⁵.

Iată și alte situații în care poate apărea rușinea, cu temele lor subiacente (pot exista mai multe teme pentru aceeași situație).

În toate aceste exemple, trăsătura sau comportamentul surșă a rușinii are două caracteristici:

- este perceput în mod negativ nu doar de grup, ci și de persoana căreia îi este rușine, aceasta preferând „să fi fost altfel“ sau în orice caz „să fi procedat altfel“, chiar dacă atitudinea rușinoasă i s-a părut mai atrăgătoare la un moment dat (cum se întâmplă cu tânăra virtuoașă când „cedează“). Rușinându-vă, demonstrați că v-ați însușit normele grupului, în ceea ce privește regulile și scopurile (SRG: *standard rules and goals*).

Grup de apartenență	Norma grupului	Exemple de surse ale rușinii	Teme ale rușinii
Copii	Să nu mai fie un bebeluș	Să facă pipi în pat	Conformitate – Statut
Adolescenți	Să fie un mascul viril	Să aibă un organ mic (sau să-și imaginezi că-l are astfel)	Statut – competiție Sexualitate
Adolescentă din anul 2000	Să fie foarte subțire	Să aibă rotunjimi	Conformitate
Adolescente ale anilor '50	Să fie o adevărată femeie	Să nu aibă pieptul dezvoltat	Statut – competiție Sexualitate
Soldați, marinari, tineri în bandă, mafioți, samurai	Să dea dovadă de curaj fizic	Să-și arate teama	Statut – Competiție Reciprocitate
Bărbați căsătoriți în societățile tradiționale	Să aibă o soție supusă	Să fie înșelat sau dominat de soție	Conformitate – Statut
Țărani sosiți la oraș în prima jumătate a secolului al XX-lea	Să nu se comporte „ca un țăran”	Să folosească involuntar regionalisme	Statut
Persoane peste patruzeci de ani	Să pară mai tinere	Să aibă riduri și burcă	Coformitate – Sexualitate
Angajați	Să reușească pe plan profesional	Să fie șomeri	Statut – Competiție
Tinere ale anilor '50	Să fie virtuoză	Să nu mai fie virgine	Conformitate – Sexualitate
Tinere ale anilor '70	Să fie libere sexual	Să fie virgine	Conformitate – Sexualitate

Dacă normele grupului din care faceți parte vă sunt indiferente, „a fi prins cu mâța în sac” poate să vă jeneze, dar nu să vă rușineze cu adevărat. Oamenii politici care aderă la normele de onestitate ajung până la sinucidere dacă se descoperă că s-au abătut de la aceste norme. Ceilalți se vor simți doar jenați sau furioși pentru că au fost descoperiți și trec rapid la apărare, cu un sânge rece dublat chiar de cinism.

– Pentru a fi sursă de rușine, trăsătura sau comportamentul respectiv trebuie să fie definitoriu pentru *identitatea* dvs. în grupul respectiv: chiar dacă, privit dintr-un alt unghi, este doar un detaliu (a întinge sau nu în farfurie, a ști să răspunzi în forță când nu ți se arată respect), acest „detaliu” poate fi extrem de important pentru oamenii pe care-i frecvențați. Sociologul Erwin Goffman⁶ vorbește despre *spoiled self* (identitate pătată, deteriorată) în legătură cu rușinea.

Chipul rușinii

„Dl. Swinhoe i-a văzut pe unii chinezi roșind, dar nu consideră că este un fenomen obișnuit, deși chinezii cunosc expresia «a roși de rușine» [...]. Polinezienii roșesc cu adevărat. Dl. Stack a observat numeroase cazuri, în Noua Zeelandă [...]. Dl. Washington Matthews a observat de multe ori chipurile tinerelor squaws înroșindu-se, în diverse triburi de indieni din America de Nord [...]. Mai mulți observatori demni de încredere m-au asigurat că au surprins pe chipurile negrilor o manifestare asemănătoare înroșirii, în circumstanțe asemănătoare celor ce ne-ar fi provocat-o nouă.”⁷

Imobilizat într-un sat din comitatul Kent, datorită sănătății sale fragile, Darwin continuă să schițeze bazele cercetării universalității emoțiilor, interogându-i pe marinarii, exploratorii și colonizatorii pe care îi cunoștea.

În ceea ce privește rușinea, el a ajuns la concluzia că fenomenul înroșirii este un simptom universal, înnăscut și nu cultural, comun oamenilor din întreaga lume, chiar dacă înroșirea este mai ușor de observat (și fără îndoială de provocat) la un tânăr țăran din Kent decât la un războinic zulus.

Intuiția sa a fost confirmată de cercetările moderne. Nu doar „roșeața rușinii” (adică vasodilatarea capilarelor feței) poate apărea la toți oamenii, dar există și o expresie universa-

lă a rușinii, atât facială cât și de postură: plecarea privirii și lăsarea capului în jos⁸.

Nu numai că roșim de rușine, dar plecăm ochii și îndoim gâtul. Un alt gest recunoscut ca semn de rușine în majoritatea culturilor: acoperirea ochilor cu mâna, acoperirea chipului, reflex pe care-l putem observa la copiii prinși greșind.

Gaëtan descrie comportamentul fiicei sale Sidonie, de patru ani:

În urma unei dispute cu sora sa mai mică Héloïse, de doi ani, Sidonie a dat-o afară din camera sa și a trântit ușa cu toată puterea; din nefericire, două degete ale lui Héloïse au fost prinse între ușă și canatul ușii, fiind zdrobite de violența loviturii. A trebuit s-o ducem urgent la spital, unde a fost operată, cu anestezie generală, întrucât avea fractură deschisă la ultimele falange. Am aflat cu această ocazie că acest gen de fractură era clasic în pediatrie și se numea „deget în ușă”. Pe perioada nopții petrecute la spital cu Héloïse, am lăsat-o pe Sidonie la un unchi. A doua zi, duminică, când m-am dus să o iau de acolo, se vedea că nu se simte deloc în largul ei lângă mine, neîndrăznind să-mi vorbească sau să mă privească. Seara precedentă nu avusesem timp să o certăm, căci numai la asta nu ne mai gândeam în acele momente atât de grave. Abia ieșită din casa unchiului, Sidonie și-a acoperit capul cu hăinuța și a rămas așa până am ajuns acasă. Cred că sentimentul de vinovăție a torturat-o toată noaptea, iar privirea mea severă și nemulțumită i-a trezit rușinea. Toată ziua, până la revenirea surorii sale, a stat ascunsă.

Sidonie manifestă rușine, dar și un sentiment înrudit, vinovăția, despre care vom vorbi mai târziu.

CÂTEVA EXEMPLE CELEBRE DE RUȘINE, DIN LITERATURĂ

În *Lord Jim* de Joseph Conrad (ecranizat de Richard Brooks în 1965, cu Peter O'Toole în rolul principal), Jim, secund pe o navă de transportat mărfuri, comite o greșală de neiertat: convins de echipajul îngrozit, el abandonează nava gata să se scufunde și implicit pe cei trei sute de pelerini la Mecca, aflați în cala vasului. Dar nava *Patna*, în derivă, este descoperit puțin mai târziu de o

altă navă și adevărul iese la iveală. Rușinea îl copleșește și-l împinge mereu către alte porturi, unde rămâne atâta timp cât nu este recunoscut („a fost văzut succesiv la Calcutta, Bombay, Rangoon, Batavia“), găsimu-și în cele din urmă un ultim refugiu în satul Patusan, unde indigenii îl numesc *tuan Jim* („Lord Jim“): vom vedea că își merită titlul.

În *Metamorfoza* de Franz Kafka, nefericitul Gregor Samsa nu corespunde vizibil normelor de grup, în ziua când se trezește transformat într-un gândac uriaș. Familia întâmpină cu oroare și ostilitate această metamorfoză și iată-l pe Gregor încuiat în cameră. Doar sora lui manifestă o oarecare compasiune, efemeră totuși. Într-o zi, înțelegând oroarea pe care o inspiră, se acoperă cu o pătură ca să nu-și sperie mama. Rușinea nu este amintită decât de două ori în această nuvelă. Gregor o încearcă atunci când se ascunde prima dată sub pat pentru somnul de noapte și, mai târziu, când aude prin ușă vocile rudelor sale, vorbind despre dificultățile financiare, iar el se simte incapabil să mai câștige bani. Totuși, această emoție pare să planeze de-a lungul întregii povestiri asupra gândurilor și actelor sărmanului Gregor⁹.

În *La Honte* de Annie Ernaux este descrisă rușinea resimțită de o adolescentă din Normandia anilor '50, care învață încetul cu încetul ce înseamnă diferențele sociale și începe să considere obiceiurile specifice mediului său (părinții, foști muncitori, sunt proprietarii unui mic bufet) ca tot atâtea semne de inferioritate. Rușinea este cu atât mai puternică cu cât, elevă bună, ea se împrietenește la școală cu fete provenind dintr-un mediu social mai favorizat. Cartea excelează prin descrierea acestui sentiment frecvent dar și ascuns. „Era normal să-mi fie rușine, ca o consecință logică a meseriei părinților mei, a dificultăților lor financiare, a trecutului lor de muncitori, a felului nostru de a fi [...]. Rușinea a devenit parte din viața mea. La un moment dat, nici n-o mai simțeam, îmi devenise trup.“¹⁰

În *Roman avec cocaïne* de Aguéev, naratorul este un licean moscovit dinaintea de Revoluție, foarte preocupat de prestigiul său în fața colegilor. Din nefericire, într-o zi bătrâna sa mamă vine să-i plătească taxa școlară și

apare, în curtea unde își petreceau elevii recreațiile, „cu paltonul învechit și căciula ridicolă din care ieșeau câteva șuvițe de păr sur”. Rușinea violentă resimțită de narator se transformă în furie împotriva mamei sale, pe care o întâmpină „cu o șoaptă veninoasă”. Colegilor veniți să se intereseze „cine era caraghioasa cu jupon căreia îi vorbea” le răspunde râzând că este o fostă guvernantă căzută în mizerie¹¹.

Eroul acestui roman își dezvăluie apoi sufletul său negru (deși încercat de vinovăție). Dar și oamenii cei mai virtuoși pot fi atinși de această rușine fundamentală, cea de a-ți fi rușine cu proprii părinți, întrucât iată ce ne povestește însuși Sfântul Vincent de Paul¹²: „Copil fiind, când tata mă lua la plimbare în oraș, mi-era rușine să merg alături de el și să recunosc că era tatăl meu, pentru că era modest îmbrăcat și schiopăta... Îmi amintesc cum o dată, la colegiul unde studiam, mi s-a spus că tata, un biet țăran, voia să mă vadă. Am refuzat să vorbesc cu el, și-așa mi-am împovărat sufletul cu un mare păcat”. Bunul Vincent nu povestește acest episod decât pe patul de moarte, ceea ce demonstrează că, inclusiv pentru sfinți, rușinea este un subiect greu de abordat.

În *Mademoiselle Else* de Arthur Schnitzler, tânăra și săraca Else dorea să găsească șaiszeci de mii de florini, pentru a-și salva familia de ruină. Un bătrân bogat îi propune să plătească el toate datoriile tatălui, cu condiția ca ea să se dezbrace în fața lui. La început revoltată, Else sfârșește prin a accepta, dar se dezbracă, fără să știe pra bine ce face, în public la o serată, în cazinoul unui mare hotel. Zdrobită de rușine, cade într-o stare cataleptică, înainte de a se stinge: „Toți m-au văzut goală! [...] Oh! Ce rușine! Ce rușine! Ce-am făcut? Nu voi mai putea da ochi cu nimeni niciodată!”¹³

La ce bun rușinea?

Unele emoții au o utilitate imediată: frica ne face să evităm primejdia, furia ne ajută să-i impresionăm pe adversari; dar rușinea? De ce să te simți deodată inferior, să roșești, să

cobori privirea și să dorești să te înghită pământul? Care poate fi utilitatea unei emoții care ne face să ne simțim atât de prost?

Rușinea îi face pe ceilalți mai indulgenți

Pentru aceeași greșală, copiii care se arată rușinați sunt pedepsiți cu mai puțină severitate decât ceilalți. În cadrul unor procese reale sau simulate, delincvenții care manifestă rușine primesc pedepse mai ușoare decât cei care nu o manifestă, sau, mai rău, se arată furioși¹⁴.

Iar acest fenomen este vizibil în viața de zi cu zi, după cum putem constata din povestirea lui Jeanne, patroana unei agenții de voiaj.

La serviciu am constatat că Marc, un tânăr stagiar, petrece foarte mult timp pe Internet, mult peste ceea ce mi se părea necesar îndeplinirii sarcinilor sale. Într-o zi, am profitat de absența sa pentru a verifica paginile vizitate și am văzut că era vorba de site-uri pornografice. M-am enervat cumplit: venea la serviciu ca să muncească, nu ca să se excite cu imagini scârboase! [Jeanne pare prea puțin indulgentă cu această, totuși remarcabilă, sensibilitate masculină la excitanții vizuali.] Când a revenit, eram pregătită să-l cert și să-l concediez. Cum am început să-i arăt ce-am descoperit, a roșit violent, a plecat privirea și a început să se scuze, bâlbâindu-se. Deodată, m-am simțit și eu jenată. I-am spus că îi mai dau o ultimă șansă. În fond, rezultatul a fost excelent: a făcut apoi totul ca „să-și răscumpere greșeala“.

Rușinea ne face mai simpatici

Alte experiențe au arătat că subiecții care manifestă rușine în urma unei greșeli (răsturnarea unei grămezi de cutii într-un supermarket) primesc mai mult ajutor decât ceilalți. Persoanele pe chipul cărora se citește rușinea (privirea în jos, capul plecat) după o presupusă greșală, sunt considerați mai simpatici decât persoanele care-și exprimă doar jena¹⁵ (privire lăaturalnică, surâs „nervos“).

Ca majoritatea emoțiilor, rușinea îndeplinește, prin urmare, funcția de comunicare cu ceilalți. Ea pare să aibă rolul de aplanare a conflictului.

Rușinea ne ajută „să ne controlăm“

Închipuiți-vă pentru o clipă că nu cunoașteți rușinea, că vă simțiți liber să faceți tot ce doriți când doriți, fără să vă pese de părerea celorlalți. Cu greu ne-am putea imagina toate acestea!

Este totuși ceea ce li se întâmplă unor pacienți cu leziuni ale părții inferioare interne a lobului frontal. Ei devin indiferenți din punct de vedere emoțional la dezaprobarea celorlalți. Ce se întâmplă în acest caz? Depinde, bineînțeles, de importanța leziunii neurologice, dar, cel mai adesea, se constată un comportament neadecvat în raport cu normele sociale. Este ceea ce ne povestește Lucy, o pacientă a lui Antonio Damasio, prezentată într-un documentar¹⁶. Cândva o soție timidă și sperioasă, a devenit deodată foarte îndrăzneată, inclusiv în comportamentul față de bărbați, atitudine pe care anturajul său nu a apreciat-o. Lucy își trăia noua stare ca pe o eliberare (mai ales că nu-i mai era teamă de zborul cu avionul), dar și ca pe un mare risc. Leziunea sa este totuși minimă, astfel încât se poate „supraveghea“.

Pacienții cu leziuni mai serioase încep să înjure frecvent, să se poarte foarte familiar cu superiorii ierarhici, iar bărbații devin peste măsură de îndrăzneți cu femeile. Societatea poate tolera aceste comportamente numai când subiectul este recunoscut ca bolnav, altfel provoacă devalorizare, sancțiune sau excludere.

Rușinea este ca un semnal de alarmă care ne informează că riscăm să încălcăm normele grupului, în diferite domenii.

Rușinea este deci un excelent regulator al comportamentelor sociale, care folosește la protejarea identității noastre în cadrul grupului, tot așa cum durerea ne ajută să ne menținem integritatea fizică.

Dar, așa cum nu trebuie să fim obsedați de evitarea pericolelor, tot așa nu este indispensabil să trăim rușinea pentru a înțelege că am greșit: fără să conștientizați, acționați zilnic astfel încât să evitați durerea sau rușinea. (Nu așteptați să vi se facă rușine ca să încetați cu scobitul prin nas când sunt și alții prin preajmă, riscul de a vă simți rușinat vă interzice până și gândul de a proceda așa. Un adolescent își va cumpăra haine de la aceeași firmă ca și colegii lui, pentru a evita rușinea de-a fi considerat „demodat“.)

Dorința de a evita rușinea ne împiedică...	Și ne ferește astfel...	Domenii de risc
Să ne arătăm prea diferiți de alții...	Să fim excluși din grup	Conformitate
Să ne arătăm frica sau slăbiciunile	Să ne pierdem statutul, devenind „inferior“	Statut – competiție
Să trișăm sau să acumulăm pe ascuns	Să fim priviți ca niște trișori, egoiști, și să nu mai beneficiem de contacte cu ceilalți	Comportament de schimb
Să ne arătăm inferioritatea sau comportamentele deviante	Să nu mai fim percepuți ca un partener atrăgător (bun pentru reproducere și părinte potențial), să nu mai găsim partener	Sexualitate

Rușinea nu este, prin urmare, marca unei nevroze, rezultat al unei condiționări iudeo-creștine sau simptom al conformismului mic-burgez: este o emoție universală și foarte utilă care le-a permis strămoșilor noștri să nu fie devalorizați sau excluși din trib, iar aceștia ne-au transmis genele care ne „programează” să cunoaștem rușinea.

Rușinea și presiunea socială

Emoție selecționată în cursul evoluției pentru a favoriza viața în grup, rușinea a fost apoi folosită în toate culturile pentru a regla comportamentele.

Prima emoție citată în Biblie pare să fie rușinea încercată de Adam și Eva față de goliciunea lor, pe care au conștientizat-o după ce-au mușcat din fructul pomului cunoașterii. Vechile tratate religioase făceau dese referiri la „pudoare”, tea-

ma virtuoasă de tot ceea ce este rușinos. În zilele noastre, și iată ceva într-adevăr demn de rușine, nu s-a mai păstrat decât expresia „lipsit de pudoare”^{*}. Orgoliul, considerat de religia catolică drept un păcat capital, este opusul rușinii: o evaluare globală și pozitivă față de noi-înșine.

Inconvenientul de a fi prea rușinos

Ca orice altă emoție, rușinea are două tăișuri.

Persoanele care își exprimă adesea și în chip prea vizibil rușinea pot fi considerate de ceilalți ca inofensive și să nu incite la agresiune, dar studiile au demonstrat că sunt persoane mai puțin interesant de frecventat, mai puțin seducătoare sau demne de încredere¹⁷. Dacă vă arătați prea des rușinat riscați să fiți perceput și de ceilalți în mod negativ, așa cum vă auto-evaluați, fiind astfel mai puțin căutat.

NAȘTEREA RUȘINII: CÂND BEBELUȘUL A ROȘIT

Atât rușinea, cât și jena au încă o caracteristică a emoțiilor fundamentale: le vedem apărând foarte clar la bebeluși, între cincisprezece și douăzeci și patru de luni, mult mai târziu decât bucuria (trei luni), furia (patru-șase luni) și frica (opt-zece luni). Dar această apariție tardivă poate fi explicată. Rușinea este o emoție legată de conștiința de sine (clasificată de autorii anglo-saxoni printre *self-conscious emotions*, alături de jenă, mândrie, orgoliu), trebuie deci să simți că trăiești sub privilegiile celorlalți pentru a experimenta rușinea. Iar această conștiință de sine nu apare decât în jurul vârstei de doi ani.

Unele sisteme educaționale par chiar să faciliteze apariția sentimentului de rușine la copiii de astăzi, adulții de mâine.

Iată tristele ingrediente educative ale dezvoltării rușinii:

* În limba franceză în text, *sans vergogne* (fără pudoare, fără scrupule), cuvântul *vergogne* păstrându-se în franceza actuală doar în această expresie (N. t.).

- a-i arăta copilului o afecțiune condiționată (dependentă de conformarea acestuia la dorințele părintelui);
- a-i impune copilului standarde prea înalte în raport cu posibilitățile lui;
- a-l critica, a-l ironiza sau a-l disprețui când are în succese¹⁸.

A-i impune unui copil să trăiască rușinea nu înseamnă că-i facem un serviciu: copiii care resimt adesea rușine sunt mai retrași sau mai agresivi decât ceilalți, cu o stimă de sine scăzută. În schimb, un copil sigur pe sine, dacă este învinovățit pentru anumite greșeli, va dezvolta comportamente reparatorii sau de întrajutorare, va ajunge să manifeste chiar empatie¹⁹.

Rușine și jenă

Jena se diferențiază de rușine în primul rând printr-o intensitate emoțională mai redusă (chiar dacă putem, de asemenea, să roșim) și prin absența sentimentelor devalorizatoare sau de inferioritate.

Când suntem jenați sau încurcați, și comportamentul este diferit: jenați, dar nu rușinați, evităm privirea celuilalt, surâdem „nervos”, ne atingem diferite părți ale feței²⁰. Aceste trei tipuri de comportamente reprezintă, de altfel, unele dintre semnalele non-verbale ale minciunii, care se bucură de multă atenție din partea cercetătorilor²¹.

Ce provoacă jena

Exemplul următor ne va ajuta să facem distincția între cauzele care determină apariția sentimentului de rușine de cele specifice sentimentului de jenă. Să ne imaginăm că-i prezentați superiorului dvs. ciorna unui raport. După ce îl citește, vă spune că este de acord cu conținutul, dar a descoperit câteva greșeli de ortografie.

În funcție de alte ipostaze asemănătoare anterioare, veți manifesta jenă sau rușine:

- Ipostaza nr. 1: ortografia nu a reprezentat niciodată o problemă pentru dvs.; pur și simplu v-ați grăbit când ați scris raportul și nu ați avut timp să-l corectați. În acest caz, vă veți simți puțin jenat pentru greșeala de comportament (ați dat dovadă de o ușoară neglijență).
- Ipostaza nr. 2: sunteți dislexic, pe toată perioada de școlarizare ați îndurat multe umilințe din cauza notelor mici la ortografie și, eventual, muștrări publice din partea unor profesori prea puțin înțelegători sau ironii din partea colegilor. Doar depunând foarte mult efort ați reușit să stăpâniți cât de cât ortografia. În acest caz, greșelile dvs. demonstrează că nu ați reușit să îndepliniți normele de grup (colegii de clasă din trecut, colegii de serviciu de astăzi) și astfel vă veți simți cu siguranță rușinat.

Psihologii ar spune și că, în prima ipostază, atribuiți greșelile de ortografie unor condiții de instabilitate (de regulă, nu faceți greșeli de ortografie, erați însă grăbit sau surmenat) sau externe (surplusul de sarcini adăugate muncii dvs. v-a făcut să greșiți). În a doua ipostază, aceea a rușinii, atribuirile dvs. sunt stabile (întotdeauna greșiți) și interne (este o slăbiciune personală).

În timp ce rușinea este însoțită de dorința de a da bir cu fugiții, jena ne face mai curând să dorim repararea gafei, uneori chiar printr-o glumă.

Odată, pe când Winston Churchill ținea, de câteva minute bune, un discurs în fața Parlamentului englez, un coleg i-a atras discret atenția că are șlițul la pantaloni desfăcut. Deloc descumpănit, bătrânul leu a spus cu voce tare: „Nu vă faceți griji, la vârsta ei, pasărea nu mai iese din cuib“.

Dacă Jean-Pierre, amant neexperimentat, a fost cuprins de o rușine paralizantă din cauza bietelor sale performanțe amoroase, un bărbat mai încrezător în capacitățile sale obișnuite s-ar fi simțit mai curând jenat și ar fi reușit, fără îndoială, să facă haz de această întâmplare (determinând-o, poate, și pe partenera sa să râdă).

Jena poate apărea chiar și numai atunci când reprezentăm obiectul atenției altora, de exemplu ca atunci când trebuie să luăm cuvântul la o ceremonie sau să intrăm într-o încăpere unde se află mai multe persoane. Dacă această jenă devine atât de intensă încât vă face să ocoliți aceste situații, vorbim deja despre *fobie socială*.

Rușine	Jenă
+ Intensitate	– Intensitate
Inferioritate de durată	Greșeală comportamentală
Percepție negativă a propriei persoane	Percepție negativă a propriului comportament
Atribuiți stabile și interne („eu sunt de vină și nu pot schimba acest fapt“)	Atribuiți instabile și externe („nu mi se întâmplă des așa ceva, de fapt nu eu sunt vinovat“)
Plecarea privirii Lipsa zâmbetului Dificultăți în exprimare	Privirea întoarsă în altă parte Uneori apare zâmbetul Tendință de a se explica
Dorința de a fugi, de a dispărea	Dorința de a îndrepta greșeala, de „a se răscumpăra“ în ochii interlocutorilor

Rușine și umilință

Să-l ascultăm pe Michel, relatându-ne o întâmplare din tinerețe:

În adolescență eram destul de timid, dar am reușit să intru în banda unor tineri mai dezghețați. Unii m-au acceptat fără probleme, alții însă se distrau pe seama mea, râzând de timiditatea mea față de fete, de vocea mea cam subțire. La început, mă prefăceam că totul este o glumă, dar într-o zi, unul dintre ei m-a îmbrâncit violent, chipurile, în glumă, numai pentru a se distra. Dar amorul meu propriu era deja prea rănit ca să nu ripostez în același mod, astfel că m-am aruncat

asupra lui ca să-l lovesc. Cum însă era mult mai puternic decât mine, mi-a parat atacul parcă în joacă și m-a trântit pe jos, în râsetele și strigătele celorlalți, în timp ce eu mă chinuiam fără succes să mă eliberez. Când mi-a dat drumul (la intervenția șefului grupului) mi-a fost atât de rușine încât am plecat imediat. Dar mă gândeam numai și numai la răzbunare. Până la urmă, am revenit în grup, l-am îmbrâncit la rândul meu ca să-l provoc, el a ripostat și ne-am luat iar la bătaie. A trebuit să fim despărțiți, începuse să câștige iar avantaj, dar de data aceasta reușisem să-l pun la pământ și să-i umplu fața de sânge. Din acel moment, ceilalți nu prea și-au mai bătut joc de mine și am simțit că devenisem cu adevărat un membru al bandei.

În prima parte a relatării, Michel descrie o umilință (din latinescul *humilis* = jos, de jos, de rând), adică o pierdere de statut provocată în mod voluntar de un altul. Împingându-l, colegul său încearcă înainte de toate să arate că Michel este incapabil să răspundă unei provocări, apoi, când Michel ripostează, ceilalți îi demonstrează grupului că Michel nu știe să se bată. Michel se simte rușinat din cauză că nu poate îndeplini una dintre normele grupului (să știi să te aperi, să fii considerat redutabil). Dar el are și resentimente față de agresorul său. Atacându-l la rândul lui, se alătură normelor de grup și accede la un statut superior.

Michel folosește astfel una dintre cele mai eficiente metode de a șterge umilința: furia și agresivitatea.

Din fericire, Michel face parte dintr-un grup în care agresivitatea este controlată, supusă regulilor: atât el, cât și adversarul său folosesc armele lor „naturale” și de fiecare dată ceilalți au intervenit pentru a-i separa pe combatanți, iar lupta s-a oprit înainte ca ireparabilul să se producă. David Lepoutre descrie cu multă acuratețe rolul *separatorilor*²²:

„Cum fiecare a cunoscut violența, mai mult sau mai puțin direct, este conștient că aceasta, deși este considerată necesară, dorită sau încurajată, trebuie menținută între anumite limite, astfel încât combatanții să nu fie supuși unor riscuri prea mari [...]. Separarea are loc când dominația câștigătorului nu mai poate fi pusă la îndoială sau în funcție de emoția spectatorilor, la apariția sângelui: «Când cel învins este la pământ, imobilizat, și văd că este pe cale să-și piardă suflul, îi separ»”.

În schimb, unii adolescenți insuficient integrați social pot riposta într-o manieră disproporționată și „revin” înarmați cu un cuțit sau o armă de foc, așa cum, din nefericire, o demonstrează rubrica de fapte diverse. Se poate presupune că riposta este cu atât mai violentă cu cât rușinea încercată este mai mare, întrucât subiectul se simte cu adevărat inferior. La 20 aprilie 1999, două liceene din Columbine (Ohio) au intrat înarmate în școală și au ucis treisprezece colege și o profesoară, înainte de a se sinucide. Elucidarea cauzelor acestui masacru nu va fi niciodată posibilă, dar este remarcabil faptul că nu erau nici îndrăgite, nici bune sportive, nici eleve strălucite, fiind adesea victime ale răutăților elevelor „dominatoare”.

Cercetătorii interesați de problema violenței masculine au descoperit schema celei mai frecvente crime: doi bărbați care se înfruntă pentru a regla o problemă de statut, în fața unor martori ce-i cunosc. Psihologii descriu astfel și reductibila *shame-rage spiral* (spirală rușine-furie), conform căreia individul umilit reacționează prin furie belicoasă²³.

După cum spune unul dintre tinerii marginalizați din filmul *Ura* (1995) de Mathieu Kassovitz: „Înainte mi-era rușine, acum sunt plin de ură”.

În micile triburi ale strămoșilor noștri, menținerea statutului era vitală supraviețuirii în cadrul grupului: și astăzi suntem gata să ripostăm violent pentru a ne păstra statutul, mai ales dacă nu avem alte mijloace de a ni-l susține. Dacă am un grup de prieteni buni care mă apreciază, un statut profesional, sentimentul de a fi reușit în viață, voi reuși cu siguranță să controlez cu mai multă ușurință umilința ce mă cuprinde când sunt insultat de vreun șofer, fără a fi nevoit să cobor din mașină.

Dacă nu mai am decât „onoarea de mascul” drept capital, voi avea tendința de a face totul pentru a o păstra și vai de cel care mă va insulta, mai ales de față cu băieții din gașcă.

O ALTĂ EMOȚIE CU O CONȘTIINȚĂ DE SINE: MÂNDRIA

Mândria pare să fie o emoție fundamentală opusă rușinii, cu o expresie facială practic total opusă: privire „trufașă”, cap și postură semețe, poate chiar un rictus specific al gurii. Și ea poate fi observată la copilul mic,

în al doilea an de viață. Cine nu-și amintește de chipul mândru al copiilor, după le-a reușit vreun desen sau au asamblat piesele unui joc, în timp ce așteaptă încordați reacția părinților?

Psihologii disting *mândria*, legată de reușita unui comportament, și *orgoliul*, care ține de o estimare pozitivă globală a propriei persoane.

Pentru catolici, orgoliul reprezintă un păcat capital. Grecii antici desemnau prin termenul *hybris* nebunia celui care se considera eliberat de orice îndatorire și de orice constrângere, ca și cum ar fi fost egalul zeilor.

Mândria și vinovăția-jenă sunt provocate de autoevaluare pozitivă sau negativă a unuia dintre comportamentele proprii, în timp ce rușinea și orgoliul, printr-o autoevaluare a propriei persoane.

Din punct de vedere sociologic, este interesant de remarcat faptul că minoritățile ale căror membri au fost mult timp umiliți (dacă nu chiar omorâți) sunt dornice să ritualizeze exprimarea unui motiv de mândrie: *Gay Pride* (mândria de a fi homosexual) este exemplul cel mai grăitor.

Cele patru emoții cu o „conștiință de sine”

Atribuire a evenimentului...	Eșec	Succes
... <i>propriei persoane</i>	Rușine	Orgoliu
... <i>propriului comportament</i>	Jenă-vinovăție	Mândrie

Rușinea victimelor

De ce, printre suferințele psihice încercate de victimele unui viol sau ale unei agresiuni, rușinea este deseori prezentă?

Iată ce ne povestește Claire, violată de mai mulți necunoscuți care, observând că făcea regulat jogging pe același itinerariu, au răpit-o, urcând-o în mașina lor:

Și ca și cum frica de-a ieși din casă, insomniile, coșmarurile, groaza de a nu fi fost infectată cu SIDA n-ar fi fost de-ajuns, mai era rușinea. Nu aveam curaj să vorbesc cu prietenii despre rușinea ce mă încerca, nu am mărturisit-o decât unei prietene foarte apropiate și, bineînțeles, psihologului cu care am început mai apoi terapia. Cu toate acestea, știu că este absurd să mă simt vinovată. Nu am nimic să-mi reproșez, nu am fost nici măcar imprudentă, nu exista delincvență în acest cartier, este de neînțeles. Dar mi-e rușine, o simt, mă simt inferioară, murdărită. Nu voi avea niciodată curaj să-i vorbesc unui bărbat despre toate acestea.

Dacă naratoarea noastră ar fi aparținut unei culturi în care virtutea feminină ar fi atât de valorizată încât femeia violată va trebui exclusă din comunitate, rușinea resimțită de Claire ar fi fost mai ușor de înțeles; violată, ea nu s-ar mai încadra în normele grupului. Dar nu este cazul: ea trăiește într-o societate în care înțelegerea și ajutorul acordate victimelor unui viol au progresat considerabil.

I-am fi putut înțelege rușinea dacă ar fi dovedit o lipsă de discernământ pe care, mai apoi, și-ar fi reproșat-o chiar și ea: o astfel de rușine (și vinovăție) le poate frământa pe femeile violate de un bărbat adus din proprie voință acasă, sau care au făcut autostopul singure etc.

Cercetătorii au emis ipoteza că toți am integrat o normă de autonomie și control a propriilor conduite, care caracterizează demnitatea noastră²⁴. În acest caz, a te regăsi în postura de victimă neputincioasă, terorizată, umilită reprezintă o sursă de rușine, chiar și în absența unei greșeli prealabile.

Rușinea joacă un rol important în sechelele psihologice constatate la copiii și adolescenții victime ale violenței sau abuzurilor sexuale: ei se simt deseori rușinați o dată ajunși adulți, cu tendința de a-și atribui responsabilitatea tuturor eșecurilor ulterioare²⁵.

Rușine, boală, handicap

Bolile și handicapurile pot fi sursă de rușine, aducând atingere idealurilor noastre de autonomie sau de statut. Unii bolnavi își descriu, de altfel, boala ca pe o *umilință*.

Printre toate rolurile utile pe care le au asociațiile ce adună laolaltă persoane suferind de o tulburare și familiile lor, este și acela de a le reda membrilor mândria. Le creează, pe de o parte, sentimentul de apartenență la un grup care nu-i respinge și încearcă, pe de altă parte, să obțină recunoașterea grupului de către restul societății, în loc de stigmatizare, excludere sau teamă. Pentru a ne da seama de distanța parcursă, este suficient să ne amintim că Betty Ford, soția președintelui Gerald Ford, a fost considerată foarte curajoasă când a făcut public faptul că suferea de cancer la sân. Ronald Reagan a făcut multe, fără îndoială, pentru victimele bolii lui Alzheimer, recunoscând că și el suferă de această maladie.

Când bolnavii vorbesc despre o moarte demnă, ei exprimă această nevoie de autonomie și control, pusă în pericol de maladiile grave. De unde interesul lor de a-și păstra demnitatea prin ușurarea suferinței, prin cât mai multă autonomie posibilă și prin evitarea situațiilor umilitoare de așteptare, de goliune sau de murdărie, sau prin evitarea desemnării simptomelor sau handicapurilor prin termeni devalorizanți²⁶.

Mai există boli rușinoase?

Maladiile considerate rușinoase erau, fără îndoială, astfel desemnate nu numai pentru că afectau așa-numitele părți rușinoase ale corpului (termenul s-a păstrat în anatomie, venele și arterele *rușinoase* sunt cele care irigă organele genitale), ci și pentru că presupuneau o abatere de la normele abstenenței sexuale și ale fidelității, predicate de religie. Termenul a dispărut pe măsură ce sexualitatea se sustrăgea vinovăției, pentru a face loc bolilor venerice (de la Venus, zeița dragostei). Dar această referire la dragoste, într-adevăr nu întotdeauna prezentă într-un raport sexual, a dispărut și ea, lăsând în urmă doar sexul: maladie transmisibilă prin raport sexual. Poate că în curând cuvântul „sex” va fi considerat prea încărcat din punct de vedere afectiv, bolile transmisibile sexual dis-

părând și ele, pentru a face loc bolilor prin contact al mucoaselor.

Rușine și vinovăție

Rușinea și vinovăția sunt uneori folosite una în locul celeilalte, deși diferențele sunt numeroase, după cum se vede din tabelul următor.

În timp ce rușinea ne împinge să dăm bir cu fugiții sau să devenim agresivi, sentimentul de vinovăție conduce spre comportamente mai constructive, față de sine sau de celălalt: încercarea de a repara sau de a-l despăgubi pe celălalt pentru răul sau suferința ce i-a fost impusă²⁷.

Câteva diferențe între rușine și culpabilitate

Rușine	Culpabilitate
Componentă fizică marcantă: înroșire etc.	Componentă cognitivă marcantă: frământări sufletești, resentimente etc.
Centrată pe inferioritatea observată de alții	Centrată pe o pagubă (suferință) provocată celorlalți
În prezența altora	Nu este necesară prezența altor oameni
Păreră negativă despre sine	Păreră negativă despre propriul comportament (poate cuprinde persoana ca întreg)
Dorința de a dispărea, de a fugi sau de a agresa în caz de umilire	Dorința de a se scuza, de a se confesa, de a repara

Dar, ca și rușinea, ea poate deveni excesivă, sursă de inutile suferințe și adevărată „distrugetoare a fericirii”, după cum

vom înțelege din povestirea lui Hélène, funcționar bancar

Am supărătoarea tendință de a mă considera mereu vinovată, chiar dacă nimeni nu-mi reproșează nimic. Vinovată pentru ce? De fapt, pentru toate avantajele care le-aș putea avea față de ceilalți. Povestea e veche: în copilărie eram o elevă mult mai strălucitoare decât sora mea mai mare. Adolescentă, plăceam mai mult băieților, apoi m-am căsătorit cu un bărbat fermecător și am doi copii reușiți, în timp ce ea a divorțat foarte repede. Din punct de vedere profesional, eu am o slujbă bună, ea a dus-o din eșec în eșec. Această culpabilitate precoce față de sora mea mai mare a cuprins și alte aspecte ale vieții mele. Și astăzi mă mai simt ușor vinovată față de colaboratoarele mele, spunându-mi că ele au o viață mai puțin plăcută decât a mea, vinovată față de oamenii cu probleme conjugale sau cu copii dificili, ca să nu mai vorbim de ceea ce simt când întâlnesc vreun vagabond. Nu vorbesc niciodată despre aceste lucruri, dar soțul meu a ghicit, până la urmă, totul și-mi spune că îmi stric viața. Este mult spus, pentru că am o viață fericită, dar este adevărat că vinovăția este întotdeauna prezentă în fundal. În cele din urmă, am luat hotărârea de a merge la un psiholog și chiar și față de el m-am simțit vinovată că-i solicitam ajutorul numai ca să-mi îmbunătățesc micul meu confort, când există atâția oameni care suferă de boli îngrozitoare. El mi-a dezvăluit această nouă temă a culpabilității și am început să lucrăm asupra ei!

Terapeutul lui Hélène folosește o strategie cognitivă: plecând de la o situație actuală care-i provoacă sentimente de culpabilitate, va căuta să găsească gândurile și convingerile (cognițiile) care au declanșat-o. Pentru Hélène, convingerea de bază descoperită după câteva săptămâni de terapie era: „Dacă mă voi dovedi superioară celorlalți, aceștia mă vor respinge”. Următoarele ședințe vor fi consacrate testării acestei convingeri, prin utilizarea mai multor întrebări:

- Convingerea este oare întemeiată? Este adevărat că suntem respinși întotdeauna când ne arătăm superiori celorlalți? Are Hélène exemple personale grăitoare?
- Cât de grav ar fi dacă respingerea s-ar produce realmente?

Lucrând cu această întrebare, a fost descoperită și a doua convingere de bază („Trebuie să fiu iubită și acceptată de toți”) care a fost și ea testată. În același timp, Hélène a conștientizat

modalitatea de formare a acestor două convingeri: atenția acordată de mama sa surorii mai puțin dotate i-a insuflat foarte repede un sentiment de abandon, abandon perceput ca determinat de propria ei superioritate. Ea a înțeles atunci că, de altfel, își subminase propria carieră, mult peste cea realizată de sora sa, dar sub nivelul posibilităților și dorințelor sale. Terapia a ajutat-o să se elibereze de vinovăție și să accepte mai ușor riscul de a dispăcea.

Cum să depășim vinovăția

Vinovăția noastră este provocată de perceperea negativă a uneia dintre acțiunile noastre și de ideea că această acțiune a făcut rău altei persoane. În comparație cu rușinea, puteam să-i descoperim atât avantaje, cât și inconveniente.

CUPLABILIZAȚI-I PE CEILALȚI, NU-I UMILIȚI!

Dacă cineva a greșit față de dvs. sau v-a dezamăgit, faceți-l să se simtă vinovat, nu rușinat.

Într-adevăr, vinovăția îl va determina mai curând să dorească să-și repare greșeala, în timp ce rușinea îl va face să vă evite sau să devină agresiv (*shame-rage spiral*).

Această regulă se aplică și modului cum îl criticați pe celălalt, la serviciu sau în relațiile de cuplu: criticați comportamentul (și culpabilizați), nu persoana (nu o faceți să se rușineze). Mai ales că, dacă ați citit capitolul dedicat furiei, ați aflat cum se răzbună colaboratorii umiliți.

© 2008, Editura

Avantajele culpabilității:

- Se datorează unei evaluări negative a unuia dintre actele noastre, sentiment devalorizator mai puțin global decât cel generat de rușine;
- Dacă „reparăm” răul cauzat de acest act, putem atenua sau desființa această culpabilitate. În schimb, inferioritatea care ne face să ne simțim rușinați este mai greu de modificat.

De altfel, cercetătorii au constatat că tendința de învinovățire este legată de comportamentele altruiste²⁸. Criticăm deseori oamenii care îi ajută pe alții „pentru a avea conștiința împăcată”, dar, la urma urmei, nu acesta este mecanismul fundamental al întraajutorării? Și cum ar funcționa o societate populată numai cu oameni care nu ar avea niciodată nimic pe conștiință?

Inconvenientele culpabilității:

- Culpabilitatea acționează mult mai puternic decât o emoție ca rușinea, dar deseori într-o manieră mai cronicizantă. Este un *sentiment* durabil, care ne poate apăsa luni, ani sau chiar întreaga viață.
- Putem evita rușinea, ferindu-ne de situații sau persoane față de care suntem confrunțați cu propria inferioritate: dacă mi se întâmplă să-mi fie rușine de fizicul meu, de originea mea socială sau de preferințele mele sexuale, pot acționa astfel încât să frecventez doar oamenii care le acceptă sau le împărtășesc.
- În schimb, cum să facem să ne dispară vinovăția, dacă răul cauzat este ireparabil? Experiența noastră de psihiatrii ne-a pus deseori față în față cu persoane încercate de o vinovăție extrem de tenace: cea legată de sinuciderea unui apropiat. Orice sinucidere este tristul rezultat al acumulării unor circumstanțe defavorabile: vechi răni psihice, uneori tulburări mentale în curs, eșecuri sau pierderi recente, abuz de alcool sau alte substanțe toxice, la domiciliu există mijloace de punere în practică a sinuciderii, antecedente familiale de suicid etc. Din nefericire, apropiații se concentrează adesea asupra celor mai nesemnificative dispute cu persoana decedată, reproșându-și cu obstinație că nu au manifestat destul interes sau destulă afecțiune.
- Se poate întâmpla ca vinovăția să apară chiar și atunci când nu există nici cea mai mică responsabilitate în nenorocirea intervenită în viața cuiva: prin „sindromul supraviețuitorului”, unele persoane, care au supraviețuit unei catastrofe fatală altora, manifestă uneori o stare de culpabilitate persistentă, deși nu au avut nimic de-a face cu moartea celorlalte victime.

Totuși, vinovăția se poate exprima mai ușor decât rușinea și a o mărturisi unui interlocutor binevoitor, de la duhovnic la terapeut, a reprezentat întotdeauna cel mai bun mijloc de eliberare sau de ușurare.

Majoritatea culpelor pe care le putem trăi în cotidian sunt, din fericire, mai puțin tragice și putem să scăpăm de ele folosind mijloace relativ simple: prin respectarea normelor de comportament specifice grupului nostru social, prin atenția acordată nevoilor celor apropiați.

JENĂ, RUȘINE, CULPABILITATE: CELE TREI MOMENTE ALE UNEI POVEȘTI

Pentru a rezuma diferențele dintre rușine, vinovăție și jenă, vă propunem următoarea fabulă, stropită din belșug cu șampanie:

Soția mea și cu mine am fost invitați la căsătoria lui Dupond-fiul. La sosire, m-am simțit jenat constatând că ținuta mea vestimentară nu era destul de formală pentru acel eveniment, mult mai monden decât anticipasem. Ca să mă simt în largul meu, am băut câteva pahare de șampanie, făcând cunoștință cu diferite persoane, dar, la un moment dat, soția mea mi-a șoptit: „Devii ridicol”. Atunci, mi-a fost rușine, căci știu că am tendința să vorbesc prea tare când beau. M-am îndepărtat ca să rămân singur, dar lângă bar am dat peste o veche prietenă de care fusem îndrăgostit ca un nebun în tinerețe și pe care nu o mai revăzusem de când mă însurasem. Am vorbit, am vorbit și am tot vorbit, apoi, sub influența emoției reverderii, dar și pentru a găsi o oază de liniște, am urcat la primul etaj, iar acolo, iată-ne făcând dragoste într-una din camere, în timp ce petrecerea continua la parter. Când m-am întors lângă soția mea, m-am simțit foarte vinovat, mi-ales că ei îi părea rău de cuvintele spuse și încerca să fie cât mai amabilă cu mine.

În acest exemplu, naratorul se simte vinovat, deși soția nu aflase de infidelitatea lui și deci nu suferea. Dar putem să ne simțim vinovați când încalcăm o normă morală, chiar dacă suntem singurii care știu ce s-a întâm-

plat. Acest gen de culpabilitate este, de altfel, deseori asociat cu imaginarea suferinței sau oprobriului resimțite de ceilalți, în situația în care ne-ar descoperi faptele rele. Religiile încurajează această vinovăție a greșelilor ascunse, amintind că Dumnezeu *vede totul*.

Rușine, jenă, culpabilitate și tulburări psihice

Rușinea, jena, vinovăția reprezintă emoții, nu maladii. Totuși, un exces de emoții sau insuficiența lor poate fi semnul unor tulburări psihice sau de personalitate.

MALADIA RUȘINII ȘI A JENEI: FOBIA SOCIALĂ

Fobia socială se definește prin teama excesivă de a nu deveni ridicol în ochii celorlalți, manifestând astfel o emotivitate neadecvată sau un comportament neadapdat. Ea le induce celor suferinzi o stare de continuă teamă față de o posibilă percepere defavorabilă din partea interlocutorilor sau observatorilor, mult mai intensă decât cea manifestată în simpla timiditate. Fobia socială este o maladie în care coexistă două emoții fundamentale: *frica* (înaintea și în timpul situațiilor sociale) și *rușinea* (în timpul și după situațiile sociale). Cele două emoții, extrem de neplăcute din cauza intensității lor, îi determină, încetul cu încetul, pe pacienți să scape de sau să evite numeroase situații din viața de zi cu zi.

Iată ce mărturisește Latifa, care suferă de o formă aparte de fobie socială, eretofobia (teamă și rușine obsedante de a roși în fața altora).

De fiecare dată când mi se întâmplă să roșesc în fața altora, efectiv simt că mor de rușine. Îmi este imposibil să mă mai comport normal: trebuie să scap cât mai repede de acea situație și nu suport să-i revăd pe cei în fața cărora am roșit. Îmi amintesc de un curs de recalificare urmat după ce am intrat în șomaj. În prima dimineață, toți cei din jurul mesei s-au prezentat, un coșmar pentru mine. Am bâlbâit ceva, acoperindu-mă de ridicol. Am ră-

mas cu capul plecat toată dimineața, până la pauză, fără să îndrăznesc să privesc pe cineva în ochi. Toată pauza am stat închisă la toaletă; aș fi plecat, dar lucrurile îmi erau în sala de curs. La prânz, am pretextat că am o problemă în familie ca să nu merg la masă cu ceilalți, mi-am luat discret lucrurile, am plecat și nu m-am mai întors. Ca urmare a acestei întâmplări, am stat închisă în casă trei zile, fără să îndrăznesc să ies sau să răspund la telefon. Aveam impresia că toată lumea, vecinii mei, vânzătorii de la magazine, toți știauseră ce făcusem.

Fobia socială, spre deosebire de timiditate, nu se ameliorează spontan, ci necesită un tratament de specialitate. S-au făcut multe progrese în ultimii zece ani, prin combinarea psihoterapiei cu tratamentul medicamentos.

O maladie în care vinovăția și rușinea prevalează: depresia²⁸

Depresia se manifestă pe plan emoțional printr-o tristețe accentuată, de tip particular, pe care am descris-o deja. Deseori sunt însă asociate și alte emoții.

În anumite stări depresive, numite de psihiatri *melancolice*, vinovăția este pe primul loc. Pacienții se acuză că au procedat

	Depresia melancolică
<i>Emoția predominantă</i>	Culpabilitatea
<i>Norme învățate prin educație</i>	Îndeplinirea propriei datorii
<i>Domeniu transgresat</i>	Comportamente de relaționare „Sunt o mamă, soție, muncitoare etc. nepotrivită, rea”
<i>Mecanism de apărare</i>	Perfecționism, dorința de a fi deasupra oricărui reproș, interzicerea plăcerii

greșit, dramatizează cele mai mici greșeli făcute și se învinovățesc (uneori într-o stare de delir) de păcate mai mult sau mai puțin reale. Insomnia de miez de noapte și pierderea poftei de mâncare completează tabloul. Riscul de suicid este ridicat, iar prevenirea lui necesită adesea spitalizarea, înainte ca tratamentul să-și facă efectul.

La personalitatea depresivă, o formă de culpabilitate cronică este deseori asociată cu rușinea, ea însăși legată de un sentiment de inferioritate. De altfel, pentru anumiți cercetători, culpabilitatea cronică și rușinea sunt foarte des asociate²⁹.

Cum să controlăm rușinea

Am văzut că rușinea este o emoție utilă care, încă de la primii noștri pași, ne atrage atenția asupra normelor sociale care nu trebuie încălcate și ne ajută să aplanăm ostilitatea celor pe care i-am putea șoca prin comportamentele noastre.

Din nefericire, rușinea poate deveni paralizantă, sursă de suferință, cu atât mai tenace cu cât nu o mărturisim nimănui. Are, într-adevăr, o redutabilă tendință de a se auto-întreține: amintindu-ți rușinea resimțită te rușinezi iar și așa mai departe.

De altfel, ar fi inutil să negăm faptul că unele dintre punctele noastre slabe pot deveni, în contexte precise, surse ale rușinii.

Din acest motiv, considerăm cele patru sfaturi de mai jos ca fundamentale:

Mărturișiți-vă rușinea

*Cel mai neplăcut aspect al rușinii:
ne închipuim că suntem singurii care o simt.*

Anne ERNAUX

În *Sărbătoarea de neuitat*, Hemingway povestește despre perioada de tinerețe petrecută la Paris în anii '20, într-un timp, spune el, „când eram foarte săraci și foarte fericiți³⁰”. Într-o

²⁹ Ernest Hemingway, *Sărbătoarea de neuitat*, traducere de Emma Beniuc, Editura pentru Literatură Universală, București, 1966. Toate celelalte fragmente din această operă aparțin aceleiași versiuni (N. t.).

zi, Scott Fitzgerald, aflat atunci în culmea gloriei sale, spre deosebire de Hemingway, încă un ilustru necunoscut, l-a invitat pe acesta din urmă la prânz, într-un restaurant de pe strada Saints-Pères și i-a mărturisit că are o întrebare foarte importantă să-i pună, „care îl preocupă mai mult decât orice pe lume și că așteaptă de la mine un răspuns absolut sincer”. La sfârșitul prânzului, Scott sfârșește prin a se confesa. El i-a explicat prietenului său că în afară de soția sa, Zelda, nu a mai avut și alte femei, deși multe îl priveau cu bunăvoință. A dezvăluit și motivul virtuții sale: Zelda i-a spus că un organ ca al lui nu va izbuti „să facă o femeie fericită”. „Zice că n-aș fi bine proporționat. De când mi-a spus asta, nu mai am liniște și trebuie să știu care-i adevărul.” Puțin deconcertat de această confesiune, Hemingway îi propune lui Scott să meargă împreună la toaletă, pentru a-și putea spune părerea în cunoștință de cauză. Iată deci doi giganți ai literaturii mondiale în toaletele restaurantului *Chez Michaud*, pentru o consultație urologică. După examinarea obiectului, Ernest îi spune colegului său că este perfect normal și nu trebuie să roșească din cauza dimensiunii mădularului său, dar Scott tot nu este convins. Ernest îi propune atunci să meargă la muzeul Louvre, pentru a observa statuile, dar Scott are dubii cu privire la validitatea acestui experiment. („Te pomenești că nici statuile nu sunt bine proporționate?”) Până la urmă, turneul de inspectare a statuiilor are loc și, după câteva explicații lămuritoare ale lui Ernest („N-ai nici un cusur. E numai o eroare de perspectivă, fiindcă de privești de sus în jos”), Scott s-a simțit mai bine.

Scott Fitzgerald era tulburat tocmai de rușine (sentiment de devalorizare – „De-atunci, nu m-am mai simțit niciodată la fel” – legată de convingerea că nu se încadrează în normele grupului din care face parte: bărbații trebuie să fie capabili „să facă o femeie fericită”).

S-ar putea spune că, mărturisindu-și rușinea lui Ernest, Scott s-a simțit ușurat. El a beneficiat de un ascultător binevoitor și de confruntarea cu propriile convingeri, surse ale rușinii.

Din nefericire, această discuție nu a constituit o terapie: el a continuat să sufere de alcoolism sever și de legătura cu o soție distructivă, Zelda, ea însăși victimă a unei grave tulburări de personalitate, complicată, de la vârsta de treizeci de ani, de o maladie maniaco-depresivă³¹. Din fericire, Scott a avut mai târziu o relație mai fericită cu o tânără, foarte îndrăgostită de

el, Sheilah Graham, pentru care el a renunțat complet la băutura.

Acest exemplu ne amintește totuși faptul că a mărturisi rușinea poate avea mai multe efecte benefice:

- verbalizarea rușinii înseamnă deja stăpânirea ei, crearea de fraze prin care vă puteți distanța de ea;
- descrierea rușinii sub privirile altcuiva, care rămâne binevoitor, vă va face să înțelegeți că, indiferent de ce gândiți dvs., nu sunteți de fapt ridicol sau demn de dispreț.

Atenție, procedați ca Scott Fitzgerald, confesați-vă luându-vă toate măsurile de precauție, mai precis față de un o persoană pe care o cunoașteți foarte bine și de a cărei bunăvoință sunteți siguri.

Sau, confesați-vă celui care are rolul de a primi mărturișirile dvs. (terapeut, preot, „persoană de ajutor” dintr-o asociație) și verificați-i capacitatea de a asculta înainte de a aborda subiectele cele mai sensibile pentru dvs.

Sfatul de a vorbi despre rușinea care vă macină rămâne valabil chiar și atunci când ați apelat deja la terapie: pacienții au tendința de a evita abordarea subiectelor rușinoase cu terapeutul lor, deși ele ar putea duce la rezultate fructuoase³².

Transformați rușinea în jenă

Dacă vă simțiți deseori rușinat, probabil o veți face și în situațiile în care *jena* ar fi mai potrivită. Este deci important, dacă acesta este cazul dvs., să învățați cum să modulați importanța acordată evenimentelor și emoțiilor aferente, așa cum reiese din exemplul lui Sylviane, douăzeci și opt de ani, ziaristă.

De curând a apărut în redacție un nou coleg, foarte simpatic, neafectat, comportându-se cu multă naturalețe. Într-o zi, la o ședință de lucru, a răsturnat din greșală cana de cafea pe cămașa redactorului-șef. Cum acesta nu prea știe de glumă și, pe deasupra, mai e și un om dificil, două sau trei secunde toată lumea a încrămenit, cu sufletul la gură, neștiind care îi va fi reacția. Eu aș fi murit de rușine – și de frică – în locul colegului meu. Dar, înainte ca șeful să poată replica, l-am auzit pe colegul meu spunând, cu un aer sincer surprins: „Formidabil, și eu care tocmai mă felicitam că n-am făcut încă nici o boacăină, ele fiind specialitatea mea, de alt-

fel!" A fugit să aducă apă pentru a-l ajuta pe șef să-și curețe cât de cât cămașa, apoi a reluat discuția de unde o lăsasem, fără alte comentarii. La sfârșitul ședinței s-a mai scuzat o dată față de șef, spunând: „Îmi pare teribil de rău...". În concluzie, a redat întâmplării aspectul real: un incident. De atunci, am reflectat îndelung asupra tendinței mele de a mă simți rușinată excesiv. Și am învățat să spun: îmi pare rău, în loc să tac cu privirea ațintită în podea, așteptând parcă să-mi cadă cerul pe cap.

Colegul lui Sylviane afișează comportamentele specifice sentimentului de jenă – încercând să repare, să se „răscumpe-re" –, în timp ce ea ar fi manifestat semne de rușine (ochi plecați, încremenire).

Reflectați asupra motivelor proprii de rușine și vedeți dacă nu este posibil să reacționați printr-o atitudine mai apropiată de jenă. Pregătindu-vă mental, programându-vă să simțiți „jenă", veți fi mai puțin rușinat și nici ceilalți nu vă vor mai percepe ca pe un rușinos.

Reflectați asupra convingerilor dvs.

Rușinea dvs. provine din contrastul între aceste trei evaluări:

- evaluarea normelor grupului din care faceți parte sau doriți să faceți parte (norme ale standardelor și de scop: *standards rules and goals* [SRG]);
- evaluarea eșecului în încercarea de a îndeplini aceste norme,
- în fine, importanța pe care o acordați apartenenței la acest grup va duce, bineînțeles, la intensificarea reacției de rușine, în caz de eșec.

Puteți examina aceste trei convingeri, surse ale rușinii, cu ajutorul a trei întrebări:

- Normele de grup sunt chiar atât de exigente pe cât îmi imaginez eu?
- Voi eșua într-adevăr, încercând să le ating?
- Este atât de important să fac parte din acest grup?

Să aplicăm acest exemplu la cazul lui Sylviane.

Presupunând că Sylviane face parte dintr-o echipă în care domnește o ambianță de competiție acerbă și unde orice slăbiciune este ridiculizată, ar fi chiar așa de catastrofal să fie ex-

clusă? Nu ar fi mai bine să construiească alte relații într-un context mai primitiv?

Grupul de apartenență dorit	Prima convingere: norma imaginată: exigența grupului pentru a fi acceptat	A doua convingere: eșec perceput	A treia convingere: importanța de a aparține grupului
O echipă de colegi dinamici	<p>Să te simți în largul tău și sigur pe tine.</p> <p>Întrebare: Este adevărat că toți membrii grupului se simt în largul lor și sunt siguri pe ei? Că grupul i-ar respinge pe toți cei care nu se conformează acestor norme?</p>	<p>„Lipsa mea de încredere și stângăcia mea sar în ochi”</p> <p>Întrebare: Este adevărat că așa vă percep și prietenii dvs.?</p>	<p>„Dacă nu sunt acceptată în acest grup, sunt inferioară”</p> <p>Întrebare: De ce? (Să fii respins de un grup este întotdeauna dureros, dar este și semnul inferiorității?)</p>

Aceste trei întrebări sunt doar modele de gândire pozitivă, ele nu ar putea totuși să vă ferească de orice situație în care v-ați putea simți rușinat, nici nu v-ar aduce ușurare în cazul unui sentiment de rușine intens sau de lungă durată. În această ultimă situație, un terapeut competent v-ar putea ajuta, căci v-ar pune, cu siguranță, mai multe întrebări legate de gândurile dvs. încărcate de rușine.

Reveniți „la locul crimei”

Amintiți-vă și că rușinea ne împinge să fugim de oamenii în fața cărora ne-am simțit rușinați („Este jenant să o revăd pe

acea tânără, în fața căreia am roșit și m-am bâlbâit”) sau să evităm situațiile în care am avut impresia că nu suntem la înălțime („Nu vreau să mai vorbesc în public, sunt ridicol”). De fapt, aceste evenimente conduc la cronicizarea stării de rușine: ea nu va trece definitiv decât dacă vă veți întoarce la locul presupusei „crime”.

Să ascultăm mărturisirea lui Philippe, citat deja în capitolul 3 pentru că nu și-a putut controla reacția de invidie în fața frumosului vas cu pânze al prietenului lui, lăsându-se apoi cuprins de furie împotriva acestuia pe când vorbeau despre războiul din Bosnia:

Imediat ce soția mi-a atras atenția că întrec măsura, m-am simțit cuprins de o rușine cumplită. M-am calmat brusc, iar prietenii au schimbat discuția, abordând un subiect mai puțin conflictual. Se făcuse deja târziu și lumea începuse să plece, iar eu am realizat brusc că seara se sfârșea în felul acesta neplăcut, fără vreo încercare din partea mea de a readuce buna dispoziție. M-a cuprins rușinea: de câte ori îmi aminteam cum mă purtasem, revăzând chipul prietenului meu crispat sub povara replicilor mele insultătoare, simțeam cum mă înroșesc și-mi imaginam ce gândiseră ceilalți despre mine. Cred că în acea clipă, instinctul îmi cerea să nu mai dau niciodată ochii cu cei ce participaseră la scena respectivă, dar, pe de altă parte, mi-am dat seama de aspectul negativ al acestei atitudini. Am început prin a-l căuta pe prietenul meu, pentru a-mi cere scuze, iar el a acceptat, cu destulă răceală însă. Până la urmă, soția mi-a convins să dăm o petrecere, la care să-i invităm pe toți prietenii prezenți în seara aceea nefastă. Mă simțeam foarte neliniștit înaintea petrecerii, așteptând sunetul soneriei. În final, totul a decurs bine, cred că mi-au simțit jena și dorința de a fi iertat. Dar cred că fără ajutorul soției mele, aș fi rupt probabil legătura cu ei, ca să evit astfel rușinea.

Philippe a reușit să nu se lase dominat de rușinea care l-ar fi făcut să-i evite pentru totdeauna pe martorii greșelii sale de comportament. El a adoptat atitudinea celui care se simte jenat: încercarea de a se scuza, de a repara, care s-au dovedit benefice atât din punctul de vedere al sentimentului de rușine, cât și din punctul de vedere al relațiilor cu prietenii săi.

Evitați-i pe umilitorii în serie

A provoca rușinea interlocutorului este una dintre modalitățile de a domina și de a te face temut. (Cu riscul totuși de a fi obligat să faci față într-o zi unei izbucniri de furie.) Unele persoane, din motive, desigur, complexe (modele educative, revanșa față de umilințe îndurate), sunt adevăratele umilitorii celorlalți, uneori sub masca glumelor.

În *Bons et mauvais en sport*³³, o nuvelă de William Boyd, unul dintre elevii de la colegiu, Niles, este întotdeauna numit de colegii săi „Mètèquou”, sub pretextul că este născut în Africa. Reușește să se prefacă arătând că ia totul ca pe o glumă și trebuie să suporte neconținut această poreclă, până într-o zi când o fată este realmente șocată aflând despre toate acestea.

Învățați să-i recunoașteți pe acești umilitori, chiar și sub masca lor de glumeți, și nu-i lăsați să vă rănească. În funcție de capacitățile dvs. și de context, puteți fie să ripostați, făcându-i să simtă că escaladarea conflictului nu ar fi în avantajul lor, fie să vă afirmați cu mai multă simplitate poziția, spunându-le că nu le apreciați remarcile, fie evitându-i pur și simplu pe viitor.

Cum să vă controlați mai eficient rușinea

Procedați așa	Nu procedați așa
Mărturisiți-vă rușinea	Lăsați-o să vă macine în secret
Transformați rușinea în jenă	Perpetuați-vă starea de rușine
Reflectați asupra convingerilor dvs.	Credeți că rușinea resimțită este întotdeauna justificată
Reveniți „la locul crimei”	Părăsiți definitiv scena
Evitați umilitorii în serie	Acceptați să fiți mereu calul de bătaie al celorlalți

Gelozia

În gelozie există mai mult amor-propriu decât amor.
La ROCHEFOUCAULD

Claudine, treizeci și doi de ani, se prezintă la consultație și își descrie dificultățile conjugale în fața unui psihiatru din ce în ce mai neliniștit.

După ce l-am cunoscut pe Germain, am observat destul de repede că este gelos, dar acest fapt îmi dădea mai curând o stare de siguranță: era gelos, deci mă iubea și considera chiar că pot suscita interesul altor bărbați, fapt care mă flata. Cum nu aveam cea mai bună părere despre mine, îmi făcea bine să văd că un bărbat putea să facă o pasiune pentru cineva atât de puțin important, ca mine. Din nefericire, gelozia lui s-a agravat cu timpul. Acum, nici nu mai știu ce să mai fac. A început prin a-mi impune să renunț la profesie, pretextând că, el câștigând mulți bani, nu era necesar să mai lucrez. Motivul real este însă că nu suporta să întâlnesc și alți oameni, evident și bărbați, fără știrea lui. De când stau acasă, mă sună de mai multe ori pe zi, aparent cu să mă întrebe ce mai fac, în realitate ca să-mi controleze plecările și întâlnirile. Trebuie să-i spun mereu cum îmi petrec timpul și ferească sfântul să afle că mi-am schimbat programul! Mi s-a întâmplat să-l văd sosind ca o furtună acasă, pur și simplu pentru că nu am răspuns la telefon. De altfel, nu este de acord să am un telefon mobil, nici mașină, spunând că, din moment ce nu lucrez, nu am nevoie, dar de fapt vrea să-mi restrângă libertatea de mișcare. Mai trebuie să precizez că nu mă lasă să mă machiez, cu excepția unor rare ocazii, și că nici îmbrăcăminte nu-mi cumpără, decât cu acordul lui? Într-o seară am

cinat cu un cuplu de prieteni iar el a fost tot timpul morocănos, sfârșind prin a face scandal pentru că rochia mea i s-a părut provocatoare. În public, dacă un bărbat mă privește, îl fixează imediat cu o privire agresivă, ceea ce-l descurajează rapid pe celălalt, având în vedere că soțul meu are o statură impresionantă. M-a îndepărtat de vechii mei prieteni, criticându-i mereu și, mai ales, nesuportând ideea că le fac confidențe. Astăzi nu mai avem o viață socială, nu ne mai întâlnim decât cu părinții noștri sau eu îl însoțesc la reuniuni ale colegilor lui de serviciu (pentru că, pe de altă parte, se simte mândru, arătându-mă celorlalți), cu condiția să stau întotdeauna lângă el și să evit să vorbesc cu bărbații. Dar asta tot nu mă scutește de scene. Când ne întoarcem acasă, îmi reproșează că am flirtat, că am fost provocatoare, mă insultă și uneori simt că este gata să mă lovească. Apoi se simte vinovat și a doua zi am dreptul la un cadou sau îmi aduce flori. Dar drăgălășenia sa nu ține mult. Când încerc să-i vorbesc despre gelozia lui, mi-o taie scurt, îmi spune că este dovada faptului că mă iubește și că este normal pentru un bărbat să se comporte așa. Câteodată, mi-e și frică de el. Și nici nu știu dacă am făcut bine venind să vă văd, domule doctor, pentru că acceptă să merg la consultații doar la doctori femei.

Într-adevăr, nu a fost o idee foarte bună și v-am recomandat unei colege. S-ar putea spune că nu suntem prea curajoși, dar vă vom răspunde spunând că cel mai bun mijloc de a ajuta o femeie să controleze un bărbat gelos este să nu exacerbezi această gelozie față de un alt bărbat, mai ales un psihiatru căruia i se fac confidențe într-un climat de intimitate.

Conform criteriilor de astăzi, gelozia lui Germain poate fi considerată patologică. El folosește, de altfel, cele trei mari strategii ale geloșilor cronici:

- *supraveghere strictă*: vor să cunoască în amănunt cum își petrece timpul soția, clipă de clipă;
- *restricționarea contactelor*: are grijă să o izoleze, să o separe de prieteni, să controleze toate situațiile în care ar putea cunoaște alți oameni (interdicția de a avea telefon mobil, de a conduce o mașină) sau ar putea trezi interesul altor bărbați (interdicția de a se machia, controlul felului în care se îmbracă);
- *devalorizarea partenerului*: o face pe Claudine să se simtă incapabilă și neputincioasă, ajungând până la insulte și amenințări.

Cum s-a sfârșit povestea? Claudine a reușit să-și părăsească soțul, dar numai mutându-se pe ascuns într-un alt oraș. Între timp, poliția și justiția au fost obligate să intervină de două ori, după ce Germain o bătuse. Claudine a avut dreptate să fie prudentă, deoarece majoritatea femeilor asasinate sunt omorâte fie de soț, fie de prieten¹, iar peste tot în lume gelozia este cel mai important mobil².

Comportamentul lui Germain pare să justifice trista reputație a geloziei, o emoție descrisă cu precădere în anii '70: în acea epocă de eliberare sexuală și efervescență politică, gelozia era deseori considerată ca un produs al ordinii burgheze, o formă de alienare a societăți capitaliste, un simptom de nevroză și de lipsă de încredere în sine. Individul iluminat trebuia să se dezvolte printr-o sexualitate deschisă și spontană, cel mai ades practică în comunitățile unde se făcea un schimb liber de idei și parteneri sexuali. Idealul consta în regăsirea inocenței „bunilor sălbatici” din arhipieleagul Samoa, descriși de Margaret Mead, care nu cunoșteau gelozia și chiar înțelegeau cu greutate despre ce este vorba, când un antropolog încerca să le explice³.

Să-l ascultăm pe Luc, patruzeci și opt de ani, povestindu-ne amintiri din tinerețe, de la începutul anilor '70:

Câțiva prieteni m-au luat cu ei, pe o insulă mică din Grecia, unde se găsea deja un alt grup mare de tineri, fete și băieți, majoritatea nemiți sau din Scandinavia. Unii rămâneau acolo aproape tot anul, dar cei mai mulți veneau doar în vacanțe. Era frumos ca în paradis, ne petreceam zilele filosofând sau zăcând la umbră, înotând, făcând sărituri în apă, ingerând sau fumând diverse substanțe ilicite. Din punct de vedere sexual, regula era că oricine avea dreptul de a face propuneri directe oricui (și, bineînțeles, putea fi refuzat). La început, mi s-a părut formidabil, în comparație cu franțuzoai-cele, căror le trebuie o eternitate să se hotărască. Până într-o zi când m-am apropiat prea mult de o frumoasă Sabină, iar al ei Helmut m-a luat la bătaie. Toată lumea a fost indignată, s-a instituit ad-hoc un veritabil tribunal popular, dar el a ieșit destul de bine din toată povestea, era un ex-leader de stângă și știa să vorbească. Nenorocirea este că apoi a avut mai multe legături cu alte tinere. În replică, alți tineri s-au enervat și el a trebuit să părăsească urgent insula, ca să nu fie linșat. Singurii care râdeau de problemele noastre erau pescarii greci din zonă.

După cum a constatat și Luc pe propria-i piele, aceste idei generoase de abolire a geloziei au fost greșit fundamentate, lucru confirmat de altfel de observații variate. Deși scăpați de ordinea burgheză de aproape trei generații, moscoviții din fosta URSS nu erau scutiți de crime pasionale. Cât despre acele faimoase paradisuri tropicale unde gelozia lipsește, noile anchete pe teren au permis să se afirme, după cum spune psihologul David Buss, specializat în gelozie, că „aceste paradisuri nu existau decât în imaginația antropologilor romantici”⁴. În concluzie, toate culturile din lume cunosc gelozia sexuală, chiar dacă există, bineînțeles, variante culturale din punctul de vedere al modului cum este tratată infidelitatea, mai ales feminină (de la lapidări imediate la divorț cu pensie alimentară).

**INDIGENII DIN SAMOA,
ERAU EI ÎNTR-ADEVĂR NIȘTE „BUNI SĂLBATICI”?
CÂND ANTROPOLOGIA ÎȘI CREEZĂ PROPRIILE MITURI**

În 1925, Margaret Mead, pe atunci în vârstă de douăzeci și patru de ani, revine după un sejur de un an în arhipieleagul Samoa și, trei ani mai târziu, publică o carte intitulată *Coming in Age of Samoa*⁵, care va avea un mare succes de public și o mare influență asupra antropologilor și educatorilor. Sunt descriși indigenii blânzi, care nu cunosc violența sau gelozia sexuală, concluzia fiind că educația noastră occidentală este sursa acestor rele.

Cincisprezece ani mai târziu, un antropolog australian, Derek Freeman, petrece mai mult timp în Samoa, învață limba băștinașilor și descoperă un tablou cu totul diferit: locuitorii din Samoa cunosc gelozia sexuală, au chiar un cuvânt pentru a o desemna: *fua*, ea gă-sindu-se la originea a numeroase acte de violență. Cât despre cultura occidentală, se pare că, dimpotrivă, influența misionarilor a avut ca rezultat *diminuarea* violenței conjugale și a ceremoniilor de deflorare, chiar după precedentul voiaj al lui Mead. În fine, el spune că unii indigeni care își aminteau de Mead au recunoscut că au abuzat oarecum de buna-credință a tinerei cercetătoare, exagerând numărul aventurilor lor amoroase⁶ (iată, cel puțin, o caracteristică masculină universală).

Controversa Med-Freeman a divizat cu destulă violență lumea antropologiei și, chiar dacă Margaret Mead este astăzi mai cunoscută publicului larg decât oponentul ei, se pare că entuziasmul său tineresc i-a distorsionat obiectivitatea științifică⁷.

Trăim acest sentiment chiar numai citind *Mœurs et sexualité en Océanie*. În mijlocul unei descrieri idilice a vieții celor din Samoa, Mead amintește totuși că există o ceremonie publică de deflorare a tinerelor din castele sociale superioare și că, „pe vremuri, dacă se dovedea că nu era virgină, părinții se aruncau asupra ei, lovind-o cu pietre până o desfigurau, răbind-o uneori mortal pe aceea care le acoperise familia de rușine”.

Dar numai după câteva pagini, ea afirmă că „locuitorii din Samoa ignoră dragostea romanescă, așa cum o înțelegem noi, exclusivistă și încărcată de gelozie, strâns legată de noțiunea de monogamie și fidelitate de nezdruncinat”, pentru a ne spune ceva mai departe că, dacă soția unui șef comite adulter, „ea este de obicei alungată”, ba chiar, tot aici, că „pe vremuri, când oamenii erau mai duri”, se întâmpla ca soțul să-și ucidă rivalul cu lovituri de măciucă, chiar dacă acesta venise de bună voie să-și primească pedeapsa. La sfârșitul cărții, ea concluzionează totuși: „Am constatat că moravurile sexuale ale indigenilor din Samoa au ca scop limitarea numărului de nevroze”! Acum știm ce sfaturi să le dăm pacienților noștri!

Formele geloziei

Cercetătorii descriu o primă reacție automată: „*flash*-ul geloziei”, care apare în primele secunde de după observarea primejdiei ce amenință relația. Cele două emoții specifice acestui „*flash*” sunt furia și frica.

Să-l ascultăm pe Jean-Pierre, venit într-o zi să-și aștepte soția după serviciu.

Nu-i cunosc pe colegii de serviciu ai soției mele, nu amestecăm deloc viața personală cu cea profesională. Dar, în acea zi, era normal să trec s-o iau de la serviciu, eram cu mașina și toc-

mai mă despărțisem de un client, aproape de biroul ei. Când am ajuns în fața clădirii unde este sediul societății, am zărit-o pe trotuar, vorbind cu un bărbat, evident un coleg și, pe măsură ce mă apropiam, îmi dădeam seama că tipul era un adevărat Don Juan, frumos, calm, sigur de el, pus la patru ace, iar soția mea și cu el păreau să se distreze împreună, râdeau, lăsând impresia că sunt foarte intimi. M-am simțit atât de tulburat, încât am calat motorul mașinii când am oprit-o. Imediat ce m-a văzut, soția mea l-a părăsit și s-a urcat în mașină. Am încercat să-i ascund ceea ce simțeam, dar ea m-a ghicit imediat, căci schimbam fețe-fețe. Mă simțeam cuprins atât de o furie cumplită împotriva ei, a lui, dar și de un sentiment de panică. Uitasem că și alți bărbați pot fi atrași de soția mea, valabilă fiind și reciproca, iar această scenă mi-a reamintit-o cu brutalitate.

După „flash-ul de gelozie”, care este probabil o emoție aproape fundamentală, intervin cognițiile (gândurile). Reevaluăm diferitele elemente ale situației, riscul real și, mai ales, hotărâm conduita pe care o vom adopta, așa cum rezultă din exemplele următoare.

Ați sosit, împreună cu soțul(a) sau prietenul(a) la o petrecere cu mulți invitați, pe câțiva dintre ei îi întâlniți acum pentru prima dată. La un moment dat, vă îndepărtați de partenerul dvs., dar îl zăriți discutând cu o persoană de sex opus. Fiecare pare foarte interesat de spusele celuilalt, se privesc cu intensitate, râd împreună de mai multe ori și vă vedeți partenerul vesel și plin de viață, deși venise la petrecere fără plăcere.

Cum vă simțiți? Iată câteva răspunsuri primite de la diverse persoane cărora le-am cerut să-și imagineze această scenă.

Marie-Claire: Invadată de furie, de turbare chiar. Cred că m-aș abține cu greu să nu mă reped la ei și să nu fac o scenă. Apoi, cred că aș simți teamă, teama ca Adrien să nu mă părăsească, găsind-o pe această tânără mai interesantă decât mine. Până la urmă, cred că mi-aș turna un whisky dublu și aș căuta un bărbat căruia să-i atrag atenția.

Jocelyne: Un sentiment îngrozitor de abandon, ideea că viața mea se sfârșește, poate, aici. Cred că aș căuta o prietenă ca să vorbesc cu ea, să mă consoleze și să-i cer un sfat. Dar chiar și numai să-mi imaginez așa o scenă este groaznic. Cred că, în fond, mi-e mereu teamă că, într-o zi, își va găsi o fată mai interesantă și sexy decât mine.

Tom: *Cred că l-aș evalua rapid pe tipul respectiv. Este în ansamblu mai puternic decât mine sau doar un prăpădit care-și încearcă norocul? Dar țineți seama, și de aceștia trebuie să ne ferim. M-aș alătura lor, intrând în discuție și aș manevra în așa fel încât să ies în evidență. Nici nu vreau să vă povestesc însă ce scenă i-aș face lui Ève la întorcerea acasă. De altfel, ținând cont de ce s-a întâmplat ultima dată când a avut loc o scenă oarecum asemănătoare, m-ar mira să o mai facă încă o dată.*

Arnaud: *M-aș simți foarte rău. În același timp, mi-aș spune că oricum, fie o interesează cu adevărat tipul, ceea ce înseamnă că nu mă mai iubește, fiind prea târziu pentru a mai face ceva, fie nu risc nimic și atunci, de ce să mă arăt gelos? De atâtea ori mi s-a spus că gelozia este un sentiment josnic, o lipsă de încredere în tine și celălalt, încât voi face totul ca să nu o arăt.*

Tip de emoție asociată geloziei	Mecanism	Gânduri asociate
<i>Furie</i>	Frustrare Atingere adusă statutului	„El(ea) o să mă vadă” „Să-mi facă mie una ca asta!” „Cine se crede?”
<i>Teamă</i>	Teama de a-l(o) pierde	„Și dacă ea(el) mă va părăsi?” „Nu mai sunt stăpân(ă) pe situație!”
<i>Tristețe</i>	Atingere adusă stimei de sine Sentimentul de a fi abandonat	„El(ea) preferă pe alta (altul)!” „Nu știu să-l(o) păstrez!”
<i>Rușine</i>	Rușinea de a fi gelos Rușinea de a pierde	„Este un sentiment degradant” „Devin ridicol”

Aceste patru exemple demonstrează că gelozia este o emoție complexă, un amestec de cel puțin trei alte emoții: teamă, furie, tristețe și, uneori, rușine, cu gândurile lor specifice.

Bineînțeles, fiecare dintre noi are propria modalitate de a fi gelos, după cum reiese și din cele patru exemple precedente, și, în plus, aceste emoții se pot succede sau asocia, de-a lungul timpului.

În exemplele precedente, reacțiile de gelozie par să depindă mai ales de personalitatea celui gelos. Dar felul cum reacționăm depinde și de, bineînțeles, aspectul, natura rivalului.

Ce vă face și mai gelos(geloasă)?

Să repetăm experiența precedentă. În timpul unei petreceri cu prietenii, observați că partenerul discută cu un(o) necunoscut(ă) și par să se simtă foarte bine împreună.

Ca să vă imaginați cu mai multă ușurință această situație, vă vom arăta fotografii ale acestui(ei) rival(e) potențial(e), ca și o descriere a personalității lor:

Portretul A: foarte frumos, frumoasă.

Portretul B: fizic banal.

Personalitatea A: sigur(ă) pe sine, știe să facă oamenii să se simtă în largul lor, ia hotărâri rapide, înțelege repede situațiile.

Personalitatea B: nesemnificativ(ă), nesigur(ă) pe sine, ia hotărâri cu greutate.

Din cele patru combinații posibile, alegeți rivalul(a) care vă stârnește cel mai mult gelozia:

Doamnă, cine v-ar stârni cel mai mult gelozia?

Fizic A și personalitatea A: rivala dvs. este frumoasă și sigură de ea	Fizic B și personalitate A: rivala dvs. are un fizic banal, dar cu o personalitate puternică
Fizic A și personalitate B: rivala dvs. este frumoasă, dar cu personalitate destul de ștearsă	Fizic B și personalitate B: rivala dvs. are un fizic banal și o personalitate mai curând ștearsă

Domnule, cine v-ar stârni cel mai mult gelozia?

Fizic A și personalitate A: rivalul dvs. este frumos și cu personalitate puternică	Fizic B și personalitate A: rivalul dvs. are un fizic banal, dar o personalitate puternică
Fizic A și personalitate B: rivalul dvs. este frumos, dar cu o personalitate cam ștearsă	Fizic B și personalitate B: rivalul dvs. are un fizic banal și o personalitate cam ștearsă

***Personalitatea rivalului(ei) dvs.
și cel mai dezastruos scenariu pentru dvs.***

Rezultatele acestei experiențe conduse de cercetătorii olandezi⁸ s-ar putea să nu vă surprindă prea tare:

- În cazul bărbaților, ceea ce le trezește gelozia este mai ales personalitatea, puternică sau nu, a rivalului (cel cu personalitate mai puternică îi enervează mai mult), în timp ce aspectul fizic are o mai mică importanță.
- În cazul femeilor, mai ales aspectul fizic al rivalei le excită gelozia (cea mai frumoasă, evident), iar dimensiunea „personalitate puternică” are prea puțin impact.

Ceea ce dovedește că gelozia fiecărui sex este adaptată dorințelor dominante ale celuilalt: încă din epoca primitivă, femeile erau atrase de bărbații puternici, de lideri, în timp ce bărbații căutau femei frumoase. (Ca să nu mai vorbim despre bărbații care sunt și frumoși, și lideri, având și niște avantaje absolut scandaloase.)

Pentru evoluționiști, această diferență relativă a priorităților fiecărui sex poate explica de ce majoritatea bărbaților își cheltuiesc energia încercând să atingă un statut superior sau să dobândească semne ale acestuia (ah, mașinile acestea, inutil de puternice), în timp ce partea feminină cheltuiește miliarde de dolari pe an pentru o înfrumusețare cosmetizată.

Este adevărat că, pe măsură ce rolurile sexuale sunt tot mai puțin diferențiate în societatea noastră, bărbații sunt și ei din ce în ce mai interesați de felul cum arată, iar femeile încearcă să-și valorizeze carierele, ceea ce nu înseamnă că aceasta ar corespunde dorințelor prioritare ale celuilalt sex:

un bărbat care se machiază sau își reduce calviția prin implant, o femeie ambițioasă, preocupată de cariera sa nu sunt (încă) priviți ca idealuri ale seducției. (Ascultați-le pe femei discutând despre bărbații care se machiază sau pe bărbați vorbind despre așa-numitele *carrer-women*.)

Cum să devalorizăm un(o) rival(ă)

Alți cercetători au mers mai departe: au studiat modalitățile prin care bărbații și femeile încearcă să devalorizeze un potențial rival în fața partenerului lor⁹. Ce îi veți spune iubitelui(ei) pentru a-l(o) convinge să nu manifeste interes față de altcineva? Rezultatele sunt grăitoare: dacă sunteți femeie, veți avea tendința de a atrage atenția asupra defectelor fizice („I-ai văzut picioarele?”); dacă sunteți bărbat, îi veți denigra aptitudinile care duc la succes („Se pare că nu reușește să păstreze nici o slujbă!”).

Un exemplu al acestei strategii ne este înfățișat de Victoire, douăzeci și șapte de ani.

Plecasem în vacanță, împreună cu un nou prieten, pe o insulă de vis, unde veneau împătimiți ai acestor meleaguri, toți cunoscându-se între ei. Printre ei se afla și un top model, tot atât de frumoasă în realitate ca și pe copertele revistelor. Mi-am dat seama imediat că era interesată de prietenul meu. Nici măcar nu încerca să o ascundă. Într-o zi, cum stăteam lungiți amândoi pe plajă, între două băi, iat-o sosind, îmbrăcată cu un costum de baie minuscul, care-i stătea foarte bine. Am început să vorbim, când ea exclamă: „Oh, ce corp drăguț ai, Victoire!” Apoi, întorcându-se spre prietenul meu: „Nu-i așa că este minunată?” Am simțit că mă înroșesc până la rădăcina părului. Era realmente tare: sub pretextul unui compliment, îi atrăgea prietenului meu atenția asupra propriei sale superiorități. Știu că nu arăt rău în costum de baie, dar în comparație cu ea, evident că... De altfel, cum am revenit, a reușit să mi-l sufle.

Până la urmă, în zona apelor tropicale, rechini cei mai primejdioși se află pe uscat...

Gelozia retrospectivă

Gelozia nu este orientată doar spre viitor, ea poate acționa și asupra trecutului. Termenul de *gelozie retrospectivă* descrie suferința care ne poate cuprinde atunci când întrevedem extazul împărtășit de partenerul nostru alături de cei sau cele ce ne-au precedat. O regulă nescrisă a artei iubirii veșnice spune, de altfel, că trebuie să păstrăm discreția asupra episoadelor precedente, sau, dacă sunt deja cunoscute de celălalt, să le descriem cu mai puțin entuziasm sau, cel mai bine, ca pe niște greșeli, înainte de reușita atât de dorită.

Căci violența geloziei retrospective nu trebuie niciodată subestimată, exemplul nostru fiind un personaj al lui Proust, Swann, cel care dorește cu orice preț să cunoască trecutul femeii iubite, Odette de Crécy¹⁰.

Ajungându-i la urechi un zvon ce i se pare oricum incredibil, Swann o întreabă pe Odette dacă, în trecut, nu a avut cumva relații amoroase cu femeii. Aceasta neagă cu vehemență. Dar Swann insistă, garantându-i că, și adevărat să fie, el va înțelege (convins fiind, în acea clipă, că nu se înșală), dar că, în schimb, nimic nu l-ar durea mai tare decât să descopere că l-a mințit, semn că Odette nu a apreciat puterea iubirii și a înțelegerii lui. Hărțuită, Odette sfârșește prin a striga, plină de mânie: „Dar nu mai știu [...] poate de foarte multă vreme, fără să-mi dau seama ce fac, poate de două sau de trei ori.”*

Și, ne spune Proust despre Swann, „[...] aceste cuvinte: «de două sau de trei ori» însemnară inima lui Swann ca un fier înroșit”.

Proust însuși se minunează de influența cuvintelor asupra reacțiilor noastre fiziologice: „Curios lucru, cuvintele «de două sau de trei ori», aceste simple cuvinte, aceste cuvinte rostite în aer, la distanță, pot sfâșia inima, ca și cum ar atinge-o cu adevărat, o pot îmbolnăvi, ca o otravă pe care ai înghiți-o”. Proust se alătură aici psihologilor cognitiști: suntem emoționați pentru că gândim. Alteori este mai aproape de William James: tot ceea ce este trezit de simțuri, gustul unei *madeleine*,

* Marcel Proust, *În căutarea timpului pierdut. Swann*, traducere de Irina Mavrodin, Editura Univers, București, 1987. Toate celelalte fragmente din această operă aparțin aceleiași versiuni (N. t.).

pietrele din pavaj așezate inegal dau naștere emoției, apoi amintirii asociate acestei emoții (ceaiul băut la bunica sa acasă sau un sejur la Veneția).

Morala: nu încercați să aflați de la iubitul(a) dvs. ceea ce nu dorește să vă povestească.

La ce bun gelozia?

Dacă, așa cum am văzut, gelozia este o emoție universală, aptitudinea de a fi gelos face parte din patrimoniul genetic al umanității. Și din moment ce, așa cum susțin evoluționiștii, emoțiile noastre sunt niște adaptări la mediul de vânători-culegători, la ce oare a putut folosi gelozia?

Trei posibile confuzii și cum să le evităm

Expunând teoriile evoluționiste privitoare la gelozie, riscăm să provocăm un șoc, chiar respingere, să fim acuzați de „machism”^{*} sau mai rău. Din experiența noastră am învățat că apariția acestor reacții este adesea generată de trei posibile confuzii. Iată-le¹¹:

Prima posibilă confuzie: „Pentru evoluționiști, toate comportamentele noastre sunt programate genetic”. Fals. Chiar și cei mai hotărâți promotori ai acestei teorii recunosc deschis faptul că, în ceea ce privește comportamentele, acestea apar datorită unei predispoziții, evident genetică și universală, dar care se dezvoltă și se exprimă în forme variabile, în funcție de educație și apartenență socială. Gelozia, ca și furia sau tristețea, se vor manifesta în mod diferit de la o cultură la alta, sau chiar de la o familie la alta, potrivit modului în care vor fi interpretate, valorizate, reprimite. Pur și simplu, evoluționiștii au reacționat cu un oarecare exces de zel la teoria culturalistă, ilustrată de Margaret Mead, care voia să impună un anumit model al omului cu psihismul datorat în întregime culturii și în care gelozia sau rușinea ar fi niște invenții occidentale.

A doua posibilă confuzie: „Pentru evoluționiști, tot ceea ce este natural este dorit, moral”. Fals. Evoluționiștii vă rea-

^{*} Ideologie fondată pe ideea că bărbatul domină social femeia, având astfel dreptul la privilegiul de stăpân (N. t.).

mintesc faptul că, din start, selecția naturală – supraviețuirea celui mai apt – nu este morală, cum nu sunt nici vulcanii sau îmbătrânirea. Atât Darwin, cât și Freud considerau că suntem animați de pulsioni animale și imorale, dar le-au recomandat contemporanilor lor să ducă o viață foarte morală, cum au făcut, de altfel, ei înșiși. O carte care expune teoriile evoluționiste, *L'Animal moral*¹², de Robert Wright, dezvoltă acest punct de vedere. Civilizația a fost edificată prin reglarea tendințelor naturale înnăscute, cum ar fi violența față de necunoscuți sau poligamia, ceea ce ne-a permis construirea unor mari comunități mai puțin violente și mai egalitariste (una dintre consecințele poligamiei, deseori uitată, este că bărbații cu un statut inferior nu pot avea nici măcar o soție, în timp ce alții au mai multe, situație care generează tensiune și reprezintă o sursă de violență, improprie valorilor democratice). Acest fapt explică și de ce, în societățile de vânători-culegători, relativ egalitariste (toată lumea trebuie să participe la căutarea hranei, pentru ca supraviețuirea grupului să fie asigurată), poligamia, destul de răspândită, nu presupune decât rareori mai mult de două soții, mulți bărbați fiind monogami. Abia o dată cu apariția agriculturii și creșterii animalelor domestice, determinante pentru acumularea de resurse, și cu apariția castelor aristocratice descoperim și marile haremurii¹³.

A treia posibilă confuzie: „Poate că nu tot ce este natural este și moral, dar ne face mai fericiți“. Fals. Robert Wright ne reamintește că genele nu ne programează pentru a fi permanent fericiți, ci pur și simplu prolifici¹⁴! Chiar și bărbaților, poligamia le garantează mai mulți urmași, dar nu fericire: pentru a menține ordinea între soții sau pentru a-i descuraja pe rivalii frustrați să se apropie de ele, ați trăi într-o permanentă tensiune, ca orice mascul dominant care dorește să rămână astfel.

Să examinăm acum viziunea evoluționistă asupra geloziei, amintindu-ne:

- că ea propune un soclu comun, dar spune că educația și experiențele dvs. pot să vă facă să trăiți gelozia în mod diferit;
- că deși mecanismele pe care le evidențiază sunt naturale, nu sunt și morale;
- că aceste mecanisme sunt *inconștiente*, după cum vom vedea.

În fine, iată la ce folosește gelozia

Un prim răspuns este evident: gelozia ne ajută să păstrăm exclusivitatea în relația noastră cu celălalt. Dar de ce? De ce bărbatul și femeia nu au evoluat spre o formă de comunitate sexuală perfect liberă, în care fiecare să-și privească partenerul cu indiferență când acesta se împreunează cu cine îi iese în cale? (Imaginați-vă cu ce ar semăna o serie de diapozitive cu scene din vacanță.)

Răspunsul se rezumă la un singur cuvânt: bebelușul.

De la apariția umanității și până într-o epocă recentă, orice raport sexual avea mari șanse de a fi urmat de o naștere, câteva luni mai târziu. Citiți această carte astăzi pentru că sunteți rezultatul unui incredibil succes evolutiv. Mii de strămoși succesivi au reușit să repete acest ciclu: să capteze interesul unui partener, să aibă raporturi sexuale cu acesta, să dea naștere unui bebeluș și apoi să-i asigure supraviețuirea și educația până la vârsta de adult. Un singur pas greșit în această secvență repetată de mii de ori și nu ați mai exista astăzi, cu gene moștenite de la toți strămoșii aceștia.

Imaginați-vă acum că, întorcându-ne spre începuturi doar până la primate, strămoșii noștri au trăit opt milioane de ani în condiții extrem de dure ca vânători-culegători, când resursele erau puține și nesigure, iar pericolele numeroase. (Agricultura nu a apărut decât acum aproape zece mii de ani și s-a răspândit lent.)

Ca mascul, care sunt șansele optime de a avea cât mai mulți descendenți posibili? Cum rezerva de spermatozoizi este practic nelimitată, cel mai rentabil ar fi să o dispersați la maximum, adică să aveți relații sexuale cu cât mai multe femei diferite. Noi suntem descendenții acelor masculi ușuratici, ceea ce explică interesul bărbaților pentru relații sexuale cu femei abia cunoscute și lungă domnie universală a poligamiei. (Din cele 1180 de societăți umane trecute și actuale, contabilizate de antropologi, 954 erau sau sunt poligame, iar societățile de vânători-culegători erau toate poligame¹⁵.)

În ceea ce privește femeile, situația este total diferită. Numărul de copii posibil este mult mai limitat. Pentru a asigura descendența genelor dvs., nu este suficient doar să fiți fecundată, ci trebuie să creșteți la maxim șansele de supraviețuire a bebelușului care va depinde de dvs. mulți ani. Din acest motiv este important să alegeți un partener aparent motivat care

să aibă grijă de dvs. în tot acest timp și un statut și o vigoare pe măsură, pentru a vă asigura hrana și protecția. Tot din acest motiv, femeile dau dovadă de o mai mare prudență, universală și aceasta, înainte de a se angaja într-o relație sexuală. (Vom vedea că există și momente de renunțare la această reticență.)

Nu uitați că trăim din vânătoare și cules de roade, că aceste activități sunt periculoase datorită prădătorilor, ca hrana este prețioasă, iar viața, scurtă și brutală.

În acest caz, ce se va întâmpla dacă dvs., domnule, o lăsați pe femeia dvs. să râdă și să glumească cu alți masculi din trib? Veți risca să vă treziți cheltuind o mare cantitate de energie și vă veți risca viața pentru a hrăni niște copii care nu sunt ai dvs., ceea ce vă va diminua șansele de a avea numeroși descendenți și, prin urmare, de a vă transmite genele.

Iar dvs., doamnă, la ce trebuie să vă așteptați dacă îi permiteți soțului să facă schimb de confidențe cu presupusele dvs. bune prietene? Riscați să-l vedeți într-o zi împărțind vânatul cu alte mame ale copiilor lui, ceea ce va diminua rația copilului dvs. și, implicit, șansele lui de supraviețuire. Din nefericire, cum sunteți mai puțin musculoasă și mai puțin dotată pentru violență, veți suporta mai mult sau mai puțin aceste riscuri timp de câteva milenii. (Un singur avantaj într-o societate excesiv de poligamă: aveți alături, vrând-nevrând, un mascul cu statut superior, căci ceilalți nu pot avea soții.)

Evoluționiștii ne învață astfel că gelozia, obligându-ne să ne controlăm partenerul, ne ajută să obținem o garanție maximă a succesului reproducerii, indiferent de sex și, tocmai pentru că strămoșii dvs. au fost geloși, au fost ei capabili să-și transmită genele până la dvs., cei ce citiți această carte.

Cu totul inconștient

Pentru psihologii evoluționiști, aceste strategii ale geloziei nu au fost, bineînțeles, alese în mod conștient, ba chiar au apărut într-o perioadă când nu cunoșteam legătura dintre raportul sexual și sarcină (de altfel, cei mai mulți dintre verii noștri, maimuțele, sunt de asemenea geloși). Strămoșii noștri nu și-au spus: „îmi voi supraveghea partenera, altfel risc să-mi reduc capitalul reproductiv și șansele de a-mi transmite minunații mei cromozomi”. Pur și simplu, cei ce nu erau suficient de geloși au avut mai puțini descendenți, astfel încât putem spune

că geloșii au avut tendința de a se perpetua mai bine până la noi.

Așa se explică de ce, deși avem astăzi posibilitatea de a evita sarcina grație metodelor contraceptive, deși există mult mai multe resurse la îndemână pentru a le împărți, deși societatea noastră îi permite unei femei să-și crească singură copiii, gelozia continuă totuși să ne frământeze, ea fiind moștenirea pe care ne-au lăsat-o strămoșii vânători-culegători și predecesorii lor pre-umani.

GELOZIE FEMININĂ ȘI GELOZIE MASCULINĂ: CEL MAI SUMBRU SCENARIU POSIBIL

Una dintre variantele de verificare a teoriilor evoluționiste ar fi să aflăm dacă există diferențe între gelozia masculină și cea feminină, în funcție de cât de serios amenință „viitorul reproductiv” al fiecăruia dintre cei doi parteneri.

Imaginați-vă că partenerul dvs. actual tocmai s-a întâlnit cu unul(a) dintre ex-partenerii(ele) sale. Atenție însă, vă vom cere să imaginați două scenarii diferite:

Scena „sex”: partenerul dvs. și fosta sa parteneră re trăiesc o relație sexuală încărcată de pasiune, dar fără alte implicații.

Scena „tandrețe”: partenerul dvs. și fosta sa parteneră re trăiesc o relație afectivă intensă, dar fără relații sexuale.

Dacă le vom cere atât bărbaților, cât și femeilor să-și imagineze aceste două scenarii, cu scenele lor caracteristice, le vor considera cu toții extrem de periculoase. Dar, ce surpriză!, cei mai mulți dintre bărbați detestă cel mai mult scenariul „sex”, în timp ce femeile detestă cu aceeași intensitate scenariul „tandrețe”. Nu este doar o simplă diferență de opinie (întrebarea ce li s-a pus era: *care dintre cele două situații vi se pare cel mai dificil de iertat?*), ci și de reacții fizice: frecvența bătăilor inimii și tonusul muscular ale bărbaților și femeilor au avut valori diferite pentru fiecare dintre cele două scene. Ceea ce confirmă teoriile evoluționiste: pentru bărbați, cea mai cumplită amenințare este

fecundarea venită din exterior, deci raporturile sexuale cu un altul, în timp ce pentru femeii este amenințarea cu dispersia resurselor, foarte posibilă în cazul unui angajament afectiv față de altă femeie. (Stimate domn, să nu sperați totuși că vă veți calma soția dacă îi spuneți: „Nu-ți face probleme, dragă, cu ea totul se rezumă la sex”, deoarece femeile știu că, prin sex, bărbatul poate fi determinat la o angajare afectivă.) Experimente similare repetate în diferite țări, având culturi diferite (Statele Unite, Olanda, Suedia, China, Coreea, Japonia) au confirmat această diferență universală bărbat-femeie în ceea ce privește cel mai sumbru scenariu posibil al geloziei¹⁶.

O ultimă salvă a evoluționismului înainte de a vă simți definitiv deprimat din cauza acestor realități animale care, fără să știți, există în voi. „Babuinerii, babuinerii!” strigă indignat Solal, eroul din *Frumoasa Domnului*, pe când îi descrie iubitei sale regulile ce guvernează dragostea.

De ce această preferință a femeilor pentru bărbații realizați și *leaders*: pentru că ei reprezintă potențiala garanție a unor resurse mai bogate pentru ele și potențialii lor bebeluși.

De ce această preferință a bărbaților pentru femeile tinere: pentru că ele sunt mai fecunde (reacție și mai elementară!).

Istoria umanității nu este singura noastră istorie

Evident, aceste tendințe înnăscute există în noi, dar nu sunt absolut imperative. Educația, modelele parentale, primele noastre experiențe sentimentale, sistemul nostru de valori, toate acestea pot determina alegerea amoroasă. În fine, atașamentul – despre care vom vorbi pe larg – manifestat față de partener îi va conferi aura de unicitate în ochii noștri. O femeie poate, astfel, să-i rămână fidelă unui bărbat blând, în ciuda avansurilor unui rival sigur pe el și cu un statut superior, un bărbat poate rămâne virtuos în ciuda invitațiilor unor femei mai tinere și mai frumoase decât partenera sa. (Fără îndoială că cel mai înțelept lucru este să nu te expui tentației, Darwin considerând de altfel că, dacă vrem să fim fideli, cel mai bine este să trăim la țară!)

De ce să provocăm gelozia celuilalt?

Gelozia poate determina multe inconveniente, dar are și o parte bună: atrage atenția partenerului asupra dvs. și vă permite să verificați (sau cel puțin așa vă închipuiți) importanța pe care o dă relației cu dvs., aducându-i totodată aminte că puteți fi dorit și de alții. Iată de ce tentativa conștientă de a provoca gelozia celuilalt este o metodă des folosită în aproape o treime din cupluri și, se pare, mai frecvent utilizată de femei decât de bărbați¹⁷.

Un bun exemplu în acest sens apare în *Insuportabila ușurătate a ființei*.

Tomas trăiește cu Tereza și o iubește, dar aceasta este nefericită din cauza neconținutei lui infidelități, cu toate că el încearcă să-i ascundă escapadele amoroase. Dar, în două situații, cu ocazia unor petreceri între colegi, el nu-și poate stăpâni o undă de gelozie văzând-o pe Tereza dansând cu alt bărbat, deși o știe fidelă. Imediat ce l-a văzut pe Tomas înnegrindu-se la față, ea insistă să afle motivul, iar el îi mărturișește în cele din urmă că s-a simțit gelos văzând-o dansând. „E adevărat că te-am făcut gelos? Izbucni ea, și repetă aceste cuvinte de zece ori, de parcă i s-ar fi adus la cunoștință că i se decernase premiul Nobel, și ei nu-i venea să creadă. Pe urmă, îl apucă de mijloc și începu să danseze cu el prin toată casa.”^{18*}

Incitarea geloziei, exemplificată de două capodopere

Călătorie în Italia

O parte a magnificului film *Călătorie în Italia* (1953) de Roberto Rossellini (vezi capitolul 5) poate fi considerată o agravare în ceea ce privește incitarea geloziei. La o cină cu prietenii, într-un restaurant din Neapole, Catherine (Ingrid Bergman) simte un prim „*flash*” de gelozie văzându-l pe soțul

* Milan Kundera, *Insuportabila ușurătate a ființei*, traducere de Jean Grosu, Editura Univers, București, 1999. Toate celelalte fragmente din această operă au fost preluate din aceeași versiune (N. t.).

ei, Alex (George Sanders) ținând puțin cam mult mâna unei frumoase blonde de lângă el, ceea ce o face să-și dea seama că era o fostă amantă. Mai târziu, întorși acasă, încearcă la rândul ei să-l facă gelos, amintind de un tânăr și romantic poet englez, Charles, care, înainte de căsătoria ei, o iubise mult. Alex se preface că nu dă importanță acestui fapt și răspunde ironic. (Conversația le este întreruptă de sunetul unor voci venind de afară: sunt niște localnici, tineri logodnici care se ceartă, dar de ce o fac? De gelozie, li se răspunde.) Mai târziu, cu o altă ocazie, Catherine ridică miza jocului său de-a gelozia: la Neapole, participând la un cocktail organizat la reședința contelui Lipoli, ea se lasă, râzând în hohote, curtată de italienii dornici să o complimenteze pentru frumusețea ei. În ciuda unui *self-control* cu totul britanic, Alex nu-și poate controla expresia morocânoasă. A doua zi dimineață, el își exercită dreptul la represalii, părăsind hotelul înainte de trezirea lui Catherine, lăsându-i doar un bilet prin care o anunța că „a plecat să se distreze prin Neapole”. Nu vom spune mai multe, pentru a vă incita să vizionați sau să revedeți această capodoperă.

Cu ochii larg închiși

O ilustrare mai recentă a geloziei este înfățișată de Nicole Kidman în *Cu ochii larg închiși* (1999), ultimul film al lui Stanley Kubrick.

Sumar îmbrăcate și alungite leneș pe patul conjugal, personajele interpretate de Nicole Kidman și Tom Cruise comentează recepția new-yorkeză foarte șic la care au participat cu o seară înainte. Când Tom o întreabă pe Nicole cine era bărbatul elegant cu care o văzuse dansând, Nicole răspunde râzând că era un prieten al gazdelor, care-i propusese să meargă într-una din camerele de la etaj pentru „o partidă de sex”. Tom ia totul în glumă, spunând că, la urma urmelor, este de înțeles, având în vedere că Nicole este atât de frumoasă. Nicole nu este tocmai încântată de calmul lui și începe o discuție aprinsă despre gelozie și infidelitate, cerându-i să-și imagineze că poate unele dintre pacientele lui (Tom este medic) își doresc poate să facă dragoste cu el. Încercând să calmeze controversa ce amenință să se învenineze, Tom îi răspunde că femeile nu se comportă așa, că ele, spre deosebire de bărbați, au nevoie de o relație mai caldă înainte de a se gândi la sex.

Nicole atacă acest punct de vedere evoluționist asupra diferențelor dintre bărbați și femei. Ea îl consideră pe Tom destul de naiv. Oarecum contrariat, acesta îi spune că ea încearcă să-l facă gelos. „Da, așa se pare, dar tu nu ești tipul gelosului, nu-i așa?”, îi răspunde ea, cu un ton amar. El confirmă că, într-adevăr, nu este tipul gelosului pentru că are încredere în ea. Auzind acestea, ea râde în hohote, apoi, după ce-și revine, îi povestește cele ce urmează: în timpul vacanței petrecute la un hotel din Cape Cod, un ofițer de marină lua dejunul la o masă apropiată. Când Nicole i-a întâlnit privirea, s-a simțit ca paralizată și îi venea să-l părăsească pe loc și pe Tom, și viitorul lor fericit, numai să se simtă strânsă în brațe de acel bărbat. Iar în ziua ce a urmat și când Tom și ea au făcut dragoste și au vorbit despre fiica lor, ea nu-l avea în fața ochilor decât pe frumosul marinar.

Această primă scenă demonstrează deja confuzia creată între modul cum înțelege gelozia un bărbat și cum o înțelege o femeie.

Când Nicole Kidman provoacă prima dată gelozia lui Tom și el reacționează cu calm, ea se enervează și plusează prin agresivitate. Iar când el îi declară mai târziu că nu, nu este gelos, ea recurge la o ripostă cvasiexplozivă: îi povestește că l-a dorit nebunește pe un necunoscut. Aparent, între ei domnește (cel puțin) o neînțelegere: pentru Tom, a nu-și manifesta gelozia reprezintă o dovadă de încredere în celălalt și de iubire. Nicole pare să nu fie mulțumită de ceea ce consideră o lipsă de pasiune sau virilitate.

Astfel, bunul Tom devine obsedat de o scenă imaginară tipică geloziei masculine: și-o închipuie pe Nicole dezbrăcându-se în grabă, în timp ce ofițerul îi acoperă trupul cu sărutări.

Frământat de aceste imagini, el rătăcește pe străzile din New York și se lasă abordat de o prostituată atât de frumoasă cum nouă nu ne-a fost dat să vedem (la urma urmei, să nu uităm că el este *Tom Cruise!*).

Nicole Kidman întruchipează oare în acest film un tip de femeie total neobișnuit, capabilă să dorească un necunoscut, deși are o căsnicie fericită cu blândul Tom? Sau, dimpotrivă, are dreptate să-i atace pe evoluționiștii care pretind că femeile sunt mai capabile de fidelitate decât bărbații? Ei bine, să spunem că are o viziune oarecum simplistă despre teoriile evoluționiste asupra fidelității.

De ce sunt femeile infidele?

*Există puține femei cinstitute
cărora să nu li se urască
de cinstea lor.*

La ROCHEFOUCAULD

Orice aventură amoroasă, licită sau nu, este o poveste aparte, favorizată de circumstanțe greu de redus la un singur principiu explicativ și care le pare oarecum unică celor care o trăiesc.

Dar, dintr-un punct de vedere evoluționist, din moment ce femeia are interesul să păstreze afecțiunea tatălui copiilor ei, ca să o hrănească și protejeze într-un mediu ostil, de ce să riște această siguranță pentru o aventură fără viitor?

Pentru psihologii evoluționiști, răspunsul este invariabil același: pentru că infidelitatea optimizează viitorul reproductiv.

Într-adevăr, în orice femeie există două dorințe: să se simtă atrasă de un viitor tată capabil să-și asume acest rol pe termen lung, dar și de un „mascul adevărat”, robust și dominant, care să asigure gene viabile progeniturii sale. Din nefericire, aceste două caracteristici nu se regăsesc întotdeauna la același individ sau, în tot cazul, nu sunt percepute ca atare. În *Cu ochii larg închiși*, personajul interpretat de Nicole Kidman trăiește dilema comună multor femei: să fie alături de un bărbat blând, care-i oferă siguranță, dar să se simtă din când în când atrasă de un mascul mai agresiv, dispunând de gene „bune”. Pentru Nicole Kidman în *Cu ochii larg închiși*, acesta din urmă este tânărul ofițer de marină, a cărui uniformă galonată exprimă atât dominanța războinică, cât și aventura.

Evident, același ofițer se poate dovedi mai „de casă” și sentimental decât Tom, într-o relație de cuplu, dar o aventură se bazează întotdeauna pe o fărâmă de iluzie. Cel care a devenit extrem de previzibil pentru o femeie poate părea un aventurier tulburător unei alte femei. După cum declară tot Solal, eroul din *Frumoasa Dominului*: „Bietul soț nu poate fi poetic. E cu neputință să joci teatru douăzeci și patru de ore pe zi. Ea văzându-l tot timpul, el este silit să fie adevărat, adică jalnic. Toți bărbații sunt jalnici, inclusiv se-

ducătorii când sunt singuri și nu pe scenă, în fața unei idioate vrăjite. Toți sunt jalnici și eu în primul rând!”*

În *Cu ochii larg închiși*, la marea serată new yorkeză, două frumoase îl consideră, de altfel, pe Tom un foarte seducător necunoscut.

Pentru evoluționiști, o ultimă dovadă a caracterului „în-născut” al tendinței feminine către infidelitate: dacă, în decursul atâtor milenii, generații întregi de femei ar fi fost întotdeauna fidele, gelozia masculină ar fi fost inutilă și deci nu ar fi fost selecționată în cursul evoluției. Dacă bărbații sunt geloși, este pentru că femeile sunt infidele, chiar dacă mai puțin decât ei...

Dar, dacă ne mulțumim să le întrebăm pe femeile infidele de ce au aventuri, ele citează două motive principale: creșterea stimei de sine și trăirea unor experiențe sexuale plăcute, iar cele două argumente par legate între ele, din moment ce femeile declară că, știindu-se dorite, au o mai bună imagine de sine¹⁸.

Gelozia și personalitatea

Există personalități mai geloase decât altele? Evident că da. Această tendință are legătură și cu alte aspecte ale personalității? Poate, dar răspunsul nu este simplu. Persoanele geloase au adesea probleme cu stima de sine, dar și reciproca este valabilă, unele studii au demonstrat că personalitățile cu o foarte înaltă stimă de sine pot și geloase¹⁹.

Dificultățile întâmpinate când se studiază gelozia țin de acțiunea mai multor factori:

- Gelozia este o emoție complexă, asociată cu alte emoții.
- Ea nu depinde doar de persoana care o trăiește, ci și de particularitățile partenerului și de echilibrul relației. Cercetătorii se axează mai ales pe studierea rolului jucat de diferența dintre cei doi parteneri în termeni de atracție exercitată fața de sexul opus.
- Istoria personală este importantă și uneori greu de explorat. De exemplu, printre bărbații „mari geloși”, se pare

* Albert Cohen, *Frumoasa Domnului*, traducere de Irina Mavrodin, Est, București, 2000. Toate celelalte fragmente din această operă aparțin aceleiași versiuni (N. t.).

că sunt unii care au fost martori direcți ai infidelității mamei lor, ceea ce a lăsat o amprentă traumatică asupra fiabilității speciei feminine.

Într-o relație de cuplu, independent de apariția unui(ei) rival(e), tendința dvs. de a deveni gelos depinde de trei factori²⁰:

- angajarea dvs. în relație, din punct de vedere afectiv și al speranței de viitor.
- Insecuritatea dvs., mai precis maniera în care percepeți angajarea celuilalt. Este el la fel de angajat în această relație?
- Emotivitatea dvs. în sensul capacității de a resimți cu intensitate emoțiile.

Există însă și alte modele²¹, gelozia nu a încetat să-i intereseze pe cercetători...

GELOZIA LA CINEMATOGRAF

Am citat deja filmul *El* (1952) de Luis Buñuel, într-o lucrare anterioară. Rămâne una dintre cele mai frumoase portretizări ale gelosului patologic, tulburător și neliniștitor în același timp. Să ne amintim scena revelatoare de la începutul filmului: proaspătul soț, îmbrăcat într-un halat elegant, intră în încăperea nupțială unde îl așteaptă cea promisă, învăluită într-o cămașă de noapte pudică. (Totul se petrece într-o perioadă și o țară, Mexicul, în care noaptea nunții își păstra încă întreaga semnificație.) Soțul se apleacă spre iubita sa pentru a o săruta, iar aceasta închide ochii, emoționată. Brusc, soțul își întrerupe gestul și o întreabă crispat: „La cine te gândești?”

Acest personaj și-a găsit un descendent demn de el în persoana lui François Cluzet din *Infernul* (1994) de Claude Chabrol.

Cu o gelozie a cărei intensitate crește în continuu, el o supune pe nefericita sa soție, Emmanuelle Béart, unei supravegheri și unor amenințări din ce în ce mai violente și nebunești. Titlul filmului ne amintește că gelozia este un infern, atât pentru cel gelos cât și pentru victima sa.

În *Taurul furios* (1980) de Martin Scorsese, Robert De Niro joacă rolul unui campion de box, un gelos pa-

tologic. Excedată de bănuielile lui, mai ales când o întreabă a suta oară dacă a făcut dragoste cu fratele lui (Joe Pesci), soția sfârșește prin a-i răspunde „da”, deși nu era adevărat. Mare greșeală, pentru că încasează o bătaie cumplită, ca și fratele, puțin mai târziu. Cu ceva timp în urmă, când remarcase fără intenție că unul dintre adversarii soțului este „un tip bine”, soțul îi ceruse să repete, iar ea refuzase, deja terorizată, dar nici atunci scena nu a avut un final liniștit. Apoi, în ring, el a făcut totul pentru a distruge figura „tipului bine”.

În *American Beauty* de Sam Mendes (1999) vedem cum se verifică ideea că gelozia rar supraviețuiește dragostei. Kevin Spacey joacă rolul unui bărbat de patruzeci de ani, în plină criză a vârstei a doua, obsedat de o tânără prietenă a fiicei sale. În acest timp, soția sa, interpretată de Annette Bening, îl înșală cu un frumos agent imobiliar (Peter Gallagher). Când el îi surprinde, ea se simte extrem de umilită, apoi îngrozită. Este atât de înfricoșată de o posibilă reacție violentă a soțului, încât simte nevoia să se înarmeze cu un revolver înainte de a se întoarce acasă. Dar ea nu a înțeles nimic: el este nebun după alta și, din punctul lui de vedere, n-are decât să se distreze cu cine vrea.

Acest film ne arată și cum morala noastră ne permite să ne sustragem pulsiunilor moștenite prin evoluție: bineînțeles, personajul lui Kevin Spacey este obsedat sexual de o adolescentă îndrăzneată, dar când, înainte de a trece la îndeplinirea actului sexual, ea îi mărturisește că este mult mai puțin experimentată decât lăsase să se înțeleagă, el renunță să se mai dezbrace și își regăsește demnitatea de bărbat responsabil.

Variante culturale

„Flash-ul” geloziei este, fără îndoială, o emoție cunoscută peste tot în lume, dar ceea ce o provoacă și ceea ce o declanșează apoi diferă de la o cultură la alta.

În *La Vérité*²², Mona Ayaoub povestește despre căsătoria sa cu un antreprenor saudit care o remarcase pe când ea își

câștiga banii de buzunar ca chelneriță într-un restaurant libanez din Paris. La început, ea crede că, deși saudit, soțul ei acceptă fără rezerve valorile occidentale. (Nu a luat-o de soție, deși era creștină?) Ea începe să-și dea seama de greșeala făcută la unul dintre primele dineuri organizate de cuplu, la Riyad. În timp ce vorbea plină de însuflețire cu unul dintre invitați, un senator american, liniștea se lasă dintr-o dată printre convivii consternați, iar ea este brusc chemată la ordine de un răsunător: *Mouna, shut up!* al soțului ei (care totuși o iubește, după cum se va vedea mai departe). Ea a înțeles că, discutând astfel cu un bărbat, nu s-a comportat ca o saudită bine crescută. Toate interdicțiile pe care religia islamică radicală le impune femeilor sunt tot atâtea soluții drastice de aplanare a geloziei masculine, într-o societate în care bărbatul are toate drepturile și întreaga putere, corespunzând de altfel celor trei mari strategii ale „marelui gelos” occidental.

Supraveghere: interdicția de a ieși neînsoțită de o rudă bărbat sau de un servitor.

Restricționarea contactelor: interdicția de a conduce, purtatul vălului în permanență în afara casei.

Devalorizare: menținerea forțată în rolul de soție și mamă.

Posibilă sancțiune în caz de adulter: moartea.

Dar violența nu este niciodată departe de gelozie, chiar și în societățile cele mai egalitariste și liberale din punct de vedere sexual.

În durerosul *Scene dintr-o căsnicie* (1973) de Ingmar Bergman, cuplul format de Marianne (Liv Ullmann) și Johan (Erland Josephson) se destramă pentru că acesta din urmă se îndrăgostește de o colegă mai tânără și pleacă să trăiască cu ea. Dar, câteva luni mai târziu, când foștii soți se întâlnesc pentru a semna actele de divorț, Marianne îi spune lui Johan că și-a depășit suferința, că în viața ei există acum un bărbat, cu care urmează să se întâlnească în scurt timp. Johan nu este încântat de această veste și scena se termină cu un schimb de pumni. (O manifestare în plus a paradisului poligamic visat de orice bărbat, chiar și de un suedez protestant și social-democrat: descoperirea altor femei, păstrându-le însă și pe cele precedente disponibile. Dar, după douăzeci de secole, femeile, fie ele soții sau amante, încearcă să pună frâu acestei tendințe înnăscute.)

Modalitățile de pedepsire a infidelității feminine de-a lungul istoriei umanității seamănă cu un catalog al torturilor: lapidare (tradițiile din Orientul Mijlociu), opărire (Japonia), strivire între două pietre (China tradițională), tăierea nasului sau a urechilor (unele triburi de indieni din America de Nord) și, când moravurile au devenit mai îngăduitoare, simpla înfierare. Cât despre excizie, adică mutilarea mai mult sau mai puțin întinsă a organelor genitale feminine, o practică încă destul de răspândită în Africa și în jurul peninsulei Arabiei, ea este considerată, între altele, un mijloc destul de eficace de garantare a virtuții femeilor. Când este vorba să-și protejeze capitalul reproductiv, bărbații nu sunt lipsiți de imaginație.

În mijlocul acestei frenezii „machiste” există din fericire și imaginea reconfortantă a eschimoșilor (mai bine spus a Inuiților) tradiționali, care vă împrumută cu plăcere nevasta, ca pe un dar de bun venit. Dar, și în acest caz, situația este mai puțin veselă decât ne imaginăm: este vorba despre un ritual foarte strict, rezervat străinilor aflați în trecere. În schimb, vizitatorul care nu așteaptă ritualul pentru a-și satisface plăcerea, sau vecinul care încearcă o aventură cu nevasta altcuiva riscă – așa cum se întâmplă peste tot în lume – să fie omorât²³.

Femeile, mai puțin autorizate să recurgă la violență, pot totuși să o facă. David Buss citează cazul femeilor indigene din insulele Samoa care își atacă rivalele mușcându-le cu cruzime de nas, sau al femeilor din Jamaica, care aruncă acid pe chipul rivalelor (două represalii care le micșorează farmecul în ochii bărbaților). „Tragediile pasionale” continuă și astăzi să îndolieze paginile cotidianelor occidentale, chiar dacă cel mai adesea femeile sunt victimele, nu bărbații.

*Enigmă evoluționistă***Don José:**

*Așa! Forța dragostei mele
 Tu o jertfești și vrei să fugi
 În brațele lui, infamo!
 Să râzi de biet sufletul meu!
 Da! m-am jurat că n-ai să treci,
 Carmen, cu mine vreau să pleci!*

Carmen:

Nu! n-am să plec!

Don José**(îndârjit):**

Trebuie, ori totul s-a sfârșit!

Carmen:

*Ei bine, omoară-mă sau lasă-mă să trec!**

De unde această supărătoare tendință masculină de a ucide femeile infidele, prezentă încă și astăzi într-una dintre cele mai frecvente crime înfăptuite de bărbați: să-ți uciți soția pentru că te înșală sau pentru că vrea să te părăsească? Asasinarea mamei sau viitoarei mame a propriilor copii pare să fie un calcul aberant, chiar și din punct de vedere evoluționist. Dar suntem atât de obișnuiți cu monogamia, încât uităm că mecanismele noastre psihologice au fost selecționate într-o societate care a fost poligamă încă de când eram primat. Și, în acest caz, a ucide una dintre femeile noastre reprezintă, într-adevăr, o modalitate radicală, eficientă însă, de a-i convinge pe ceilalți să stea deoparte, reoptimizându-ne astfel capitalul productiv. În plus, împiedecându-ne rivalul să profite de norocul său, ne reafirmăm statutul de mascul dominant în cadrul grupului, nelăsându-ne călcați în picioare și descurajându-i pe ceilalți să manifeste interes față de soțiile care ne-au rămas. Cumplit, dar poate adevărat (și condamabil din punct de vedere moral!).

* Georges Bizet, *Carmen. Operă în patru acte* (libretul), Editura Muzicală a Uniunii Compozitorilor din R.P.R., București, 1963 (N. t.).

COMPLEXUL OEDIP REVIZUIT

Dintr-un punct de vedere freudian, complexul Oedip descrie atât dorința inconștientă a fiului față de mama sa, cât și gelozia față de tată, perceput ca un rival. Pentru psihologii evoluționiști, fiul nu manifestă dorință sexuală față de mamă, ci reacțiile „oedipiene” se explică prin alte trei mecanisme:

– O rivalitate non-sexuală: tatăl și fiul concurează pentru a capta atenția mamei.

– O gelozie „semi-sexuală”: copilul nu o dorește pe mamă, dar suportă cu greutate dorința tatălui față de ea, întrucât el nu este interesat ca mama să fie fecundată prea devreme și să dea naștere unui rival care va acapara la rândul său toată atenția mamei, în detrimentul lui.

– O rivalitate sexuală, când fiul devine adolescent. În cadrul „hoardei originare” a lui Freud și Darwin, tatăl și fiul devin rivali în încercarea de a cuceri femeile.

Cum să ne controlăm gelozia

Recunoașteți că sunteți gelos

Sperăm că am reușit să vă demonstrăm că gelozia este o emoție normală, naturală și că, deși defăimată, ea face parte din echipamentul psihologic al unui om sănătos.

Nu vă culpabilizați deci pentru că ați fost gelos, nu vă învinuiți de nevroze ascunse sau egoism: sunteți gelos ca toți contemporanii dvs. și ca toți strămoșii umani sau pre-umani. S-ar putea spune chiar că, dacă strămoșii dvs., bărbați și femei, nu ar fi fost geloși, nu ați fi existat astăzi, alte descendențe v-ar fi înlocuit.

Bineînțeles, toate acestea nu înseamnă că nu trebuie să învățați cum să vă stăpâniți gelozia, cum să nu o lăsați să vă strice viața, a dvs. sau pe a altora, cum să știți s-o recunoașteți când devine excesivă.

Acest lucru va fi însă imposibil de realizat dacă refuzați să acceptați ideea că sunteți gelos.

În primul nostru exemplu, soțul lui Claudine se înșală pe sine însuși în ceea ce privește gelozia sa, considerând că adoptă un comportament „normal” și, de altfel, nu recunoaște niciodată în fața lui Claudine că îi este frică să nu fie înșelat.

Arnaud, din contră, imediat ce simte un fior de gelozie văzând-o pe prietena sa vorbind cu un potențial rival, își interzice această emoție și se poartă „ca și cum nimic nu s-a întâmplat”, ceea ce nu este neapărat bine pentru el.

Deși în mod diferit, nici unul dintre cei doi nu recunoaște că este gelos, astfel încât le este imposibil să-și controleze gelozia, relația fiindu-le pusă în pericol.

Exprimați-vă gelozia

Silvio, eroul din *L'Amour conjugal* de Alberto Moravia, este un nobil proprietar a cărui educație nu l-a pregătit deloc pentru lupta cu viața. Un frizer vine regulat să-i tundă barba. Este un bărbat straniu, foarte robust, foarte urât, dar degajând un oarecare magnetism. Într-o zi, frumoasa soție a lui Silvio, Leda, îi povestește foarte indignată că frizerul a atins-o într-un mod încărcat de echivoc, când a coafat-o. Silvio se simte tulburat, dar cum i se pare și rușinos să se arate gelos, și incomod să renunțe la acest frizer care vine acasă, nu îl concediază. Câteva săptămâni mai târziu, constată că soția sa și frizerul au devenit amanți.

Asemenea lui Tom Cruise în *Cu ochii larg închiși*, Silvio consideră că a-și manifesta suspiciunea și gelozia înseamnă a face dovada unui caracter josnic și a unei lipse de încredere în celălalt (în plus, își recunoaște și tendința de a fi pasiv). Greșit, partenerul poate considera această aparentă indiferență ca o lipsă de interes sau, dacă este vorba de un bărbat, lipsă de virilitate.

Dar și femeile au interesul de a-și exprima gelozia, după cum reiese și din mărturisirea de mai jos:

Îl consider și astăzi seducător pe soțul meu, ceea ce este bine, dar îmi provoacă și multă suferință. Într-adevăr, nu numai că place femeilor, dar, în plus, este și foarte amabil cu ele, fiind și un interlocutor plăcut. Deseori, la petreceri sau cu alte ocazii, văd pe câte o femeie încercând să-i capteze atenția, iar el intră în joc, atât dintr-o amabilitate naturală

cât și din plăcerea de a discuta și poate și pentru că se simte flatat. Insist asupra faptului că el nu încearcă să le seducă, că nu poartă o conversație echivocă, nu face altceva decât să se comporte consecvent cu farmecul său natural. Dar îmi este din ce în ce mai greu să le văd captivate, încercând să-i trezească interesul. Nu aveam curaj să-i mărturisesc suferința mea, pentru că mi se părea meschin și apoi cred (deși este adevărat că nu putem fi niciodată siguri) că îmi este fidel. Într-o seară însă, după un dîneu la care două individe înfierbântate l-au acaparat o bună parte din timp, am explodat. I-am spus că toate acestea mă fac să sufăr foarte mult, că în acele momente sunt foarte geloasă, avînd impresia că nu mai contam pentru el. Vorbind printre lacrimi, aveam senzația că arăt lamentabil. S-a apărut spunîndu-mi că îmi este credincios, iar eu i-am răspuns că nu asta îi reproșam. Până la urmă a înțeles. Și, de atunci, a ținut cont de cele ce i-am spus. Când o femeie încearcă să-l antreneze într-o conversație prelungită, o întrerupe și se întoarce spre mine.

De fapt, comportamentul adoptat de partenerul dvs. după ce-i mărturișiți gelozia poate să vă spună multe despre importanța acordată punctului dvs. de vedere.

Exprimarea geloziei vă permite:

- să-i demonstrați celuilalt că țineți la el (și nu este un demers inutil, întrucât este posibil ca uneori să încerce chiar el să vă trezească gelozia, pentru a vă verifica sentimentele).
- să-l avertizați în privința a ceea ce vă provoacă suferință.
- să vă controlați dvs. înșivă mai bine gelozia, ajutându-vă să definiți motivele care o declanșează.

Bineînțeles, acest sfat poate fi aplicat numai în cazul unei relații de cuplu a cărui stabilitate este dorită de ambii parteneri. Dacă sunteți adeptul pasiunii și al statutului de dominator, veți avea mai curînd tendința să rămâneți indiferent la provocările celuilalt și să începeți represaliile, dar aceste strategii sunt foarte riscante...

Reflectați asupra suspiciunilor dvs.

Toată lumea este geloasă, dar dacă sunteți peste normalul admis în grupul dvs. cultural, de ce sunteți așa?

Atenție, este foarte ușor să îl acuzați pe celălalt că poartă răspunderea geloziei dvs.: sunteți gelos pentru că celălalt este din fire infidel, nu știe să spună nu, este o cochetă, un Don Juan etc.

Evident că poate fi și adevărat, mai ales dacă știți că gelozia nu este atitudinea dvs. de obicei predominantă și că ați devenit gelos numai față de o anumite persoană. Ca și Swanu cu Odette sau Scott Fitzgerald cu Zelda, poate aveți alături o persoană care în mod conștient încearcă să vă facă gelos.

Dar dacă gelozia este o constantă a personalității dvs., care se manifestă indiferent de partener, atunci este necesar să vă puneți câteva întrebări:

Ați fost cumva traumatizat de o infidelitate anterioară?

Acesta poate fi motivul, dar evitați să transferați povara lui asupra noului partener, mai bine întrebați-vă care dintre comportamentele dvs. au favorizat infidelitatea partenerului anterior.

Ați suferit din cauza infidelității unuia dintre părinți față de celălalt părinte?

Dacă așa s-a întâmplat, ar trebui să încercați să explorați aceste amintiri dureroase alături de un terapeut competent.

Aveți cumva impresia că nu sunteți destul de interesant pentru a reține pe cineva lângă dvs. o perioadă mai îndelungată?

Gelozia dvs. poate fi favorizată de o problemă de stimă de sine. Majoritatea oamenilor se adaptează evitând să aleagă un partener considerat „peste nivelul lor”. Dar, pentru anumite persoane, instabilitatea stimei de sine le conferă un sentiment de inferioritate față de orice partener și le hrănește spaima de a nu fi înșelați cu altcineva mai seducător.

Aceste probleme ale stimei de sine evidențiază cu și mai mult dramatism riscul despărțirii. Marii geloși nu sunt doar mai suspicioși, ei sunt, de asemenea, mult mai dependenți de partenerul lor. A fi părăsit de persoana iubită este întotdeauna tragic, dar cei mai mulți oameni reușesc să trăiască normal, fără să fie obsedați de acest risc inevitabil.

Aveți, în general, o părere proastă despre fidelitatea sexului opus? Care este originea acestei păreri?

Poate împărtășiți punctul de vedere al lui Denis, căsătorit astăzi, dar foarte gelos: *Știu foarte bine de ce sunt gelos. Am fost un mare crai, având numeroase aventuri și cu fete, dar și cu femei măritate. Am avut zeci de femei, nici nu mai știu câte. Așa încât știu foarte bine cât de vulnerabile sunt unele femei față de un tip care știe cum să le farmece (chiar dacă uneori am avut și insuccese). Rezultatul este că astăzi sunt gelos. Am putea să-i sugerăm lui Denis că și soția lui ar avea tot atâtea motive să fie geloasă, cunoscându-i trecutul agitat și totuși ea nu este.*

Aceste câteva întrebări vă vor determina să reflectați, dar, dacă gelozia devine o povară pentru dvs. sau pentru celălalt, vă dăm un singur sfat: căutați ajutor, consultând un terapeut.

Lăsați-l pe celălalt să respire

În fiecare an, mii de persoane își pierd viața sau sănătatea în accidente rutiere. Ați luat hotărârea să nu mai circulați decât cu o viteză de șaptezeci km/oră și numai în camion, pentru a reduce acest risc la zero? Tot așa, mii de turiști revin din concedii, petrecute în țări tropicale, cu paraziți sau diferite boli virale. Dacă vă duceți în acele zone, v-ați hotărât cumva să purtați tot timpul mănuși și să nu mâncați decât ce aduceți de acasă?

Aceste atitudini pot părea surprinzătoare, dar ele sunt foarte apropiate de cele ale unui mare gelos: ei doresc să controleze prin orice mijloc un risc imposibil de redus la zero.

Spre deosebire de ceea ce ar lăsa să se creadă prima mărturie a acestui capitol, gelozia patologică sau excesivă nu este caracteristică doar bărbaților. Să-l ascultăm pe Francis vorbindu-ne despre infernul său conjugal.

Pe măsură ce treceau anii, soția mea a devenit din ce în ce mai geloasă. Întotdeauna a fost, dar, în primii ani ai căsătoriei noastre, am considerat-o un semn al pasiunii ei pentru mine. De când a trecut de patruzeci de ani, gelozia ei a devenit anormală.

Nu încetează să-și imagineze că am relații cu femei întâlnite la serviciu. Cum lucrez la sediul unei mari întreprinderi, cu sute de salariați, majoritatea femei, are cu ce să-și hrăneas-

că obsesiile. Este, de altfel, convinsă că am o legătură cu fosta mea asistentă, acesta fiind motivul pentru care am schimbat-o, dar, evident, acum o suspectează pe cea nouă. Când mergem pe stradă, la restaurant, în concediu, ea le pândește pe toate femeile atrăgătoare și mă acuză apoi că le privesc prea insistent, sau, dacă nu le privesc deloc îmi reproșează că îmi ascund intențiile, sau, mai rău, când ne aflăm aproape de serviciul meu, mă suspectează că le cunosc pe unele, dar mă prefac că le ignor tocmai pentru că ea este cu mine (de altfel, chiar este adevărat, uneori! Când recunosc o salariată de la noi, relativ frumușică, prefer să nu-i arăt soției că am posibilitatea să o văd zilnic!). Cel mai cumplit este că, atunci când nu mai pot și explodez, ea izbucnește în lacrimi, recunoaște că exagerează, că greșește, că-și dă seama de faptul că voi sfârși prin a o detesta, dar îmi spune că este peste puterile ei să se abțină, iar eu o cred, pentru că vreau s-o cred. Dar aceste momente de rușine și de vinovăție nu durează prea mult. A doua zi o ia de la capăt. Am încurajat-o să meargă la un psihiatru și era pe cale să accepte sugestia, dar, acum câteva zile m-a întrebat: „De fapt, mă întreb dacă nu cumva vrei să merg la un psihiatru ca să se ocupe de mine când o să-mi spui că mă părăsești!” Nu reușesc să o detest pentru că îmi dau seama cât suferă, și apoi o iubesc, întotdeauna am iubit-o. Este adevărat însă și că acum mă simt vulnerabil în fața femeilor, din cauza infernului de acasă. Va sfârși prin a favoriza tocmai ceea ce-i produce atâta spaimă.

Soția lui Francis are categoric nevoie de ajutor, doar niște simple sfaturi nu vor readuce armonia acestui cuplu. În acest exemplu, mulțumită unei psihoterapii centrate pe teama de abandon (trebuie să precizăm că această doamnă a fost părăsită de părinți din fragedă copilărie și a fost crescută de părinți adoptivi) și a unui medicament antidepresiv, gelozia acesteia nefericite soții va scădea la un nivel suportabil. Cât despre Francis, el îi va rămâne credincios soției, din dragoste și din convingere.

Dar, dacă sunteți un mare gelos sau o mare geloasă, acest exemplu patologic v-ar putea da de gândit. Imaginați-vă ce simte celălalt, apăsător de povara suspiciunilor dvs., a supravegherii neconținute și a interdicțiilor la care-l supuneți. Evident, este preferabil ca, atunci când formați un cuplu cu cineva, să nu vă expuneți prea mult tentațiilor venite din exterior când

formați un cuplu cu cineva, dar aceasta trebuie să fie o atitudine voluntară și împărtășită de ambii parteneri. Împiedicându-l pe celălalt să respire, accentuați un risc pe care credeți că-l diminuați.

Controlați-vă mai eficient gelozia

Procedați așa	Nu procedați așa
Recunoașteți că sunteți gelos	Negați-vă gelozia sau simțiți-vă rușinat de ea
Exprimați-vă gelozia	Faceți totul pentru a o masca
Reflectați asupra motivelor dvs. de suspiciune	Acuzați-l pe celălalt că numai el este vinovat de ceea ce simțiți
Lăsați-l pe celălalt să respire	Cufundați-vă într-o permanentă suspectare a celuiilalt

Frica

*Cutremur m-a apucat
și fiori mi-au scuturat toate oasele.
Atunci un duh a trecut prin fața mea;
tot părul nui s-a zbârlit de groază*

Cartea lui Iov, IV, 14-15

Jean, treizeci și cinci de ani:

Mergeam cu metroul într-o seară și mă aflam într-un compartiment aproape gol. La un moment dat, au urcat mai mulți adolescenți solizi, cu un câine care, cum se întâmplă de obicei în cartierul acela mărginaș, era un pitbull, și fără botniță pe deasupra. După ce a pornit trenul, tinerii au început să facă tot felul de glume, împingându-se, lovindu-se unii pe alții. Acest lucru nu a fost pe placul câinelui care s-a aruncat asupra unuia dintre ei cu un mârâit înfricoșător, dar stăpânul l-a reținut brutal cu ajutorul lesei. Au început iar să râdă și să glumească, dar se vedea că cel care fusese atacat era înspăimântat, chiar dacă încerca să-și ascundă teama. Au observat apoi că îi privesc și mi s-au adresat: „Hei, tu, ce nu-ți convine?” Mi-am dat seama că îmi fusese frică de ei de când i-am văzut urcând în compartiment. Am încercat totuși să nu arăt nimic și am răspuns: „Nu, n-am nimic. Ce câine frumos aveți”. Ei bine, mă comportasem prosteste, ei au intuit imediat că era o încercare stângace de a le intra în grații. Stăpânul câinelui a rânjit și a spus: „Așa deci, îți plac câinii?” și s-a îndreptat spre mine împreună cu animalul. Îmi plac

câinii și nu mi-e frică de ei, dar pitbullii îmi provoacă o senzație ciudată... Stăpân și câine s-au oprit lângă mine, fixându-mă cu privirea, pitbullul cu mare atenție. Simțeam nevoia să mă ridic, să fug sau să lovesc, sau amândouă, dar am reușit să mă controlez. În clipa aceea, tremul s-a oprit într-o stație și au coborât cu toții. Mi-am dat seama că tremuram și a durat ceva timp până ce bătăile inimii au revenit la normal. Le-am aruncat o privire celorlalți pasageri și am simțit că și lor le fusese foarte frică.

Destăinuirea lui Jean descrie cu multă acuratețe rolul social principal al pitbullului: să inspire frică atunci când stăpânul nu este sigur că suscită respect. Dar, mai ales, ne reamintește câteva caracteristici ale fricii:

- *Frica este emoția specifică primejdiei.* Sau, în tot cazul, a percepției primejdiei. Lui Jean îi este teamă pentru integritatea sa fizică, căci îl consideră periculos pe pitbull (cu atât mai mult cu cât câinele tocmai își demonstrase agresivitatea) și pe stăpânul acestuia, iresponsabil (nu i-a pus botniță câinelui).
- *Frica este o emoție cu un mare impact psihologic:* se accelerează ritmul bătăilor inimii și ritmul respirației, mușchii se contractă și mâinile tremură. Toate aceste manifestări sunt legate de activarea sistemului nervos simpatic (care constituie, împreună cu sistemul parasimpatic, sistemul nervos autonom, adică independent de voința noastră) și de doi neurotransmițători, adrenalina și noradrenalina, care acționează asupra întregului nostru organism în prezența fricii. Jean ar fi putut să remarce și că mâinile îi erau mai reci, că pâlise, în timp ce mușchii picioarelor erau mai bine irigați. Frica ne face și să avem pielea de găină: discretă amintire a perioadei când încă mai eram acoperiți de păr și o blană mai zburlită ne făcea să părem mai impozanți, făcându-i să ezite pe eventualii noștri agresori (pisicile, mai puțin câinii și majoritatea animalelor cu blană au păstrat acest mecanism). La fel, în cazul celor mai multe mamifere, testiculele masculilor tind să urce sub efectul fricii. Această punere la adăpost a organelor – oh! atât de importante – și toate manifestările pe care tocmai le-am descris subliniază clar funcția principală a reacțiilor de spaimă: *ne ajută să evităm sau să linițim pagubele.*

– *Frica ne pregătește pentru o acțiune fizică: mai ales fuga, dar Jean era pregătit și să lovească. Din fericire, reușește să-și păstreze calmul și să nu stârnească în nici un fel agresivitatea interlocutorilor săi, umani și canin. Dar comportamentele pe care ni le inspiră frica nu sunt întotdeauna sub controlul voinței noastre, după cum nota și Montaigne: „Uneori ne dă aripi... alteori ne împietrește și ne leagă de picioare”. Se știe astăzi că frica pregătește fuga, dar permite și adoptarea rapidă a altor strategii. Este ceea ce anglo-saxonii denumesc „cei 3 F”: *fight* (luptă), *flight* (fugă), *freeze* (nemișcare). Am putea spune că Jean utilizează un anumit fel de *freezing*, confruntat fiind cu frica. Michael Crichton, celebru autor de best-seller-uri (*Jurassic Park*, *Răsărit de soare*, *Hărțuire sexuală*), dar și fost medic și producător al serialului *Urgențe*, dă un exemplu și mai clar al utilității strategiei *freezing* într-o carte¹ în care sunt cuprinse observațiile sale privitoare la gorilele ce trăiesc în munții din Zair. Într-o zi, dornic să realizeze niște fotografii deosebite, intrepidul Michael se apropie puțin prea mult de un mascul cu dimensiuni impresionante:*

Scena care a urmat s-a derulat extrem de rapid. S-a auzit un mârâit asurzitor, tot atât de asurzitor ca zgomotul făcut de metrou când intră cu viteză în stație. Ridicând ochii, l-am văzut pe masculul imens repezindu-se spre mine...

Gemând, m-am aruncat cu capul în tușișuri și am încercat să mă fac cât mai mic. O mână puternică m-a prins de cămașă în dreptul umerilor. Până aici mi-a fost! Se mai întâmplase ca gorilele să atace turiști, să-i apuce de pielea capului, să-i muște și să-i zgâlțâie ca pe niște păpuși. Luni de spitalizare. Pe mine mă vâna gorila...

De fapt, era Mark (ghidul meu) cel care mă ținea, împiedicându-mă să o iau la gornă.

– Nu te mișca! mi-a șoptit cu fermitate.

Stăteam cu fața ascunsă în iarbă. Inima îmi bătea nebunește. Nu aveam curajul să ridic privirea. Gorila era chiar în fața mea. Am simțit-o adulmecându-mă, simțeam că pământul se cutremură când îl lovea cu picioarele. Apoi am înțeles că se retrăgea...

– Nu a vrut decât să ne amintească că el este șeful, a spus Mark.

- *Frica este o emoție adesea inconștientă.* De două ori în cursul povestirii sale, Jean realizează retrospectiv că i-a fost teamă, mai întâi în clipa când frica se intensifică, atunci când stăpânul câinelui i se adresează, apoi după plecarea tinerilor, când își dă seama că inima îi bate nebunește. Persoanele care au evitat în ultimul moment un accident de circulație descriu același fenomen: ne dăm seama că ne este frică abia după eveniment, simțind cum inima bate într-un ritm mult mai rapid. Mama care își ceartă fiul pentru că a traversat în fugă, fără să se asigure, își maschează frica printr-o manifestare de furie.
- *Frica are o expresie facială specifică, la fel ca toate emoțiile fundamentale.* Din acest punct de vedere, cele povestite de Jean au o mai mică relevanță, întrucât el se află în mijlocul unor oameni care încearcă să-și controleze expresia de teamă, fie că este vorba despre adolescentul atacat de câine sau de ceilalți pasageri din tren. Și totuși, este probabil ca, dacă am fi putut filma chipul adolescentului în momentul când pitbullul se repezea la el, să fi putut observa pentru câteva fracțiuni de secundă măcar schițarea expresiei faciale caracteristice fricii: „ochii și gura se deschid larg, sprâncenele se înalță”, după cum spune Darwin. Totuși, trebuie să observăm că se deschid într-un mod anume, altfel decât în cazul bucuriei, sub acțiunea mușchilor fini, ca orbicularul pleoapelor și mușchiul frontal, a căror existență fără îndoială că o ignorați, dar care se contractă sub efectul unei frici intense.

Cu toate că expresia fricii pare a fi universală (chiar și Darwin a remarcat-o, la afgani, ceilonezi, etiopieni, locuitori din Țara de Foc sau din Borneo), antropologul Paul Ekman, în cadrul primului său studiu efectuat în Noua Guinee, a fost surprins totuși să constate că, în raport cu alte emoții, prietenii săi papuași întâmpinau dificultăți în recunoașterea expresiei de frică pe chipurile occidentalilor: o confundau adesea cu surprinderea. N-ar trebui să ni se pară neobișnuit: prima clipă de spaimă nu este oare doar o senzație de surpriză? În alte condiții, într-un mediu sălbatic, străin, practic tot ceea ce ne surprinde, mai precis un eveniment neașteptat sau neobișnuit, este potențial periculos și evocă apropierea unui prădător sau a unui dușman: mai bine să-ți fie frică degeaba decât să-ți fie frică prea târziu... Frica, alături de mânie, este, de altfel, una dintre primele emoții care apar bine conturate la bebeluși.

Apoi, ea nu ne va mai părăsi niciodată, când prieten care ne salvează, când dușman care ne paralizează.

Frică, angoasă și fobie

Frică sau angoasă?

Dacă vă plimbați prin oraș, într-un cartier care are reputația de a fi primejdios, veți fi, fără îndoială, încordat: cel mai slab sunet vă face să tresăriți, întoarceți des capul uitându-vă în urmă, nu aveți curaj să-i priviți pe trecători în ochi etc. Reacția dvs. este mai degrabă o *reacție de angoasă*, întrucât vă așteptați să înfrunțați primejdii. Ea se va transforma în *reacție de frică* dacă niște necunoscuți înarmați cu bâte de base-ball încep să vă alerge, arătându-vă cu degetul tovarășilor lor: de data aceasta, pericolul este real.

La fel, un copil se va simți cuprins de *frică* dacă asistă la o ceartă violentă între părinții lui, devenind apoi *anxios*, gândindu-se că vor divorța (una dintre marile spaime ale copiilor din vremurile noastre, căci la școală au mulți proveniți din familii destrămate).

Diferențele (teoretice) între frică și anxietate

Frică	Anxietate
Reacție la o primejdie reală	Anticipare a unei primejdii iminente sau presupuse
Manifestare de scurtă durată	Poate deveni cronică
Motiv real (știu de ce mă tem)	Fără motiv precis (nu știu ce formă va avea primejdia)
Manifestări fizice predominante (tensiune, tremurături...)	Manifestări de natură psihologică (griji, neliniște...)
Boală psihică derivată: fobii (frică incontrollabilă în diferite situații)	Boală psihică derivată: anxietate generalizată (griji incontrollabile în viața de zi cu zi)

Sunteți doar fricos sau aveți fobii?

Cum să stabilim diferența dintre o simplă frică și o fobie? Să ne imaginăm că vă este frică de păianjeni. Nu vă place să coborâți în pivniță, dar perspectiva unei sticle de vin deosebit cu care să vă întâmpinați oaspeții vă va motiva suficient pentru a depăși dezgustul față de păianjeni. Tot așa cum nu tremurați numai gândindu-vă să petreceți un week-end la țară, cu prietenii, amintindu-vă că este posibil să dați de păianjeni în dulap. Și, de altfel, dacă veți da peste un păianjen, îl veți strivi fără milă. Dacă însă aveți fobie față de păianjeni, veți refuza categoric să urcați în pod pentru a căuta vechi fotografii de familie, chiar dacă ați fi amenințat. Ideea de a vă petrece vacanța într-o țară exotica, unde colcăie păianjeni gigantiци vă va tulbura multe luni înainte de plecarea în călătorie. Și dacă dați nas în nas cu un păianjen, frica dvs. va fi atât de copleșitoare încât veți risca să nu mai aveți nici măcar puterea de a-l strivi; puteți chiar să aveți un atac de panică, adică un atac de spaimă incontrollabilă.

Temerile naturale

Există categorii de temeri care pot fi calificate drept universale, deoarece se regăsesc în toate epocile și în toate culturile, la majoritatea indivizilor. Studiile epidemiologice demonstrează că aproximativ o persoană din două trece în decursul vieții cel puțin o dată printr-o astfel de frică excesivă².

Cum să provocăm spaimă la cinematograf?

Marii regizori au excelat întotdeauna în arta de a manipula emoțiile cineaștilor, în special frica.

Două filme de artă care tratează fobiile animale, *Păsările* de Alfred Hitchcock (1963) și *Fălci* de Steven Spielberg (1975), s-au dovedit a fi extrem de instructive în ceea ce privește arta și maniera de a le induce pe nesimțite spectatorilor o stare care provoacă transpirații reci... În ambele filme asistăm încetul cu încetul la reducerea progresivă a perimetrului de siguranță al oamenilor confrunțați cu animalele: păsările nu atacă oamenii la început decât afară, apoi îi agre-

Principalele temeri la adulți³

Categoriile de temeri	Procentul de persoane suferind de temeri semnificative
Animale (în special insecte, șoareci, șerpi)	22,2%
Înălțimi (balcoane, parapete, schele, drumuri în pantă...)	20,4%
Sânge (vederea sângelui, injecții sau recoltări de sânge...)	13,9%
Spații închise (lift, camere mici încuiate cu cheia, locuri fără ferestre...)	11,9%
Apa (scufundarea capului sub apă, înotat în apă adâncă...)	9,4%
Furtuni (tunetele, fulgerele...)	8,7%

sează chiar înăuntru, în case, în mașini; cât despre rechin, primul lui atac are loc noaptea, în largul mării, apoi ziua, mai întâi aproape de plajă și în final la pontoane (pe care le distruge) sau ambarcațiuni (pe care le atacă). Nici un loc nu mai este sigur în prezența lor. La rândul său, spectatorul este obligat să accepte realitatea și gravitatea pericolului reprezentat de animale: numeroase scene sunt filmate cu ajutorul „camerei subiective” (vedem „ce” și „cum” vede animalul), care-i prezintă pe oameni ca pradă; animalele dau dovadă de aptitudini pe care nu ne imaginăm că le posedă (rechinul este inteligent, păsările sunt organizate); intenționalitatea lor agresivă este amplu subliniată (rechinul vrea să răzbu-ne un atac a cărui țintă fusese, păsările, conform spuselor unui personaj, „nu se află aici din întâmplare, au venit anume”); rănilor sunt cumplite (membre smulse sau ochi scoși); amenințarea este, evident, cumplită (rechinul este un „mare alb enorm”, păsările sunt „nenumărate”). Imaginile filmate

cu camera subiectivă (filmare „prin” ochii animalului) întăresc ideea că omul nu este decât o pradă. Din punct de vedere al tehnicii folosite, scenele terifiante sunt concepute pentru a crea adevărate condiționări în ceea ce privește teama: sunt scurte, astfel încât să nu permită instalarea obișnuinței; nu sunt prea apropiate, pentru a lăsa organismului timp să se destindă înaintea următoarei descărcări de adrenalină, care va fi astfel și mai spectaculoasă; sunt însoțite de o frază muzicală neliniștitoare, care ne transformă în adevărați câini ai lui Pavlov (cum începe muzica, ne crispăm interior și începem să ne întrebăm de unde va veni pericolul...). În sfârșit, faptul că nu suntem decât spectatorii pasivi ai scenelor de groază nu face altceva decât să ne crească sensibilitatea față de frică: toate cercetările au demonstrat că faptul de a fi confruntat cu spaima fără a putea reacționa reprezintă modalitatea cea mai sigură de a o accentua.

Același comentariu este valabil și pentru filmul *Alien* (1983) de Ridley Scott, în special în ceea ce privește secvențele într-atât de scurte de atac ale monstrului extraterestru, încât abia avem timp să le percepem.

La ce bun temerile noastre?

Cele mai multe dintre temerile universale corespund – sau au corespuns – unor pericole specifice mediului în care trăiau vânătorii-culegători. Ele au fost deci salutare, căci le-au permis să supraviețuiască și să-și transmită genele până la noi. Cei care nu erau suficient de înspăimântați de fiarele sălbatice, de înălțimi, de întuneric, de ocaziile de a vărsa sânge, cu siguranță nu au trăit destul ca să lase descendenți, spre deosebire de semenii lor mai prudenți... Este valabilă însă și reciproca, respectiv cei excesiv de prudenți au ratat multe ocazii interesante de a vâna sau de a culege, sau chiar de a se lupta, războiul fiind favorabil reproducerii, căci răpirea femeilor pare să fie unul dintre scopurile luptelor între triburi din perioada preistorică. Această dublă condiționare – prin prea puțină frică viața devine prea riscantă, dar prea multă frică limitează șansele de supraviețuire – explică, după părerea multor filosofi, ca de exemplu André Comte-Sponville, faptul că virtutea opusă fricii este prudența, această „știință a lucrurilor ce pot fi făcute și a lucrurilor ce nu trebuie făcute”⁴, și nu curajul.

Rolul temerilor în supraviețuirea speciei umane

Obiectul temerilor	Riscurile întâmpinate de oameni în decursul istoriei
Animalele	Atacuri, mușcături, răni (în perioada când omul încă mai era o potențială pradă)
Necunoscuți	Violența oamenilor aparținând altor triburi
Întuneric	A se răătăci, a fi agresat de un prădător nocturn
Înălțimi	Căzături urmate de handicap
Sânge	Rănire
Apă	Înec

Temerile culturale

Aceste temeri diferă de temerile naturale prin caracterul lor fluctuant, ce depinde de perioadele istorice ale omenirii. Într-adevăr, ele se nasc și dispar în anumite epoci ale umanității: frica de sfârșitul lumii, de diavol, de vampiri, de lipsa de puritate, în funcție de criteriile religioase, de vampiri, de vrăjitori și de fantome de tot felul. A le numi „temeri” este, de altfel, discutabil în planul strict al emoțiilor. Sunt mai curând neliniști psihologice, având un conținut fiziologic redus față de cel al fricii. Ca și anxietatea, aceste temeri corespund așteptării unui presupus pericol, mai puțin prezenței efective a acestuia: din acest motiv ele se adresează viitorului (ce va să vie, evoluții sociale sau științifice). Dar ele figurează ca „temeri” în limbajul curent. Multe dintre aceste temeri nu rezistă la proba timpului sau a faptelor: să ne amintim de acei experți docti care au prezis că trenul va fi o mare nenorocire, întrucât sistemul nervos al omului nu a fost conceput să suporte variațiile rapide de peisaj și alte efecte ale unei viteze încă neatinse de corpul omenesc.

Alte temeri, deși culturale, sunt legate de primejdii reale, cum ar fi teama de bolile infecțioase: ciuma, sifilisul, apoi tuberculoza și astăzi SIDA, toate au marcat epocile lor, tot așa cum temerile privind alimentația (organisme modificate genetic, maladia vacii nebune...) vor marca probabil secolul al XX-lea.

TEMERI „REFLEXE”

Intervenția gândirii este cvasiconstantă în majoritatea temerilor: mi-e frică pentru că întrezăresc un pericol (și uneori pentru că îl exagerez). Dar, uneori, se pare că emoția temerii poate să apară chiar înainte să facem o evaluare conștientă. Un zgomot puternic și, deodată, cineva se apropie în tăcere și ne pune mâna pe umăr – iată cum putem trăi o violentă emoție de frică. Aceste temeri sunt, fără îndoială, cele mai primitive și animalice pe care le-am putea resimți: ele corespund erupției brutale și necontrolate a unui fenomen potențial primejdios în perimetrul nostru de siguranță. Trebuie spus că, la subiecții care se sperie cu ușurință, se observă că „tresar” foarte des, prezentând o clară accelerare a ritmului cardiac, ca răspuns la stimulările bruște (uși care se trântesc, sunetul soneriei de la ușă sau al telefonului, cuvinte adresate de persoane care nu au fost văzute sosind...).

Acest tip de teamă corespunde perfect punctului de vedere al lui William James și al succesorilor lui: „Mi-e frică pentru că tremur!”

Din punct de vedere biologic, organele de simț transmit semnale către talamus, care este un fel de centrală de distribuție a influxurilor nervoase. Confruntat cu anumite mesaje care indică pericolul, talamusul transmite semnale direct către una dintre cele mai primitive părți ale creierului nostru, rinencefalul, care va declanșa reacțiile fiziologice ale fricii înainte ca gândirea conștientă și cortexul să aibă timp să intervină.

Avantajul evolutiv este evident: confrunțați cu unele pericole naturale, este mai bine să nu pierdem nici o fracțiune de secundă, încercând să reflectăm asupra problemei...

La ce bun temerile culturale?

Putem presupune că temerile sociale îndeplinesc o funcție de reglare socială. Mult timp s-a crezut că a însuși frică este o excelentă metodă pedagogică: copiilor trebuia să le fie frică de părinți ca să nu facă prostii, servitorilor de stăpâni ca să muncească mai cu spor, femeilor de soți ca să-și cunoască locul etc. Ceea ce permitea – teoretic – fiecăruia să-și îndeplinească corect funcția socială: elevii erau ascultători de frica pedepselor, credincioșii mergeau la biserică și nu comiteau păcate de frica de iad...

Totuși, frica nu era de dorit decât în cazul membrilor „dominați” ai societății, astfel încât să nu creeze probleme. Pentru „dominatori” însă, ea nu era dorită. Astfel, Vergiliu scria: „Frica este semnul unei ascendențe modeste.”⁵ Fără îndoială, motivul era că în majoritatea societăților aristocrația provenea din casta războinicilor, pentru care frica reprezenta cu adevărat un handicap.

MASTURBAREA: O INTENSĂ TEMERE SOCIALĂ⁶

Cu greu ne imaginăm astăzi ce însemna teama de masturbare în secolul al XIX-lea. Majoritatea medicilor, moraliștilor și igieniştilor din acea perioadă o considerau un adevărat pericol pentru individ și societate.

Iată ce găsim scris, de exemplu, în *Traité d'hygiène et de physiologie du mariage*, publicat în 1828: „Masturbarea este unul dintre acele flageluri care atacă și distrug încetul cu încetul omenirea. După părerea mea, nici ciurma, nici războiul, nici variola și nici o altă boală asemănătoare nu au rezultate mai dezastruoase pentru umanitate decât acest obicei fatal. Este elementul distructiv al societăților civilizate, cu atât mai activ cu cât se manifestă permanent și subminează puțin câte puțin generații întregi...”

O altă lucrare, ilustrată pe deasupra, descrie lentă degenerare a unui tânăr care se masturba: „Era tânăr, frumos, speranța mamei sale [...]. A devenit pervers! Curând va purta povara greșelii sale: îmbătrânit înain-

te de vreme, cocoșat. Un foc devorator îi cuprinde vin-trele; are dureri cumplite de stomac. Iată acești ochi atât de puri odinioară, atât de strălucitori: acum sunt stinși, un cerc de foc îi înconjoară. Nu mai poate merge, picioarele îi tremură. Coșmaruri îngrozitoare îi chinuiesc somnul, nu mai poate dormi. Dinții i se strică și îi cad. Pieptul i se umflă, scui-pă sânge. Părul lui, atât de frumos, îi cade acum de parcă ar fi bătrân; capul său pleșuvește înainte de vreme... Pieptul i se scorfăleşte, var-să sânge. Tot corpul i se umple de pustule, arată oribil! O febră lentă îl consumă, îl slăbește: tot trupul îi arde. Corpul îi împietrește! Nu-și mai poate mișca membrele. Delirează, se luptă cu moartea; dar moartea este mai puternică. La șaptesprezece ani moare în chinuri oribile...” Și fetițele erau supravegheate, de unde cămășile lungi de noapte cu corset, făcând imposibilă atingerea părților rușinoase, sau chiar cauterizarea clitorisului, la cazurile rebele⁷. Această spaimă obsedantă s-a prelun-git în majoritatea țărilor occidentale până în anii '50. Unul dintre pacienții noștri, în vârstă de aproximativ șaizeci de ani, ne-a povestit că, adolescent fiind, a încetat definitiv să se masturbeze după ce l-a auzit pe tatăl său murmurând, la vederea „idiotului” din sat: „L-a prostit de tot masturbarea!”

Câteva temeri culturale...

Temeri legate de religie și de supranatural	Temeri legate de dușmani aflați la depărtare	Temeri legate de cunoaștere și inovații științifice
Teama de sfârșitul lumii, de iad, de diavol și de demoni. Teama de întoarcerea morților (spirite, fantome, zombi)	Hunii, barbarii, pericolul galben, extraterestii etc.	Tren, poluare, pastile, energia atomică, vaca neună, SIDA... Atenție, cultural nu în-seamnă ireal!

Societățile războinice au dat întotdeauna dovadă de o intoleranță exacerbată față de frica de a lupta, după cum observăm și în exemplul următor, extras din tratatul samurailor, scris în secolul al XVIII-lea⁸ (și carte de căpătâi a scriitorului Mishima): „Când a fost cucerit castelul Arima, în a douăzeci și opta zi în apropierea Citadelei, Mitsuse Genbei s-a așezat pe un dig, în plin câmp. Trecând pe lângă el, Nakano l-a întrebat de ce stă acolo, iar Mitsuse i-a răspuns: «Mă doare stomacul și nu mă mai pot mișca. Mi-am trimis oamenii în atac și te rog să preiei tu comanda». Această întâmplare a fost povestită de cineva care a asistat la ea. Mitsuse a fost considerat laș și i s-a poruncit să-și facă *Sep-puku* (hara-kiri). Multă vreme, durerile abdominale au fost denumite «boala lașului». Te iau pe neașteptate și te imobilizează”.

Pentru militari de astăzi, nu atât apariția fricii reprezintă un pericol, cât incapacitatea de a o controla. Această toleranță la frică (am putea spune această inteligență a fricii), chiar și atunci când apare la combatanții de profesie, este totuși de dată recentă. Lașitatea în fața dușmanului (explicabilă în general prin frică) era considerată cândva una dintre cele mai grave greșeli ale unui bărbat. Foarte mulți soldați au fost împușcați în Primul Război Mondial pentru că se dovediseră lași în luptă⁹. Examinarea ulterioară a documentelor medicale datând din acea epocă au revelat că „lașitatea” ce li se imputa făcea parte, de fapt, din sechelele unui șoc psihologic suferit în timpul participării la lupte foarte dure, pentru care nu fuseseră pregătiți în mod corespunzător (recruți tineri sau bărbați epuizați). Din fericire, lucrurile au evoluat, iar psihiatrii militari au învățat să diagnosticheze ceea ce astăzi numim „stres post-traumatic” sau „nevroză de război”. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, generalul american Patton, în timpul uneia dintre obișnuitele sale vizite într-un spital militar, l-a palmuit pe un soldat pentru că acesta nu avea nici o rană fizică, dar era traumatizat psihic de participarea la lupte foarte violente: Patton credea că este un laș. Dar, chiar și atunci, cele mai înalte autorități militare l-au forțat să-și ceară public scuze pentru atitudinea sa.

Temerile copiilor

Cele mai vii amintiri din copilărie sunt amintiri ale temerilor încercate: în fiecare seară îmi era frică să mă duc la culcare. Camera mea era la etaj, foarte departe (după părerea mea) de salonul unde părinții își petreceau serile; când mă trimiteau la culcare, o dată ajuns în camera mea, mi-era teamă că sub pat se afla un monstru. Nu mă așezam în pat altfel decât sărind în el, de frică să nu mă apuce de picioare dacă mă apropiam de această zonă întunecoasă de sub somieră. Evident, o dată ajuns în pat, adormeam învelit tot în pătură, lăsând afară numai o nară, pentru a respira. Mi-era teamă să nu vină un vagabond să-mi taie gâtul, cum a făcut zmeoai-ca din Tom Degețel (care, dacă vă amintiți, și-a omorât cei șapte fii, crezând că sunt Tom Degețel și frații lui). Nici nu vreau să mai amintesc de dulap, a cărui ușă nu se includea niciodată complet. Inutil să vă mai spun că părinții renunțaseră cu mult timp în urmă: să mă trimită în picniță, în pod, să încui poarta de la grădină după lăsarea întunericului etc. Într-o seară, întorcându-mă cu bicicleta de la o prietenă, m-a prins noaptea pe drum: n-am mai pedalat niciodată atât de repede pentru a ajunge acasă. Eram convins că hoarde de monștri și de asasini mă urmăreau, pândind cea mai ușoară încetinire a ritmului ca să se arunce asupra-mi, să mă mănânce, să-mi sugă sângele etc. Aveam impresia că, cu cât pedalez mai repede, cu atât îmi creștea groaza. Chiar și astăzi, nu-mi place să merg singur noaptea la țară sau să conduc pe un drum pustiu prin pădure. O prostie, pentru că sunt locuri mult mai sigure decât orașul mare în care locuiesc, dar este peste puterile mele să mă controlez: aceste spaima de copil nu mă vor părăsi cu siguranță niciodată. Prietenii mei se miră întotdeauna de vastele mele cunoștințe în materie de basme, deși nu am copii. N-am nici un merit: toate aceste povești cu care mă delecta bunicul meu – mărturisesc că îmi plăcea groza să le ascult – m-au făcut să tremur de atâtea ori, încât mi-au rămas întipărite în memorie până în cele mai mici detalii.

Această povestire a lui Pauline, în vârstă de treizeci și cinci de ani, ne reamintește marea frecvență a temerilor din copilărie, dar și rolul jucat de basme și alte povești în apariția sau menținerea stării de frică. Funcția educativă a acestor *bed-time*

stories cum le spun englezii, a fost atestată de numeroase lucrări ale istoricilor și sociologilor¹⁰: atrăgând atenția copiilor asupra unor primejdii din mediul înconjurător (să nu urmezi persoane necunoscute, să nu primești mâncare de la ele, să nu te depărtezi de părinți etc), aceste povestiri aveau menirea de a-i împiedica să-și asume prea multe riscuri. Este dificil să evaluăm eficacitatea pedagogică a basmelor, dar ele par să fie nepotrivite pentru unii copii mai anxioși. Și chiar dacă unii părinți mai schimbă conținutul basmelor când le povestesc, această opțiune nu este valabilă în cazul emisiunilor de la televizor: acestea, folosite de părinții prea ocupați pe post de *baby-sitter*, vehiculează deseori imagini violente sau înfricoșătoare, chiar în cadrul programelor adresate numai copiilor.

Știința fricii

Frica este, fără îndoială, una dintre emoțiile cele mai intens studiate de către oamenii de știință. Volumul datelor existente este impresionant și imposibil de rezumat în câteva cuvinte. Din acest motiv, am preferat să spicuim din diferite lucrări, pentru a răspunde la unele dintre întrebările cel mai adesea prezentate cercetătorilor.

Are frica puterea de a ne face mai vigilenți?

Dacă le prezentăm unor persoane cu fobii imagini care se derulează foarte rapid pe ecranul computerului, atât de rapide încât aproape nu pot fi identificate (dar sunt totuși „percepute” măcar subliminal de creier, dacă nu în mod conștient), se poate observa că acestea provoacă puternice reacții fizice specifice fricii. Se observă, de exemplu, că, în cazul persoanelor suferind de fobii sociale cărora le aplicăm teste computerizate¹¹, prezentarea subliminală, între două întrebări, de chipuri ostile sau furioase declanșează o reacție de spaimă care le va perturba răspunsurile la chestionar. Același fenomen este valabil și pentru persoanele cu fobie față de șerpi¹²: imagini subliminale cu reptile, mascate rapid de imagini florale, vor declanșa totuși manifestările psihologice ale fricii... După cum spune un proverb rus: „Frica are ochii larg deschiși”. Cu cât vă este mai teamă de ceva, cu atât mai repede îl veți detecta în mediul înconjurător.

Frica poate prezenta inconveniente?

La modul general, frica ne poate determina să simțim pericolul chiar și în situații aparent neutre, după cum vom afla din exemplul următor. Unor subiecți care manifestă fobii sociale, altor subiecți cu alte fobii și unor subiecți normali li se cere să interpreteze situații echivoce (adică susceptibile de a fi interpretate în mai multe feluri), fie sociale (prieteni invitați la cină de dvs. pleacă mai repede decât s-a prevăzut, un trecător vă surâde pe stradă...) sau non-sociale (o telegramă care vă este adresată, o accelerare a bătăilor inimii...). Bineînțeles că cei cu fobii sociale vor interpreta negativ ambiguitățile sociale („ei pleacă mai devreme: este clar că nu s-au simțit bine”) și numai pe acestea, în timp ce cei cu alte fobii vor dramatiza situațiile non-sociale („inima îmi bate mai repede; sigur voi avea un atac de panică”)¹³. Pe de altă parte, hipervigilența, asociată cu frica, determină o pierdere a capacității de discriminare: tot ceea ce seamănă cu ceea ce ne înspăimântă ne va alerta imediat. Nu doar câinii mari care-și arată colții ne înspăimântă, ci toți câinii etc.

Un exemplu tragic de pierdere a lucidității datorată fricii este înfățișat în *Apocalipsul acum* (1979) de Francis Ford Coppola. Îmbarcați pe o vedetă, un pluton de marinari urcă pe un râu din Vietnam, pătrunzând tot mai adânc într-un teritoriu ostil. Abordează o joncă care adăpostește o întreagă familie de vietnamezi, pentru a controla încărcătura de la bord. Soldaților le este teamă de o ambuscadă, astfel că tensiunea este din ce în ce mai mare, pe măsură ce vietnamezii înspăimântați se supun controlului. Deodată, mișcarea bruscă făcută de o tânără vietnameză declanșează catastrofa: soldații deschid focul, trăgând nebunește cu mitralierele în toți pasagerii din joncă... pentru a vedea apoi că tânăra încerca doar să ascundă un cățeluș.

Ce rol are imaginația în declanșarea fricii?

Rolul imaginației a fost și el pe larg demonstrat: pentru persoanele cărora le este foarte teamă de păianjeni, cuvântul „păianjen” declanșează reacții de spaimă mai intense chiar decât imaginea unui păianjen, fie el păros și dezgustător¹⁴. La Muzeul de Știință din Londra există o secțiune consacrată psihologiei și mai ales emoțiilor, implicit fricii.

Diferite instalații interactive le permit vizitatorilor să facă mici experimente, pentru a „simți fiorul”. Astfel, o mașinărie cu orificii de mărimea pumnului îi invită pe vizitatori să-și strecoare mâna înăuntru. Aproape de unul dintre orificii se află o vitrină cu păianjeni uriași; din interiorul altuia se aud mârâituri. Cei mai mulți dintre vizitatori au un moment de ezitare înainte de a-și strecura mâna înăuntru; o prietenă care făcea turul muzeului împreună cu noi chiar a refuzat categoric să o facă, spunând: „Știu că este doar un experiment, dar cine îmi garantează că, într-adevăr, acolo nu se află un păianjen adevărat sau un șobolan imens care să se fi adăpostit în timpul nopții?”

Care este centrul fricii de pe scoarța cerebrală?

Neuro-biologii au demonstrat că lobul temporal, zona laterală a cortexului cerebral, este centrul de coordonare fundamental pentru reacțiile de teamă¹⁵. Astfel, înlăturarea lobilor temporali la maimuțe determină, alături de alte simptome, o dispariție aproape completă a reacțiilor de frică: în timp ce maimuței normale îi este frică de oameni și de șerpi, maimuțele operate îi lasă liniștite pe cei care efectuează experimentul să se apropie de ele și să le mângâie și ating reptilele fără să se teamă. Dacă erau mușcate de o reptilă, după un prim moment de retragere reveneau totuși lângă acestea să le examineze de aproape. Oamenii cu leziuni ale lobilor temporali datorate unor boli par și ei să prezinte răspunsuri emoționale foarte slabe.

Explorând mai în profunzime, cercetătorii au localizat cu mai multă precizie zona implicată în aceste tulburări: nucleul amigdalian, care se găsește în interiorul lobului temporal. Extirparea acestei zone îi face pe șobolani să se apropie de o pisică anesteziată și să-și înfigă ușor dinții în urechea ei, sau pe un linx să devină la fel de docil ca o pisică. În schimb, excitarea acestei regiuni la animale provoacă reacții de teamă exagerată. S-a observat, de asemenea, că iepurii al căror nucleu amigdalian a fost lezat nu mai puteau fi învățați să se teamă de șocurile electrice. Vom vedea cum aceste cercetări i-au făcut pe oamenii de știință să manifeste interes față de persoanele extrem de vulnerabile la teamă: acestea par să aibă un nucleu amigdalian mult mai ușor de excitat.

Cum putem deveni mai curajoși?

Chiar și cei mai temerari luptători știu ce este frica. Dar, neputând-o suprima, ei o controlează. Vicontele Henri de Tourenne (1611-1675), cunoscut pentru bravura dovedită în luptă, dă un frumos exemplu de control al spaimei fizice prin stăpânire psihică, atunci când își vorbește sieși, în plină desfășurare a bătăliei: „Tremuri, înveliș de carne, dar ce-ai să mai tremuri când vei vedea unde am de gând să te duc”¹⁶. Importanța controlului spaimei fizice a fost confirmată de un studiu efectuat în Irlanda de Nord asupra geniștilor¹⁷: cei ce primiseră cele mai multe medalii pentru curaj și acte de bravură excepționale erau cei care aveau cel mai scăzut ritm cardiac în stare de repaus. Curajul lor nu era doar rezultatul unui bun control mental, fiind legat și de o mai mică sensibilitate fiziologică la frică. Iată o scuză foarte bună pentru aceia dintre noi în pieptul cărora nu bate o inimă de leu...

Școala fricii: cum învățăm să ne fie frică?

„De unde îmi vin temerile?” este, fără îndoială, una dintre întrebările cele mai frecvente ale pacienților noștri, în ceea ce privește frica. Și astăzi ne este imposibil să dăm un răspuns simplu la această întrebare. Într-adevăr, știm că unele temeri pot fi „învățate”, ca urmare a unor traumatisme sau stângăcii care țin de procesul educativ. Dar nu este o teorie valabilă pentru toate temerile, iar unele dintre ele sunt mai ușor de dobândit decât altele (veți afla de ce la sfârșitul acestui subcapitol). În fine, unii dintre noi vor fi – din păcate pentru ei – elevi mai buni la școala fricii: se pare că există temperamente predispuse la a simți frica...

Învățarea temerilor

Celor mai mulți dintre noi este posibil să ni se inducă frica dacă vom fi supuși unor experiențe traumatizante și repetate.

Se pare că frica poate fi învățată prin experiență directă în trei feluri. Prima modalitate este aceea a unei *experiențe traumatice unice*: dacă ați fost victima unui accident de ma-

șină este posibil să rămâneți cu o spaimă durabilă de a călători în mașină. A doua este cea a *micilor experiențe stresante repetate*, fără a avea posibilitatea de a le controla: mai multe zboruri cu avionul ceva mai agitate pot induce spaima de a mai călători în acest mod, chiar dacă nu ați trecut printr-o catastrofă sau o aterizare forțată. A treia este cea a *efectului retroactiv*: după consumarea unui eveniment oarecare, vă dați seama că ați scăpat cu fața curată, deși nu ați avut nici o clipă impresia că vă paște un pericol; de exemplu, cineva v-a amenințat cu pistolul și nu ați fost șocat în primele momente, dar aflați ulterior că agresorul dvs. a ucis pe altcineva în aceeași după-amiază...

O altă modalitate de a învăța frica, mai ales la copii: să vadă un adult care-i este apropiat sperându-se sistematic de ceva. Élodie, una dintre pacientele noastre cu fobie față de câini, ne povestea că a văzut-o pe mama sa tremurând întotdeauna în fața câinilor, luând-o în brațe când vedea vreun câine apropiindu-se, intrând în alertă și atenționând-o de fiecare dată când dorea să mângâie un câine etc...

***Temerile prestabilite de evoluție:
cum să reconciliem ce este înnăscut
cu ce este dobândit?***

*Leul și mielul vor împărți același culcuș,
dar mielul nu va dormi prea mult.*

Woody ALLEN

Temerile pe care și le provoacă speciile de animale între ele nu sunt învățate, ci înnăscute. Șoarecilor le este frică de pisici chiar dacă nu au văzut niciodată nici un exemplar al acestei specii. Tot ereditară este și neplăcerea lor de a merge pe suprafețe situate la înălțime sau de a fi expuși la lumină puternică. Aceste manifestări se datorează în mod evident originii lor ca specie: strămoșii lor erau niște micuțe rozătoare care ieșeau din ascunzișuri numai noaptea și se deplasau pe pământ. În schimb, pentru om, întunericul și nu lumina este sursă de spaimă, cele mai multe animale mari de pradă ieșind la vânătoare mai ales în timpul nopții.

Bobocii de rață, crescuți fără să vadă vreodată păsări adulte, se sperie spontan de siluetele răpitoarelor, dar nu și de acelea ale păsărilor migratoare.

*Temeri înnăscute la păsări*¹⁸

B ←

→ A

Dacă vom face să planeze asupra puilor de rață această siluetă, ea nu le va provoca acestora reacții de frică (nemișcare) decât dacă se deplasează în sensul A (când seamănă cu o pasăre răpitoare) și nu când se deplasează în sensul B (care amintește de o rață sau o gâscă).

Temerile înnăscute apar și la dragii noștri bebeluși: toți copiii manifestă, într-un anumit moment al dezvoltării lor, temeri excesive, care se vor estompa încetul cu încetul și vor putea fi controlate, sub efectul educației și al vieții în societate. De exemplu, frica de a nu cădea în gol sau frica de necunoscut nu se manifestă decât o dată cu apariția locomoției¹⁹: așezați pe o suprafață de sticlă deasupra unui spațiu gol, copiii mai mici de opt luni nu dau nici un semn de neliniște. Într-adevăr, spaimile apar doar în momentul în care copilul are „nevoie” de ele, pentru a-l ajuta să nu-și asume riscuri inutile. Educația primită de la părinți îi va permite apoi să depășească specificul absolut al acestor temeri, putând să-și modeleze astfel reacția de spaimă: să nu se mai teamă decât de un spațiu gol mare sau numai când nu sunt sprijiniți; să nu se mai teamă de necunoscuți decât atunci când părinții nu sunt lângă el etc.

În ceea ce privește specia noastră, psihologii evoluționiști au emis, prin urmare, ipoteza unei influențe a selecției naturale asupra existenței și persistenței temerilor: într-adevăr, cele mai multe temeri au ca obiect lucrurile sau situațiile care reprezentau fără îndoială un pericol pentru strămoșii noștri îndepărtați, cum ar fi animalele, întunericul, înălțimile, apa

Temerile normale ale copilului²⁰

Vârsta	Temeri
Până la 6 luni	Pierderea punctului de sprijin, zgomote puternice
De la 7 luni la 1 an	Chipuri necunoscute, obiecte care apar pe neașteptate în câmpul vizual
De la 1 an la 2 ani	Despărțirea de părinți, baia, persoanele necunoscute
De la 2 la 4 ani	Animale, întuneric, măști, zgomote nocturne
De la 5 la 8 ani	Ființe supranaturale, tunete, oamenii „răi”, răni corporale
De la 9 la 12 ani	Evenimente despre care află din mass-media, moartea

etc. Aceste primejdii nu mai fac parte din mediul tehnologic de astăzi, în care natura a fost în mare parte îmblânzită, dar amintirea lor încă mai dăinuie, într-un inconștient biologic.

Prin urmare, se pare că temerile aparțin „polului genetic” al speciei noastre, a cărei supraviețuire au facilitat-o, incitându-ne să evităm situațiile primejdioase (cel puțin într-o perioadă dată)²¹. Sunt ceea ce noi numim temeri „prestabilite” (prin procesul evolutiv), „pretehnologice” sau „filogenetice” (se referă la dezvoltarea speciei). Aceste temeri sunt destul de ușor de declanșat la majoritatea subiecților și mai rezistente la dispariție, o dată instalate.

În contrast cu acestea, temerile cum ar fi cea de prizele electrice sau de arme sunt denumite „ne-prestabilite”, „tehnologice” sau „ontogenetice” (se referă la dezvoltarea individului). De cele mai multe ori, ele trebuie dobândite prin învățare (experiențe traumatiche) și sunt în general mai labile decât primele. Singurele temeri tehnologice foarte des întâlnite sunt cele care corespund indirect temerilor naturale: de exemplu, frica de a zbura cu avionul, care combină teama de gol cu spaima de spații închise...

Dovezile experimentale ale acestei teorii evoluționiste a temerilor sunt destul de dificil de obținut, dar mai multe cercetări efectuate pe animale par să-i confirme relevanța²². De exemplu, maimuțele crescute în laborator nu manifestă spaimă față de șerpi atâta timp cât nu intră în contact cu alți indivizi din aceeași specie, dar crescuți în mediul lor natural: după ce observă că aceștia din urmă refuză cu obstinție să se apropie de hrana așezată lângă un șarpe, încep la rândul lor să dezvolte o frică intensă și durabilă față de șerpi. Atenție, acest tip de învățare socială nu se aplică în orice situație! Maimuțe de laborator au putut fi învățate să se teamă de șerpi după ce le-au fost arătate imagini cu maimuțe înspăimântate de o reptilă. Dar dacă, realizându-se un montaj, șerpilor au fost înlocuiți cu flori, pe aceeași bandă, maimuțele nu au dezvoltat nici un fel de spaimă față de flori, chiar dacă și-au văzut semenii înspăimântați de acestea.

Temperamente vulnerabile la frică

Delphine:

Am trei copii, trei băieți. Cel mai mare și mezinul sunt aprigi, gata mereu de ceartă, plini tot timpul de cucuie și zgârieturi, primii la toate trăsăturile. Mijlociul are un temperament total opus. Este mult mai sensibil și mai fricos. Tresare la zgomotele puternice, are un somn foarte ușor, are coșmaruri foarte des. Totuși, au primit toți aproape aceeași educație. Soțul meu i-a dus pe toți trei la meciuri de rugby, i-a înscris la un club de judo din cartier, dar numai primul și al treilea vor să mai meargă. Al doilea a mers împotriva dorinței sale, până la urmă mărturisindu-i tatălui său că preferă să stea acasă și să citească.

Există oare persoane mai dispuse să resimtă frica decât altele? Se pare că da. Psihologul american Jerome Kagan, de la Universitatea Harvard, a cercetat mai ales dezvoltarea ulterioară a unor copii ale căror caracteristici psihologice le studiasse încă de la vârste fragede²³. El a demonstrat, pe de o parte, că există încă de foarte devreme, de la patru luni, într-un moment în care influențele educative și exis-

tențiale sunt departe de a fi definitive, copii mult mai speriați decât alții de tot ceea ce este nou sau neprevăzut; această proporție nu este tocmai de neglijat, din moment ce cuprinde un copil din cinci. Kagan demonstrează apoi că acest temperament mai vulnerabil în fața fricii este corelat cu o hiperactivitate a nucleului amigdalian cerebral și cu diverse manifestări biologice, ca, de exemplu, un ritm cardiac ridicat în stare de repaus și prea puțin variabil în funcție de circumstanțe. El descoperă mai apoi că acești copii hipersensibili, mai ales în decursul primilor trei ani de viață, devin mai adesea adulți anxioși. Tendința actuală este deci să nu mai privim automat ca naturale, benigne și destinate să dispară o dată cu vârsta toate temerile copiilor: într-adevăr, aproape 23% dintre ele ascund de fapt o anxietate malativă de care este bine să ne ocupăm cât mai devreme²⁴. Căci, spre deosebire de ceea ce se crede uneori, părinții au adesea tendința să subestimeze temerile copiilor, fie că acestea sunt diurne²⁵ sau nocturne, cum sunt coșmarurile, de exemplu²⁶.

*Copilului meu îi este frică: trebuie să mă îngrijorez?
(după Garber, op. cit.)*

Temeri normale	Temeri suspecte
Copiii de aceeași vârstă au temeri asemănătoare (întrebați părinții altor copii, prieteni cu ai dvs.)	Temerile nu corespund vârstei copilului (frica de monștri la 12 ani sau spaima de moarte la 2 ani)
Temerile nu se manifestă decât în prezența a ceea ce le produce	Copilul le resimte sau se gândește la ele chiar în absența situațiilor stresante
Copilul le poate înfrunța dacă este liniștit, ajutat sau însoțit	Nimeni și nimic nu-l liniștește pe copil
Când este calm, copilul admite că teama sa este irațională sau excesivă	Copilul este sigur că spaima îi este provocată de o primejdie reală

Cum explicitează cele patru curente teoretice principale privind emoțiile percepția noastră despre frică?

Curent teoretic	Concepția despre frică
Evoluționist: „Ne temem pentru că așa ne este înscris în gene”	Teama este o emoție utilă, lăsată moștenire de evoluție, destinată să ne producă spaimă față de tot ceea ce ne amenință supraviețuirea sau integritatea corporală
Psihologizant: „Ne temem pentru că trupul nostru este supus emoției”	Reacțiile fizice de spaimă, sustrăgându-se controlului nostru, reprezintă un fel de semnal se alarmă, merit să ne atragă atenția
Cognitivist: „Ne este teamă din cauza gândurilor noastre”	Pentru o mai mare siguranță, avem deseori tendința de a anticipa și amplifica teama, de a ne gândi la ce se ascunde sub realitatea imediată, vizibilă și perceptibilă
Culturalist: „Ne este teamă pentru că am învățat-o”	Multe temeri ne sunt inoculate pentru a da naștere unor comportamente ce par adecvate culturii în care ne aflăm

Bolile asociate fricii

Fobiile: un exces de frică

Fobiile sunt maladii psihologice foarte des întâlnite (circa 12% din populație) caracterizate prin apariția unor temeri foarte intense, legate de situații considerate fără pericol major de

către indivizi aparținând aceleiași culturi și care obligă persoana în cauză să evite ceea ce-i produce teama. Fobiile cele mai frecvente se pot încadra în trei mari familii: fobiile specifice (animale și elemente naturale), fobii sociale și agorafobia. Anumite fobii pot părea oarecum invalidante sau pitorești celor ce nu le manifestă. De fapt, dacă sunt declanșate de animale sau situații rar întâlnite în condițiile de viață modernă (șerpi, insecte, întuneric...), ele nu reprezintă un handicap major. Dar două dintre ele, fobiile sociale și agorafobia, sunt, dimpotrivă, maladii potențial severe.

Principalele familii de fobii

Tipul de fobie	Definiție	Exemple de situații amenințătoare
Fobiile specifice	Frică intensă, limitată însă la situații precise sau anumite animale.	Animale, vid, întuneric, sânge, furtuni, apă etc.
Fobia socială	Frică intensă de privirea și părerea altor persoane; teama de a fi ridicol sau de a avea un comportament neadecvat.	A vorbi în public, a întâlni necunoscuți, a fi obligat să te dezvălui în fața cuiva, a fi observat...
Agorafobia și atacurile de panică	Frică intensă față de apariția unor crize de panică, mai ales în locuri unde te simți „încolțit”, departe de ajutor în caz de nevoie..	Ascensoare, scări rulante, avioane, cozi, magazine aglomerate și supraîncălzite, loc la mijloc de rând la cinematograful, cine protocolare...

Frica de frică: agorafobia și atacurile de panică

Rachel, treizeci și unu de ani:

Îmi amintesc foarte clar primul meu atac de panică: era într-o sâmbătă, o dimineață de iunie, și stăteam la coadă la casa de la supermarket, când, deodată, a început să-mi fie foarte rău și eram convinsă că voi muri pe loc. A fost nevoie să fie chemați pompierii și am fost dusă la spital. Eram convinsă că mi se va întâmpla ceva îngrozitor, un infarct sau o hemoragie cerebrală. Dar medicii mi-au spus că nu am nimic, poate doar o formă ușoară de spasmofilie. Toate analizele care le-am făcut apoi, și au fost o mulțime, s-au dovedit a fi negative: nu aveam „nimic”. Dar eu eram convinsă că am ceva, mai ales că am mai avut vreo două sau trei crize asemănătoare. Din acel moment, mi-a fost imposibil să mai ies din casă singură; chiar dacă eram însoțită de mama sau de soțul meu, mi-era frică. Cum simțeam ceva în neregulă, un puls mai accelerat, o ușoară amețală, respirație precipitată, mă și vedeam murind... Pentru a-mi calma spaima, mă îndopam cu tranchilizante, pastile pe care le aveam în permanență asupra mea.

Rachel suferea de ceea ce se numește „atac de panică dublat de agorafobie”.

La început a avut atacuri de panică: accese de frică extrem de violente, brutale, incontrollabile, însoțite de numeroase simptome fizice care o fac să-și închipuie că va muri, sau de un sentiment de înstrăinare care îi dă impresia că înnebunește. Aceste atacuri de panică sunt atât de șocante, încât ne este teamă că vor reveni, de unde denumirea de „frică de frică”: cel mai ușor simptom fizic ce amintește frica este interpretat ca un semn prevestitor al atacului de panică, putând astfel declanșa el însuși frica. Acest fenomen se numește „spirală panicii”, întrucât se poate dezvolta și amplifica până la producerea unui adevărat atac de panică. Logic, spaima de a trece printr-un atac de panică îi face pe subiecți să evite locurile unde ele apar mai ușor: mulțimi de oameni, încăperi supraîncălzite, lipsa de spațiu etc. Așa se instalează agorafobia (etimologic, „teamă excesivă de locuri publice”).

Acest tip de fobii a fost mult timp evidențiat de teoriile psihanalitice, până la apariția terapiilor comportamentale și

cognitiviste. Ultimele au dat, într-adevăr, dovadă de eficacitate în tratamentul agorafobiei, în asemenea măsură încât astăzi sunt recomandate ca primă opțiune de tratament. În cazul atacului de panică, este adesea necesar și un tratament medicamentos asociat²⁷.

Frica de ceilalți: fobia socială

Frédéric, patruzeci și șapte de ani:

Eram un copil timid, dar mă puteam adapta. Apoi, în adolescență, totul s-a schimbat, am început să simt o spaimă exagerată față de liceu și viața în colectivitate, eram alergic la prezența oamenilor, nu mă simțeam bine decât singur. În clasă, îmi era imposibil să vorbesc, iar numai ideea de a fi scos la tablă mă făcea să am coșmaruri; totuși, era și nui rău când ieșeam din clasă, petreceam mult timp închis în toalete sau stăteam cuprins de prostrație într-un colț din curtea școlii prefăcându-mă că citesc. Afară, la fel: încet-încet, am refuzat să mai ies la cumpărături, la micii comercianți, îmi era groază să nu mi se adreseze: nu aș fi știut ce să le răspund. Pe stradă mergeam cu capul plecat, ca să nu mi se vadă ochii: aș fi avut o privire de nebun de legat. Eram măcinat de teamă de dimineața până seara: teama de a nu fi privit, judecat, agresat, batjocorit. Părinții m-au dus la bătrânul nostru medic de familie, care a încercat să-i liniștească și să mă convingă că este vorba despre trac și timiditate. Dar eu știam că nu este timiditate, știam ce simt elevii timizi: după primele momente de stângăcie, sfârșeau prin a-și face prieteni sau ajungeau să vorbească în fața unor grupuri mici. Nu era nici trac: eu nu simțeam un nod în stomac sau în gât când ieșeam la tablă, eram pur și simplu răvășit de groază.

Frédéric suferea de fapt de un caz grav de fobie socială, tulburare marcată de frica obsedantă și intensă de a nu avea un comportament ridicol sau neadecvat când ești privit de cineva. În acest tip de fobie, identificată de puțin timp, orice situație socială devine o situație evaluativă (credem că interlocutorul nostru ne privește cu atenție și ne judecă) și amenințătoare (ne este frică să nu-și bată joc de noi sau să ne agreseze verbal). Rușinea, o altă emoție fundamentală importantă, de a se simți ridicol sau neadecvat vine să completeze tabloul.

Fobia socială necesită și ea un tratament special. Cele mai bune rezultate publicate au fost obținute prin psihoterapii comportamentale și cognitive, asociate cu un tratament medicamentos în cazurile grave²⁸.

Eterna reîntoarcere a fricii: stresul post-traumatic

Sylvie, patruzeci și doi de ani:

Eram studentă și mă întorceam acasă de la o petrecere cu prietenii, la care iubitul meu nu a vrut să vină. O prietenă m-a adus până la capătul străzii unde locuiesc, stradă cu sens interzis și am făcut pe jos cei câțiva metri care mă despărțeau de casă. Eram în pragul ușii, căutându-mi cheile, când m-am simțit brusc răsucită și lipită cu spatele de zid: deodată, un bărbat cu ochi sticloși mă amenința cu un cutter pe care mi-l pusese la gât. Chipul lui era la câțiva centimetri de al meu, puteam să-l simt răsufierea, mirosul. Mi-a smuls geanta, a început să mă pipăie pe sâni, între picioare și apoi a încercat să-mi smulgă hainele. Nu reușeam să scot nici un sunet, atât de șocată și moartă de frică eram: imposibil să strig sau să cer ajutor. Eram ca în transă: pe de o parte, conștientă de fiecare detaliu al scenei care se derula, pe de alta, incapabilă să gândesc sau să acționez. Simțeam că mă aflu în pericol, să mor, să fiu violată, să fiu desfigurată, dar frica era atât de mare că nu mai era o frică normală: înlemnisem. Nu știu cât timp a trecut. Brusc, individul a luat-o la fugă cu tot cu geanta mea, după ce mă tăiase cu cutterul sub bărbie (nici nu am simțit tăietura, pe moment): o mașină trecea pe stradă, cu viteză mică, în căutarea unui loc de parcare. Au trecut câteva secunde până să-mi dau seama ce s-a întâmplat, apoi am urcat și m-am încuiat în apartament și m-am spălat cu desperare (mă simțeam atât de murdărită, ca și cum m-ar fi violat). Dar, foarte repede, a trebuit să-i chem pe părinții mei: mi-era frică să nu se-ntoarcă.

Am avut multă vreme coșmaruri în care retrăiam la nesfârșit această scenă. Aveam și flash-back-uri ale agresiunii, imediat ce se lăsa seara: imaginile își făceau loc în mintea mea, indiferent unde mă aflam. Dar cel mai penibil este că, în urma acestei agresiuni, mi-a fost imposibil să mai ies singură din casă după căderea întunericului: cum ajungeam pe prag, mă cuprindea o frică animalică, cu transpirații reci,

cu frisoane. Deși îmi plăcea foarte mult, m-am mutat din apartament, deoarece îmi era frică, chiar încuiată și cu zăvorul tras. Într-o zi, în autobuz, a urcat un bărbat care s-a postat lângă mine: a început să-mi bată foarte tare îninua, am început să tremur ca o frunză și să transpir. Mi-au trebuit câteva secunde până să înțeleg: mirosea la fel ca agresorul meu... Mi-era rușine de această spaimă continuă, dar îmi era rușine și să vorbesc despre asta cu cei apropiați mie; din nefericire, am lăsat să treacă mai mulți ani până să ajung la un psihiatru, care m-a ajutat să scap de această povară.

Sylvie suferea de „stres post-traumatic” sau „nevroză traumatică”. După un eveniment în cursul căruia persoana trece printr-o primejdie de moarte sau este grav rănită, acea persoană trăiește o spaimă extrem de intensă, care rămâne prezentă chiar și mult timp după eveniment. Au fost descrise numeroase cazuri: soldați, persoane care au scăpat cu viață din catastrofe naturale, victime ale luării de ostatici, victime ale unor agresiuni, ale violurilor, ale accidentelor... Aceste stări de stres post-traumatic reprezintă un soi de fobii experimentale: persoana traumatizată nu mai poate face față situației care îi amintește circumstanțele șocului psihologic suferit. Dar sunt și alte simptome: coșmaruri recurente, impresia că re trăiești momentul, *flash-back*-uri, ceea ce se numește „sindrom de repetiție”. Traumatismul este re trăit cu regularitate în diverse momente ale vieții de zi cu zi. Un exemplu cinematografic celebru este sugerat de genericul de la începutul filmului *Apocalipsul acum* de Francis Ford Coppola: o imagine înfricoșătoare a junglei din Vietnam în flăcări îl trezește pe un ofițer american adormit sub un ventilator, ale cărui palete care se învârtesc anintesc de elicele elicopterului american de luptă aflat în misiune deasupra pădurii... Această veritabilă încarcerare a fricii în centrul personalității celor traumatizați este mai frecventă decât se credea până nu demult. Persoanele șocate erau sfătuite „să uite tot”; se știe astăzi că este preferabil să-și amintească totul, dar într-un cadru adecvat și sigur (în psihoterapie, de exemplu). Nu toată lumea rămâne cu astfel de sechele după un eveniment traumatizant, dar se pare că, de exemplu, cei care au resimțit o stare de disociere psihică în timpul traumatismului (adică au trăit un fel de transă, cum i s-a întâmplat lui Sylvie) prezintă un risc crescut de a dezvolta astfel de simptome.

Tratamentul pentru tulburări post-traumatice necesită specialiști formați pentru această patologie. Principiul general de terapie constă în reamintirea controlată a scenei traumatizante, ceea ce implică experiență, deoarece poate provoca o reactivare a tulburării. Riscul de a dezvolta stres post-traumatic după un eveniment tragic depinde de mai mulți factori:

- Pregătire sau nu a evenimentului. Militarii antrenati riscă mult mai puțin să prezinte tulburări decât tinerii recruți, militanții politici torturați au mai puține sechele psihologice decât victimele „inocente” etc.
- Posibilitatea de a acționa: într-o catastrofă, salvatorii sau persoanele care acționează prezintă mai puține riscuri decât victimele constrânse la pasivitate.
- Intensitatea obiectivă a traumei. La cutremure, riscul de stres post-traumatic este mai mare pe măsură ce ne apropiem de epicentru, la fel, pentru victimele unui accident de mașină, crește în funcție de gravitatea rănilor suferite.
- Antecedente personale legate de traumatisme, care pot crește riscul²⁹.

În urmărirea fricii...

„Galilor, speriați-ne...”

În seria *Asterix et les Normands*, temuții războinici vikinci debarcă în Galia pentru a descoperi ceva ce nu cunoșteau: frica. Știind că aceasta „îți dă aripi”, ei sunt dornici să o experimenteze, ei care nu știau decât să plutească pe ape, chiar dacă departe... Banda desenată cuprinde și câteva imagini caraghioase în care coloșii nordici le ordonă galilor subțiratici: „Speriați-ne!”... Obélix se va oferi să le procure această senzație, atât de rară în cultura lor.

Există persoane care nu știu ce este frica? Se pare că așa-numiții „psihopați” intră măcar în parte în această categorie. Personalitatea psihopatică se definește prin marea dificultate cu care subiecții se conformează normelor sociale, o relativă indiferență față de răul făcut celorlalți (simț moral limitat), o impulsivitate foarte accentuată și un dispreț profund față de siguranța proprie sau a celorlalți. Acești subiecți prezintă, de exemplu, reacții fiziologice destul de limitate când le sunt ară-

tate imagini filmate a unor scene de violență³⁰. Absența fricii, asociată cu alte caracteristici psihologice (ca, de exemplu, frecvent consum de droguri), explică fără îndoială importantul indice al mortalității la aceste persoane.

De la cei cu fobii la amatorii de senzații tari

În ultimul timp, numeroase studii le-au fost dedicate așa-numiților „căutători de senzații” (*sensation seekers*). Acești indivizi caută senzații tari, prin practicarea sporturilor extreme, prin pilotarea cu viteză foarte mare a unor bolizi – mașini sau motociclete – etc. Amatorii de senzații tari pot fi definiți ca opusul celor cu fobii, încercând să se afle cât mai aproape de situații sau animale care, de regulă, sunt evitate de majoritatea contemporanilor (iubitori de păianjeni, de șerpi, pasionați de speologie sau de săriturile cu coarda elastică).

Revenind la cotidian, cine n-a dorit măcar o dată în viață să participe la o petrecere cu măști hidoase sau să vadă un film de groază? Într-adevăr, acest tip de spaimă este căutat, în anumite limite, în cele mai multe culturi („Sperie-mă!”). Sărbătorile ca, de exemplu, cea de Halloween sunt dovada că omul are nevoie să fie expus fricii, ca pentru a se convinge că o poate controla. Acest fenomen este prezent la toate vârstele: copiii adoră să se joace de-a speriatul.

Dar joaca nu trebuie să fie prea realistă, altfel chiar li se face frică, după cum vom vedea din povestirea lui Jean-Luc.

Mă distram făcând pe leul pentru fetița mea, Élodie. Ne așezam în patru labe pe covorul din sufragerie și mârâiam unul la altul, ca și cum am fi fost doi lei care se bat. La un moment dat, am uitat că ea nu are decât doi ani și am intrat cu adevărat în rol: mi-am încreștit nasul și fruntea, i-am aruncat o privire cruntă și am început să urlu de-a binelea. Într-o secundă, chipul ei și-a schimbat expresia și m-a rugat imediat să întrerupem joaca pentru a veni la mine în brațe: mersesem prea departe cu realismul... Soția mea, care asistase la scenă, m-a anunțat imediat că eu voi fi acela care se va scu-la la noapte dacă fetița va avea un coșmar.

Cum poate fi explicată această atracție față de frică și fior care pare să caracterizeze timpurile moderne? Poate că aceste experimentări ale fricii ținute sub control acționează ca un vac-

cin pentru specia noastră, pentru a păstra intactă capacitatea de a simți frica? Într-adevăr, chiar dacă avem multe spaime, nu mai trăim decât foarte rar temerile majore ale strămoșilor noștri.

Cum să ne controlăm temerile

Acceptați-vă teama

Cédric:

Mult timp nu am avut curajul să mărturisesc că mi-e frică. Cum eram un băiețel sensibil și se purtau cu mine de parcă aș fi fost un ou, m-am abținut să le spun. Dacă eram într-o mașină al cărei șofer conducea cu viteză, nu spuneam nimic, chiar dacă mă îmbolnăveam de frică. Ba mai mult, dacă șoferul mă întreba: „Ți-e frică?” mă auzeam spunând: „Nu, totul e în regulă...” Când trebuia să vorbesc în public, nu recunoșteam niciodată că am trac. Într-o zi, fiind în vacanță cu niște prieteni, am avut ocazia să facem puțin alpinism: trebuia să escaladăm o trecătoare îngustă, cu pereți abrupti, la poalele cărora bolborosea un torent de apă rece ca gheața, într-o combinație diabolică, cu numeroase salturi în gol urmate de aterizări în ochiuri de apă destul de adâncă, coborâri în rapel suspendați de coardă etc. Bineînțeles, teoretic nu există riscuri. Oricum însă, pare înfricoșător. Ca de obicei, nu am avut curajul să-mi arăt adevăratele sentimente, când s-a făcut propunerea. Și la întrebarea: „Vei veni cu noi, Cédric?” am răspuns ca de obicei: „Da, da,” Inutil să vă spun că nu am dormit bine deloc. Expediția a început ca într-un coșmar, cu escaladări care mă făceau să tremur de frică; bineînțeles, încercam să dau vina pe frig. Dar am fost salvat de unul dintre membrii grupului. La un moment dat, în fața unei treceri care părea foarte dificilă, el i-a spus calm ghidului nostru: „Nu, sincer, este prea greu, mi-e frică să fac această trecere. Nu mi-ar produce nici un fel de plăcere. Ce altă variantă îmi propuneți?” Iar ghidul, deloc contrariat de atitudinea lui, i-a indicat o potecă pe unde să coboare. Fără nici cea mai mică ezitare, l-am urmat rapid. Am avut impresia că și alți membri ai grupului au privit cu invidie în urma noastră, în timp ce noi coboram liniștiți pe potecă.

În ceea ce privește frica, iată două sfaturi importante: să nu vă fie rușine că resimțiți teamă și să nu încercați să o suprimați total.

Nu aveți de ce să vă rușinați de faptul că vă este frică. Profesioniștii, obligați să înfrunte tot timpul primejdii, o tolerează fără să-și facă probleme: cei din trupele speciale, de elită ale jandarmeriei (GIGN) intervin, de exemplu, în cazurile de luare de ostatici și, dacă între două misiuni, un membru al echipei declară că „nu se mai simte în stare să continue”, nimeni nu-i reproșează nimic și pleacă fără a fi dezonorat. Frica în limite normale este un semnal de alarmă față de existența unui pericol sau a unei vulnerabilități personale. Ascultați-o înainte de a continua acțiunea.

Pe de altă parte, știm că nu este realist să vrei suprimarea totală a fricii: este mai degrabă vorba de a o modula, astfel încât să poți conviețui cu ea. Când avem de-a face cu pacienții cu fobii, trebuie să le explicăm în prealabil că scopul terapiei nu este eradicarea totală a panicii, ci de a-i diminua puțin câte puțin intensitatea, până ce redevine compatibilă cu o viață normală și autonomă. Trebuie deci să învățăm să trăim normal, în ciuda unei temeri moderate, după ce am evaluat pericolul ca nefiind major.

Dezvoltați-vă mijloacele de a controla frica

Cum putem explica faptul că oamenilor le este mai frică de zborul cu avionul decât de călătoriile în mașină? Să nu uităm că avionul este totuși considerat un mijloc de transport mai sigur și face anual mai puține victime decât accidentele de automobil. Dar, în mașină, frica noastră este mai mică pentru că sentimentul nostru de control este mai puternic: suntem stăpânii traseului ales, ai vitezei de deplasare, ai dorinței de a opri într-un anumit moment etc. Într-adevăr, sentimentul de teamă este deseori asociat cu un sentiment de lipsă de control a situației.

Pentru a crește controlul pe care-l exercităm asupra a ceea ce ne produce teama, un mijloc excelent este de a ne *informa*. Dacă vă este frică de zborul cu avionul, rugați o stewardesă sau pe piloți să vă explice cum funcționează aparatul, cerându-le să vizitați cabina piloților, întrebați care este semnificația sunetelor ca de sonerie care se aud din când în când în habitaclu sau a unor mesaje ca: „PNC pentru voi”. Dacă anumi-

te animale vă înspăimântă, încercați să aflați mai multe despre obiceiurile lor și, în cele mai multe cazuri, veți descoperi că teama dvs. este nefondată. Dacă vă imaginați că vă veți asfixia în cazul în care veți rămâne blocat într-un lift, rugați un medic să vă explice cât oxigen este necesar corpului omenesc și în ce condiții.

Un alt mijloc de a vă controla frica: învățați o metodă de *relaxare*, pentru a apela la ea când simțiți că vă cuprinde teama.

În fine, faptul că putem adopta o *atitudine activă* față de frică reprezintă, fără îndoială, unul dintre cele mai eficiente remedii. Să-l ascultăm pe Fabrice, care a fost, timp de trei ani, student la Los Angeles, California:

Cât am stat acolo, au fost mai multe cutremure de pământ, fenomen frecvent în acele locuri. Prima dată, m-am trezit în toiul nopții cu o senzație de neliniște indescriptibilă. Mi-au fost necesare câteva secunde ca să-mi dau seama că era un cutremur. Am țâșnit ca un nebun din pat și am fugit pe culoare până ce colegii mei din căminul universitar mi-au spus să-i urmez pe peluza dintre clădiri. Mi-au explicat apoi tot ce trebuie făcut în astfel de situații: să ies și să mă așez pe iarbă dacă nu era un cutremur prea puternic, sau să stau sub ușă – este zona cea mai rezistentă, dacă se prăbușește cumva tavanul – dacă nu am timp să ies etc. Mi-au împărtășit și trucul lor, care-i ajută să se trezească încă de la primele zdruncinături: construiau o piramidă de cutii goale de Coca-Cola; aceasta se prăbușește la prima zguduitoră, astfel încât poți să ieși imediat din clădire. Toate acestea pot părea derizorii, dar pe mine m-au făcut să nu-mi mai fie frică, la următoarele cutremure. Nu mă mai simțeam o victimă complet dezarmată.

Înfrunțați-vă frica

Cel mai bun mijloc de a elimina durabil frica rămâne totuși înfruntarea ei. Modalitatea de a o înfrunța trebuie să țină seama de reguli stricte, binecunoscute psihoterapeuților comportamentaliști³¹.

Iată cele patru reguli de căpătâi:

1) Confruntarea trebuie întotdeauna să se facă *sub controlul dvs.* Ea este indicată numai dacă o doriți sau dacă trebuie

să vă depășiți teama. Este inutil să-i cerem cuiva să-și înfrunte temerile, dacă el însuși nu simte nevoia. Împinsul cu forța în apă sau într-un țarc cu păsări nu a vindecat pe nimeni de frica de apă sau de găini.

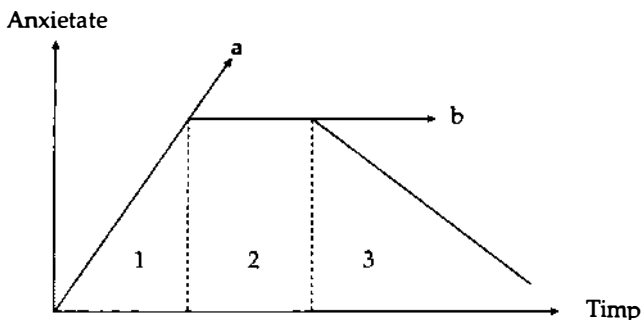
2) Înfrunțați-vă *progresiv* temerile, începând cu aspectele mai puțin importante. Dacă vă este frică de păsări, veți privi la început doar fotografiile, apoi veți viziona filme, urmate de vizite la o crescătorie de păsări, înainte de a alege dvs. înșivă o pasăre de la fermă.

3) Confruntarea trebuie să fie *de durată*: trebuie să acceptați situația angoasantă suficient de mult ca spaima dvs. să se reducă la jumătate. Curba înregistrată apoi vă va demonstra cum teama dvs. scade la capătul unei încercări, după o creștere rapidă a intensității, urmată de o perioadă de stabilitate.

4) Confrunțați-vă *regulat* cu situațiile care vă provoacă teamă. Ținând cont de vechimea destul de mare a majorității temerilor, rar se întâmplă ca o singură confruntare să fie de ajuns. În plus, poate sunteți vulnerabil la anumite temeri, așa cum alții au tendința de a se îngrășa: tot așa cum aceștia trebuie să adopte un anumit regim de viață (ceva regim alimentar și mișcare), tot așa dvs. trebuie să vă păstrați intactă capacitatea de a vă înfrunța temerile. Poate că tocmai asta caută inconștient amatorii de senzații tari despre care am vorbit: psihanaliztii ar spune că ei adoptă atitudini „contra-fobice”.

Iată povestea lui Claire, una dintre prietenele noastre care suferea de o teamă excesivă de înălțimi și de gol. Pe când era studentă, Claire a venit la noi să o ajutăm, știind că lucram ca interni la o secție de psihiatrie. Ea suferea din copilărie de frica de înălțime și de gol: nu-i plăcea să urce pe scaune fără spătar, să se apropie de marginea balconului sau de ferestre, sau să meargă cu mașina pe serpentine, la munte. Fără să devină o fobie (ea putea totuși să facă față acestor situații), spaima încercată o făcea să se simtă jenată: era foarte încordată în oricare din situațiile descrise. Claire se îndrăgostise și trebuia să se căsătorească. Totul mergea bine, mai puțin un amănunt și nu unul lipsit de importanță: viitorul soț era pasionat de drumeții și alpinism și îi propusese lui Claire o expediție „ușoară” la munte de cincisprezece zile, pentru vara următoare. De unde cererea pe care ne-o adresa prietena noastră. I-am propus atunci un program de confruntare progresivă, în mai multe etape. În primul rând, să se urce în fiecare zi pe un scaun fără spătar, obișnuindu-se încet-încet să stea în picioare, fără

*Intensitatea anxietății
la o expunere prelungită*



- Faza 1: creșterea angoasei
Faza 2: stabilizarea angoasei
Faza 3: descreșterea angoasei

- (a) anticiparea unei creșteri nelimitate a anxietății (scenariu catastrofal);
(b) anticiparea menținerii fără limite a anxietății la nivelul ei maximal

să se țină de nimic și privind în jos... Apoi, să se aplece regulat peste balcon, timp de cel puțin cinci sau zece minute de fiecare dată (pe balcon nu călcăse niciodată). Dar să se și obișnuiască să meargă mai aproape de parapetele podului care-l traversa pe jos, să privească cu regularitate ultimele etaje ale clădirilor sau turnurilor (fiindcă avea o senzație de amețeală, nu le privea niciodată) etc. După câteva săptămâni, prietena noastră era gata de plecare... Cele cincisprezece zile de drumeție au fost idilice, mai ales că avusese grijă, cum o sfătuisem, să-l informeze pe prieten cu privire la vulnerabilitatea ei față de răul de înălțime, ceea ce, împreună cu luna de miere, l-au făcut să nu o bruscheze pe Claire.

**ÎNFRUNTAȚI TEAMA DE FANTOME
CU AJUTORUL LUI BRUCE WILLIS!**

În *Al șaselea simț* (1999), Bruce Willis joacă rolul unui psiholog care tratează copii și care trebuie să îngrijeas-

că un băiețel, victimă a unor viziuni înfricoșătoare: indiferent unde merge, vede apărând persoane care au avut o moarte violentă, petrecută în acel loc... El este, evident, foarte tulburat, cu atât mai mult cu cât nu îndrăznește să-și mărturisească nimănui secretul. Bunul Dr Willis reușește să dialogheze cu puștiul și să-l ajute cu adevărat: într-o scenă foarte frumoasă, petrecută în naosul unei biserici, el reușește să-l convingă pe băiat să nu mai întoarcă spatele aparițiilor, ci să le înfrunte... La puțin timp după aceea, o nouă viziune înspăimântătoare (o fetiță otrăvită) îl trezește pe copil. La început o ia la fugă, apoi se răzgândește, amintindu-și sfaturile psihoterapeutului său, se întoarce către fantomă și-i vorbește. În continuare, filmul se schimbă: încetul cu încetul, băiețelul nu mai este victima unor viziuni angoasante, în schimb încep necazurile lui Bruce Willis, până la tulburătoarea scenă finală; dar asta este altă poveste...

Mesajul „terapeutic” al filmului (care nu se rezumă doar la atât) este foarte limpede: dacă fugi de temeri nu le vei depăși niciodată, ci dimpotrivă. Să le înfrunți, indiferent de greutatea întâmpinate, aceasta este singura soluție pentru a le înlânzi.

Priviți frica în față

Trebuie să întâmpinăm întotdeauna răsăritul meditând în liniște, gândindu-ne la ultima noastră oră și imaginându-ne diferite feluri de a muri: uciși de o săgeată, de o ghiulea, spintecați de sabie, luați de ape, sărind într-un incediu, loviți de trăsnet, zdrobiți într-un cutremur, căzând de pe faleză, victimă a unei boli sau a unei morți neașteptate. Trebuie să ne începem ziua gândindu-ne la moarte. Cum spunea un bătrân înțelept: „Când ieși din casă, pătrunzi în regatul morților”³².

Aceste sfaturi destinate samurailor japonezi le pot fi utile și aceluia care suferă de frică excesivă? Mai multe lucrări încearcă să demonstreze că avem tendința, în acest caz, să întoarcem spatele tuturor gândurilor neliniștitoare. Nu este și prima dvs. impresie, dvs. cel bătut constant de frică? Re-

flectați atent: ați ajuns cu adevărat la capătul spaimelor dvs.? Ați derulat complet „scenariul-catastrofă”? Iată mărturisirea lui Anne, care urmează o terapie pentru fobia față de porumbei:

Mi-a fost întotdeauna groaznic de frică de porumbei. De fapt, aproape o fobie: aveam atacuri de panică și îmi era imposibil să le înfrunt. A trebuit să apelez la un terapeut după ce ne-am mutat: noul cartier era literalmente infestat de aceste cumplite creaturi. Terapeutul m-a învățat diferite tehnici cu ajutorul cărora să-mi înfrâng teama, mai ales să merg să mă confrunt puțin câte puțin cu porumbeii, afară din casă. Dar m-a mai învățat și să merg până la capăt cu spaimele mele. Știam că, aflată în fața unui porumbel, închid ochi și-nui întorc privirea, înainte de a o lua la fugă. Terapeutul mi-a demonstrat că același lucru se întâmplă și în mintea mea: când mă gândeam la nenorocitele acelea de păsări, răul – frică și dezgust – care urca în mine mă făcea să întrerup imaginile sau gândurile legate de ele și să le alung din minte. Dar el mi-a explicat că procedând astfel, nu făceam altceva decât să mențin intactă frica. Efectiv, când m-a întrebat: „Înțeleg foarte bine reacțiile dvs., dar ce anume vă provoacă spaima?” mi-am dat seama că nu știu ce să răspund. Au trecut câteva secunde până să spun că mi-e frică să nu mă atingă atunci când își iau zborul. Mi-a pus apoi întrebări din ce în ce mai precise, vrând să știe ce s-ar fi putut întâmpla în acest caz: nu mă gândisem niciodată cu adevărat la acest aspect. Am descoperit că mi-era oarecum frică să nu-și înfigă ciocul în ochii mei sau să-mi transmită boli contagioase – sunt atât de scârboși când merg pe pământ... Dar faptul că am vorbit despre aceste lucruri mi-a făcut să-mi dau seama că scenariul meu nu era realist; terapeutul mi-a recomandat de altfel să vorbesc despre temerile mele cu un prieten veterinar, verificând astfel dacă există o primejdie reală. Era prima dată când cineva mă încuraja să reflectez asupra spaimelor mele în loc să mă forțeze să nu mă gândesc la ele sau să nu le acord importanță. Această atitudine a ușurat mult terapia, ducând în cele din urmă la vindecarea mea: tot nu-mi plac porumbeii, dar nu mai îmi este frică de ei. În plus, am învățat să-mi controlez și alte temeri și spaimi; mi se pare că astăzi sunt mai puternică.

Din punct de vedere psihanalitic, am putea spune că această fobie față de porumbei nu era decât un simptom al unui conflict inconștient și că a trata acest simptom izolat, fără a căuta adevărata cauză, ar fi ca și cum am încerca să astupăm calea de acces spre exterior a aburului dintr-o oală sub presiune: o altă cale se va ivi, în altă parte, sub forma unei deplasări a simptomului. Această ipoteză, de fapt o metaforă termodinamică, nu a putut fi niciodată verificată, chiar după ani de observare a celor cu fobii, supuși terapiei comportamentale³³; pacienții nu au dezvoltat „simptome de substituție”. Acest fapt nu micșorează interesul față de abordarea psihanalitică a anumitor probleme psihologice, ne amintește doar că, în cazul multor fobii, terapiile de mai scurtă durată sunt mai indicate.

Pentru a înțelege mai bine asemănările și deosebirile dintre cele două abordări, iată un tabel care rezumă pozițiile psihanalizatorilor și pe cele ale comportamentaliștilor față de tulburările de anxietate.

Procedați așa	Nu procedați așa
Acceptați-vă frica	Să vă fie rușine pentru că vă este frică sau să o negați
Dezvoltați mijloace de a vă controla frica (informare, relaxare, atitudine activă...)	Să considerați că nu se poate face nimic pentru a scăpa de frică
Învățați să tolerați o oarecare intensitate a fricii	Să doriți să nu vă fie frică deloc și de nimic
Determinați un recul al fricii confruntând-o, urmând niște reguli eficiente (în mod progresiv, pe o durată mai mare și regulat...)	Să agravați sau să mențineți frica fugind de ea sau evitând-o sistematic
Priviți-vă în față frica: care sunt riscurile reale?	Să nu reflectați niciodată asupra temerilor, pentru că este neplăcut

Diferențe între abordarea psihanalitică și cea comportamentalistă a tulburărilor de anxietate

	Ce spun psihanalistii	Ce spun comportamentalistii
Tulburările de anxietate au fost „învățate” în experiențe anterioare.	Da	Da
Există predispoziții biologice în tulburărilor de anxietate	Da	Da
Mediul actual în care trăiește pacientul poate agrava sau, din contră, poate ajuta la vindecarea tulburării	Da	Da
Tulburarea traduce un conflict inconștient, de multe ori de origine sexuală	Da	Nu
Scopul principal al terapiei este rezolvarea acestui conflict, vindecarea fiind o consecință a acestei rezolvări	Da	Nu
Scopul principal al terapiei este dispariția tulburării	Nu	Da
Eficacitatea terapeutică trece prin expunerea regulată și progresivă la situațiile sau gândurile angoasante	Poate ajuta, dar nu este esențial	Da, este foarte important
Eficacitatea terapiei depinde de „transferul” ce are loc între pacient și terapeut	Da, foarte important	Poate ajuta, dar nu este esențial
Eficacitatea terapiei este judecată de pacient și analist; nu putem pretinde să măsurăm științific eficacitatea terapiei	Da	Nu
Eficacitatea diferitelor tipuri de psihoterapie se poate măsura analizând rezultatele obținute la un număr mare de pacienți suferind de aceleași tulburări (cum se procedează în celelalte discipline medicale)	Nu	Da

Și iubirea?

Iubirea?

*O involburare a sângelui
încuviințată de spirit.*

William SHAKESPEARE

Un subiect atât de vast îl poate descuraja și pe cel mai ambițios autor. Însuși Freud, atunci când scrie despre iubire, are grijă să-și intituleze lucrarea *Contribuții la psihologia vieții erotice*, pentru a sublinia faptul că nu are pretenția de a epuiza tema¹.

Confrunțați cu dificultățile inerente acestui capitol, am crezut că ne putem eschiva uzând de un artificiu: în fond, ce am mai avea noi de spus despre iubire, din moment ce am vorbit deja despre gelozie, furie, frică și tristețe, principalele componente ale iubirii? Dar ni s-ar putea răspunde că dragostea comportă și mari bucurii, poate cele mai mari, iar un astfel de sentiment nu poate fi în nici un caz redus la o simplă contabilizare a emoțiilor elementare.

Trebuie deci să vorbim despre iubire. Dar este ea o emoție? Am putea fi tentați să răspundem afirmativ, spunând că este chiar una dintre cele mai violente. Dar, în acest caz, ripostează cercetătorii, ar trebui să-i descoperim o expresie facială caracteristică.

Chipul iubirii

*Îl văd, roșesc și'n urmă îngheț l'a lui vedere:
O tulburare mi-urcă prin suflet, în tăcere.
Sudori îmi scaldă trupul: reci, calde năvălesc
Privirile-mi se'ntunec, nu pot să mai vorbesc [...].**
Jean RACINE, *Fedra*

În *Casino* (1995), Robert De Niro este patronul unui mare cazino din Las Vegas. Urmărind pe un monitor ce se întâmplă în sala de jocuri, el a văzut-o pentru prima oară pe Sharon Stone, strălucitoare, încercând să-l curețe de bani pe un client la ruletă. Privirea lui Robert De Niro devine fixă, chipul i se crispează ca sub efectul unei dureri subite, în timp ce, extrem de atent, continuă să o observe pe frumoasa necunoscută. Știm că este pe cale să se îndrăgostească de Sharon Stone pentru că așa trebuie să li întâmple celor două staruri într-un film, dar, dacă nu am avea ca indiciu decât chipul lui Robert, ne-am putea imagina că îl încearcă o durere violentă sau că și-a amintit brusc că nu a plătit impozitul.

Cercetătorii nu au descoperit încă expresia facială caracteristică a iubirii, în tot cazul nu pe cea a pasiunii amoroase. Dacă vi se cere să mimați expresia de furie sau de spaimă, veți reuși fără dificultăți să o faceți, încercați însă să mimați iubirea! Când, în cadrul unor cercetări, studenților la psihologie li s-a cerut să mimeze dragostea, aceștia au stârnit în general râsul colegilor. Aceasta însă nu este o dovadă a faptului că nu există expresie facială caracteristică, ci pur și simplu că este dificil s-o imiți.

Când Darwin vorbește despre expresia caracteristică iubirii o face pentru a atrage atenția asupra asemănărilor cu evlavia religioasă. El descrie postura: îngenunchiere umilă, mâini împreunate, ochi ridicați extatic spre ceruri, atitudine într-adevăr specifică atât sfântului care se roagă, cât și îndrăgostitului romantic căzut la picioarele iubitei sale². Ne îndoim însă că această expresie a iubirii ar fi universală sau că ar mai fi practică în zilele noastre. (Ce-ar fi să relansăm această modă?)

S-a reușit totuși identificarea unei expresii de tandrețe față de copii și aceasta pare să fie universală: surâs tandru, relaxa-

* Jean Racine, *Fedra*, traducere de D. Nanu, Editura „Adeverul”, București, 1929 (N. t.).

rea altor mușchi, plus privirea coborâtă spre copil și, uneori, capul plecat în lateral³. Dar, în fața unui adult pe care îl dorim, mimica ne este mult mai puțin expresivă. (Unii vorbesc chiar despre „privirea tâmpă” a îndrăgostitului fără scăpare. Ar fi oare cazul să cercetăm în această direcție?)

Alți cercetători încearcă să diferențieze tonalitatea vocii în exprimarea dorinței sau a tandreții și descoperă similitudini între sunetele acesteia din urmă și ale celei arătate copiilor⁴. Mulți îndrăgostiți au folosit „limbajul copilăresc”, adresându-se partenerului lor adult.

Totuși, avem uneori impresia că putem prezice când o persoană se îndrăgostește de alta doar văzându-i privirea, modul în care privește, așa cum a remarcat Tolstoi în *Anna Karenina*. Levin, un tânăr emotiv, este îndrăgostit de Kitty, o tânără din înalta societate, sperând să se logodească cu ea. Dar, într-o zi, la o recepție, el surprinde privirea lui Kitty în clipa în care aceasta îl recunoaște pe Vronski, un ofițer: „Și numai din privirea asta a ochilor ei luminați fără voie, Konstantin Dmitrici înțeles că ea îl iubește pe omul acela”^{*}.

Dar, mai târziu, aceeași nefericire o trăiește și Kitty, când, la un bal, ea asistă la o întâlnire între același chipeș Vronski și frumoasa Anna Karenina: „Ori de câte ori Vronski vorbea cu Anna, în ochii ei fulgera o lucire de bucurie și un zâmbet fericit îi arcuia buzele rumene. Părea să caute a-și stăpâni bucuria care-i izburcea totuși pe față, fără voia ei. «Dar el?» Kitty îl privi și se înspăimântă. Sentimentul care se răsfrângea pe fața Annei ca într-o oglindă era același care se vedea și pe chipul lui”.

Aceste câteva rânduri ne amintesc ipotezele formulate de Carroll Izard⁵ despre iubire, care ar reprezenta contopirea a două emoții fundamentale: excitare-interes și bucurie, o teorie apropiată de definiția lui Spinoza: „Dragostea este bucurie însoțită de ideea unei cauze exterioare”.

Totuși, dacă Kitty recunoaște iubirea împărtășită de cei doi protagoniști, poate o face mai mult datorită *interacțiunii* dintre privirile și mimica lor decât datorită expresiei izolate a unuia dintre ei. Poate că anumite secvențe ale unor schimburi

* Lev Tolstoi, *Anna Karenina*, traducere de M. Sevastos, Ștefana Velisar-Teodoreanu și R. Donici, Editura pentru Literatură Universală, București, 1964. Toate celelalte fragmente din această operă aparțin aceleiași versiuni (N. t.).

de priviri sunt mai caracteristice decât o expresie facială izolată.

Această dificultate de a descoperi o expresie facială specifică, precum și durata sa extrem de variată, împiedică iubirea să facă parte dintre emoțiile fundamentale. Dar, dacă îi refuzăm această titulatură, nu o facem penru a-i nega importanța, ci pentru a-i sublinia complexitatea, în comparație cu acele bărtrâne emoții primitive, cum sunt furia, tristețea, bucuria sau frica. Iubirea nu este o emoție, ci mai degrabă un complex amestec de emoții asociate cu gânduri specifice și o tendință de apropiere de persoana iubită.

Pentru a o defini, Izard vorbește despre o „orientare afectivo-cognitivă”, ceea ce este, fără îndoială, adevărat, dar puțin prea sec pentru a caracteriza această minunată sau tragică experiență a iubirii. Autorii remarcă faptul că iubirea este însoțită de gânduri care tind să-l supraevalueze pe celălalt și să-i descopere numai calități. Stendhal a descris foarte bine această înlanțuire de gânduri și emoții, denumind-o *cristalizare*: „Este o operație a spiritului, care extrage din tot ceea ce i se prezintă ideea că obiectul iubit este înzestrat cu noi perfecțiuni”.

De altfel, se poate observa și fenomenul invers, când iubirea dispare. Fiind pe cale să se îndrăgostescă de Vronski, Anna, venind să-l întâlnească pe nobilul și solemnul său soț, consilierul Karenin, remarcă pentru prima oară, cu oarecare neplăcere, că urechile acestuia sunt dizgrațios de ascuțite!

Dar nu există oare diferite forme de iubire? Ce este comun între iubirea unei mame față de copilul ei și sentimentul care unește doi îndrăgostiți la începutul legăturii lor sau cel statornic, prezent încă la anumite cupluri de octogenari?

Să începem cu prima noastră iubire, cea care le condiționează probabil pe următoarele.

Plânset și supt: atașamentul

Să observăm un bebeluș de câteva luni aflat lângă mama lui: îi surâde, scoate tot felul de sunete, întinde mâinile către ea. Dacă totul merge bine, mama va răspunde acestor solicitări, îi va vorbi „pe limba lui”, îi va zâmbi și îl va lua cu plăcere în brațe. Să ne închipuim că mama pleacă din cameră. Bebelușul va începe să țipe, să plângă, din ce în ce mai tare, cău-

tând-o pe mamă din priviri, întorcându-se în direcția ei, uneori urlând de-a binelea dacă altcineva încearcă să-l consoleze (proteste). Dacă despărțirea se prelungește, de exemplu când bebelușul trebuie să stea câteva zile în spital, se va calma încetul cu încetul, devenind însă trist, tăcut, indiferent față de persoanele din jurul său, va refuza jucăriile și hrana (desperare). Dacă beneficiază de o îngrijire atentă, pofta de viață îi va reveni puțin câte puțin, dar va avea comportamente neașteptate atunci când reappare Mama. Când își revede mama, surpriză!, bebelușul va manifesta fie o totală indiferență la solicitările ei, fie, din contră, va fi foarte furios și o va lovi, fie va manifesta un amestec de afecțiune cu câteva atitudini imprevizibile. Mama se va plânge probabil medicilor că a regăsit un bebeluș „schimbat”, care reacționează mai puțin la solicitările ei (detașare).

Această observație simplă, cunoscută astăzi tuturor celor ce studiază psihologia copilului, nu a fost adusă la cunoștința comunității pediatrice decât la începutul anilor '50, atunci când John Bowlby, pediatru și fiu de nobil (lord), împreună cu James Robertson, asistent social, fiul unui muncitor din Scoția, au prezentat în fața Societății Regale de Medicină un film realizat de Robertson, intitulat *O fetiță de doi ani este internată în spital*. Filmul o prezenta pe micuța și adorabila Laura trecând prin fazele de protest, desperare și, în fine, detașare, atunci când își revede părinții.

Filmul a provocat mânia indignată a pediatriilor și a echipei de asistente, care s-au simțit cu toții acuzați de a fi maltratată copiii. Trebuie să precizăm că în acea perioadă dreptul la vizită al părinților era foarte restrâns, căci era considerat ca o piedică în calea bunei desfășurări a tratamentelor⁶.

Este doar una dintre anecdotele care au jalonat descoperirea mecanismului fundamental al dezvoltării noastre afective: atașamentul, al cărui nume rămâne legat de acela al lui John Bowlby, cel care l-a descoperit⁷.

ETAPELE DESCOPERIRII MECANISMULUI ATAȘAMENTULUI

1936: John Bowlby, pediatru și psihanalist într-o secție specială pentru copii delincvenți, constată tendința acestora de a nu se atașa de nimeni și crede că

această particularitate se datorează faptului că au fost instituționalizați încă de când erau bebeluși.

1940: În timpul bombardamentelor la care a fost supus orașul Londra, Bowlby este împotriva trimiterii la țară a bebelușilor londonezi, departe de mamele lor.

1947: René Spitz, un psihanalist emigrat în Statele Unite, filmează într-o instituție de stat din New York starea dramatică a copiilor despărțiți de mamele lor (care erau în închisoare): triști, indiferenți, unii îngrozitor de slabi. Termenul „din cauza spitalizării” descria atunci tulburările fizice și psihice ale copiilor mici internați în spital fără părinți.

1954-1956: Mary Ainsworth, studentă a lui Bowlby, își însoțește soțul în Uganda, profitând de această ocazie pentru a studia dezvoltarea bebelușilor din Kampala și interacțiunea lor cu părinții, apoi repetă experiența cu bebelușii din Baltimore. Ea pune la punct o procedură fundamentală de testare a atașamentului: *situația neobișnuită*. Bebelușul se află într-o cameră cu mama sa și cu jucării – un necunoscut intră în cameră – Mama iese din cameră – Mama revine – necunoscutul părăsește încăperea – Mama pleacă din cameră și-l lasă pe bebeluș singur cu jucăriile lui – Mama revine, *happy end* (dar nu întotdeauna, uneori bebelușul își lovește mama).

1958: Henry Harlow, cercetător la Universitatea din Wisconsin studiază puii de maimuță rhesus despărțiți de mamele lor. Dezvoltarea puilor crescuți fără mamă este perturbată și Harlow constată desperare și cașexie similare celor manifestate la copiii studiați de Spitz. Dacă li se propun ca mame două manechine: o „mamă” confecționată dintr-o rețea metalică cu biberon încorporat și o „mamă” îmbrăcată în catifea, dar fără biberon, puii rhesus se atașează puternic de „mamă” de catifea și se simt mai bine.

1970-1990: Studiile efectuate în Minnesota de Sroufe și echipa sa demonstrează că, la copiii de zece ani, comportamentele sociale tind să păstreze același stil de atașament pe care-l aveau când erau bebeluși.

1985: Cyndy Hazman și Philip Shaver pun în evidență, la adulți, în relațiile lor intime, trei stiluri de

atașament („securitate“, anxios, ambivalent), similare celor observate la bebeluși de către Mary Ainsworth⁸.

Rezumând cincizeci de ani de cercetări, putem spune că atașamentul reprezintă un mecanism înnăscut, care leagă bebelușul de mama sa, manifestându-se prin schimburi de priuri, mimică, mângâieri și supt, și a cărui calitate influențează profund dezvoltarea bebelușului și a viitorului adult.

În mod cu totul deosebit, calitatea atașamentului va influența capacitatea bebelușului de a explora mediul înconjurător și genul de relații pe care le va stabili cu ceilalți copii. Iată cele trei mari stiluri de atașament bebeluș-mamă, deseori descrise de către cercetători, luând ca exemplu un bebeluș de aproximativ un an⁹:

Atașament securitate

Bebelușul explorează cu plăcere un mediu nou, verificând totuși prezența mamei când se simte neliniștit: o folosește ca „bază de siguranță“. Este în general ascultător față de mamă, îi caută activ contactul și dorește să fie luat în brațe, dar acceptă și să fie lăsat din brațe.

Într-o *situație neobișnuită*, dispariția mamei îl face să plângă, dar este consolată cu ușurință când aceasta se întoarce.

Atașamentul evitant

Bebelușul nu caută activ contactul cu Mama, dar se supără pe ea uneori, în mod neașteptat. Nu pare foarte interesat să fie luat în brațe, dar începe să plângă de îndată ce este lăsat jos. Într-o *situație neobișnuită*, reacționează scurt la dispariția mamei, apoi se concentrează asupra jucăriilor și pare aproape indiferent când mama revine (nu fără a o lovi cu un picioruș, pe neașteptate).

Atașament ambivalent

Bebelușul „stă lipit“ de mama sa, nu explorează cu plăcere, suportă cu greutate cea mai scurtă despărțire, se supără adesea și plânge mult. Într-o *situație neobișnuită*, este imposi-

bil de calmat după ce mama pleacă. Când o revede, o caută avid, arătându-și supărarea.

Evident, este tentant să facem o legătură între comportamentul bebelușului și cel al mamei sale, iar cercetătorii au efectuat nenumărate studii pe această temă. Mama asociată atașamentului de tip *securitate* ar fi mama ideală: caldă și atentă cu copilul ei, înțelegându-i reacțiile și adaptându-se la ele, acționând imediat ce bebelușul plânge. În atașamentul evitant, s-ar putea observa o mamă ce-și respinge oarecum bebelușul, indisponibilă, făcând față cu greu solicitărilor acestuia și dorindu-și ca el să se descurce singur. Cât despre mama asociată atașamentului de tip ambivalent, ea va fi deseori foarte atentă și neliniștită, dar nu întotdeauna sincronizată cu nevoile bebelușului său, neștiind să-i interpreteze reacțiile¹⁰.

Totuși, aceste rezultate trebuie privite cu o oarecare circumspecție, întrucât:

- Stilurile de atașament pot evolua pe parcursul copilăriei și pot intra în altă categorie, pentru același cuplu mamă-copil.
- Relațiile existente între stilul mamei și stilul copilului nu au fost la fel de bine stabilite.
- Dificultățile de relaționare dintre mamă și copil se pot datora și diferențelor temperamentale înnăscute, generatoare a unor capacități de adaptare dificile¹¹.
- Tatăl este și el un modulator al atașamentului care poate modera influența mamei.

Numeroase cercetări continuă să exploreze relația existentă între stilul de atașament al bebelușului și cel al mamei sale, precum și comportamentele copiilor și ale viitorilor adulți.

Totul începe cu Mama

Iubirea, în sens larg, pe care o vom putea trăi ca adulți, conține o mare parte din atașamentul dezvoltat pe când eram copii față de mamele noastre (să nu-l uităm totuși pe Tată).

Să o ascultăm pe Véronique, care continuă să evoce ruptura despre care a pomenit în capitolul dedicat tristeții:

În primele săptămâni, îmi petreceam timpul plângând. Nu mă gândeam decât la el, cel mai adesea cu mânie. Deși știam că este inutil, l-am căutat totuși de mai multe ori, în-

cercând să-l revăd. Mergeam în locuri pe care știam că le frecventez, în speranța că îl voi întâlni din întâmplare.

Apoi, am trecut printr-o perioadă de îngrozitoare tristețe. Nu mă linișteau nici măcar întâlnirile cu prietenii. Totul părea lipsit de interes. Nu reușeam să mă mai concentrez asupra muncii, nici să apreciez distracțiile ce mi se ofereau: nu mai aveam chef de nimic. O prietenă m-a scuturat puțin, spunându-mi că dacă voi continua așa, nimeni nu va mai dori să mă vadă.

Încetul cu încetul, am început să-mi recapăt gustul pentru viață. Funcționez din nou, la capacitatea normală, muncesc, mă văd cu prietenii. L-am revăzut într-o zi, din întâmplare, dar m-am simțit ca anesteziată. Din fericire, întâlnirea a fost foarte scurtă, altfel mă întreb dacă nu cumva mi s-ar fi trezit vechile sentimente, în cazul în care am fi vorbit mai mult. Pe de altă parte, deocamdată mă simt incapabilă să încep o relație cu un alt bărbat.

În această descriere, care ar putea fi descrierea aproape identică a numeroșilor iubiți abandonați, nu regăsiți cumva, dragi cititori, cele trei faze observate de specialiști, ale atașamentului bebelușilor: protest (Véronique este atât furioasă cât și neliniștită, ea face totul pentru a-l reîntâlni), desperare (devine apatică și retrasă), detașare (nu mai este îndrăgostită și nici capabilă să se lege de altcineva)?

Bineînțeles, durata acestor stadii și conținutul lor nu sunt stereotipe: pentru fiecare îndrăgostit nefericit, reacțiile variază în funcție de calitatea și durata relației destrămate, dar și în funcție de stilul său de atașament. Și de altfel, al dvs. care este?

Stilul dvs. personal de atașament

Imaginați-vă că trebuie să alegeți din cele trei fraze care urmează pe aceea care vă descrie cel mai bine:

1. „Îmi este ușor să stabilesc relații cu ceilalți și nu mă deranjează să depind de ei sau ca ei să depindă de mine. Nu-mi fac în general probleme că risc să fiu părăsit sau că cineva îmi poate deveni prea apropiat.”

Această propoziție descrie o persoană care se simte în largul ei atât în intimitate, cât și în menținerea unei anumite stări de independență într-o relație de dragoste.

2. „În general, nu mă simt bine dacă am o relație prea apropiată cu ceilalți. Îmi este greu să am încredere totală în ei și accept cu dificultate să depind de ei. Mă enervez când cineva se apropie prea mult de mine și, adesea, persoana iubită dorește să fie mai intimă cu mine decât sunt eu dispus să accept.”

În acest caz, primează necesitatea de a fi independent, în timp ce prea multă intimitate sau apropiere displace. Celălalt vă poate acuza că sunteți prea rece sau prea distant.

3. „Mi se pare că ceilalți sunt reticenți în a deveni atât de apropiați pe cât îmi doresc eu. Îmi fac deseori griji gândindu-mă că partenerul meu nu mă iubește cu adevărat sau că nu va dori să rămână cu mine. Vreau pur și simplu să mă con-topesc cu celălalt, iar această dorință îi pune deseori pe fugă pe ceilalți.”

Aici avem situația opusă, se dorește cea mai mare intimitate posibilă, iar semnele de independență ale celuilalt sunt considerate neliniștitoare. Dacă celălalt nu este o persoană politicoasă, vă va taxa drept „lipitoare”.

Dacă ați fi locuit în Denver, Colorado, în 1985, ați fi descoperit acest test al celor trei fraze în ziarul local, *Rocky Mountain News*, și, dacă ați fi acceptat să răspundeți, ați fi participat la studiul lui Cyndy Hazman și Philip Shaver¹². Nemulțumiți de primul dvs. răspuns, aceștia v-ar fi pus multe întrebări legate de copilăria dvs., de stilul emoțional al părinților și de cele mai intense relații de dragoste.

Rezultatele studiului au arătat că persoanele ale căror răspunsuri le apropiau de categoria atașament securitate (fraza 1) erau în general mai fericite, divorțau mai rar, aveau încredere în partenerul lor și îl acceptau în ciuda defectelor, având și o viață profesională satisfăcătoare. Asemenea bebelușilor care aveau același stil de atașament, adulții aveau capacitatea atât de a se atașa, cât și de a fi independenți.

Adeptii involuntari ai atașamentului evitant (fraza 2) aveau în general parte de succes pe plan profesional, dar nu păreau să poată profita de acest aspect, concentrându-se mai ales asupra muncii, mai degrabă solitari, considerând excesive cerințele unei relații de dragoste, percepută ca dezamăgitoare. Independenți, dar cu dificultăți în a se atașa de alte persoane.

Cât despre persoanele cu un stil de atașament ambivalent (fraza 3), acestea descriau o viață sentimentală frământată, cu pasiuni violente și decepții crunte, cu teama de a nu fi aban-

donate, cu dificultăți în a se concentra asupra activităților profesionale.

A ne pune întrebări asupra stilului personal de atașament va duce la și mai multe întrebări, cu prea puține răspunsuri, dar va lăsa să se înțeleagă faptul că relațiile noastre de dragoste de astăzi se construiesc plecând de la acest imens elan instinctiv care ne-a împins către mamă.

Totuși, dacă unii cercetători consideră că stilul de atașament al bebelușului îl determină pe cel al viitorului adult, alții nu regăsesc această continuitate (ba unii opozanți merg până chiar la a vorbi de „mitul atașamentului”^{13!}) Atașamentul nu este o dogmă, ci tema unor dezbateri științifice mereu în actualitate, dezbateri alimentate de rezultatele unor noi studii privind bebelușii sau adulții și care nu se dedică unei exegeze a tezelor fondatoare ale lui Bowlby¹⁴.

Dar Freud?

Freud și discipolii săi preocupați de psihologia infantilă, ca fiica sa Anna sau Melanie Klein, ajunseseră la concluzia că există o continuitate între relațiile copilului mic și dragostea resimțită de adult. Dar, din punctul lor de vedere, nou-născutul se atașează în primul rând de sânul dăător de lapte: când suga, bebelușul resimte o mare plăcere, aproape erotică, și plecând de la această plăcere se dezvoltă dragostea pentru mama sa, mamă mereu prezentă în fantezmele sale, tocmai pentru că nu o poate reține în realitate. Poziția lui Bowlby diferă de psihanaliza tradițională în două puncte esențiale:

– Atașamentul nu trece prin dragostea pentru sânul matern.

Spre deosebire de punctul de vedere freudian (bebelușul iubește mai întâi sânul, apoi descoperă mama care se ascunde în spatele lui), atașamentul este un mecanism legat de o nevoie afectivă și nu de una alimentară. Puii de maimuță ai lui Harlow se atașează de maimuța de catifea, nu de cea construită dintr-o rețea metalică și care totuși dă lapte. *Les Nourritures affectives*, titlul unei lucrări a lui Boris Cyrulnik, rezumă în două cuvinte acest punct de vedere.

– Bowlby acorda mai multă importanță comportamentelor reale ale mamei decât celor închipuite de bebeluș. De altfel, făcea terapie cu bebelușii numai dacă erau însoțiți de mame, fiind vehement dezaprobat de Melanie Klein!

Bowlby, deși psihanalist, se considera și evoluționist: pentru el, atașamentul este un *instinct*, adică un program înnăscut, care a fost selecționat prin evoluție la mamifere, deoarece puii acestora au nevoie, pentru o mai lungă perioadă de timp, de prezența mamei, înainte de a deveni independenți. Atașamentul favorizează o apropiere foarte mare între mamă și copil, apropiere benefică supraviețuirii acestuia. Interesul lui Bowlby față de evoluție s-a manifestat în ultima sa lucrare, o biografie a lui Darwin! Cu acest prilej, el chiar lansează ipoteza că numeroase tulburări psihosomatice de care a suferit Darwin toată viața au la bază experiența traumatică, de priverare afectivă, din copilărie.

Astfel, atașamentul ar fi atât un program ereditar pentru bebeluș, cât și, consecință logică, unul dintre elementele fundamentale ale viitoarei noastre maniere de a iubi.

Iubirea și dorința sexuală

În romanul *În căutarea timpului pierdut*, naratorul este invitat la o mare serată ce are loc în Paris, la începutul secolului, serată în timpul căreia îl întâlnește pe Swann, prieten monden și literat. La un moment dat le este prezentată Mme de Surgis, o femeie foarte frumoasă, amanta ducelui de Guermantes. Pe lângă alte farmece, ea are și un bust impresionant, pus în valoare de un decolteu generos. „[...] îndată ce Swann strângând mâna marchizei, îi văzu bustul de foarte aproape și de sus, își înfipse o privire atentă, serioasă, absorbită, aproape grijulie, în adâncurile corsajului, și nările pe care parfumul femeii le amețea, zvâcniră ca un fluture gata să se așeze pe o floare văzută în treacăt. Se smulse brusc din amețeala care-l cuprinsese și însăși doamna de Surgis, deși stingherită, înăbuși o răsuflare adâncă, atât de contagioasă poate fi câteodată dorința!¹⁵”*

În zadar am vorbi despre iubire fără să amintim dorința sexuală, acest element uneori atât de perturbator al vieții sociale, după cum rezultă și din exemplul de mai sus.

Chiar dacă iubirea nu corespunde strict definiției date emoțiilor, dorința sexuală este mai aproape de aceasta: o reacție de multe ori bruscă, cu manifestări fizice câteodată greu de disi-

* Marcel Proust, *În căutarea timpului pierdut. Sodoma și Gomora*, traducere de Radu Cioculescu, BPT, Editura Minerva, București, 1970.

mulat. Totuși, ar fi dificil să descoperim o expresie facială caracteristică a dorinței.

Totuși, când Tex Avery ne prezintă imaginea unui lup îmbrăcat în smoking, intrând într-un bar de noapte și văzând pe scenă o dansatoare tulburător de frumoasă, acest lup cu trăsături umanizate are manifestări în care recunoaștem dorința: ochi ieșiți din orbite până la a deveni pseudopode falice, limba scoasă, salturi pe loc, lipsă totală de atenție față de ce este în jur (își mănâncă din greșeală farfuria și trabucul) și tentativa de a se calma, dându-și pumni în cap. Există, în această reprezentare plină de umor a iubirii, o fărâșă de adevăr? La urma urmelor, lupul dă, chiar dacă într-o manieră exagerată, semne de bucurie, de surescitare și de dorință, într-o reprezentare caricaturală a ceea ce vedeam la Vronski aflat în fața Annei Karenina.

La ce bun dorința?

Am vorbit deja pe larg despre dorința sexuală în capitolul dedicat geloziei, astfel încât acum vom aminti doar ipotezele nu tocmai idealizante ale evoluționiștilor¹⁶:

Ambele sexe doresc ființele cele mai apte să ne transmită genele (fără a fi, evident, conștienți de această pulsione de a ne reproduce).

Dorința feminină este astfel împărțită între atracția față de un bun donator de gene (dominant, frumos, robust și, de ce nu, cu sânge de aventurier), dar și față de un viitor bun tată pe termen lung (atent, adaptat social, fiabil). În concluzie: pirat cu cei din afară și un tată blând în familie, ceea ce, bineînțeles, este foarte ușor de găsit.

Dorința feminină în literatură

Puternic, frumos, pervers, viril, m-a răscolit.

LIVIA, în *Senso* de L. VISCONTI

Ipoteza evoluționiștilor poate fi confirmată de dublul aspect al dorinței feminine, ilustrat în literatură.

În majoritatea romanelor „sentimentale” (cum sunt, de exemplu, operele din celebra și arhicunoscuta colecție Harlequin) scrie pentru publicul feminin, eroina atrage atenția unui

bărbat „dur“, de cele mai multe ori șef de clan, aristocrat sau aventurier, în general un „îndrăgostit de femei“ independent, pentru ca, în cele din urmă, să-l transforme într-un „tandru“, care o iubește doar pe ea.

Marii autori au descris și ei dualitatea dorinței feminine manifeste: eroinele lor s-au căsătorit cu un bărbat „respectabil“, apoi au avut o relație pasională cu un „pirat“, așa cum a făcut Emma Bovary cu Rodolphe, Anna Karenina cu Vronsky, Molly Bloom cu Boylan, contesa Livia cu Remigio, Ariane Dume cu Solal și nenumărate alte eroine care iubesc, suferă, speră, așezate în rafturile bibliotecii noastre.

Ideal ar fi, evident, să descoperi bărbatul care reunește ambele caracteristici, lucru care se întâmplă destul de frecvent în filme și, ce surpriză!, filmele au succes de *box-office*.

În *Îmblânzitorul de cai* (1998), Robert Redford este un cow-boy aspru și hotărât, capabil însă și de compasiune și umor.

Parcurgând *Podurile din Madison County* (1995), Clint Eastwood o face ca fotograf itinerant angajat de National Geographic, dar și el este capabil de tandrețe și tact. Ei reușesc această dublă încarnare – niște corsari prin natura meseriei aventuroase și independente, dar și potențiali buni tați (deși cam bătrâni): blânzi, înțelegători, plini de umor. Înțelegem de ce ambele eroine (Kristin Scott-Thomas și Meryl Streep) uită pentru o vreme de soții lor.

Această sensibilitate a dorinței feminine la manifestările de forță și independență virilă a fost analizată, uneori cu cruzime, de mari autori.

În *Insuportabila ușurățate a ființei*, Milan Kundera îl descrie pe Franz care, deși profesor universitar, înțelept și amabil, are și șansa de-a avea un fizic de pirat¹⁷: o mare forță fizică și o musculatură impresionantă. Într-o zi, în joacă, fiind cu Sabina, amanta sa, se amuză ridicând încet un scaun, ținut în poziție verticală pe laba piciorului. „E o plăcere să te știi puternic...“ îi declară ea, cu sinceritate. Dar este imediat cuprinsă de un gând neliniștitor: blândul Franz este puternic, dar, cu oamenii pe care îi iubește, cu ea deci, el este slab, ceea ce i se pare mai puțin excitant în comparație cu fostul său amant, Thomas, mai dominant în relațiile cu ceilalți și în jocurile lor erotice. (Aflăm mai târziu că Thomas a „cunoscut“ aproape două sute de femei.) Sabina își continuă gândul: „Și dacă ar avea lângă ea un bărbat care i-ar porunci? Care ar vrea s-o do-

mine? Cât timp l-ar suporta? Nici cinci minute. De unde reieșea că nici un bărbat nu era bun pentru ea. Nici puternic, nici slab”.

Freud ar fi apreciat cu siguranță acest text, el care declara, după o viață închinată studiului, că nu a înțeles niciodată ce vor cu adevărat femeile.

În *Le Mépris* de Alberto Moravia, Riccardo este un tânăr scenarist, ambițios, care trăiește o fericită poveste de dragoste cu tânăra sa soție, frumoasa și naiva Emilia. Din nefericire, cu ocazia discuțiilor despre un nou film, ea este martora atitudinilor de subaltern ale soțului, față de tânărul și dinamicul producător Battista. Aceste mici slăbiciuni comportamentale ale lui Riccardo ating punctul culminant într-o zi în care producătorul îi propune Emiliei să facă un drum scurt, în mașina lui sport de două locuri, Riccardo urmând să vină într-un taxi. Emilia primește cu multă reticență această inițiativă, dar Riccardo, incapabil să vadă riscul de a se devaloriza în ochii soției, insistă, rugând-o să nu facă scene și să accepte invitația, având în vedere că drumul chiar era scurt, iar el îi va urma cu taxiul. După câțva timp, își dă seama că ea nu-l mai iubește și, când o presează cu întrebările, ea sfârșește prin a-i răspunde: „Nu te mai iubesc pentru că nu ești un bărbat adevărat”.

Adrien Deume, soțul lui Ariene, viitoarea *Frumoasă a Domnului*, trece printr-o întâmplare la fel de nefericită. Diplomat de carieră, el îi împărtășește soției grija ce-l frământă de a nu dispăcea șefilor ierarhici și comportamentul servil pe care trebuia să-l adopte. Într-o zi, ea îl părăsește pentru Solal, un rebel care nu respectă nici una dintre convențiile sociale, deși cunoaște regulile jocului.

Mai târziu, Adrien, stând în pijama în bucătărie, se gândește la cauzele ce au condus la nefericirea sa: „Unii bărbați aveau noroc, erau tot timpul puternici, fără să se străduie, fără voie parcă. [...] Era oare vina lui dacă se intimidă repede, dacă se temea că nu va fi pe placul celuiilalt, dacă surâdea când un superior îi vorbea?”¹⁸

Apoi, însuși Solal își deplânge disperarea și se arată indignat de atracția pe care o simt femeile față de etalarea forței, de unde necesitatea bărbatului de a se conforma pentru a le putea seduce: „Dacă seducătorul spune nenumărate idioțenii, dar le spune cu un aer sigur de el, cu o voce bărbătească, cu o voce de bas, ea îl va privi cu ochi holbați și umezi, ca și cum el ar

fi inventat o lege a relativității încă și mai generalizate. [...] Și, pe deasupra, ca să-i plac, trebuie să-l domin și să-l umilesc pe soțul ei, în ciuda rușinii și a milei pe care o simt”¹⁹.

În filme, se remarcă, de asemenea, că, atunci când eroul este militar sau polițist, el este aproape invariabil rebel și neșus în fața superiorilor ierarhici. „A face impresie bună șefului”, o preocupare destul de legitimă și împărtășită de mulți, pare a fi o noțiune total străină unora ca Humphrey Bogart, Harrison Ford, Mel Gibson, Nicolas Cage sau George Clooney, în rolurile lor obișnuite, bineînțeles pentru că deferența față de un superior i-ar face să piardă ceva din farmecul cu care cuceresc publicul feminin (dar și prestigiul de care se bucură în ochii spectatorilor bărbați).

Și dorința bărbaților?

Un bărbat vă iubește când vă dorește? Această întrebare le-a chinat dintotdeauna pe femei și a dat naștere la nenumărate discuții între îndrăgostiți, deseori pe ton dulce-amar.

De fapt, bărbații nu sunt chiar atât de primitivi pe cât par. Din punctul de vedere al lui Darwin, și el este împărțit între două dorințe inconștiente, menite să-i optimizeze „capitalul reproductiv”²⁰:

- Evident, înmulțirea ocaziilor de a avea progenituri prin creșterea numărului partenerelor sexuale. Ceea ce va fi cu atât mai ușor de realizat cu cât are un statut mai înalt: să ne amintim că recordul mondial îi aparține regelul Marocului, Mulay Ismail ibn Sharif (1646-1727) care, având un harem bine dotat, s-a văzut, la sfârșitul vieții, tată a 342 de fiice și 525 de fii. Totuși, tați încă și mai prolifici sunt menționați printre regii incași sau șefii zuluși.
- Dar bărbatul trebuie să asigure și supraviețuirea copiilor săi, ceea ce presupune atașamentul față de o femeie care să-i fie fidelă, care va deveni mama copiilor săi și pe care el o va ajuta și proteja. Este ceea ce evoluționiștii numesc *long-term mating strategies* (strategii de parteneriat sexual pe termen lung), cele care determină căutarea unei parteneri stabile (sau două și chiar mai multe, într-o societate poligamă).

Bărbații fac dovada acestei duble atracții în anchetele centrate pe studiul iubirii: când li se cere bărbaților să dezvăluie criteriile de apreciere a unei femei, acestea sunt foarte varia-

te, în funcție de perspectiva unei aventuri de-o noapte sau a unei viitoare căsătorii. În primul caz, ei valorizează semnele de îndrăzneală sexuală și disponibilitate, în cel de-al doilea, din contră, se simt atrași de femeile mai rezervate și mai timide sexual, fără îndoială pentru că această atitudine pare a fi, inconștient, garanția unei fidelități superioare²¹.

Dar combinarea atașamentului cu dorința sexuală nu este suficientă pentru a explica tot ceea ce experimentăm în viața de zi cu zi, atunci când iubim pe cineva. Pe de altă parte, iubirea poate fi sau nu însoțită de o decizie: angajamentul pe termen lung.

CUM SĂ PĂSTREZI UN BĂRBAT: BUNICA AVEA DREPTATE

Potrivit psihologilor evoluționiști, bunica avea dreptate! Bărbații se atașează cu mai mare ușurință de femeile care li se par (chiar inconștient) prudente din punct de vedere sexual, căci această prudență este o garanție de fidelitate ulterioară.

Pentru a păstra un băiat care vă place, se pare deci că este de preferat să-l faceți să tânjească înainte de a accepta să aveți împreună relații sexuale, să nu-i vorbiți despre eventualii predecesori, nici să nu vă arătați prea expertă din punct de vedere erotic. Unele femei, influențate de miturile anilor '70 și crezând că așa este bine, au procedat exact invers.

Triunghiul dragostei

Nu facem referire aici la celebrul triunghi soț, soție și amant, care ține de o altă geometrie, ci mai degrabă la cele trei componente ale dragostei, pe care le regăsim la mulți autori antici și moderni.

Poeții și psihologii au făcut de mult timp distincția între dragostea pasională, acea emoție violentă însoțită de dorință sexuală, și dragostea-prietenie, încărcată de tandrețe și afecțiune.

Aceste două tipuri de iubire au origini diferite²²:

- *Dragostea pasională* se va dezvolta plecând de la atașamentul bebelușului față de mamă, având caracteristici comune cu acesta: atât bebelușul, cât și îndrăgostitul(a) au aceeași nevoie de prezența celuilalt, nu-i tolerează plecarea și resimt o gelozie violentă în prezența unui(ei) rival(e).
- *Dragostea-prietenie* ar fi o rudă a atașamentului resimțit de părinți față de copilul lor: dorința de tandrețe și de a face totul pentru fericirea celuilalt.

(Regăsim aici diferența dintre iubirea carnală și iubirea plină de bunăvoință a Sfântului Toma d'Aquino, amintite și de Descartes în *Pasiunile sufletului*.)

În fine, pentru a completa triunghiul, se poate asocia și o a treia componentă: **angajamentul**, ce reprezintă decizia de a permanentiza o relație și de a încerca protejarea ei, în ciuda tuturor obstacolelor și tentațiilor venite din exterior.

Triunghiul iubirii²³

Iubire pasională – Eros	Iubire-prietenie	Angajament
Emoție violentă, cu manifestări fizice intense. Amestec de dorință sexuală cu o formă adultă a atașamentului bebelușului pentru mama sa.	Emoție mai liniștită, tandrețe și dorință de bine pentru celălalt. Înrudită cu atașamentul părinților față de copiii lor.	Decizia de a rămâne împreună și de a împărți viitorul.

Exercițiu practic

Urmând acest model general, este posibil să analizăm diferitele tipuri de iubire în care lipsește una din cele trei componente amintite (căci este un eufemism să spunem că ele nu sunt întotdeauna reunite!). Am ales ca exemplu pentru acest exercițiu amuzantul și pătrunzătorul film al lui Woody Allen, *Soți și soții* (1992).

Pentru cei care nu au văzut filmul, acesta începe cu scena unei cine la care participă două cupluri din New York, interpretate de Woody Allen și Mia Farrow, care le sunt gaz-

	Pasiune	Intimitate, afecțiune	Angajament	Personajele din <i>Soți și soții</i> de Woody Allen
<i>Dragoste ideală Lună de miere fericită</i>	+	+	+	Fără îndoială, Gabe (Woody Allen) și Judy (Mia Farrow) la începutul căsătoriei lor
<i>Tovarăși de viață (aceiași, mai târziu)</i>	-	+	+	Jack (Sydney Pollack) și Sally (Judy Davis) când se împacă, la sfârșitul filmului, după tentativa de a se despărți.
<i>Pasiune ce naște dorința de angajament</i>	+	-	+	Jack (Sydney Pollack), când o întâlnește pe Sam, antrenorul sa de aerobic, atât de sexy.
<i>Legătură pasională (unul dintre cei doi nu vrea sau nu poate să se recăsătorească)</i>	+	+	-	Gabe (Woody Allen) și Rain (Juliette Lewis), seducătoarea sa studentă de la literatură, cu treizeci de ani mai tânără. Dragostea lui Michael (Liam Neeson) față de Sally (Judy Davis), dragoste încă neîmpărtășită
<i>Iubire golită de sens (cei doi rămân împreună doar pentru copii, sau pentru că le e teamă de singurătate)</i>	-	-	+	Gabe (Woody Allen) și Judy (Mia Farrow), cuplu stabil, dar uzat la începutul filmului.
<i>Iubire la orizontală (nu au nimic să-și spună, dar în schimb...)</i>	+	-	-	Jack (Sydney Pollack) și Sam, după un timp, când el realizează că diferențele culturale dintre ei sunt prea mari.

de lui Jack (Sydney Pollack) și Sally (Judy Davis). Spre stupefacția încărcată de tristețe a lui Gabe (Woody Allen) și a lui *Judy* (Mia Farrow), prietenii lor îi anunță că vor divorța, după douăzeci de ani de căsnicie, în aparență de comun acord.

Acest prim șoc va determina altele și va favoriza mai multe iubiri pasionale, mai mult sau mai puțin împărțășite, înaintea unei reveniri la normal.

Sydney Pollack începe o legătură cu tânăra sa antrenoare de aerobic, *Sam* („Ea cel puțin strigă atunci când facem dragoste”), în timp ce Judy (Mia Farrow) îi atrage atenția lui Gabe (Woody Allen) că nici ei nu se mai iubesc. Și ea se simte atrasă de Michael (Liam Neeson), un coleg necăsătorit și neliniștit. Dar acesta se simte îndrăgostit de Sally (Judy Davis), soția parăsită a lui Jack (Sydney Pollack). Ei au o relație, dar Sally (Judy Davis) nu este cu adevărat îndrăgostită de el, în timp ce *Jack*, soțul ei, suportă cu greutate să o vadă cu alt bărbat. El își dă astfel seama că, în afara pasiunii fizice nu prea are nimic în comun cu frumușica *Sam*. În tot acest timp, Gabe (Woody Allen) se apropie din ce în ce mai mult de una dintre studentele sale care-l admiră, Rain (Juliette Lewis), și sfârșesc prin a se săruta cu pasiune în bucătăria părinților lui Rain, în ziua când aceasta împlinește douăzeci de ani. Jack (Sydney Pollack) și Sally (Judy Davis) se împacă.

Gelozia are rolul său în acest tulburător du-te-vino. Deși a părăsit-o pentru antrenoarea de aerobic, Jack (Sydney Pollack) îi face o scenă teribilă soției sale, surprinzând-o în compania frumosului Michael (Liam Neeson) (poligamie, ce dulci sunt lațurile tale...)

Și copiii se îndrăgostesc

Anchetele având ca obiect de cercetare copiii au arătat că mulți dintre aceștia au experimentat deja, între trei și opt ani, un atașament amoros pasional, fără să se pună problema unei dorințe sexuale.

Să-l ascultăm pe un tătic, vorbind despre Clara, de cinci ani:

Adesea uităm, după ce devenim adulți, poveștile de dragoste pe care le-am trăit pe când eram foarte mici. Ceea ce

i s-a întâmplat celei de-a doua fiice, Clara, mi-a deschis ochii asupra acestor lucruri. Pe vremea când mergea la creșă, pe la doi ani, Clara s-a legat foarte tare de un băiețel de vârsta ei, Paul. Cum ajungea unul dintre ei la creșă, întreba dacă celălalt venise sau se ducea la fereastră să-l aștepte. Se țineau mereu de mână, se așezau unul lângă celălalt, se jucau numai împreună, manifestând o nevoie irezistibilă de a fi aproape unul de celălalt. Când au început școala primară, au fost repartizați în aceeași clasă, ceea ce a întărit și mai mult legătura dintre ei: erau cunoscuți în toată școala drept „cei doi porumbei”. Foarte intimă la început, afecțiunea lor a devenit aproape publică: povesteau tuturor că se vor căsători când vor fi mari, se sărutau uneori stângaci pe buze. Dar, într-o zi, părinții lui Paul, al cărui tată era geolog, s-au mutat în stăinătate. A fost o adevărată catastrofă pentru Clara (nu cunosc impactul avut asupra lui Paul). A fost foarte tristă, pot spune chiar că a trăit o adevărată dramă sentimentală. Vorbea foarte des despre el, voia să-i scrie, să-i telefoneze, dorea chiar să-l vadă (dar el locuia acum în America de Sud). Totul a durat cam un an și chiar și acum i se întâmplă să-și amintească de Marea sa dragoste din copilărie, Paul. De atunci, nu a mai avut alt iubit.

La cinematograful *Jocuri interzise* (1951) ne face părtași la dragostea dintre o fetiță și un băiețel de cinci ani, Paulette și Michel, pe fond de război și exod. Din nefericire, micul paradis pe care și-l creează, la adăpostul zidurilor unui cimitir, nu va rezista voinței normalizatoare a adulților. Iar filmul se termină cu o sfâșietoare scenă de despărțire, imposibil de uitat.

În *Lolita*, Vladimir Nabokov ne arată cum un profesor de patruzeci de ani, Humbert Humbert, nutrește o dragoste arzătoare față de Lolita, o nimfă de treisprezece ani („Lumina vieții mele, focul meu lăuntric. Păcatul meu, sufletul meu...”). Dar uităm adesea că această iubire scandaloasă nu reprezintă pentru el decât renașterea celei mai mari și singure iubiri pasionale din viața lui: dragostea pe care a nutrit-o, copil fiind, pentru o fetiță de aceeași vârstă, Annabelle, moartă mai târziu de tifos în insula Corfu, iar Lolita i-a apărut ca reîncarnarea bruscă a celei așteptate atâta vreme.

Este iubirea o boală?

*Fete din Ierusalim, vă jur:
De-ntâlniți pe dragul meu,
Ce să-i spuneți oare lui?
Că-s bolnavă de iubire.*

Cântarea Cântărilor, V, 8 (1000 d. C.)

Ca și cum ar avea de-a face cu o boală, unii cercetători descriu factorii de risc specifici iubirii pasionale. Iată deci ce v-ar putea expune mai ales la acest gen de aventură emoțională:

Factorii de risc²⁴

O stimă de sine scăzută

Această stimă de sine scăzută acționează prin diferite mecanisme: ne face să-l împodobim pe celălalt cu niște calități superioare de care, prin comparație, noi ne simțim lipsiți, considerându-l astfel cu atât mai seducător. Ne îndeamnă să dorim o reparație pentru ego-ul nostru defectuos, prin atragerea iubirii și apropierea unei persoane care ni se pare aureolată de prestigiu sau liniștitoare. Experiențele au demonstrat că, dacă este scăzută artificial stima de sine a tinerelor femei (anunțându-le că au ratat un test), ele vor fi apoi mai receptive la încercările de apropiere ale unui tânăr seducător. Acest mecanism este cunoscut intuitiv de marii seducători, care încep prin a-și demoraliza prada făcând-o să se simtă inferioară, apoi se arată dornici s-o consoleze. Să ne amintim că, pentru eroul din *Frumoasa Stăpânului*, „disprețul de început” este prima etapă a strategiei amoroase, dar, atenție!, nu trebuie niciodată exprimat direct.

Dependența și nesiguranța

Când vă simțiți slab înarmat pentru a înfrunta lumea de unul singur, puteți fi mai vulnerabil în fața unei atracții de tipul atașamentului violent și total, sperând să vă aducă reconfortare și protecție.

Anxietatea

Numeroase cercetări au demonstrat faptul că cine are stări de anxietate, fie tranzitorii, fie de durată, este mai predispus

la dragoste pasională. Dovada o descoperim și în frecvența mai mare a pasiunilor amoroase în perioadele incerte de război și revoluții.

Băieții folosesc, probabil fără să-și dea seama, acest mecanism atunci când „agață” fetele în adolescență: ei le invită la filme de groază, pentru a le putea săruta apoi cu mai multă pasiune.

De altfel, acest mecanism ilustrează teoria lui William James: „Suntem emoționați pentru că trupul nostru este emoționat”. O experiență celebră de psihologie le cerea studenților să se întâlnească cu o frumoasă operatoare de teste pe un pod suspendat, într-o atmosferă impresionantă. Pretextul era evaluarea influenței peisajului asupra creativității, prin intermediul unui chestionar (altor subiecți li se aplica același test, de către aceeași operatoare, dar într-un cabinet). După interviu, subiecții erau întrebați ce impresie le făcuse operatoarea: subiecții testați pe pod o găsiseră mult mai atrăgătoare decât cei cărora ea le aplicase testul într-un cabinet. Excitația psihologică datorată fricii se convertise în emoții pozitive la fel de intense²⁵.

Cu mult înaintea lui William James, seducătorii conștientizaseră forța acestui fenomen. Ovidiu, în *Arta iubirii*, le recomandă bărbaților să încerce să cucerească femeile în tribunele circului, atunci când au loc lupte cu gladiatori: „Vorbești, atingi o mână, afli ce-o să se mai întâmple, pui pariu pe vreun învingător, și iată că o rană îți smulge un geamăt, simți o străfulgerare și începi să joci un rol în jocurile la care privești²⁶.”

După ce am descris acești factori de risc, înțelegem de ce adolescența este mai vulnerabilă în fața iubirii pasionale decât celelalte vârste ale omului; stîmna de sine încă fragilă și anxietatea în confruntarea cu lumea formează un bun comun al acestei vârste fragede, fără să mai punem la socoteală emotivitatea fiziologică accentuată de aflusul de noi hormoni.

Tânăra erou din romanul *În cautarea timpului pierdut*, care se îndrăgostește cu ardoare de tânăra Gilberte, apoi de ducesa de Guermantes și de Albertine, prezintă toate aceste caracteristici:

- Se îndoiește de capacitățile sale, se acuză de lene și crede că nu va reuși niciodată în nici un domeniu (de altfel apropiatăii lui Proust s-au temut mult timp că aceasta este situația lui).

- Încă din copilărie se arată foarte dependent de mama sa, ca în scena în care el o așteaptă să vină să-l sărute, pentru a putea adormi. Nu părăsește casa părintească sau se depărtează foarte puțin, suportă cu greu orice mutare sau deplasare într-un loc nou (chiar dacă este vorba de somptuosul Grand Hotel de Cabourg!).
- Am putea spune că anxietatea sa își găsește o exprimare psihosomatică în astmul de care suferă, dar ea se manifestă și prin teama de a nu fi placul celorlalți și prin lipsa de încredere în sentimentele celuilalt, dublate de spaima frecventă de a fi părăsit sau înșelat și o atenție exagerată la eventualii rivali (și chiar, vom vedea, rivale).

Complicațiile

Pentru a continua comparația cu o boală, dragostea pasională ajunge uneori la complicații mai mult sau mai puțin severe:

- Dezinteres față de obligațiile sociale sau familiale. Dragostea pasională poate determina neglijarea examenelor, prietenilor, soțului(ei) sau a responsabilităților profesionale. După cum rezumase Woody Allen: „Eram atât de îndrăgostit, încât, fiind în taxi, am uitat să privesc aparatul de taxat“.
- Aflux de emoții negative, ca frica și gelozia, atunci când celălalt nu răspunde atât cât am vrea la dorințele noastre. Stare de dependență comparabilă cu cea resimțită de toxicomani²⁷.
- Scăderea stimei de sine, sentiment de devalorizare, stres și chiar boli cum ar fi depresia și scăderea imunității²⁸.
- Suicid. Cele mai multe romane de dragoste pe care le-am citat sfârșesc cu moartea unuia sau a ambilor parteneri, prin sinucidere sau suferință din iubire. Realitatea cotidiană nu este chiar atât de tragică, dar ar fi util să cunoaștem rolul pe care-l are decepția în dragoste în încercările de suicid ale tinerilor, care, amintim cu tristețe, ucid aproape tot atâtea persoane ca și accidente de rutieră²⁹.
- O ultimă complicație neașteptată în iubire: corupția. Pentru unii analiști economici, una dintre cauzele cele mai importante, dar rareori citată, ale corupției oficialităților din orice țară de pe mapamond ar fi reprezentată de do-

rința acestora de a-și întreține amantele! Cu un buget mondial al corupției estimat la 80 de miliarde de dolari pe an³⁰, sperăm cel puțin ca aceste doamne să se arate mulțumite.

Dar această radiografie medicală a iubirii este inevitabil reducționistă și riscă să treacă sub tăcere toate binefacerile iubirii, pe care oamenii de știință le-au inventariat cu conștiinciozitate: trăirea unor clipe de exaltare, chiar extaz, convingerea că ești în sfârșit înțeles și acceptat, în siguranță, pe lângă faptul că dragostea te poate face să-ți depășești propriile limite, fie pentru a-l proteja pe partener, fie pentru a-i accepta slăbiciunile.

Și, în fine, iubirea are un efect benefic asupra sistemului imunitar! Un studiu condus de danezi a demonstrat că aceia care iubesc au mai puține infecții minore, iar rezultatele lor biologice arată o mai bună reacție imunologică³¹.

Dragostea este o invenție culturală?

Iubirea, așa cum o cunoaștem noi, occidentalii, să fie doar o invenție a trubadurilor din Evul Mediu și a catarilor, așa cum credea Denis de Rougemont³²? Sau, dimpotrivă, a fost resimțită de bărbații și femeile din toate epocile istorice ale omenirii?

Dacă suntem adepții primului punct de vedere, vom încerca să descoperim toate diferențele care separă iubirea din zilele noastre de cea din perioada romanilor sau a locuitorilor din Samoa.

În schimb, alții vor pune în evidență eternele asemănări din comportamentul îndrăgostiților, observate pretutindeni și întotdeauna. Ei vor demonstra că există poeme sau cântece de dragoste practic în toate culturile umanității, având teme care ni se par ciudat de familiare: dorința de a-l regăsi pe cel iubit, exaltarea frumuseții sale sau a altor calități, suferința de a fi despărțit sau părăsit de el.

Și cu greu ne-ar putea uimi toate acestea: dacă iubirea pasională este o combinație de atașament și dorință sexuală, ea nu poate fi decât universală, din moment ce aceste două componente, necesare supraviețuirii, sunt înnăscute.

Chiar și Margaret Mead, deși declară că locuitorii din Samoa nu cunosc iubirea noastră de occidentali, exclusivistă și

încărcată de gelozie, ne descrie totuși nu doar bărbații geloși despre care am vorbit deja, dar și adolescente pline de pasiune care reacționează cu violență când sunt părăsite sau înlocuite cu o rivală³³. Pentru a-i convinge pe cei care încă se îndoiesc de universalitatea anumitor emoții, să o lăsăm pe ea să descrie trecerea de la copilărie la adolescență, într-o cultură atât de diferită de a noastră: „Fetele și-au pierdut ceva din indiferență. Chicotesc, se înroșesc, se alintă, fug. Băieții sunt stângaci, ascunși, taciturni, evită fetele ziua și în nopțile cu lună plină...”

Cu toate că particularitățile fundamentale ale dragostei sunt înnăscute și universale, fiecare civilizație îi poate acorda valori diferite, considerând-o fie un perturbator primejdios al ordinii, fie cea mai fascinantă experiență, dorită cu orice preț, inclusiv în căsătoria „din dragoste”, ideal al Occidentului secolului al XX-lea. De asemenea, cultura impune norme de manifestare a iubirii, definind, pentru fiecare epocă în parte, ce este convenabil și ce nu: la tinerii din Samoa, descriși de Margaret Mead, îndrăgostitul nu o curtează el însuși pe logodnică, ci un prieten al său se ocupă de acest aspect (care uneori îl trădează), în timp ce tinerii galezi din secolul al XVI-lea își exprimau mult mai direct pasiunea pentru iubită, urinându-i pe haină.

Simplificând, am putea spune că în toate culturile, mai puțin cea occidentală a ultimelor secole, iubirea pasională este adesea considerată extrem de suspectă din cauza riscurilor pe care le implică: mezalianțe, sarcini nelegitime, infidelități și favorizarea unor conflicte violente. Resimțirea unui atașament pasional poate fi considerată și o lipsă de virilitate a bărbaților (din perioada Romei antice până în Anglia victoriană) sau ca un semn de prea puțină virtute la femei. Pentru religia creștină, iubirea carnală provoca teama îndepărtării de iubirea față de Dumnezeu, chiar dacă ea se consuma între soți, după cum amintea sfântul Jérôme: „Bărbatul care își dorește soția cu prea mare ardoare comite adulter”. Pe de altă parte însă, aflăm că aceiași teologi, precursori ai sexologilor de astăzi, aprobau bărbatul care se străduia ca soția să atingă punctul culminant al plăcerii în același timp cu el (este adevărat că scopul era garantarea calității procreației), iar căsătoria bazată pe dragoste, triumfătoare în secolul al XX-lea, a fost puțin câte puțin încurajată în secolul al XVIII-lea, inclusiv în manualele părinților confesori!

ROMANII ȘI CHINEZII

Arta iubirii a lui Ovidiu permite o lectură libertină, căci autorul descrie o multitudine de strategii de seducție și de obținere a plăcerii maxime în dragoste, fără a-și face griji privind angajamentul sau fidelitatea. Primele două cărți sunt adevărate manuale de seducție adresate bărbaților și femeilor. A treilea însă se numește *Remediile iubirii* și descrie o suferință evident actuală, suferința celui care „se îndrăgostește” de aleasa inimii sale și devine pe loc „vulnerabil”³⁴. Iată și lista remediilor propuse de Ovidiu: „Gândește-te mereu la defectele iubitei... Prefă-te că nu-ți pasă... Dacă nu reușești, caută moartea iubirii în prea-plinul ei... Ca să uiți, gândește-te la toate suferințele îndurate... Fugi de tot ceea ce ar putea reaprinde vâlvătaia dragostei... Compară-ți iubita cu alte femei mai frumoase...” Apoi, dacă intervine ruptura: „Alungă orice poate să-ți readucă amintirea... Ferește-te să recitești păstratele scrisori de dragoste ale iubitei: de piatră să-ți fie sufletul, și tot te-ai cutremura. Aruncă-le în foc pe toate, fără milă...”

Citind acest text, este greu să credem că dragostea pasională este o invenție recentă sau legată de cultura iudeo-creștină. Chiar și într-o epocă și într-o cultură atât de îndepărtate de a noastră, Roma primului secol înainte de Hristos, un bărbat tânăr poate resimți dorință și atașament, ambele violente, pentru iubita sa. Bineînțeles, cultura sa de origine influențează maniera în care își percepe starea: romantic, s-ar simți exaltat de violența iubirii sale, ca roman, el se arată neîncredător.

Cu zece secole mai devreme, încă și mai departe de noi, o tânără dintr-un poem chinezesc exclamă³⁵:

În drumul mare

Te-am oprit cu mâna-mi.

Nu mă urî,

Nu nimici iubirea de-alt' dată!

Viziunea noastră, a celor de astăzi, despre dragostea și sexul din timpuri de mult apuse este parțială și deformată de prejudecățile culturale contemporane: din *Iubirea și occidentul*

aflăm că, în anumite regiuni ca Vandeea sau Champagne, logodnicii aveau libertatea de a întreține relații erotice înainte de căsătorie, practici regionale ancestrale care, este adevărat, au fost combătute începând din secolul al XVI-lea³⁶. Multitudinea de copii nelegitimi sau de sarcini premergătoare căsătoriei, dezvăluite de istorici, naște îndoieli cu privire la presu-pusa virtute, atât de exaltată, a vremurilor vechi.

Din această lungă și complexă istorie a iubirii, societatea noastră valorizează, fără îndoială, mai mult decât se întâmpla în trecut, iubirea pasională, considerând-o o experiență pozitivă, preferabilă, aproape morală și care atrage admirație și chiar indulgență în cazul catastrofelor conjugale sau a greșelilor profesionale.

Am fi putut încheia și acest capitol cu sfaturi, dar considerăm că ar fi o dovadă de suficiență sau de naivitate să oferim recomandări cu caracter general privind iubirea, aceasta manifestându-se în atâtea situații particulare: începutul unei idile, cuplu căsătorit, certuri din dragoste, despărțiri, viața în comun, sexualitate. Nu ar fi de ajuns nici măcar un volum întreg și, de altfel, există lucrări consacrate fiecăruia dintre subiectele enumerate.

Am epuizat noi subiectul? Este acum dragostea un fenomen foarte clar pentru dvs.? Cu siguranță nu, deoarece:

*Tout est mystérieux dans l'amour,
Ses flèches, son carquois, son flambeau, sa naissance,
Ce n'est pas l'ouvrage d'un jour
Que d'épuiser cette science** (La Fontaine)

* Născută e iubirea în mister, / Mister îi sunt săgețile și flama, / Și în această artă putea-voi eu să sper / Că doar o zi ucenicia mea dura-va? (N. t.).

Cum să conviețuiești cu propriile-ți emoții

– Și mui ales, fii cât mai evaziv!
– Ai încredere în mine, doar sunt psihiatru.

Cu nașu' la psihiatru

În *Cu nașu' la psihiatru*, Robert De Niro este temutul boss al unei familii de mafioți din New York și îl obligă pe un nefericit psihiatru, Billy Cristal, să îl accepte ca pacient. Într-o ședință, îi spune psihiatrului că este revoltat de prostia și răutatea partenerilor lui de afaceri (care tocmai încercaseră să-l asasineze). Văzându-l pe reductabilul său pacient turbat de furie, Billy Cristal îl sfătuiește să scape de emoțiile negative, vărsându-și supărarea pe una dintre pernele canapelei. „Când mă enervez, încep să dau cu pumnii într-o pernă, țip, iar apoi mă simt mult mai bine. Dă-i drumul, lovește perna!”, îi spune lui Robert De Niro, arătând spre canapea.

Dând acest sfat, Billy Cristal pune în aplicare un principiu tradițional al psihologiei: ne putem elibera de emoțiile neplăcute, exprimându-le cât mai zgomotos cu putință, lovind, țipând, plângând, iar ușurarea se va ivi aproape imediat. Acest principiu s-a dovedit folositor în numeroasele forme de terapie apărute în anii '70, când participanții în șosete își exprimau mânia, până atunci reținută, urlând și lovind pernuțe sau izbucnind în lacrimi când își aminteau suferințele din copilărie, eliberându-și astfel emoțiile sub privirile binevoitoare ale grupului.

În film, șeful mafiot îl surprinde pe psihiatru când scoate automatul, ocheste și trage o rafală în canapea. După care, declară mulțumit că se simte, într-adevăr, mai bine și că psihiatria este o chestie grozavă, toate acestea în timp ce fulgii se aștern ușor pe mochetă.

Chiar dacă nu vă puteți permite să distrugeți la intervale regulate mobilierul, puteți adopta totuși această teorie: când trecem printr-o emoție, mai ales furie sau tristețe, cel mai bine este să o exprimăm pe loc și cât mai manifest posibil. Cum interdicțiile culturale ne împiedică să ne eliberăm în acest mod de presiunea resimțită, este logic să ne orientăm spre una dintre aceste terapii în cadrul cărora ceilalți participanți vă invită să dați frâu liber emoțiilor prea îndelung reținute, urlând sau suspinând alături de ei.

Din nefericire, se pare că acest principiu terapeutic – al ușurării imediate, printr-o exprimare dezlănțuită a emoțiilor, defularea – nu este altceva decât un mit.

Exprimarea emoțiilor: mitul „golirii emoționale”

Într-adevăr, psihologii au studiat efectele exprimării dezlănțuite a emoțiilor, în mod științific, iar rezultatele sunt deconcertante.

Furia se hrănește din ea însăși...

Când subiecții sunt rugați să-și exprime violent furia, aceștia devin apoi mai iritabili și reacționează mai ușor cu furie în caz de frustrare. Departe de a-i calma, se pare că exprimarea furiei îi predispune la și mai frecvente accese de furie¹.

Subiecții cărora li s-a cerut să povestească un eveniment frustrant exprimându-și furia au prezentat perturbări ale tensiunii arteriale și ale frecvenței cardiace mai accentuate decât ale celor cărora nu li se dăduse nici o indicație specială.

Iar când li s-a cerut să-și reamintească același eveniment, au fost și mai plini de furie decât înainte de experiență.

(Acest lucru nu înseamnă că terapiile „de defulare” din anii '70 nu erau benefice pentru unii dintre participanți, dar, fără îndoială, datorită acțiunii altor mecanisme: apartenența la un grup, dezvăluirea celor mai intime gânduri într-o atmosferă binevoitoare, „modelul” eliberator al unui terapeut etc.)

În concluzie, dacă acasă veți lovi într-o pernă sau veți sparge obiecte (care nu au nici o legătură cu furia dvs.), dacă pe stradă vă defulați claxonând sau insultându-i pe alți șoferi (cu care este imposibil să soluționați conflictul pe plan fizic) este foarte probabil ca furia dvs. să se agraveze, tensiunea arterială să înregistreze un salt în loc să vă calmeze și, mai rău încă, vă va forma obișnuința de a reacționa din ce în ce mai des prin mânie la frustrările existenței.

...Și lacrimile vă vor întrista și mai mult

Rezultatele cercetărilor nu ne încurajează nici în a ne lăsa prea ușor pradă lacrimilor. Plânsul duce la accentuarea senzației de tristețe, dar și la creșterea frecvenței cardiace sau a tensiunii arteriale². Totuși, fiecare dintre noi a experimentat cel puțin o dată starea de bine de după „un plâns sănătos”. În fond, cercetătorii confirmă faptul că plânsul poate aduce alinare, mai ales dacă lacrimile dvs. atrag înțelegerea și consolația oferite de un interlocutor binevoitor. Altfel, plânsul de unul singur sau în fața unor persoane jenate sau ostile, riscă să vă întristeze și mai mult.

VIOLENȚA JUVENILĂ ȘI INFLUENȚA MASS-MEDIA

Conform teoriei catharsisului, observarea unor comportamente violente va permite evacuarea propriei violențe. Mult timp s-a considerat că a asista la spectacole violente (sport, filme...) sau chiar a participa la acestea ar permite defularea „pulsiiunilor agresive”. De fapt, toate studiile au demonstrat că este exact invers³.

În 1998, Asociația Americană de Psihiatrie a publicat o lucrare amplă privind efectele media asupra violenței manifestate de copii și adolescenți⁴. Fraza introductivă a acestui comunicat este: „Dezbaterea a luat sfârșit” (*The debate is over*). După părerea autorilor, dezbaterea a luat sfârșit întrucât sute de studii efectuate în laboratoare sau în mediul natural au demonstrat că vizionarea unor spectacole violente duce, în orele imediat următoare, dar și pe termen lung, la accentuarea com-

portamentelor agresive la copii și adolescenți. În 1995, Academia Americană de Pediatrie ajunsese la aceeași concluzie, după ce trecuse în revistă rezultatele cercetărilor⁵. Ambele comunicate se încheie cu recomandări făcute părinților, oamenilor politici și responsabililor media.

Ținând cont de astfel de rezultate, suntem surprinși să constatăm faptul că influența violenței manifeste din mass-media asupra comportamentelor tinerilor este constant negată, folosindu-se argumente de genul: „nu televiziunea sau filmele sunt cele ce incită la violență, ci societatea care este violentă, mass-media nu face altceva decât să o reflecte”. Evident, violența juvenilă este un fenomen complex și ar fi inutil să încercăm să-i descoperim o singură cauză „adevărată”. Dar nu este mai puțin adevărat că a fi un spectator fidel al spectacolelor violente reprezintă un factor de risc care, chiar dacă nu este cel mai important, se poate adăuga celor legate de mediul socio-educativ, personalității sau valorilor „găstii” sale. Conform cercetărilor, observarea spectacolelor violente acționează prin intermediul mai multor mecanisme: învățarea prin imitarea inconștientă a modelelor (despre care se știe că este unul dintre cele mai eficiente mecanisme), obișnuință și desensibilizare emoțională față de violență (care, tot fiind observată, se banalizează) și alterarea valorică: violența este prezentată ca o soluție avantajoasă, iar consecințele sale negative (suferința victimelor, infirmitate, doliu) sunt rareori arătate. Culmea acestor manifestări de violență este atinsă în jocurile video de tipul *combat*, din ce în ce mai realiste din punct de vedere grafic și sonor: câștigi puncte numai dacă îți lovești adversarul până îl umpli de sânge sau până îl dobori la pământ. Toate rezultatele studiilor concordă, arătând că, după utilizarea unor astfel de jocuri, individul este mult mai intolerant față de cea mai mică frustrare care survine⁶.

În ciuda tuturor acestor rezultate, ești surprins constatând ecoul extrem de redus al acestor studii în fața opiniei publice și a responsabililor politici. Este adevărat că au trecut mai bine de douăzeci de ani din clipa în care cercetătorii au stabilit legătura dintre tutun și can-

cerul de plămâni și momentul în care această informație a fost adusă la cunoștința publicului larg⁷. O întârziere de același gen s-a produs între cunoașterea utilității centurii de siguranță și adoptarea ei în anii '60 de către constructorii americani de automobile, obligați fiind de revelațiile lui Ralph Nader. (Constructorii refuzau centura de siguranță pentru că nu doreau să asocieze în mintea oamenilor imaginea unei mașini cu cea a unui accident, oricând posibil.)

Un ultim argument pentru cei ce nu cred în influența mass-media asupra comportamentelor noastre: dacă televiziunea nu ne influențează comportamentele, de ce bugetul mondial al publicității televizate se cifrează la miliarde de dolari?

A plânge sau a nu plânge

Tot în *Cu nașu' la psihiatru*, Robert De Niro evidențiază diferitele efecte ale lacrimilor, în funcție de situația care le generează:

- Într-o scenă pe care am amintit-o deja, atunci când se află singur în fața televizorului, el izbucnește în lacrimi la vederea unui spot publicitar (care-i amintește un eveniment dureros: moartea tatălui său). Această experiență solitară îl afectează atât de mult, încât nu se mai simte capabil să se ducă la întâlnirea șefilor mafioți, întâlnire de maximă importanță pentru el.
- Îi înțelegem prudența, căci el a declarat, într-un alt moment al filmului, că, dacă ar manifesta chiar și cea mai mică emoție în fața partenerilor săi mafioți, aceștia ar considera-o un semn de slăbiciune, ceea ce i-ar determina să-i dorească pe loc moartea. Nu toate mediile au valori atât de nemiloase ca mediul mafiot, dar amintiți-vă că, într-un climat conflictual sau competițional, exprimarea tristeții este percepută ca un semn de slăbiciune, mai ales din partea unui bărbat.
- În schimb, într-un alt moment din film, Billy Cristal îl determină să-și amintească moartea tatălui său și să-și conștientizeze sentimentul de culpabilitate față de acest eveniment (adolescent, tânărul Robert era supărat pe tatăl său, în momentul în care acesta este ucis sub ochii lui).

Sub influența acestor amintiri, Robert De Niro se prăbușește sub povara suspinelor, de data aceasta însă în brațele lui Billy Cristal care îl consolează și îl liniștește până la ultima lacrimă. Această experiență are pentru el valoare terapeutică. (De altfel, poate chiar puțin cam prea mult: mitul vindecării prin evocarea foarte emoționantă a unei amintiri refulate este atât de cinegenică, încât a devenit tratamentul obișnuit al majorității psihiatrilor din filme [de la *Primăvara furată a lui Marnie* la *Înlănțuiți*, trecând prin *Oameni obișnuiți* și *Printul mareelor*], după cum a remarcat un confrate american⁸, Glen Gabard, care declară: „Nu știu de ce genul acesta de vindecare nu se întâmplă niciodată în cabinetul meu, dar poate este și din cauză că viorile nu răsună în același timp“.)

Concluzie: nici defulare, dar nici reținere

Exprimarea intensă a emoțiilor sub forma „defulării” poate avea inconveniente conjugate:

- asupra dispoziției dvs., ducând la accentuarea emoției pe care ar fi trebuit să o controlați;
- asupra sănătății dvs., accentuându-vă reacțiile fiziologice;
- asupra relațiilor dvs. cu ceilalți. (Chiar exprimarea prea deschisă a bucuriei, fără a ține cont de situație, poate genera invidie sau gelozie.)

Tot așa cum nu încurajăm „golirea emoțională”, nu vom valoriza nici acel *stiff upper lip* (expresia arogantă a „nasului pe sus”) cu orice preț, ca și exploratorul englez, eroul uneia dintre povestioarele noastre preferate:

În plină junglă, un explorator cade într-o ambuscadă a unor indigeni sălbatici. Însoțitorii săi se grăbesc să-i vină în ajutor și îl găsesc întins pe jos, străpuns de numeroase săgeți. „Pentru Dumnezeu, James, exclamă ei, ți-e rău?” El le răspunde cu un aer impasibil: „Numai când râd”.

După această critică adusă „defulării”, trebuie să spunem totuși că lacrimile pot alina tristețea, numai dacă vă permit o

mai bună înțelegere și o exprimare deschisă a cauzelor acestei stări. Deseori prezența unei persoane apropiate, care manifestă empatie, adică vă înțelege și vă respectă emoția, poate fi de ajutor.

Această manifestare a „emoțiilor de neajutorare” în fața unui interlocutor binevoitor este chiar unul dintre mecanismele obișnuite ale psihoterapiilor.

În mod asemănător, manifestarea furiei poate duce, în cele din urmă, la calmarea ei, dacă sunt respectate trei condiții:

- furia să fie îndreptată împotriva persoanei care a provocat-o;
- această persoană să nu răspundă tot cu furie sau agresivitate, întrucât în acest caz se va produce o escaladă emoțională, încă și mai gravă;
- furia să ducă la rezolvarea conflictului, în urma scuzelor sau a negocierilor. Și, evident, conflictul are cu atât mai multe șanse de a fi aplanat cu cât furia s-a manifestat într-un mod mai puțin insultător.

Se poate observa că nu este vorba nici despre o „defulare” care nu ține cont de reacțiile celorlalți, nici despre o „reținere” a emoțiilor negative, la fel de lipsită de eficacitate.

Emoțiile noastre și sănătatea

Grija pentru menținerea stării de sănătate a reprezentat un argument în favoarea manifestării fără rețineri a emoțiilor. Conform unui model „hidraulic”, se considera că reținerea excesivă a emoțiilor riscă să favorizeze apariția unor tulburări și maladii. La începuturile sale, medicina psihosomatică lansase chiar ipoteza că fiecărui tip de emoție refulată i-ar corespunde un anumit tip de tulburare (astmul, legat de anxietatea datorată despărțirii, colitele, legate de furia nemanifestată etc.). Această ipoteză este, de altfel, una de bun-simț: când ne îmbolnăvim, suntem gata să legăm boala de evenimente stresante sau de „griji”.

Bolile sunt cauzate de emoții?

Cercetările nu au confirmat, dar nici nu au infirmat această ipoteză. Astăzi, toți medicii știu că, de fapt, majoritatea bolilor sunt plurifactoriale, respectiv se datorează unei multitu-

dini de cauze: de exemplu, dacă aveți astm, maladia dvs. este rezultatul unei combinații între o predispoziție genetică moștenită de la părinți și o expunere la anumiți alergeni, în trecut și astăzi, iar crizele se pot produce, evident, cu o frecvență mai mare în perioadele de anxietate (și din acest punct de vedere existând o relație complexă, din moment ce teama de a avea noi crize poate induce o stare de anxietate durabilă). Dar anxietatea nu este *cauza* astmului. La fel, anxietatea, ca tulburare psihică, debutează deseori în urma unui eveniment sursă de emoții anxioase sau triste (mutare într-o altă locuință, serviciu nou, despărțire, doliu etc.), dar nu apare decât la persoane dispunând deja de un „teren” biologic favorabil.

Cercetările actuale nu mai încearcă să afle dacă emoțiile *cauzează* bolile, ci mai degrabă care le este *rolul* în apariția sau evoluția anumitor tipuri de tulburări. În cadrul clasificării americane a tulburărilor mentale, rubrica „maladie psihosomatică” s-a transformat, de altfel, în „factori psihologici ce influențează o afecțiune fizică”⁹.

Este un domeniu al cercetării foarte activ, care, în fiecare an, oferă spre publicare sute de lucrări, majoritatea greu de descifrat și, până în prezent, destul de contradictorii. Toată această activitate științifică a evidențiat efectele emoțiilor asupra sănătății noastre, dar a avut o influență mai complexă și mai puțin pregnantă decât prevăzuse inițial medicina psihosomatică.

Relația dintre emoții și cancer

Stabilirea unei legături între profilul psihologic, manifestarea emoțiilor și riscul de a contracta cancer nu s-a putut concretiza în rezultate concludente. De fiecare dată când un studiu stabilește o relație între anumiți factori psihologici și cancer, ecoul mediatic este imediat. Dar, când alte studii, mult mai numeroase, nu găsesc nici o corelație, rezultatele lor sunt rareori citate în afara revistelor de specialitate (medicale). O primă serie de cercetări a reușit să stabilească faptul că anumite personalități, cu un comportament întotdeauna agreabil și reținut în a-și manifesta emoții negative (*personalitate de tip C*) prezintă risc crescut de dezvoltare a unei forme oarecare de cancer¹⁰.

Dar alte studii, mai recente și mai riguroase, nu au confirmat această relație.

De exemplu, după o evaluare psihologică a peste o mie de femei venite la consultație pentru a-și verifica diagnosticul în urma unei mamografii suspecte, în grupa celor care aveau tendința de a-și reprimă emoțiile nu au fost diagnosticate cu cancer mai multe femei decât în grupa celor care se manifestă mai ușor¹¹.

În schimb, cinci alte studii au descoperit o legătură între evenimente majore existențiale (decesul unei persoane apropiate, despărțire) și apariția unui cancer la sân, la femei sub patruzeci și cinci de ani, dar cincisprezece alte studii nu au ajuns la aceleași rezultate¹².

Pentru aceeași maladie, primele cercetări au demonstrat că pacientele care adoptă o atitudine optimistă, de luptă cu boala, au șanse mai mari de supraviețuire. Dar alte studii mai recente și mai riguroase din punct de vedere metodologic, nu au regăsit această legătură, ci au demonstrat pur și simplu că disperarea și refugiul diminuează (modest) șansele de supraviețuire.

În acest moment, nu se poate spune cu certitudine, din punct de vedere științific, că factorii psihologici influențează dezvoltarea unei forme oarecare de cancer, în ciuda zecilor de studii care încearcă să o descopere. Acest fapt ne face să considerăm că:

- Dacă această influență există, ea nu este probabil majoră. Evitarea binecunoscuților factori de risc (cum ar fi tutunul, excesul de alcool, o alimentație săracă în fibre și prea bogată în grăsimi), supravegherea regulată, în cazul în care facem parte dintr-un grup de risc, iată care sunt elementele cu o importanță determinantă.
- Este nejustificat să li se spună pacienților că „ei își provoacă singuri cancerul” din cauza dificultăților psihologice sau refuzului de a le rezolva. Această atitudine nu este doar discutabilă din perspectiva eticii profesionale, prin culpabilizarea unor persoane deja încercate de suferințe, dar este și nefondată științific.
- În schimb, dacă ne gândim la starea de bine ca rezultat al tratamentului, este important să nu-i lăsăm pe pacienții suferind de cancer pradă depresiei, fie prin sprijinul afectiv al celor din jur, fie prin tratament antidepressiv și susținere psihologică, atunci când este cazul.

Emoțiile și sistemul cardio-vascular

În acest domeniu există mult mai multe certitudini. Nume-roase cercetări au stabilit o relație clară între:

- Furie, reținută sau manifestată, și riscul cardio-vascular. Se pare că cea mai mare primejdie pentru inima noastră provine dintr-o atitudine globală de *ostilitate*: o tendință de a menține și amplifica gândurile ostile față de alții, pe un fond de iritabilitate marcată de accese de mânie (tipul A ostil)¹³.
- Rămânând în domeniul cardio-vascular, a suferi de o depresie după un infarct de miocard amplifică riscul apariției unor complicații și al mortalității în anul ce urmează infarctului¹⁴, de unde interesul de a supraveghea moralul pacienților.
- De asemenea, există o relație între nivelul de stres¹⁵, sau chiar un sentiment de neputință în fața mediului înconjurător, și riscul de a dezvolta hipertensiune arterială¹⁶. Depresia la tineri reprezintă tot un factor de risc pentru hipertensiune ulterioară¹⁷.

*Emoțiile și imunitatea*¹⁸

Emoțiile de „neajutorare”, cum ar fi tristețea sau anxietatea, afectează sistemul imunitar, mai mult sau mai puțin durabil. Câteva minute după vizionarea unui film trist, timp de câteva luni după decesul unei ființe dragi. Văduvele și văduvii sunt, în prima perioadă a doliului, mai vulnerabili la boli, în special la infecții¹⁹. În mod asemănător, s-a demonstrat că o rană se cicatrizează mai greu în perioadele de stres.

Mecanismele acestei acțiuni sunt complexe și cu dublu sens: neurotransmițătorii și hormonii eliberați în cazul apariției unor emoții acționează asupra celulelor imunitare, ceea ce poate explica influența evenimentelor stresante asupra evoluției și revenirii unor tulburări care implică imunitatea: zona Zoster, poliartrita reumatismală, astm, psoriazis etc.

Pe de altă parte însă, substanțele eliberate de celulele imunitare, cum ar fi citocinele, acționează asupra sistemului nervos. (Ceea ce explică, de exemplu, somnolența asociată cu febra²⁰.)

Emoțiile pozitive au o influență benefică asupra performanțelor sistemului imunitar, tranzitorie sau durabilă. În prin-

cipal, *sprijinul social* adus pacienților seropozitivi le ameliorează constantele imunitare²¹.

Concluzie: trebuie să ne controlăm emoțiile și sănătatea

Rezultatele cercetărilor ne încurajează să învățăm să ne controlăm mai eficient emoțiile, în special:

- În cazul unora, să-și diminueze tendințele de a se înfuria, încercând să-și reconsidere relațiile cu ceilalți.
- În cazul altora, să-și manifeste mai rapid și mai deschis nemulțumirile, cu scopul de a diminua ocaziile care conduc la furie sau resentimente.
- Să căutăm un interlocutor binevoitor și empatic pentru a-i revela „emoțiile de neajutorare” și pentru a beneficia de susținerea lui morală.
- Să provocăm, să dezvoltăm și să protejăm emoțiile pozitive, cum ar fi bucuria și buna dispoziție. Nu vă stricați momentele de bucurie, ele vă vor ameliora mijloacele de apărare ale organismului!

Emoțiile noastre și ceilalți

Sperăm că, pe tot parcursul acestei cărți, am reușit să clarificăm faptul că fiecare dintre emoțiile noastre:

- ne influențează judecata, memoria, atitudinea față de evenimente;
- joacă un rol esențial în procesul de comunicare cu ceilalți.

Această importanță recunoscută a emoțiilor a dus la definirea conceptului de *inteligență emoțională*, concept elaborat de Salovey și Mayer²² (și popularizat de Daniel Goleman în best-seller-ul lui, *Inteligența emoțională*²³).

Noi preferăm termenul de competență emoțională, întrucât, din punct de vedere etimologic, „inteligența” presupune doar înțelegere, pe când ceea ce autorii denumesc „inteligență emoțională” presupune și capacitatea de a exprima și de a acționa.

Să ne reamintim câteva dintre componentele esențiale:

- Să știi să-ți recunoști emoțiile, să le poți numi și diferenția.
- Să știi să le exprimi astfel încât să ameliorezi comunicarea cu ceilalți, nu să o deteriorezi.

- Să știi să le utilizezi pentru a te mobiliza în mod util, fără să fii nici paralizat, nici mânat de ele.
- Să știi să recunoști emoțiile celorlalți și să reacționezi în consecință.

Am amintit deja aceste competențe în sfaturile pe care vi le-am dat, pentru fiecare emoție în parte, dar am dori să revenim asupra a două aspecte care merită o generalizare.

Să-ți recunoști emoțiile și să le numești

În cazul fiecărei emoții, sfaturile noastre precedente încep, de regulă, cu cel care spune că trebuie să recunoaștem o emoție sau alta, pentru a o controla mai eficient sau pentru a ne folosi de ea. Or, această recunoaștere a propriei stări emoționale nu se face de la sine, după cum s-a observat din exemplele de la fiecare capitol:

- Vorbind despre invidie, l-am descris pe Philippe care nici măcar nu a fost conștient că trăia o emoție ostilă când a văzut somptuoasa navă a prietenului său, emoția nu se va manifesta decât mai târziu, sub forma unei agresivități deplasate, în contextul unei discuții pe teme politice.
- În ceea ce privește furia, am prezentat mărturia lui Jean-Marc, tânăr notar care, deși batjocorit sau frustrat de colegii prea puțin miloși, nu reușește să se enerveze. Dacă s-ar fi urmărit frecvența cardiacă a lui Jean-Marc, atunci când cineva îi dădea o replică neplăcută, s-ar fi observat cu siguranță o reacție. Dar această emoție era blocată înainte de a pătrunde în conștiință, cu ajutorul a ceea ce este descris drept izolare: un început de emoție își face cu siguranță apariția, dar Jean-Marc, deși remarcă faptul că este agresat, astfel încât furia ar fi legitimă, trăiește momentul fără a manifesta această emoție, ce-l va frământa totuși ulterior.
- La capitolul destinat geloziei, l-am descris pe Arnaud, care simte împunsătura geloziei când își vede prietena vorbind cu un necunoscut seducător, dar discreditează pe loc această emoție și își interzice să o simtă.
- În fine, tot la gelozie, am descris-o pe Isabelle, care resimte o gelozie imensă văzându-l pe soțul ei acaparat de rivale, interzicându-și însă mult timp să o exprime.

Putem enumera, de asemenea, patru etape ale „blocajului emoțional”:

- Completa necunoaștere a emoției (în timp ce invidia își începe deja acțiunea, Philippe gândește și spune „ce iaht minunat!“).
- Conștientizarea parțială a emoției (avem aici componenta cognitivă: „Merită să mă enervez pentru asta“), dar blocare a componentei fiziologice: Jean-Marc nu resimte nimic.
- Conștientizarea emoției, dublată de dorința de a o face să dispară („Sunt gelos, dar trebuie să opresc acest proces pentru că nu este bine.“)
- Conștientizarea emoției, dublată de dorința de a nu o exprima. („Sunt geloasă, știu de ce, dar dacă-mi exprim gelozia, voi provoca numai necazuri.“)

Toate aceste situații au probabil ceva în comun: un mesaj educativ sau experiențe infantile i-au învățat pe martorii noștri că a simți sau a exprima o emoție sau alta este condamnat din punct de vedere moral și va avea consecințe neplăcute. Și nu întâmplător exemplul nostru de nerecunoaștere a celei mai „profunde“ emoții se referă la invidie, emoția cea mai disconsiderată și poate cel mai dureros de trăit dintre toate. Dar exemplul este valabil și pentru bucurie sau bună dispoziție: un anumit model educativ vă cere să nu trăiți bucuria sau să vă culpabilizați imediat ce ea se manifestă.

Să-ți recunoști emoțiile înseamnă deci să fii atent la reacțiile tale intime și mai ales să accepți că poți avea și reacții mai puțin demne de a fi dezvăluite. Responsabilitatea noastră ulterioară va consta în cunoașterea și controlarea lor.

Aveți la dispoziție mai multe mijloace pentru a vă ameliora conștiința emoțională.

Veți fi cu atât mai atenți la emoțiile dvs. cu cât veți fi mai informați cu privire la ele, astfel încât, aflând cât mai multe despre emoții, de exemplu citind cărți care tratează acest subiect, veți determina o creștere a competenței dvs. emoționale. Dar, din punctul nostru de vedere, lectura unor romane, vizionarea unor filme contribuie și acestea la îmbunătățirea propriei conștientizări a emoțiilor, amintindu-ne de anumite situații prin care am trecut sau de emoțiile pe care le-am acceptat sau pe care ni le-am interzis.

Puteți, de asemenea, să vă supravegheați mai atent reacțiile fizice, excelent avertizor al apariției unei emoții. Un pacient ne declara: „Într-o ședință, știu când sunt pe punctul de a fi

taxat de ceilalți pentru că inima începe să bată într-un ritm mai rapid”.

O PERSONALITATE MAI PUȚIN EXPRESIVĂ: ALEXITIMIA

Când a fost părăsit de prietena lui, Jacques, inginer, nu a manifestat cine știe ce emoție. Totuși, când prietenii compătimitori i-au pus întrebări legate de acest eveniment, el a declarat că este „obosit”. Cum nu reușește să se mai concentreze la serviciu și somnul îi este din ce în ce mai tulburat, consultă un medic. Acesta încearcă să-l facă să vorbească despre ceea ce îl frământă, dar Jacques nu face altceva decât să repete: „Nu este o perioadă bună pentru mine”. Vorbește cu mai multă ușurință despre oboseala resimțită și dificultatea de a dormi și cere un medicament. Jacques a fost dintotdeauna considerat un taciturn, foarte activ în timpul liber (meștește pentru el și prieteni, navighează), și cu o dispoziție sufletească mereu egală. Când povestește un film sau o călătorie, se menține în zona faptelor, pe care le descrie în detaliu, chiar plictisitor uneori, dar nu exprimă niciodată emoțiile pe care le-ar fi încercat. Când este întrebat, spune mereu „Era fain”. Într-o zi, într-o călătorie, el își surprinde prietenii făcându-l KO pe un automobilist irascibil care se certase cu șoferul mașinii în care se aflau ei.

Jacques întrunește particularitățile esențiale ale *alexitimiei*²⁴ (din limba greacă: *a* = fără; *lexos* = cuvânt; *thymos* = emoție):

- O mare dificultate de exprimare sau numire a emoțiilor sale.
- O gândire centrată pe fapte și evenimente concrete (gândire operațională).
- O tendință de a acționa conform emoțiilor, nu de a le exprima.

Subiecții prezentând alexitimie au emoții, dar se pare că le lipsește capacitatea de a le traduce sub forma limbajului. Cercetătorii vorbesc despre o deconectare care apare între sistemul limbic (creierul „primitiv”, unde iau naștere emoțiile) și cortexul frontal (creier

„evoluat”, unde ele pot fi denumite și controlate). Aceste persoane au dificultăți și în a recunoaște emoțiile altora, ceea ce, alături de propriile dificultăți de a le exprima, nu le fac viața socială tocmai ușoară.

Se observă scoruri ridicate la testele destinate măsurării alexitimiei la pacienții cu numeroase tipuri de afecțiuni: tulburări psihosomatice, dar și tulburări ale obișnuințelor alimentare, dureri cronice...

Se observă existența alexitimiei și la victimele unor traumatisme, ea fiind în acest caz numită *secundară*, adică este legată de un eveniment și are, fără îndoială, rolul de a proteja conștiința de emoțiile prea dureroase, deși inconvenientele sunt deseori similare celor manifestate la forma precedentă.

În fine, puteți apela la terapie. Două curente majore actuale, cel analitic și cel cognitiv, au o constantă comună: să-l ajute pe pacient să-și înțeleagă mai bine emoțiile și să le stăpânească. Nu este aici locul potrivit pentru a le descrie²⁵, dar putem spune că au același scop, folosind căi diferite:

- Terapia analitică, ce vă propune să retrăiți și să reinterpretați reacțiile emoționale din copilărie, cu ajutorul unui terapeut care va juca, pentru o perioadă scurtă de timp, rolul unei figuri parentale, cel puțin în imaginația dvs. („transferul”).
- Terapia cognitivă, ce vă propune să explorați gândurile și discursul interior ce însoțesc emoțiile dvs. actuale, dar pe care nu le conștientizați clar. Acest demers nu exclude reîntoarcerea la anumite amintiri din copilărie, când ați învățat „modalitățile de a gândi” despre ceilalți și despre emoțiile dvs.

Cât despre terapiile așa-numite corporale, ele vă pot ajuta să diferențiați mai ușor manifestările fizice ale emoțiilor dvs., cu scopul de a le repera mai rapid și de a le folosi.

ȚINEȚI UN JURNAL !

Unor studenți li se cere să scrie câte cincisprezece minute, timp de patru zile la rând, despre cel mai dureros eveniment din viața lor.

(Majoritatea descriu amintiri legate de decesul cui-va apropiat, despre maltratare sau umiliri din perioada copilăriei sau despre conflicte violente între părinți.) Se cere celor dintr-un alt grup să scrie în aceeași secvență de timp, dar alegerea tipului de eveniment se lasă la latitudinea lor. După ce termină de scris, cei care au amintit evenimente dureroase au o mină mai tristă și o presiune arterială mai ridicată decât a celorlalți, ceea ce nu este surprinzător. Dar, patru luni mai târziu, ei au mai puține probleme de sănătate și au fost mai rar la medic decât cei care au descris doar evenimente fără importanță!

Acest prim studiu²⁶, cu rezultate surpriză, a fost urmat de vreo zece alte studii²⁷ care au confirmat efectul pozitiv al povestirii în scris a evenimentelor dureroase sau traumatice asupra dispoziției, stimei de sine, comportamentului și sănătății.

Cercetătorii discută despre mecanismele implicate pentru a explica această ameliorare. Mecanismul principal (care apare și-n cadrul unei terapii) ar fi reexpunerea prelungită (cincisprezece minute) la amintirile dureroase, dar cu un sentiment de control datorat faptului de a scrie, o reformulare și o mai bună înțelegere a emoțiilor și a amintirilor, evitate cu înrâncenare până atunci și neavând decât apariții de tipul „flash”. Mulți participanți au declarat că „s-au înțeles mai bine pe ei înșiși” sau că „au scăpat de niște emoții penibile”.

Din această multitudine de cercetări, noi extragem un sfat: dacă vreți atât să vă ameliorați conștiința emoțională, cât și să nu aveți de luptat cu prea multe emoții negative, țineți un jurnal (nu neapărat zilnic).

Urmați stilul narativ al subiecților care s-au simțit cel mai bine după această experiență: ei descriau atât faptele, cât și emoțiile provocate de acele fapte și legătura dintre cele două aspecte. Subiecții care au folosit cei mai mulți termeni cu conotație emoțională și cei mai mulți de „pentru că”, „deoarece”, „întrucât” au prezentat cele mai bune efecte pe termen lung.

NB: Atenție, a ține un jurnal nu va înlocui un tratament sau o terapie, dacă acestea sunt necesare. Consi-

derați această activitate ca o igienă a vieții dvs. emoționale, nu ca un tratament al unei tulburări.

Recunoașterea emoțiilor celorlalți: efectele empatiei

Imaginați-vă că sunteți la restaurant. Remarcați în meniu un fel care vă place în mod deosebit. Când doriți să comandați, ospătarul vă răspunde pe un ton nepolitic: „Nu mai avem!” Într-o altă zi, pregătindu-vă de concediu, doriți să faceți o rezervare la un hotel care v-a fost recomandat, dar vi se răspunde scurt „Nu mai avem locuri!”, înainte de a vi se închide telefonul în nas.

Sunt șanse reale (doar dacă nu cumva ați atins acea seninătate la care noi, din nefericire, nu am reușit să ajungem) să vă simțiți ușor iritat. Și nu neapărat pentru că ați fost frustrați de felul de mâncare preferat sau de un sejur agreabil, ci și pentru că interlocutorul a arătat o totală indiferență față de frustrarea pe care ați resimțit-o dvs.

În acest exemplu, miza nu este deosebită, iritarea dvs. însă poate fi adevărată și vă poate determina să evitați sau nu pe viitor acel restaurant sau acel hotel. Acesta este motivul pentru care interlocutorii dotați cu o mai bună competență emoțională vă răspund: „Ah, îmi pare atât de rău, nu mai avem” sau: „Din nefericire, toate locurile sunt ocupate.” Simpla adăugare a unui cuvânt, „dezolat” sau „din nefericire” demonstrează faptul că frustrarea vă este înțeleasă (empatie) și că celălalt are grijă să v-o arate (exprimarea empatiei).

Taxi și empatie

Într-o zi caniculară ajungeți într-o stație de taxi, căutând o mașină pentru a ajunge la un aeroport aflat în afara orașului. Primul taxi disponibil este un vehicul cu toate geamurile deschise, fără climatizare și ale cărui scaune tapisate cu piele artificială au avut timp să se încălzească peste măsură sub soarele de iulie. Al doilea vehicul este o berlină cu geamurile închise și fumurii, evident climatizată. Vă gândiți la distanța lungă pe care trebuie să o parcurgeți în mașină, vă amintiți de faptul că legea vă îngăduie să alegeți oricare dintre primele trei taxiuri care așteaptă clienți în stație și vă îndreptați spre mașina climatizată. În aceeași clipă, un șofer imens iese din pri-

mul taxi, transpirat tot, cu o figură contrariată, spunându-vă că trebuia să urcați în mașina lui.

Îi răspundeți că este dreptul dvs. să alegeți mașina pe care o doriți.

El continuă să se apropie către dvs. și insistă, cu un aer agasat.

La rândul dvs. insistați asupra drepturilor imprescriptibile ale clientului și persistați în ideea de a pătrunde în taxiul climatizat (observând că portiera lui este blocată).

Ce se va întâmpla?

Puteți continua să vă apărați drepturile în timp ce șoferul își apără și el poziția, știind că aerul fierbinte din jur vă face pe amândoi să vă simțiți iritați, că se strâng deja niște gură-cască în jur, urmărind disputa, că uitate emoții de mascul încep să-și croiască drum spre suprafață, ca și când toți strămoșii hominizi se trezesc din somnul de veacuri pentru a vedea dacă ultimul dintre urmași se comportă la înălțimea așteptărilor.

Dar puteți, de asemenea, să vă amintiți deodată că acționați exact invers decât le recomandați pacienților să o facă.

În realitate, șoferul s-a calmat, portiera mașinii climatizate s-a deschis, iar psihiatrul a călătorit pe gratis. Prin ce miracol?

Pur și simplu reacționând așa cum o persoană dotată cu o mai bună competență emoțională ar fi făcut-o de la început: „Ascultați, îmi pare tare rău, știu că este neplăcut pentru dvs., așteptați în soare, dar eu nu pot sub nici o formă să merg atât de mult pe caniculă...”, totul acompaniat de o mimică dezolată și cordială în același timp, nu de o mască agresivă.

În plus, exprimarea dorinței („tare aş dori să...”) sub o formă mai personală și emoționantă decât apărarea unei norme („este dreptul meu!”) a conferit comunicării un nivel de egalitate și nu de luptă pentru dominație.

Acest exemplu nu are o valoare universală. Sunt multe situații în care proasta dispoziție a interlocutorului nu poate fi calmată prin empatie („înțeleg faptul că vă simțiți vexat de curtea pe care o fac soției (soțului) dvs., dar ea (el) îmi place atât de mult”) și altele în care un acces de furie mai puțin empatică ar fi mai indicată (vezi capitolul „Furia”).

Totuși, studierea situațiilor conflictuale, la muncă sau în familie, arată că manifestarea de empatie diminuează ostilitatea interlocutorului, în timp ce absența ei o crește.

Iată câteva exemple care marchează această diferență:

Situatie	Lipsă de empatie	Manifestare empatică
Partenerul de viață conduce prea repede.	Încetinește! Iar conduci cu viteză prea mare!	Știu că îți face plăcere să conduci cu viteză, dar îmi este cam rău.
Copilul dvs. nu vrea să vă însoțească la bunici în vizită.	Ba vei veni! Nu se face să nu-ți vizitezi bunicii.	Îmi dau seama că preferi să stai acasă, însă mi-ar face mare plăcere să mă însoțești.
Colaboratorul dvs. nu a terminat lucrarea promisă.	V-am spus că este urgentă! Urgentă, înțelegeți?	Știu că aveți foarte multă treabă, dar insist. Chiar îmi trebuie foarte repede lucrarea.
Un medic trebuie să vă recomande spitalizarea	Ceea ce vă spun este spre binele dvs. Îmi cunosc meseria.	Evident, îmi dau seama că nu aveți nici un chef să vă internați și vă înțeleg poziția, dar vă asigur că este soluția cea mai bună pentru dvs.
Partenerul dvs. de viață, simțindu-se foarte obosit, refuză să meargă cu dvs. în vizită la prieteni.	Trebuie să mergi, doar am promis. Ai putea totuși să faci un efort	Știu că nu ai chef să mergi, dar mi-ar face plăcere să mergem împreună.

Iată câteva obiecții deseori invocate de persoanele care nu sunt de acord cu manifestarea empatiei:

- „A manifesta empatie cere un timp pe care-l pierdem când ne folosim de toate aceste artificii oratorice.” De fapt, experiența demonstrează contrariul: empatia ne aju-

tă să câștigăm timp, mult mai mult se pierde într-un „dialog al surzilor” lipsit de empatie.

- „A manifesta empatie înseamnă manipulare.” Nici vorbă: manipularea presupune că-i ascundeți celui alt scopurile reale sau că nu sunteți sincer când faceți apel la emoțiile lui. Dacă cererile dvs. sunt explicite și dacă înțelegeți sincer punctul de vedere al celui alt, manifestarea empatică nu este manipulare.
- „Manifestarea empatiei nu garantează că celălalt se raliiază punctului dvs. de vedere.” Este adevărat, dar crește sensibil șansele de a se ajunge la un acord. Și în toate cazurile, manifestarea empatiei permite conservarea unei relații constructive cu interlocutorul, făcând posibile viitoare discuții.

EMPATIA LA COPII

În sala de așteptare a unui cabinet medical, o mămică dorește să meargă la toaletă și o roagă pe o altă mămică să o supravegheze câteva clipe pe fetița sa. Nici nu a plecat bine mama, că fetița începe să plângă. Damien, în vârstă de optsprezece luni, o observă cu atenție, apoi se apropie de ea și îi întinde jucăria sa de pluș. Damien a dat dovadă de empatie: a remarcat tristețea fetiței și a încercat să o consoleze. Acest comportament demonstrează că el a sărit peste cel puțin două etape ale dezvoltării, descrise de M.L.Hofman²⁸:

- *Empatia globală.* Înainte de a împlini un an, un copil poate începe să plângă doar dacă aude un alt copil plângând, dar este vorba de o empatie reflexă, copilul resimte o supărare globală, fără a-și diferenția propriile emoții de-ale altuia.
- *Empatia egocentrică.* Copilul face o diferență între starea sa emoțională și cea a altuia (recunoscându-se ca individualitate, în același timp) și îi propune celui alt ceea ce, în general, este benefic pentru el. De exemplu, un copil care îl vede pe altul plângând pentru că mama sa se îndepărtează ar putea să i-o aducă pe propria lui mamă în locul mamei celui ce plânge.

- *Empatie față de emoțiile celorlalți.* Copilul începe să realizeze că în situații similare, emoțiile celorlalți pot fi diferite de-ale lui, iar atunci ajutorul său tinde să fie în concordanță cu nevoile celuiilalt.
- *Empatie pentru starea celuiilalt.* Puțin înainte de adolescență, copilul începe să resimtă empatia nu numai în prezența emoțiilor imediate, dar și pentru sentimente legate de condițiile de viață (înțelege că un coleg este mereu supărat din cauza conflictelor dintre părinți). Empatia începe să se manifeste față de grupuri de persoane și depășește experiența imediată.

Dezvoltarea unei atitudini empatice este importantă pentru individ și pentru societate: studiile au demonstrat că tocmai datorită capacității de a resimți empatie se dezvoltă comportamentele de întrajutorare, atât la copil cât și la adult. În contrast, o empatie insuficientă este un factor de risc în comportamentele delincvențelor.

Dar, pentru a manifesta empatie, este obligatoriu să înțelegem punctul de vedere al celuiilalt. Este relativ ușor de realizat atunci când avem de-a face cu cineva apropiat sau într-o situație lipsită de complicații, dar mult mai delicat în alte contexte. Cum să ne dezvoltăm empatia și, implicit, competența emoțională?

Vă vom oferi două sfaturi simple.

Observați cu atenție chipul celuiilalt

Amintiți-vă că emoțiile determină o expresie facială involuntară. Unii oameni își controlează mai bine decât alții reacțiile: se spunea despre Talleyrand (1754-1838), celebru pentru faptul că a rămas la putere în ciuda schimbărilor de regim (Revoluție, Imperiu, Carol al X-lea, Louis-Philippe), că își cultiva în asemenea măsură impasibilitatea încât, dacă în timp ce vă vorbea ar fi primit un picior în spate, nici nu v-ați fi dat seama.

Dar cei mai mulți oameni nu sunt capabili să-și controleze cu succes expresiile faciale, mai ales în primele fracțiuni de secundă de la apariția emoției. Nu lăsați să vă scape aceste prețioase momente.

Or, în clipa în care vorbim, mai ales atunci când ne apărăm poziția, este posibil să fim mai atenți la propriul nostru discurs decât la reacțiile celuilalt. Bunii negociatori nu comit o astfel de greșeală. Chiar și când vorbesc, ei rămân vigilenți, atenți să observe orice emoție, oricât de fugară, manifestată de interlocutor.

Acest exemplu poate părea strict utilitar, ca și cel care amintește de jucătorii de pocher care încearcă să ghicească intențiile adversarilor, sau de polițiștii care scrutează figura unui suspect pentru a descoperi reacțiile ce denotă minciună.

Dar puteți observa și chipurile celorlalți, inclusiv ale celor pe care-i iubiți, pentru a-i înțelege mai bine, pentru a evita să-i jigniți și pentru a comunica mai bine cu ei.

Obişnuți-vă să ascultați cu atenție și să reformulați

Nu vom insista asupra acestei practici, în mod curent predată astăzi, în toate tipurile de pregătire profesională, dar este perfect adevărat că unul dintre cele mai eficiente mijloace de a-l înțelege pe celălalt este să-i confirmi că l-ai înțeles:

„Dacă am înțeles bine, consideri că nu este drept să te mai ocupi și de pregătirea cinei pentru că ai muncit deja foarte mult?”

„Am impresia că nu ești mulțumit(ă) pentru că tu crezi că am luat această hotărâre fără să-ți cer părerea?”

Când discuția se încinge, reformulați punctul de vedere al celuilalt cerându-i să-l confirme. Veți vedea că imediat el (ea) se va mai destinde.

Combinarea acestor două sfaturi vă va face uneori să vă întrerupeți discursul, pentru a urmări starea emoțională a interlocutorului: „Am impresia că ceea ce spun te supără. Nu-i așa?”

Am dat exemple privind efectul liniștitor al empatiei asupra stării de iritare și a furiei, dar ea acționează și asupra altor emoții neplăcute, cum ar fi tristețea sau vinovăția. Carl Rogers, creatorul unei școli de psihoterapie, considera empatia chiar una dintre cele trei calități esențiale ale unui psihoterapeut (alături de sinceritate și acceptarea necondiționată a pacientului), indiferent de metoda practică. Cercetările ulterioare au confirmat faptul că această particularitate este determinantă pentru rezultatul terapeutic, indiferent de tipul de terapie utilizat.

Acest ultim sfat ni se pare cel mai important: dezvoltându-vă capacitatea de a manifesta empatie, veți avea relații mult mai bune și veți diminua posibilele cauze ale apariției emoțiilor negative. În plus, ceilalți vor fi mai receptivi atunci când va trebui să vă exprimați dezacordul.

Cum să conviețuim mai armonios cu emoțiile noastre

Procedați așa	Nu procedați așa
Exprimați-vă emoțiile ținând cont de context	„Defulara“ se va produce mai târziu
Căutați interlocutori înțelegători	Întoarceți-vă mereu la emoțiile negative care vă încearcă
Supravegheați-vă sănătatea, adoptați un regim de viață sănătos, diminueați factorii de risc	Să aveți convingerea că totul trebuie pus în seama psihologicului
Încercați să trăiți cât mai multe emoții pozitive, controlându-vă în același timp emoțiile negative	Să considerați că totul are o bază fizică
Învățați să vă recunoașteți emoțiile	Să repetați mereu aceleași greșeli
Urniăriți cu atenție emoțiile celorlalți	Să vă concentrați numai asupra punctului dvs. de vedere
Reformulați punctul de vedere al celuilalt	Să-i reproșați celuilalt că argumentele sale vă plictisesc

Emoții, emoții

*La ascultă, băiete, dar tare posomorât arăți! Cred că ți-ar prinde bine un dram de soma. Scotocindu-se în buzunarul de la pantaloni, Benito scoase o sticluță cu pastile. Vorba aceea: «Un centimetru cub alungă orice sentiment sumbru».**

În *Minunata lume nouă*, Aldous Huxley nu descrie doar un univers de clone și bebeluși-eprubetă, ci și o lume în care se încearcă eliminarea oricărei emoții dezagrebile sau prea intense, inclusiv dragostea.

Dacă, în ciuda tuturor precauțiilor, vi se întâmplă să vă simțiți puțin tulburat, amărât, frustrat, gelos sau vag îndrăgostit – pentru că și în această lume perfectă mai apar din când în când sentimente omenești –, soluția este la îndemână: *soma*, drogul care vă redă imediat buna dispoziție, fără să vă diminueze capacitățile. Puteți fi în continuare sufletul petrecerii sau să pilotați un elicopter.

Dacă vi s-ar propune să luați *soma*, ce ați decide? Ați fi gata să ingerați substanța ca să scăpați de toate emoțiile perturbatoare? Bineînțeles, răspunsul dvs. va depinde de modul cum vă considerați emoțiile: dușmani care vă fac rău sau aliați generatori de energie.

* Aldous Huxley, *Minunata lume nouă. Reîntoarcere la minunata lume nouă*, trad. de Suzana și Andrei Bantaș, Editura Univers, București, 1997. Toate celelalte fragmente din această operă au fost preluate din aceeași versiune (N. t.).

Emoții în exces

După părerea dvs., Anne n-ar putea fi tentată să folosească soma?

Am fost întotdeauna prea emotivă. Mă sperie orice, cu prea multă ușurință, și, când eram copil, ceilalți se distrau pe seama mea: frații și surorile mele mă luau prin surprindere ca să mă sperie sau să mă facă să țip. La școală aveam un trac grozav când trebuia să ies la tablă, deși eram o elevă bună (tocmai din cauza timidității mele, mă simțeam obligată să învăț foarte mult). În ceea ce privește prietenii mele, acest exces de emotivitate m-a făcut să sufăr încă din copilărie: mă simțeam rănită de cea mai mică glumă, mă simțeam abandonată la cel mai mic semn de neatenție. Mă simțeam lipsită de apărare în fața jocurilor și micilor intrigi inerente acelei vârste. Din fericire, mi-am făcut totuși câțiva prieteni. Vă imaginați cum a decurs apoi viața mea sentimentală: mă îndrăgostesc, inevitabil, încă din prima clipă a unei relații. Apoi, trăiesc cu spaima continuă de a nu fi părăsită, inima mi se strânge când iubitul meu vorbește cu altă femeie, iar momentele mele de extaz reprezintă doar câteva excepții într-o mare de zbucium. Unele prietene îmi spun că am noroc că sunt atât de pasionată; cel puțin, trăiesc cu intensitate. Bineînțeles că au dreptate, dar uneori, mi se pare că sufăr prea mult. Pe de altă parte, mă tem nu doar de anxietatea mea, ci și de accesele mele de furie. Am observat că, atunci când sunt foarte stresată, mă enervez pentru orice fleac, pentru ca, mai apoi, să-mi pară realmente rău. Chiar și în momentele de fericire, acest exces emoțional mă jenează: plâng cu prea mare ușurință și trebuie să mă supraveghez îndeaproape ca să nu încep să plâng în momentele de tandrețe sau la reîntâlniri! Este de ajuns să vorbesc despre un film care m-a emoționat și imediat mi se umplu ochii de lacrimi. În concluzie, evit o mulțime de subiecte de discuție și mă întreb dacă nu cumva acest lucru mă face mai puțin interesantă.

Anne reprezintă un bun exemplu pentru ceea ce denumim „temperament hipersensibil”¹. Își trăiește toate emoțiile cu maximă intensitate. Pentru alte persoane, o singură emoție fundamentală reprezintă dominantă personalității lor: astfel, pot fi percepute de ceilalți, sau pot să se considere ele însele, ca fi-

ind leneșe, pline de furie, geloase, triste, rușinoase... Fapt care le poate determina uneori să ceară ajutorul medicilor, psihiatrilor, psihologilor.

Oare nu le-ar prinde bine un strop de *soma* tuturor acestor victime ale unui exces emoțional? Și chiar nouă tuturor, căci cine se poate lăuda că nu a căzut niciodată pradă unei emoții pe care să nu o poată controla: frică, furie, rușine, tristețe, gelozie?

Imaginați-vă o clipă cum ar fi dacă vi s-ar propune un medicament care să suprimă toate emoțiile incontrolabile. Cu ce ar semăna noua dvs. viață? Reprezentați-vă toate avantajele imediate:

- S-a sfârșit cu tracul resimțit când trebuie să luați cuvântul în public sau să vă declarați dragostea! Veți aborda aceste situații cu seninătate, cu un calm ce-i va încânta pe ceilalți.
- Au dispărut furiile explozive care vă determină să spuneți ireparabilul sau acele furii înăbușite care vă sleiesc de energie.
- Confrunțați cu eșecul, nu mai există nici tristețe, nici descurajare, veți rămâne imperturbabil.
- Veți putea aprecia succesul altora fără invidie și veți putea avea o relație în care gelozia nu-și mai are rostul.
- Nu vă veți mai simți jenat de o greșeală, nu vă veți mai rușina pentru slăbiciunile vizibile sau ascunse.
- Nu mai există palpitații, lacrimi, dureri de stomac sau de cap, îmbujorări, paloare, mâini umede sau care tremură și alte manifestări fiziologice ale emoțiilor.
- Nu veți mai fi orbiți de dragoste sau de bucurie și nu veți mai face greșeli sub imperiul „emoțiilor”.

După enumerarea tuturor acestor beneficii, ați fi dispus să încercați medicamentul? Reflectați cu seriozitate. Căci dacă s-ar comercializa cu acordul autorităților sanitare, iată ce ar cuprinde la rubrica „efecte secundare în caz de folosire îndelungată”:

- indiferență, dezinteres, inactivitate;
- comportament riscant pentru sine însuși sau pentru ceilalți;
- tulburări de memorie și de raționament;
- dificultăți de relaționare, comportament neadecvat în societate.

Astfel, acest medicament al viitorului pare mai puțin simpat. Dar cum putem fi siguri că aceste inconveniente își fac apariția?

Prea puține emoții

Cu ceva timp în urmă, Elliott era un soț bun și un tată bun. Era, de asemenea, un apreciat om de afaceri. Dar Elliott s-a schimbat. Este în continuare curtenitor, surâzător, chiar atunci când i se pun întrebări incomode. Acest surâs permanent este oarecum deranjant, cu atât mai mult cu cât viața sa personală a devenit un calvar. Soția l-a părăsit și nu mai are mult până la a fi concediat de la firmă. Totuși, rezultatele sale la testele de inteligență sau de memorie sunt excelente. Dar Elliott nu se mai apucă din proprie inițiativă de muncă, trebuie împins de la spate. Iar când începe să lucreze, de exemplu să examineze și să claseze niște dosare, pare incapabil să se organizeze: lasă totul deoparte pentru a se ocupa de un singur dosar sau i se năzare să schimbe sistemul de clasare a dosarelor, indiferent câtă muncă depusese deja cu sistemul anterior de clasare – și toate acestea fără să țină cont de programul de lucru. În ceea ce privește viața socială, Elliott se împrietenește cu ușurință, dar fără discernământ, astfel încât se trezește că oamenii profită de el. Când i se aduc la cunoștință toate acestea, Elliott le recunoaște, dar își păstrează surâsul și același calm imperturbabil. Nu este tulburat de un exces de emoții: nu mai are nici un fel de emoții. Nu un abuz de *soma* i-a provocat această stare, ci o minusculă leziune a cortexului frontal. Elliott este unul dintre pacienții descriși de Antonio Damasio², neurolog de renume mondial, în lucrarea *L'Erreur de Descartes*. Din cauza unor leziuni izolate la sistemul nervos, acești nefericiți și-au pierdut capacitatea de a simți, de a avea emoții, păstrându-și intacte celelalte facultăți. Majoritatea manifestă un calm imperturbabil, sunt de regulă o companie agreabilă, dar nu mai reușesc să-și alcătuiască sau să respecte un program, nu mai au preferințe, nu mai pot alege între diferitele soluții ale unei probleme simple, nu se mai simt motivați de un proiect oarecare de viitor. Pe plan afectiv, se poate întâmpla să nu-i mai intereseze relațiile cu ceilalți sau, din contră, se pot arăta excesiv de familiari sau de întreprinzători, cu rezultate dezastruoase în ambele cazuri. Toate acestea întrucât acești pacienți au mari dificultăți în a recunoaște starea emoțională a celorlalți, astfel încât comit cu ușurință gafe și erori de raționament.

Acești pacienți reprezintă exemple extreme și permanente a ceea ce ni se întâmplă tuturor din când în când: greșim pentru că nu am dat suficientă atenție unor emoții ce ne încearcă

sau pentru că nu le-am înțeles pe ale celorlalți. „Capacitatea de a simți și de a exprima emoții [face] parte din rațiunea noastră, atât la bine cât și la rău” conchide Antonio Damasio. Emoțiile, chiar și cele neplăcute, ne sunt necesare!

Și atunci, ce este o emoție?

O primă definiție

Nu este ușor să dai o definiție a emoției. Când am început să scriem această carte, le-am pus adeseori această întrebare persoanelor din jurul nostru. Majoritatea celor care voiau să ne răspundă încercau, în cele din urmă, să ocolească dificultatea prin enumerarea diferitelor sentimente. Recunoșteau repede că bucuria este o emoție, cu siguranță și tristețea, frica, furia... Dar dragostea? Este o emoție? Rușinea? Plictisul? Gelozia? Unii încercau atunci să definească o emoție diferențiind-o de un *sentiment*, de o *dispoziție*, de o *pasiune*.

Iată cum definește Furetière emoția în al său *Dictionnaire* (1690), unul dintre primele dicționare ale limbii franceze:

Emoție: mișcare extraordinară, care agită trupul sau spiritul, tulburându-le temperamentul sau starea. Febra începe și se termină cu o ușoară tresărire a pulsului. Când facem mișcări fizice violente, emoția se resimte în tot organismul. Îndrăgostitul este emoționat la vederea ființei iubite, lașul la vederea dușmanului său.

Am reținut această definiție foarte veche, întrucât delimitează, în mod paradoxal, caracteristicile esențiale prin care știința modernă definește astăzi o emoție:

- O emoție este o *mișcare*, adică o schimbare în raport cu o stare inițială de imobilitate. Nu eram emoționați și, deodată, ne simțim astfel.
- O emoție implică fenomene fizice „în tot trupul”, în special inima își accelerează bătăile (sau, uneori, și le încetinește, după cum am văzut). Dicționarele moderne rețin mai ales această *componentă fiziologică* a emoțiilor.
- Emoția agită și spiritul, ne determină să gândim în mod diferit, ceea ce oamenii de știință numesc *componenta cognitivă* a emoției. Ea tulbură rațiunea sau, din contră, o susține.

- Emoția reprezintă *reacția* față de un eveniment. Furetiere dă ca exemplu emoția care ne cuprinde la vederea iubitei sau a dușmanului, dar am văzut că multe alte situații pot declanșa emoțiile.
- În fine, chiar dacă definiția nu o spune, putem presupune că, în fața femeii iubite, emoția ne determină să ne apropiem de ea și, în fața unui dușman, ne împinge să-l înfruntăm sau, dacă nu suntem curajoși, să fugim. Emoția ne pregătește și uneori ne împinge să acționăm: este *componenta comportamentală* a emoției.

Pe scurt, se poate spune că emoția reprezintă o reacție spontană a întregului organism, prin componentele sale fiziologică (corpul), cognitivă (rațiunea) și comportamentală (acțiunile).

Definiția nu spune totuși nimic despre alte emoții: câte sunt cu totul? Șase, cum credea Charles Darwin în 1872? Șaisprezece, cum sugerează cercetătorul contemporan Paul Ekman⁴? O infinitate, cum gândesc alții? Numărul acestor emoții nu variază el oare în funcție de societatea în care ne-am născut? Resimțim aceleași emoții fie că suntem de la Paris, de la Kuala Lumpur, din țara ghețurilor veșnice sau din jungla amazoniană?

Înainte de a enumera emoțiile, este necesar să abordăm cele patru mari teorii care încearcă să le explice.

Patru puncte de vedere

Fiecare dintre aceste teorii își are precursorii ei, apărătorii ei moderni, dar și aplicații practice, astfel încât să conviețuim mai ușor cu emoțiile noastre. Le vom examina plecând de la ipotezele lor fundamentale.

Prima ipoteză:

„Simțim emoții pentru că ne sunt înscrise în gene”

Acest punct de vedere le aparține discipolilor moderni ai lui Darwin, *psihologii evoluționiști*. Simțim furie, bucurie, tristețe, frică și alte emoții pentru că, aidoma capacității noastre de a sta în picioare sau de a apuca obiecte, aceste emoții ne-au permis să supraviețuim mai ușor și să ne reproducem mai ușor în mediul nostru natural. Ele au făcut obiectul selecției

în cursul evoluției speciei noastre, ca niște veritabile „organe mentale”, și continuă să se transmită pe cale ereditară. Iată câteva argumente ale evoluționiștilor:

- **Emoțiile ne salvează:** emoțiile fundamentale se declanșează în situații extrem de importante pentru noi din punctul de vedere al supraviețuirii sau al statutului nostru. De exemplu, frica ne ajută să scăpăm dintr-o situație primejdioasă, furia, să facem față rivalilor noștri, dorința ne împinge spre găsirea unui partener pentru a ne reproduce. Emoțiile au favorizat astfel supraviețuirea și reproducerea strămoșilor noștri, ceea ce explică transmiterea acestor emoții până la noi.
- **„Verii” noștri au emoții:** regăsim la „verii” noștri, maimuțele, comportamente care seamănă foarte mult cu emoțiile. Specialiștii în primatologie au furnizat numeroase observații referitoare la ceea ce seamănă foarte mult cu o viață emoțională intensă, în special la cei mai apropiați nouă, cimpanzeii⁵. Observarea traiului lor în grupuri, cu alianțele, conflictele, rivalitățile, ca și reconcilierile, ne oferă o tulburătoare reflecție „în oglindă” a emoțiilor noastre cotidiene.
- **Bebelușii au emoții:** reacțiile emoționale, ca furia sau frica, apar la bebelușii umani la o vârstă foarte fragedă (bucuria la trei luni, furia între patru și șase luni), fapt care pledează în favoarea unei „programări” a emoțiilor în capitalul lor genetic, acesta fiind el însuși selecționat în cursul evoluției.

CHARLES DARWIN (1809-1882)

Naturalist englez din perioada victoriană, Charles Darwin nu a descoperit, așa cum îndeobște se crede, evoluția speciilor: compatriotul nostru Lamarck, cu un an înaintea nașterii lui Darwin, imaginase deja acest fenomen⁶.

Darwin nu a descoperit evoluția, ci mecanismul său: selecția naturală. Mutații spontane determină continue variații ale taliei, greutateii, aspectului, metabolismului la indivizi aparținând aceleiași specii. Într-un mediu dat, câteva dintre aceste mutații ereditare vor favoriza supraviețuirea sau reproducerea indivizilor, cei care le

manifestă lăsând astfel mai mulți urmași, care la un moment dat vor reprezenta întreaga specie în acel mediu.

De exemplu, în timpul instalării trepate a ultimei perioade glaciare, mamuții cu blană au sfârșit prin a deveni ultimii reprezentanți ai speciei, întrucât acumularea unor mutații progresive datorită cărora blana le-a devenit din ce în ce mai deasă le-a permis să se adapteze mai bine la un climat tot mai rece, în timp ce indivizii care nu prezentau aceste mutații au dispărut. Darwin a intuit că natura acționează involuntar și în perioade imense de timp, asemenea crescătorilor de animale sau horticulturilor care încearcă să selecționeze o specie în funcție de anumite criterii. Acest fapt nu înseamnă că Darwin aproba din punct de vedere *moral* selecția naturală, tot așa cum un specialist al vârstei a treia nu se bucură văzându-ne (și văzându-se) din ce în ce mai decrepiți.

Natura nu este morală, selecția naturală și mai puțin, dar aceasta nu vrea să spună că cercetătorii care o studiază sunt imorali.

Pentru a explica teoriile evoluționiste, am făcut deseori apel la modul de viață al vânătorilor-culegători, cu o insistență care ar putea surprinde. Dar trebuie să înțelegem, după cum explică Jared Diamond⁷, că noi am fost primate și vânători-culegători timp de opt milioane de ani. Nu am devenit *Homo sapiens* decât în urmă cu o sută de mii de ani și nu am început să practicăm agricultura decât de zece mii de ani și doar în anumite zone de pe pământ. Viața vânătorilor-culegători reprezintă deci 90% din istoria noastră și multe dintre caracteristicile noastre fizice și psihologice reprezintă adaptări la exigențele unui astfel de mod de viață, astăzi aproape dispărut.

A doua ipoteză:

„Simțim emoții pentru că și corpul nostru simte emoții”

William James (1842-1910), psiholog și filosof american, este precursorul unei teorii ce poate fi rezumată printr-un slogan publicitar: „Emoția este senzație”. Avem tendința să credem că tremurăm pentru că ne este frică sau că plângem pen-

tru că suntem triști. Pentru James, totul se produce invers: faptul că tremurăm ne face să ne dăm seama că ne este frică și faptul că plângem ne induce tristețe.

La prima vedere, această ipoteză se opune bunului-simț, dar cercetările au acumulat numeroase fapte ce o susțin. De exemplu, în unele situații, reacția noastră fizică se declanșează înainte ca noi să resimțim complet o emoție – ca atunci, de exemplu, când evităm în ultimul moment o mașină, pe stradă: resimțim deseori frică *după* derularea evenimentului, iar corpul nostru a reacționat încă din prima fracțiune de secundă, printr-un flux crescut de adrenalină și o accelerare a bătăilor inimii.

DARWIN, MARX ȘI FREUD

Marx i-a scris lui Engels: „Deși concepută în stilul brutal specific englezilor, este cartea care conține principiile de istorie naturală adaptate vederilor noastre”⁸.

Freud l-a citit, de asemenea, pe Darwin și-l evocă de mai multe ori⁹. Mai ales în *Totem și tabu*, citează pe larg descrierea darwinistă a hoardei originare, în care masculul dominant îi împiedică gelos pe descendenții săi să se apropie de femele (cea ce îi face pe aceștia să-lucidă, apoi să formuleze o lege, și iată începutul culturii). S-ar putea scrie o carte despre aspectele comune sau diferențele de opinie dintre cei doi privind natura umană. Vom găsi în special o adevărată descriere evoluționistă a dezvoltării și transmiterii ereditare a predispoziției către altruism în *Cinci eseuri de psihanaliză*¹⁰.

În ciuda distanței care-i separă astăzi pe adepții lor, Freud și Darwin au suscitât dezaprobarea din motive similare: ei ne dezvăluie faptul că, *fără știrea noastră*, suntem guvernați de mecanisme involuntare, moștenire a unui trecut îndepărtat, în timp ce, de fapt, ne-ar plăcea să ne credem ființe libere și raționale. Cei doi mari gânditori nu au exultat făcând această descoperire: au dus, ei înșiși, o viață extrem de morală, pe care, de altfel, le-au recomandat-o și contemporanilor lor.

Am văzut că această moștenire animală reprezintă și o reală bogăție: mai ales punctul de vedere darwinist ne amintește că emoțiile noastre au fost întotdeauna *utile* și că, prin urmare, trebuie să le acordăm atenție.

Pe de altă parte, emoțiile ar fi golite de conținut fără senzațiile generate de corpul nostru. Antonio Damasio vorbește despre *marcatori somatici* care informează rațiunea despre prezența unei emoții, ajutându-ne astfel să decidem mai repede: de exemplu, senzațiile fizice dezagreabile asociate cu frica ne vor ajuta să evităm rapid situațiile primejdioase.

Pacienții care nu mai sesizează acești marcatori nu se mai tem, ceea ce poate fi un avantaj, dar și o sursă majoră de risc.

Mimica determină starea sufletească

Unul dintre cele mai frapante exemple ale acestei teorii este dat de *feed-back-ul facial*. A mima voluntar expresia facială a diferitelor stări emoționale provoacă reacții fiziologice și chiar umorale corespondente¹¹. Yoghinii care ne recomandă să fim mereu surâzători au, prin urmare, dreptate: când zâmbești ai o mai bună dispoziție! Dar este vorba despre o influență modestă și tranzitorie: nu putem pretinde că tristețea profundă sau, mai rău, o depresie s-ar trata printr-un zâmbet de beatitudine.

A treia ipoteză:

„Simțim emoții pentru că gândim“

De exemplu, dacă un prieten nu mă sună după ce i-am lăsat un mesaj pe robotul telefonic, emoția mea nu va fi aceeași dacă mă gândesc că nu vrea să mă mai vadă (tristețe), dacă mă gândesc că este foarte îndrăgostit în acele momente (bucurie pentru el sau invidie) sau dacă mă gândesc că poate i s-a întâmplat ceva (îngrijorare).

Ipoteza „avem emoții pentru că gândim“ este, desigur, cea mai liniștitoare pentru noi, cei cărora ne place să ne considerăm ființe raționale. Partizanii acestei ipoteze numită *cognitivă* consideră că nu încetăm nici o clipă să clasăm rapid evenimentele, conform unui arbore decizional: agreabil/dezagreabil, previzibil/impvizibil, controlabil/incontrolabil, provocat de noi/provocat de un altul. În funcție de combinația obținută, se manifestă o emoție sau alta. De exemplu:

- Impvizibil-dezagreabil-controlabil-datorat altcuiva = furie;
- Previzibil-dezagreabil-controlabil = anxietate.

O aplicație a acestor teorii s-a manifestat prin diferite forme de psihoterapie, în special psihoterapiile *cognitive*¹², care îl ajută pe pacient să gândească altfel. De exemplu, un pacient deprimat are tendința de a considera evenimentele defavorabile ca „incontrolabile” și „provocate de el”. Analiza acestor mecanisme ale gândirii îl poate ajuta să gândească fără șabloane și să-și diminueze sentimentele de tristețe și anxietate.

Precursorii acestei tendințe sunt filosofii, mai ales stoicii din Antichitate, ca Epictet: „Nu evenimentele sunt cele care-i afectează pe oameni, ci ideea pe care și-o fac despre ele”.

A patra ipoteză:

„Simțim emoții pent u că sunt determinate cultural”

Suntem triști când echipa favorită a pierdut sau furioși când nu am primit mărirea de salariu preconizată pentru că am învățat aceste două roluri emoționale adaptate la diferitele situații specifice societății din care facem parte. Nimeni din anturajul nostru nu va fi surprins nici dacă vom resimți aceste emoții, nici de felul în care le vom exprima sosind de la serviciu cu o figură tristă sau indignată, căci și ceilalți au învățat aceste roluri și știu să le recunoască.

AMERICANI ȘI JAPONEZI

O experiență celebră în psihologie¹³ oferă un exemplu al acestor variante culturale în ceea ce privește exprimarea emoțiilor: unor studenți americani și japonezi li se cere să urmărească un film despre o intervenție chirurgicală majoră. Studenții de ambele naționalități își manifestă în mod similar anxietatea și dezgustul. Se repetă experiența cu alte două grupe de studenți, dar de data aceasta participă și un profesor mai vârstnic. Mimica studenților americani este la fel de expresivă ca și la prima vizionare, în timp ce studenții niponi devin mai impassibili, surâzători chiar.

Pentru adepții acestei ipoteze, numită deseori *culturalistă*, o emoție reprezintă în primul rând *un rol social*, pe care l-am învățat tocmai fiindcă am crescut într-un anumit tip

Cele patru mari teorii asupra emoțiilor

Curent teoretic	Deviza	Fondator sau reprezentant de marcă	Consiliere
<i>Evoluționist</i>	Simțim emoții pentru că ne sunt înscrise în gene.	Charles Darwin (1809-1882)	Să fim atenți la emoții: ele ne sunt utile.
<i>Psihologist</i>	Simțim emoții deoarece corpul nostru simte emoții.	William James (1842-1910)	Să ne controlăm corpul și așa ne vom controla emoțiile.
<i>Cognitivist</i>	Simțim emoții deoarece gândim.	Epictet (55-135 d.C.)	Gândind altfel ne vom controla emoțiile.
<i>Culturalist</i>	Simțim emoții deoarece sunt determinate cultural.	Margaret Mead (1901-1978)	Să fim atenți la societatea în care ne aflăm înainte de a exprima sau interpreta o emoție.

de societate, ceea ce presupune faptul că alte persoane, educate în alte tipuri de societate, vor reacționa și vor manifesta emoții diferite. De la un continent la altul, emoțiile omenești sunt tot atât de variate ca și limbile diferitelor popoare. Mergând până la extrem cu această ipoteză, ne-am putea imagina că anumite etnii ignoră unele dintre emoțiile noastre, ca, de exemplu, gelozia sexuală sau tristețea. Am văzut că cercetările efectuate nu au împlinit dorința descoperirii „bunului sălbatic”.

Un eminent psiholog culturalist, James Averill¹⁴, remarcă și el faptul că rolul social al emoției ne permite să accep-

tăm anumite comportamente care, altfel, ar fi inacceptabile: ni se vor ierta mai ușor cuvinte dezagreabile dacă le-am spus „cuprinși de mânie”; ni se vor tolera unele comportamente dacă ne declarăm „îndrăgostiți” (când ne plictisim prietenii cu repetarea la nesfârșit a poveștii de dragoste sau, din contră, dacă ne neglijăm prietenii, dacă dansăm de bucurie sau plângem în hohote). Bineînțeles, în alte tipuri de societate, aceste comportamente vor fi totuși șocante sau de neînțeles.

Ipoteza culturalistă a emoțiilor ne reamintește că trebuie să fim atenți la societatea în care ne aflăm înainte de a exprima o emoție sau de a le interpreta pe cele ale celorlalți. De exemplu, în unele grupuri umane, a plânge în public atrage atenția și simpatia; în altele, înseamnă lipsă de bărbăție sau de *self-control*.

Un exemplu ilustru al teoriei culturaliste este dat de Margaret Mead care, în 1928, descrie într-o carte celebră viața mai multor triburi din Oceania și formulează concluzii privind influența culturii asupra mecanismelor noastre psihologice, mai ales asupra sexualității noastre și a nevrozelor.

Dar studiile moderne și progresul înregistrat de celelalte trei ipoteze privind emoțiile au readus în discuție lunga dominație a teoriei culturaliste: am văzut că este din ce în ce mai dificil să acceptăm ideea că emoțiile sunt de natură culturală.

Cea mai bună teorie

Toată lumea a câștigat și toată lumea merită un premiu.
Lewis Carroll, *Alice în țara minunilor*

Am putea gândi că aceste patru teorii asupra emoțiilor sunt contradictorii, iar adepții fiecăreia își continuă cercetările separat. De fapt, ei se întâlnesc regulat în cadrul colocviilor consacrate emoțiilor, ba chiar semnează capitole separate în lucrări colective, unde fiecare își susține punctul de vedere, după cum rezultă din cele două tratate voluminoase pe care le cităm la sfârșitul acestei cărți.

De fapt, fiecare dintre aceste teorii se distinge față de celelalte prin *importanța* pe care o acordă unui anumit aspect privind emoțiile, dar fără a nega interesul prezentat de celelalte aspecte.

- Chiar și cel mai convins psiholog evoluționist („simțim emoții pentru că ne sunt înscrise în gene”) consideră că situațiile declanșatoare și modalitățile de exprimare a acestora variază de la o cultură la alta. Tot așa, unii „culturaliști” moderni nu resping ideea că există și emoții universale.
- Cognitiști („simțim emoții deoarece gândim”) admit faptul că unele reacții emoționale se declanșează fără raționamente anterioare.
- Apărătorii viziunii psihologice („simțim emoții deoarece corpul nostru simte emoții”) recunosc faptul că, puși în fața unor situații complexe, emoția noastră depinde mai întâi de felul în care gândim.

Din acest motiv, în lucrarea noastră, am încercat să amintim, pentru fiecare categorie de emoție discutată, punctul de vedere al celor patru teorii, nu din dorință ecumenică, ci pentru că fiecare teorie are importanța ei în explorarea unui fenomen atât de complex precum emoția.

Am acordat poate, la un moment dat, mai multă atenție celei mai recente teorii, cea evoluționistă, întrucât, datorită raționamentului său mai puțin cunoscut, necesită mai multe explicații sau chiar precauții.

CUM RECUNOAȘTEM O EMOȚIE FUNDAMENTALĂ?

Pentru a merita denumirea de „fundamentală sau elementară”, o emoție trebuie să corespundă mai multor criterii¹⁵:

- *Să se manifeste brusc*: o emoție este o reacție la un eveniment sau un gând;
- *Să dureze puțin*: o stare de tristețe care se prelungește nu mai este considerată emoție, ci mai degrabă *dispoziție* sau *sentiment*;
- *Să fie diferită de alte emoții*: așa cum roșul se diferențiază net de albastru. Furia și frica pot coexista la un anumit moment, dar sunt două emoții diferite. În schimb, frica, anxietatea, angoasa fac parte din aceeași familie;
- *Să apară și la bebeluși*: în mod distinct față de alte emoții;
- *Să se manifeste fiziologic în mod specific*: fiecare emoție fundamentală trebuie să se manifeste prin re-

acții fiziologice specifice: de exemplu, furia și frica provoacă ambele o accelerare a bătăilor inimii, dar mânia duce la creșterea temperaturii cutanate a degetelor, în timp ce frica o scade. Mijloacele moderne de investigare, cum este scannerul cu pozitroni sau radiografierea prin rezonanță magnetică, permit observarea acestor diferențe chiar la nivelul creierului: atunci când suntem triști, se activează anumite zone cerebrale, iar atunci când suntem bucuroși, altele.

Psihologii evoluționiști țin cont și de alte trei criterii:

- *Să aibă o expresie facială universală la toți oamenii: și am văzut că acest criteriu a făcut obiectul unor dezbateri furtunoase;*
- *Să fie declanșată de situații considerate universale: de exemplu, un obiect mare aruncat spre dvs. reprezintă un declanșator universal al fricii, pierderea unei ființe dragi le provoacă tuturor tristețea;*
- *Să poată fi observată la verii noștri, primatele: chiar dacă nu le putem lua un interviu, putem observa că, atunci când două maimuțe se reîntâlnesc, ele se îmbrățișează, se țin în brațe, fac giumbușlucuri, ceea ce ne îndreptățește să spunem că manifestă bucurie.*

Emoții fundamentale

Cerul sau peisajele par a îmbrăca o varietate infinită de culori, deși se știe deja de mult timp faptul că orice nuanță nu este altceva decât amestecul în proporții diferite a doar trei culori fundamentale: roșu, albastru și galben. Putem afirma același lucru și despre peisajul nostru emoțional? Nu cumva există emoții fundamentale, a căror asociere, la fel ca în cazul culorilor, produce nuanțele subtile ale dispoziției noastre sufletești? Cei mai mulți cercetători răspund afirmativ la această întrebare și încearcă să definească aceste emoții fundamentale.

Dacă există emoții fundamentale, trebuie să existe posibilitatea de a le descoperi și enumera. Charles Darwin (1872) consideră că sunt fundamentale: bucuria, surpriza, tristețea,

frica, dezgustul, furia, numite generic uneori *cele șase esențiale* („the big six”) ale lui Darwin (a nu se confunda cu cele „șase pasiuni simple și primare” ale lui Descartes: admirația, dragostea, ura, dorința, bucuria, tristețea). Paul Ekman propune extinderea listei până la un număr de șaisprezece emoții: veselie, dispreț, mulțumire, jenă, febrilitate, vinovăție, mândrie, satisfacție, plăcere senzorială, rușine. Dar el consideră că emoțiile enumerate mai sus nu îndeplinesc, fiecare în parte, toate criteriile (există o expresie facială universală pentru dispreț?), astfel încât cercetările continuă...

În această lucrare, am încercat să decodificăm toate aceste emoții, insistând mai ales asupra acelor care ne-au părut că ne influențează în mod categoric starea de bine și capacitatea de adaptare la lumea înconjurătoare.

Mulțumiri

Iar acum, pentru că le cunoaștem pe toate, avem mult mai puține motive să ne temem de ele decât aveam înainte; căci vedem că sunt toate bune de la natură și că nu trebuie decât să nu le folosim într-un mod nepotrivit sau în exces.

René DESCARTES, *Pasiunile sufletului*

Le mulțumim lui Catherine Meyer și lui Jean-Luc Fidel pentru sfaturile, disponibilitatea și criticile lor întotdeauna constructive în timpul redactării manuscrisului. Mulțumirile noastre se adresează în egală măsură întregii echipe de la Editura Odile Jacob, care a participat la nașterea și dezvoltarea acestei cărți. În fine, îi mulțumim lui Odile Jacob, ale cărei încurajări și observații au fost deosebit de prețioase.

Această lucrare este, de asemenea, un omagiu adus tuturor cercetătorilor din domeniul emoțiilor, care ne-au învățat că acestea nu pot fi separate de rațiune.

Note

Capitolul 1 (pp. 17-64)

1. Ekman P., postfața la lucrarea lui Darwin C., *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, New York, Oxford University Press, 1998.
2. *Ibid.*, p. 305.
3. *Ibid.*
4. Scherer K. R. și Wallbot G. H., «Evidence for universality and cultural variation of different emotion response patterning», *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1994, pp. 310-328.
5. De Waal F., *op. cit.*
6. Berkowitz L., *Anger, Handbook of Cognition and Emotion*, Tim Dalgleish, Mick J. Power ed., New York, John Wiley.
7. Fitness J., «Anger in the workplace: an emotion script approach to anger episodes between workers and their superiors, co-workers and subordinates», *Journal of Organisational Behaviour*, 21, 2000, pp. 147-162.
8. Lelord F., André C., *Comment gérer les personnalités difficiles*, Paris, Poches Odile Jacob, 2000.
9. Damasio A., *op. cit.*
10. Pietrini P., Guazelli M., Basso Jaffe K., Grafman J., «Neural correlates of imaginal aggressive behavior assessed by positron emission tomography in Healthy Subject», *American Journal of Psychiatry*, 115, 11, 2000, pp. 1772-1781.
11. Proust M., *Le côté de Guermantes*, Paris, Gallimard, 1954, La Pléiade, p. 180.
12. Joyce J., *Gens de Dublin*, Gallimard, 1974, Folio, p. 169.
13. Dantzer R., *L'Illusion psychosomatique*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1989, p. 139.

14. Freud S., *Le Moi et les mécanismes de défense*, Paris, PUF, 1996.
15. Vaillant G. E., *Ego Mechanism of Defense*, Washington, American Psychiatric Press, 1992.
16. Lewis K. M., «When leaders display emotions: how followers respond to negative emotional expression of male and female leaders», *Journal of Organisational Behavior*, 21, 2000, pp. 221-234.
17. Lepoutre D., *Cœur de Banlieue*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1998, p. 171.
18. *Ibid.*
19. Proust M., *op. cit.*, p. 498.
20. Boyd W., *Les Nouvelles confessions*, Paris, Le Seuil, 1995, p. 498.
21. Briggs J., *Never in Anger*, Cambridge, Harvard University Press, 1970.
22. Ernaux A., *La Honte*, Paris, Gallimard, 1997.
23. Gottman J. M., *What predict divorce?*, New York, Lawrence Elbaum associates, 1994.
24. Kennedy-Moore E., Watson J. C., «Men Women and the langage of love», *Expressing Emotion*, New York, the Guilford Press, 1999.
25. Dufreigne J.-P., *Bref traité de la colère*, Paris, Plon, 2000.
26. DSM IV, *Critères diagnostique*, Paris, Masson.
27. Gray J.-J., «Techniques to cool the anger», *Cognitive and Behavioral Practice*, 1999, 6, pp. 284-286.
28. Williams J. E., Paton C. C., Siegler I. C., Eigenbrodt M. L., Nieto F. J., Tyroler H. A., «Anger proneness predicts coronary heart disease risk: prospective analysis from the atherosclerosis risk in communities (ARIC) study», *Circulation*, 101, 17, 2000, pp. 2034-2039.
29. Kop W. J., «Chronic and acute psychological risk factors for clinical manifestations of coronary artery disease», *Psychosom. Med.*, 61, 4, 1999, pp. 476-487.
30. Kennedy-Moore E., Watson J. C., «The myth of emotional venting», *Expressing Emotion*, New York, The Guilford Press, 1999.
31. Berkowitz L., «Aversive events as Anger sources», *Handbook of Cognition and Emotion*, T. Dalgleish and Mark Power ed., New York, John Wiley, 1999.
32. Lorenz K., *L'Agression, une histoire naturelle du mal*, Champs, Flammarion, p. 61.

33. Lutz C. A., *Unnatural Emotions*, Chicago, The University of Chicago Press, 1988.
34. Van Rillaer J., *Les Colères*, Bernet Danilo, 1999.
35. Ellis A., *Reason and Emotion in Psychotherapy*, New York, Birch Lane, 1994.
36. Cowe M. și Ridley J., *Therapy with Couples*, Oxford, Blackwell, 1990.
37. De Waal F., *op. cit.*

Capitolul 2 (pp. 65-90)

1. Parrot W. G., Smith R. H., «Distinguishing expression of envy and jealousy», *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 1993, pp. 906-920.
2. Alberoni F., *Les Envieux*, Paris, Plon, 1995.
3. East H. P. și Watts F. N., «Jealousy and envy», *Handbook of Cognition of Emotion*, Tim Dalgleish and Mick Power ed., New York, John Wiley, 1999.
4. Freud S., *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot, 1981.
5. De Waal F., *Le Bon singe*, Paris, Bayard Édition, 1997.
6. Wright R., *L'Animal moral*, Paris, Michalon, 1995.
7. Rawls J., *Théorie de la justice*, Paris, Le Seuil, 1997.
8. Orwell G., *La Ferme des animaux*, Paris, Gallimard, 1984.
9. Girard R., *La Violence et le sacré*, Paris, Livre de Poche/biblio, 1982.
10. Alberoni F., *op. cit.*
11. Buss D. M., *Evolutionary Psychology: The New Science of Mind*, Needham Heights, Allyn and Bacon, 1999, pp. 366-367.
12. Friedman H. S., Miller-Herringer T., «Nonverbal display of emotion in public and private: self-monitoring, personality and expressive cues», *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 1991, pp. 766-775.

Capitolul 3 (pp. 91-123)

1. Diener E., Lucas R.E., «Subjective emotional well-being», *Handbook of Emotions*, M. Lewis, J. M. Havilland Ed., New York, Guilford Press, 2000.
2. Diamond J., *op. cit.*
3. *Duchenne de Boulogne*, catalog de expoziție, Paris, École nationale supérieure des beaux-arts, 1999.

4. Ekman P., prefață la Darwin C., *op. cit.*
5. Gottman J. H., *ibid.*, p. 203.
6. *Ibid.*
7. Kennedy-Moore E., Watson J. C., *op. cit.*
8. Nozick R., *Méditation sur la vie*, Paris, Éditions Odille Jacob, 1995.
9. *Le Monde*, 8 ianuarie 2000.
10. Isen A. M. «Positive Affect», *Handbook of emotion and cognition*, *op. cit.*
11. Isen A. M., «The effect of feeling good of helping: cookies and kindness», *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1972, pp. 1413-1426.
12. Isen A. M., Daubman K. A., Nowicki G. P., «Positive affect facilitates creative problem solving», *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1987, pp. 1122-1131.
13. Estrada C. A., Young M. J., Isen A. M., «Positive affect influences creative problem solving and reported sources of practice satisfaction in physicians», *Motivation and Emotion*, 18, 1994, pp. 285-299.
14. Isen A., *op. cit.*
15. *Ibid.*
16. Kraiger K., Billings R. S., Isen A. M., «The influence of positive affect on tasks perception and satisfaction», *Organizational Behavior and Human Decisions Processes*, 44, 1989, pp. 12-25.
17. Averill J. R., More T. A., «Happiness», *Handbook of Emotions*, *op. cit.*
18. Karasek R. A., «Lower health risks increased job control among white collar workers», *J. Organiza. Behav.*, 11, 1990, pp. 171-185.
19. Piedmont R. L., McCrae R. R. și Costa P. T., «Adjective check list scales and the five-factor model», *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 1991, pp. 630-637. Referințe privind modelul *the big five* pot fi găsite la adresa de Internet: lpcwww.grc.nia.nih.gov/www-psc-rm.html.
20. Dacă aveți acces la Internet, puteți efectua un test *big five* la adresa: <http://www.selfval.com>.
21. De Neve, Cooper H., «The happy personality. A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being», *Psychological Bulletin*, 124, 1998, pp. 197-229.
22. Cage N., *Onassis et la Callas*, Paris, Robert Laffont, 2000, p. 315.

23. Rolland J.-P., «Le bien-être subjectif. Revue de questions», *Pratique psychologique*, nr. 1, 2000.
24. Michalos A. C., «Multiple discrepancies theory», *Social Indicator Research*, 16, 1986, pp. 347-413.
25. Diener E., Suh M. E., Lucas R. E., Smith H., «Subjective well-being: three decades of progress», *Psychological Bulletin*, 125, 1999, pp. 276-302.
26. Diener E., Diener C., «Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem», *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1995, pp. 653-663.
27. Hagerty M. R., «Social comparisons of income in one's community: evidence from national surveys of income and happiness», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 78 (4), aprilie 2000, pp. 764-771.
28. Diener E., Diener M., Diener C., «Factors predicting the subjective well-being of nations», *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1995, pp. 851-864.
29. Watson D., Pennebaker J. W., «Health complaints, stress and distress: exploring the central role of negative affectivity», *Psychological Review*, 96, 1989, pp. 234-254.
30. Rolland J.-P., *op. cit.*
31. Diener E., Lucas R. E., «Subjective well-being», *Handbook of Emotions*, *op. cit.*, p. 3.
32. *Ibid.*
33. Rasclé N., «Le soutien social dans la relation stress-maladie», *Introduction à la psychologie de la santé*, Marilou Bruchon Schweitzer et Robert Dantzer éd., Paris, PUF, 1994.
34. Rolland J.-P., *op. cit.*
35. *Ibid.*
36. *Ibid.*
37. Myers D. G., «The funds, friends, and faith of happy people», *American Psychologist*, vol. 55, 1, 2000, pp. 57-67.
38. Soljenitsyne A. I., *Une journée d'Ivan Denissovitch*, Paris, Pocket, 1988, p. 119.

Capitolul 4 (pp. 124-159)

1. Este vorba despre *The Mystery of Joseph Mengele*, Greystone Communications Inc., 1996, difuzat prin canalul Planète.
2. Conform unor cercetări de psihologie asupra marilor scriitori, s-a constatat că există un număr exagerat de scriitori care suferă de alcoolism și depresie: Post F., «Verbal crea-

- tivity, depression and alcoholism: An investigation of one hundred American and British writers», *British Journal of Psychiatry*, 1996, vol. 168, 5, pp. 545-555.
3. Thomas-Maleville A., *Hector Malot, l'écrivain au grand cœur*, Paris, Éditions de Rocher, 2000.
 4. Ekman P. comentarii la Darwin C., *op. cit.*
 5. Kennedy-Moore E., Watson J. C., «Effect of crying in arousal», *Expressing Emotions*, *op. cit.*
 6. Ekman P., *op. cit.*
 7. Cunningham M. R., «What do you do when you are happy or blue?», *Motivation and Emotion*, 12, 1998, pp. 309-331.
 8. Freud S., *Deuil et Mélancolie*, Paris, Gallimard, 1958.
 9. Stevens A. B., Price J. S., *Evolutionary Psychiatry*, London, Routledge.
 10. Dagerman S., *Notre besoin de consolation est impossible à rassasier*, Arles, Actes Sud. Nu este lipsit de interes să amintim că Dagerman, pe când era copil, a fost abandonat și ulterior adoptat.
 11. Coynes and all, «The other side of support: emotional overinvolvement and miscarried helping», *Marshaling Social Support: Format, Processes and Effect*, 1988, pp. 305-306, Newbury Park CA, Sage, citat în *Expressing Emotions*, *op. cit.*
 12. Lane R. C., Hbofal I. E., «How loss affects anger and alienates potential supporters», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 1992, pp. 935-942.
 13. Price J. S., Slaman L., «Depression as a yielding behavior: an animal model based on Schjelderup-Ebhes pecking order», *Ethology and Sociobiology*, 8, 1987, pp. 85-89.
 14. Rob L., «Cooperation between parents, teachers, and school boards to prevent bullying in education: an overview of work done in the Netherlands», *Aggressive Behavior*, vol. 26, 1, 2000, pp. 125-134.
 15. Smith P. K., Brain P., «Bullying in schools lessons from two decades of research», *Aggressive Behavior*, vol. 26, 1, 2000, pp. 1-9.
 16. Boyd W., «Bons et mauvais en sport», *Visions fugitives*, Paris, Le Seuil, 2000.
 17. Hirogoyen M.-F., *Le Harcèlement moral*, Paris, Syros, 1997.
 18. Pageat P., *L'Homme et le chien*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1999.
 19. Lorenz K., *op. cit.*

20. Kennedy-Moore E., Watson J. C., «Empathy and sympathy», *Expressing Emotions, op. cit.*
21. George M. S., Ketter T. A., Parekh P. I., Herscovitch P., Post R. M., «Gender differences in regional cerebral blood flow during transient self-induced sadness or happiness», *Biol. Psychiatry*, 40, 9, 1996, pp. 850-871.
22. George M. S., Ketter T. A., Parekh P. I., Horwitz B., Herscovitch P., Post R. M., «Brain activity during transient sadness and happiness in healthy women», *Am. J. Psychiatry*, 152, 3, 1995, pp. 341-351.
23. Briggs J., *op. cit.*
24. Barre-Zisowitz C., «Sadness – is there such a thing?», *Handbook of Emotions, op. cit.*
25. Lutz C.-A., *Unnatural Emotions*, Chicago, The University of Chicago Press, 1988.
26. Abu-Lughod L., *Veiled Sentiments*, Berkeley, University of California Press, 1986, citat în Barre-Zisowitz C., *op. cit.*
27. Vincent-Buffault A., *Histoire des larmes*, Paris, Rivages, 1993.
28. Gamino L. A., Sewell K. W., Easterling L. W., «Scott & White grief study: an empirical test of predictors of intensified mourning», *Death Studies*, 22, 1998, pp. 333-355.
29. Bowlby J., *Attachement et perte*, Paris, PUF, 1984.
30. Prigerson H. G., Bierhals A. J., Kasl S. V., Reynolds C. F., Shear M. K., Day N., Beery L. C., Newsom J. T., «Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity», *Am. J. Psychiatry*, 154, 5, 1997, pp. 616-623.
31. Kissane D. W., Bloch S., Onghena P., McKenzie D.P., Snyder R. D., Dowe D. L., «The Melbourne family grief study», II: «Psychosocial morbidity and grief in bereaved familie», *Am. J. Psychiatry*, 153, 1996, pp. 650-666.
32. Cottraux J., Blackburn I., *op. cit.*
33. Freud S., *Deuil et Mélancolie*, Paris, Gallimard, 1968.
34. Fava M. J., *Clin. Psychiatry*, 1998, 59, suppl. 18, pp. 18-22.
35. Braconnier A., Jeanneau A., «Anxiété, agressivité, agitation et dépression: aspects psychopathologiques», *Encéphale*, 1997, 3, pp. 43-47.
36. Rozin P., Haidt J., Mc Cauley C. R., «Disgust, the body and soul emotion», *Handbook of Cognition and Emotion, op. cit.*
37. Ekman P., «The universality of contempt expression: a replication», *Motivation and Emotion*, 12, 1988, pp. 303-308.
38. Power M. J., «Sadness and its disorders», *Handbook of Cognition and Emotion, op. cit.*, pp. 511.

39. *Ibid.*, p. 503.
40. Rosaldo M. Z., *Knowledge and Passion: Ilongot Notions of Self and Social Life*, New York, Cambridge University Press, 1980.
41. Kennedy-Moore E., Watson J. C., *op. cit.*
42. Bourgeois M.-L., *2000 Ans de mélancolie*, Paris, NHA, 2000.
43. Champion L. A., Power M. J., «Social and cognitive approach to depression: a new synthesis», *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 1995, pp. 485-503.
44. Joiner T. E., «Negative attributional style, hopelessness depression and endogenous depression», *Behaviour Research and Therapy*, 39, 2001, pp. 139-150.

Capitolul 5 (pp. 160-196)

1. Le Robert.
2. Kaufman G., *The Psychology of Shame*, New York, Springer, 1996.
3. Rimmé B., Mesquita H., Phillipot P., Boca S., «Beyond the emotional moments: six studies of the social sharing of emotion», *Cognition and Emotion*, 5, 1991, pp. 435-465.
4. Retzinger S. M., «Shame in the therapeutic relationship», *Shame*, Gilbert P. și Andrew B ed., New York, Oxford University Press, 1998.
5. Lewis M., «Self-Conscious emotions», *Handbook of Emotions*, *op. cit.*
6. Goffman E., *Stigmaté*, Paris, Minuit, 1974.
7. Darwin C., *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, *op. cit.*
8. Keltner D., Harker L. A., «The form and function of the nonverbal signal of shame», *Shame*, *op. cit.*
9. Conrad J., *Lord Jim*, Paris, Gallimard, 1988.
10. Kafka F., *La Métamorphose*, Paris, Gallimard, 1990.
11. Ernaux A., *op. cit.*
12. Agueév M., *Roman avec cocaïne*, Paris, 10/18, 1998.
13. Pujó B., *Vincent de Paul, le précurseur*, Paris, Albin Michel, 1998.
14. Schnitzler A., *Mademoiselle Else*, Paris, Âme d'œil, 1999.
15. Keltner D., Harker L. A., *op. cit.*
16. Semin G. R., Manstead A. S. R., «The social implication for emotional display and restitution behavior», *European Journal of Social Psychology*, 66, 1982, pp. 310-328.

17. *Le Cerveau en émoi*, réal. Anne Georget, La Sept/Arte, 1998.
18. Keltner D., Harker L. A., *op. cit.*
19. Buss D. M., *Self-Consciousness and Social Anxiety*, San Francisco, Freeman, 1980.
20. Tangney J. P., «Shame guilt embarrassment and pride», *Handbook of Cognition and Emotion*, *op. cit.*
21. Lewis M., «The emergence of human emotions», *Handbook of Emotions*, *op. cit.*
22. Ekman P., *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage*, New York, Norton, 1992.
23. Lepoutre D., *op. cit.*
24. Tangney J. P., Wagner P. E., Fletcher C., Gramzow R., «Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression», *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 1992, pp. 469-478.
25. Gilbert P., «What is shame?», *Shame*, *op. cit.*
26. Kendall-Tackett K. A., Williams L. A., Finkelhor D., «Impact of sexual abuse in children: a review and a synthesis of recent empirical studies», *Psychological Bulletin*, 113, 1993, pp. 164-180.
27. Lazare A., «Shame and humiliation in the medical encounter», *Arch. Intern. Med.*, 147, 1987, pp. 1653-1658.
28. Tangney J. P., Wagner P. E., Hill-Barlow D. *et al.*, «Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan», *J. Pers. Soc. Psychol.*, 70, 4, 1996, pp. 797-809.
29. Tangney J. P., *op. cit.*
30. André C., Légeron P., *La Peur des autres*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2000.
31. Tangney J. P., *op. cit.*
32. Hemingway E., *Paris est une fête*, Paris, Gallimard, 1964, pp. 213-215.
33. Kramer P. D., «How crazy was Zelda?», *New York Times*, 1 decembrie 1996.
34. Boyd W., *Visions fugitives*, *op. cit.*

Capitolul 6 (pp. 197-230)

1. *Violences conjugales*, statistici din 1998, accesibile la www.msp.gouv.gc.ca.

2. Buss D. M., *The Dangerous Passion. Why Jealousy is as Necessary as Love and Sex*, New York, The Free Press, 2000, pp. 117-130.
3. Mead M., *op. cit.*
4. Buss D. M., *op. cit.*
5. Mead M., *op. cit.*
6. Freeman D., *Margaret Mead and Samoa: the Making and Unmaking of an Anthropological Myth*, Cambridge, Harvard University Press, 1983.
7. Wright R., *op. cit.*, pp. 79-81.
8. Dijkstra P., Buunk B., «Jealousy as a function of rival characteristics: an evolutionary perspective», *Personality & Social Psychology Bulletin*, vol. 24, 11, 1998, pp. 1158-1166.
9. Buss D. M., Dedden L. A., «Derogation of competitors», *Journal of Personality*, 59, 1990, pp. 179-216.
10. Proust M., *Du côté de chez Swann*, Paris, Gallimard, 1954, La Pléiade, p. 363.
11. Buss D. M., *Evolutionary Psychology, op. cit.*, pp. 18-22.
12. Wright R., *op. cit.*, pp. 13-24.
13. Diamond J., *op. cit.*
14. Wright R., *op. cit.*, p. 130.
15. Wright R., *op. cit.*, p. 93.
16. Buss D. M., Shakelford T. K., Kirckpatrick L. A., Asegawa M., Asegawa T., Bennet K., «Jealousy and the nature of beliefs about infidelity: test of competing differences about sex differences in the United States, Korea and Japan», *Personal Relationships*, 6, 1989, pp. 125-150.
17. White G. L., Mullen P. E., *Jealousy: Theory, Research, and Clinical Strategies*, New York, The Guilford Press, 1989.
18. Kundera M., *op. cit.*, p. 73.
19. Buss D. M., (2000) *The Dangerous Passion, op. cit.*, pp. 169-170.
20. East M. P., Watts F. N., «Jealousy and envy», *Handbook of Cognition and Emotions, op. cit.*, p. 580.
21. Bringles R. G., «Psychosocial aspect of jealousy: a transactional model», *The Psychology of Jealousy and Envy*, Salovey éd. New York, The Guilford Press.
22. East M. P., Watts F. N., *op. cit.*
23. Ayoub M., *La Vérité*, Paris, Michel Lafon, 2000.
24. Misky J., *The Eskimos of Greenland, Cooperation and Competition Among Primitive Peoples*, Mead M. éd., New York, Mac Graw Hill, 1937. Citat de East M. P. și Watts F. N.

25. Wright R., *op. cit.*, p. 303.

Capitolul 7 (pp. 231-270)

1. Crichton M., *Voyages*, Paris, Rockett, 1998, p. 357.
2. Curtiss G. C., Magee W. J., Eaton W. W. et coll., «Specific fears and phobias. Epidemiology and classification», *British Journal of Psychiatry*, 1998, 173, pp. 212-217.
3. *Ibid.*
4. Comte-Sponville A., *Petit Traité des grandes vertus*, Paris, PUF, 1995.
5. Delumeau J., *La Peur en Occident*, Paris, Fayard, 1978, p. 21.
6. Stengers I., Van Neck A., *Histoire d'une grande peur: la masturbation*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond, 1998.
7. Duché J. D., *Histoire de la masturbation*, Paris, PUF, 1994, Que sais-je?
8. Hagakure, *Le Livre secret des Samourais*, Paris, Tredaniel, 1999.
9. Offenstadt N., *Les Fusillés de la Grande Guerre*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1999.
10. Belmont N., *Comment on fait peur aux enfants*, Paris, Mercure de France, 1999.
11. Wells A. et coll., «Social phobia: a cognitive approach», *Phobias*, Davey G. C. L. éd., Chichester, Wiley, 1997.
12. Ohman A. et coll., «Unconscious anxiety: phobic response to masked stimuli», *Journal of Abnormal Psychology*, 1994, 103, pp. 231-240.
13. Stopa L. et coll., «Social phobia and interpretation of social events», *Behaviour Research and Therapy*, 2000, 38, pp. 273-283.
14. Lavy E. et coll., «Selective attention evidence by pictorial and linguistic stroop tasks», *Behaviour Therapy*, 24, 1993, pp. 645-657.
15. Bear M. F. et coll., *Neuroscience: Exploring the Brain*, New York, Williams and Wilkins, 1996.
16. Demazière A., «Encyclopédie des mots historiques», *Historama*, Paris, 1970.
17. Rachman S., «Fear and courage among military bomb disposal operators», *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1983, 6, pp. 275-285.
18. Mc Farland D., *Dictionnaire du comportement animal*, Paris, Robert Laffont, 1990.

19. Bertenthal B. I. et coll., «A re-examination of fear and its determinants on the visual cliff», *Psychophysiology*, 1984, 21, pp. 413-417.
20. Garber S., *Les Peurs de votre enfants*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1997.
21. Seligman M., «Phobias and preparedness», *Behaviour Therapy*, 1971, 2, pp. 307-320.
22. Cook M. et coll., «Selective associations in the origins of phobics fears and their implications for behavior therapy», *Handbook of Behaviour Therapy and Psychological Science*, Martin P. éd., New York, Pergamon Press, 1991.
23. Kagan J., *La Part de l'inné*, Paris, Bayard Éditions, 1999.
24. Muris P. et coll., «How serious are common childhood fears?», *Behaviour Research and Therapy*, 2000, 38, pp. 217-228.
25. Brewin C. R. et coll., «Psychopathology and early experience: a reappraisal of retrospective reports», *Psychological Bulletin*, 1993, 113, pp. 82-98.
26. Muris P. et coll., «Children's nighttime fears: parent-child ratings of frequency, contents, origins, coping behaviors and severity», *Behaviour Research and Therapy*, 2001, 39, pp. 13-28.
27. Émery J. L., *Surmontez vos peurs. Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2000.
28. André A., Légeron P., *op. cit.*
29. Lopez G, Sabouraud-Séguin A., *Psychothérapies des victimes*, Paris, Dunot, 1998.
30. Hare R. D., «Psychophysiological studies of psychopathy», *Clinical Applications of Psychophysiology*, New York, Columbia University Press, 1975.
31. André C., *Les Phobies*, Paris, Flammarion, 1999.
32. Hagakure, *op. cit.*
33. Mumby M., Johnson D. W., «Agoraphobia, the long-term follow up of behavioral treatment», *British Journal of Psychiatry*, 137, 1980, pp. 418-427. O expunere mai amănunțită pe această temă se poate găsi în Lelord F., *Les Contes d'un psychiatre ordinaire*, Paris, Poche Odile Jacob, 2000.

Capitolul 8 (pp. 271-298)

1. Freud S., *Contribution à la psychologie de la vie amoureuse*, III, 1917, Paris, RFP, 1933, 6, nr. 1.

2. Darwin C., *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, *op. cit.*, pp. 363-398.
3. Bloch S., Orthous P., Santibañez H. P., «Effector patterns of basic emotions: a psychological method for training actors», *Journal of Social and Biological Structure*, 10, 1987, pp. 1-19.
4. Bloch S., Lemeignan M. Aguilera N. T., «Specific respiratory patterns distinguish among human, Basic Emotions», *International Journal of Psychophysiology*, 11, pp. 141-154.
5. Izard C. E., «Basic emotions, relation among emotions and cognition-emotion relations», *Psychological Review*, 99, 1992, pp. 561-565.
6. Robertson J., *A 2 Years Old Goes to Hospital* (film), University Park PA, 1953, Penn State Audiovisual Service.
7. Bowlby J., *op. cit.*
8. Karen R., *Becoming Attached*, Oxford, Oxford University Press, 1998.
9. *Ibid*, p. 172.
10. *Ibid.*, p. 182.
11. Kagan J., *op. cit.*
12. Hazan C., Shaver P., «Romantic love concept as an attachment process», *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1987, pp. 511-324.
13. Kagan J., *Des idées reçues en psychologie*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2000.
14. Zazzo R., *L'Attachement*, Neuchâtel, Paris, Delachaux et Niestlé, 1979.
15. Proust M., *Sodome et Gomorrhe*, Paris, Gallimard, La Pléiade, p. 707.
16. Wright R., *op. cit.*, cap. 3.
17. Kundera M., *op. cit.*, p. 144.
18. Cohen A., *La Belle du Seigneur*, Paris, Gallimard, 1968, Folio, p. 780.
19. *Ibid.*, p. 409.
20. Buss D. M., «Men's long-term mating strategies», *Evolutionary Psychology*, *op. cit.*
21. Buss D. M., Schmitt D. P., «Sexual strategies theory: an evolutionary perspective on human mating», *Psychological Review*, 100, 1993, pp. 204-232.
22. Sternberg R. J., «A triangular theory of love», *Psychological Review*, 93, 1986, pp. 119-135.

23. Hatfield E., Schmitz E., Cornelius J., Rapson R. L., «Passionate love: how early it begins?», *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 1, 1988, pp. 32-35.
24. Hatfield E., Rapson R. L., «Love in children», *Handbook of Emotions*, *op. cit.*, p. 655.
25. Era vorba despre Capillano Bridge din Vancouver. Dutton D., Aron A., «Some evidence of heightened sexual attraction under conditions of high anxiety», *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 1974, pp. 510-517.
26. Ovide, *L'Art d'aimer*, Paris, Gallimard, 1974, Folio, p. 27.
27. Peele S., Brodsky A., *Love and Addiction*, New York, Taplinger, 1975.
28. Hatfield E., Rapson R. L., «The costs of passionate love in love and attachment processes», *Handbook of Emotions*, *op. cit.*
29. Bille-Brahe U., Schmidtke A., «Conduites suicidaires des adolescents: la situation en Europe», *Adolescence et suicide. Des aspects épidémiologiques aux perspectives thérapeutiques*, Paris, Masson, 1995, pp. 18-38.
30. Abramovici P., «Les jeux dispendieux de la corruption mondiale», *Le Monde diplomatique*, noiembrie 2000.
31. Smith și Hoklund, 1988.
32. Rougemont D. de, *L'Amour et l'Occident*, Paris, 10/18, 1979.
33. Mead M., *op. cit.*, pp. 492-510.
34. Ovide, *op. cit.*, p. 127.
35. Van Gulik R., *La Vie sexuelle dans la Chine ancienne*, Paris, Gallimard, 1971, Tel, p. 48.
36. Flandrin J.-L., *Le Sexe et l'Occident*, Paris, Le Seuil, 1981.

Capitolul 9 (pp. 299-321)

1. Kennedy-Moore E., Watson J. C., «The myth of emotional venting», *Expressing Emotions*, *op. cit.*
2. Kennedy-Moore E., Watson J. C., «Effects of crying on arousal the myth of emotional venting», *Expressing Emotions*, *op. cit.*
3. Baumeister R. F., Bushman B. J., Stack A. D., «Catharsis, aggression, and persuasive influence», *Self-Fulfilling or Self-Defeating Prophecies*, vol. 76, nr. 3, pp. 367-376. Accesibil pe Internet la www.apa.org/journals/psp/psp763367.html.
4. Accesibil pe Internet: www.aap.org/policy/00830.html.

5. Accesibil pe Internet: www.psych.org/public.info/media.violence.cfm.
6. Anderson Dill, «Video games and aggressive thoughts, feelings and behavior in the laboratory and life», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78, pp. 772-790.
7. Glantz S. A., Slade J. et al., *The Cigarette Papers*, Berkeley, Los Angeles, Londre University of California Press, 1996.
8. Glenn O. Gabbard, autor împreună cu fratele său Krin al remarcabilei lucrări *Psychiatry and the Cinema*, American Psychiatric Press, 1999.
9. DSM IV, *Critères diagnostiques*, Paris, Masson.
10. Goodal G., «Vers un modèle psychosocial de la maladie», *Introduction à la psychologie de la santé*, op. cit.
11. O'Donnell M. C., Fisher R., Irvine K., Rickard M., Mcconaghy N., «Emotional suppression: can it predict cancer outcome in women with suspicious screening mammograms», *Psychological Medicine*, 30, 2000, pp. 1079-1080.
12. O trecere în revistă a lucrărilor de specialitate, privind acțiunea factorilor psihologici asupra cancerului de sân, în limba franceză, se poate găsi pe site-ul Gyneweb, www.gyneweb.fr/sources/senologie/newsletter/00-03.htm, iar în engleză pe site-ul Internet of National Breast Cancer Center, la www.nbcc.org.au/pages/info/resource/nbccpubs/psychrisk/ch3.htm.
13. Williams J. E., Paton C. C., Siegler I. C., Eigenbrodt M. L., Nieto F. J., Tyroler H. A., «Anger proneness predicts coronary heart disease risk: prospective analysis from the atherosclerosis risk in communities (ARIC) study», *Circulation*, 101, 17, 2000, pp. 2034-2039.
14. Glassman A, Shapiro P. A., «Depression and the course of coronary artery disease», *Am. J. Psychiatry*, 1998, 155, pp. 4-11.
15. Schnall et al., «The relationship between „job strain“ workplace diastolic blood pressure and left ventricular mass index», *Jama*, 263, 14, pp. 1929-1935.
16. Everson S. A., Kaplan G. A., Goldberg D. E., Salonen J. T., «30 hypertension incidence is predicted by high level of hopelessness in Finnish men», *Hypertension*, 35, 2, 2000, pp. 561-567.
17. Davidson K., Jonas B. S., Dixon K. E., Markovitz J. H., «Do depression symptoms predict early hypertension incidence in young adults in the CARDIA study? Coronary artery

- development in young adults», *Arch. Intern. Med.*, 160, 10, 2000, pp. 1495-1500.
18. Booth R. J., Pennebaker J. W., «Emotions and immunity», *Handbook of Emotions*, New York, Guilford, *op. cit.*
 19. Calabrese J. R., Kling M. A., Gold P. W., «Alterations in immunocompetence during stress, bereavement, and depression: focus on neuroendocrine regulation», *Am. J. Psych.*, 144, 9, 1987, pp. 1123-1134.
 20. Dantzer R., *op. cit.*, p. 139.
 21. Theorell T., Blomkvist V., Jonsson H., *et al.*, «Social suport and the development of immune function in human immunodeficiency virus infection», *Psychosom. Med.* (United States), ian.-feb., 57, 1, pp. 32-36.
 22. Salovey P., Mayer J. D., «Emotional Intelligence», *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 1990, pp. 185-211.
 23. Goleman D., *L'Intelligence émotionnelle*, Paris, Robert Laffont, 1997.
 24. Sifneos P. E., «Alexithymia: past and present», *American Journal of Psychiatry*, 153, 7, 1996.
 25. În ultimul capitol din *Cum să ne comportăm cu personalități dificile* am dat mai multe amănunte privind modul cum cele două teorii consideră aceeași tulburare.
 26. Pennebaker J. W., Kiecolt-Glaser J. K., «Disclosure of trauma and immune fonction: health implication for psychotherapy», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 2, 1988, pp. 239-245.
 27. Kennedy-Moore E., Watson J. C., *Expressing Emotions*, *op. cit.*, pp. 50-58.
 28. Hoffman M. L., «Development of prosocial motivation: empathy and guilt», *The Development of Prosocial Behaviour*, Eisenberg ed., New York, Academic Press, 1982.

Capitolul 10 (pp. 322-337)

1. Aron E., *Ces gens qui ont peur d'avoir peur*, Montréal, Le Jour, 1999.
2. Damasio A., *L'Erreur de Descartes*, Paris, Poches Odile Jacob, 2001.
3. Furetière A. de, *Les Émotions*, Cadeilhan, Zulma, 1998. Prefața semnată de Philippe Brenot este deosebit de interesantă.

4. Ekman P., *Basic Emotion in Handbook of Cognition and Emotion*, Tim Dalgleish și Mick Power ed., New York, John Wiley, 1999.
5. De văzut mai ales De Waal F., *De la réconciliation chez les primates*, Paris, Flammarion, 1992, sau de același autor, *Le Bon singe*, Paris, Bayard Éditions, 1997. La fel și Kummer H., *Vie de singe*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1993.
6. Mayr E., *Darwin et la pensée moderne de l'évolution*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1993. Textul integral al *Originii speciilor* poate fi găsit pe Internet la adresa <http://abu.cnam.fr/BIB/auteurs/darwinc.html>.
7. Diamond J., *Le Troisième Chimpanzé*, Paris, Gallimard, 2000.
8. Citat de Gould S.J., *Darwin et les grandes énigmes de la vie*, Paris, Le Seuil, 1997, p. 24.
9. *Totem et Tabou*, Paris, Payot, p. 189 și *Cinq Essais de Psychanalyse*, Paris, Payot.
10. *Ibid.*, p. 18. Freud continuă ceva mai departe, la p. 87: „Dezvoltarea omului până în prezent nu mi se pare că ar necesita altă explicație decât cea dată dezvoltării animalelor”.
11. Cornelius R., «The facial feed-back hypothesis», *Science of emotion*, Upper Saddle River, Prentice Hall, 1996, pp. 100-107.
12. Cottraux J., Blackburn I., *Les Thérapies cognitives de la dépression*, Paris, Masson, 1995.
13. Averill J., *Studies in Anger and Agression: Implication for theories and emotion*, *American Psychologist*, 38, 1983, pp. 1145-1180.
14. Mead M., *Mœurs et Sexualité en Océanie*, Paris, Plon, 1963.
15. Ekman P., *op. cit.*

Bibliografie

Pentru cititorii care doresc mai multe informații:

- ALBERONI F., *Les Envieux*, Paris, Plon, 1995.
- ARISTOTEL, *Éthique à Nicomaque*, Paris, Vrin, 1997.
- BRACONNIER A., *Le Sexe des émotions*, Paris, Poches Odile Jacob, 2000.
- BUSS D. M., *The Dangerous Passion. Why Jealousy is as Necessary as Love and Sex*, New York, The Free Press, 2000.
- COSNIER J., *Psychologie des émotions et des sentiments*. Paris, Retz, 1994.
- CYRULNIK B., *Les Nourritures affectives*, Paris, Poches Odile Jacob, 2000.
- DAMASIO A. R., *L'Erreur de Descartes*, Paris, Poches Odile Jacob, 2001.
- DANTZER R., *Les Émotions*, Paris, PUF, 1988, Que-sais-je?
- DANTZER R., *L'Illusion psychomatique*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1989.
- DARWIN C., *L'Expression des émotions chez l'homme et les animaux*, Paris, Éditions du CHTS (Comité des travaux historiques et scientifiques), 1998.
- DESCARTES R., *Traité des passions de l'âme*, Paris, Garnier-Flammarion, 1996.
- FILLIOZAT I., *Au cœur des émotions de l'enfant*, Paris, Lattès, 1999.
- FREUD S., *Malaise dans la civilisation*, Paris, PUF, 1995.
- FREUD S., *Totem et Tabou*, Paris, Payot, 1965.
- GOLEMAN D., *L'Intelligence émotionnelle*, Paris, Robert Laffont, 1997.
- GOLEMAN D., *L'Intelligence émotionnelle* (vol. 2: Cultiver ses émotions pour s'épanouir dans son travail), Paris, Robert Laffont, 1999.

- LORENZ K., *L'Agression, une histoire naturelle du mal*, Paris, Flammarion, 1969.
- LIEBERMAN A., *La Vie émotionnelle du tout-petit*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1997.
- OVIDE, *L'Art d'aimer*, Paris, Gallimard, 1974.
- RIMÉ B., SCHERER K. éd., *Les Émotions*, Neuchâtel, Delachaux et Niestlé, 1993.
- VAN RILLAER, *Les Colères*, Bernet-Danilo, 1999, coll. Essentiels.
- VINCENT J. D., *Biologie des passions*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1986.

Mai multe articole despre emoții se găsesc în revista cu apariție lunară *Sciences humaines* (index accesibil la adresa www.scienceshumaines.fr), mai ales în numărul 68, dossier „Comprendre les émotions”. De văzut și *Psychologies*, nr. 173, martie 1999, dossier «Nos émotions: les contrôler ou les exprimer?», accesibilă la adresa www.psychologies.com, cu ajutorul motorului de căutare prin tastarea cuvântului «émotions».

Despre psihologia evoluționistă:

- BRENOT Ph., *Homo sur-naturalis: l'homínisation dénaturante, Topique*, Paris, PUF, 2000, nr. 7.3.
- DE WAAL F., *De la réconciliation chez les primates*, Paris, Flammarion, 1992.
- DE WAAL F., *Le Bon Singe*, Paris, Bayard Éditions, 1997.
- DIAMOND J., *Le Troisième Chimpanzé*, Paris, Gallimard, 2000.
- GOULD S. J., *Darwin et les grandes énigmes de la vie*, Paris, Le Seuil, 1997.
- PEASE A. et B., *Pourquoi les hommes n'écoutent jamais rien et les femmes ne savent pas lire les cartes routières*, Paris, First Édition, 1999.
- WRIGHT R., *L'Animal moral*, Paris, Michalon, 1995.

Despre punctele de vedere istorice sau culturaliste asupra emoțiilor:

- BRIGGS J., *Never in Anger*, Cambridge, Harvard University Press, 1970.
- DESPRET V., *Ces émotions qui nous fabriquent*, Paris, Les Empêcheurs de Penser en rond, 1999.
- FLANDRIN J.-L., *Le Sexe et l'Occident*, Paris, Le Seuil, 1981.

- LUTZ C. A., *Unnatural emotions*, Chicago, The University of Chicago Press, 1988.
- MEAD M., *Mœurs et sexualité en Océanie*, Paris, Plon, 1963, Terre humaine.

Romane citate:

- AGUÉEV M., *Roman avec cocaïne*, Paris, Belfond, 1983.
- BOTTO C., *Senso, carnet secret de la comtesse Livia*, Arles, Actes Sud, 1988.
- BOYD W., *Un Anglais sous les tropiques*, Paris, Le Seuil, 1994.
- BOYD W., *Visions fugitives*, Paris, Le Seuil, 2000.
- BOYD W., *Les Nouvelles Confessions*, Paris, Le Seuil, 1988.
- CHODERLOS DE LACLOS P., *Les Liaisons dangereuses*, Paris, Gallimard, 1972.
- COHEN A., *Belle du Seigneur*, Paris, Gallimard, 1968.
- CONRAD J., *Lord Jim*, Paris, Gallimard, 1982.
- DURELL L., *Mountolive*, Paris, Buchet-Chastel, 1959.
- ERNAUX A., *La Honte*, Paris, Gallimard, 1997.
- HOUELLEBECQ M., *Les Particules élémentaires*, Paris, Flammarion, 1998.
- HUXLEY A., *Le Meilleur des mondes*, Paris, Pocket, 1977.
- KAFKA F., *La Métamorphose*, Paris, Gallimard, 1990.
- KUNDERA M., *L'Insoutenable Légèreté de l'être*, Paris, Gallimard, 1984.
- MORAVIA A., *Le Mépris*, Paris, Flammarion, 1955.
- MORAVIA A., *L'Amour conjugal*, Paris, Denoël, 1984.
- ORWELL G., *La Ferme des animaux*, Paris, Gallimard, 1984.
- PROUST M., *A la recherche du temps perdu*, Paris, Gallimard, 1990.
- SCHNITZLER A., *Mademoiselle Else*, Paris, Stock, 1999.
- SOLJENITSYNE A., *Une journée d'Ivan Denissovitch*, Paris, Pocket, 1988.
- TOLSTOI A., *Anna Karénine*, Paris, Gallimard, 1952.

Pentru studenții sau specialiștii în științele umaniste sau medicină:

- BOWLEY J., *Attachement et perte*, Paris, PUF, 1984.
- BRUCHON-SCHWEITZER M., DANTZER R., *Introduction à la psychologie de la santé*, Paris, PUF, 1994.
- BUSS D. M., *Evolutionary Psychology: the New Science of Mind*, Needham Heights, Allyn and Bacon, 1999.

- CORNELIUS R. R., *The Science of Emotion*, Upper Saddle River, Prentice Hall, 1996.
- DALGLEISH T., POWER M. éd., *Handbook of Cognition and Emotion*, Chichester, Wiley, 1999.
- DE BONIS M., *Connaître les émotions humaines*, Bruxelles, Mardaga, 1996.
- EKMAN P., DAVIDSON R. J., *The Nature of Emotion. Fundamental Questions*, Oxford, Oxford University Press, 1994.
- EKMAN P., DARWIN C., introducere și postfață la *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, New York, Oxford University Press, 1998.
- ELLIS A., *Reason and Emotion in Psychotherapy*, New York, Birch Lane, 1994.
- FLACK W. F., LAIRD J. D. éd., *Emotions in Psychopathology*, Oxford, Oxford University Press, 1998.
- FREUD S., *Le Moi et les mécanismes de défense*, Paris, PUF, 1996.
- GREENBERG L. S., PAIVIO S. C., *Working with Emotions in Psychotherapy*, New York, Guilford Press, 1997.
- KAGAN J., *La Part de l'inné*, Paris, Bayard Éditions, 1999.
- KAGAN J., *Des idées reçues en psychologie*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2000.
- KAREN R., *Becoming attached*, Oxford, Oxford University Press, 1998.
- KENNEDY-MOORE E., WATSON J. C., *Expressing Emotions*, New York, The Guilford Press, 1999.
- LEWIS M., HAVILLAND J. M. éd., *Handbook of Emotions*, New York, Guilford Press, 1993.
- VAILLANT G. E., *Ego Mechanism of Defence*, Washington, American Psychiatric Press, 1992.
- ZAZZO R., *L'Attachement*, Neuchatel, Paris, Delachaux et Niestlé, 1979.