

De la autorul bestsellerului *Inteligența emoțională*
„o argumentație pasionată, lucidă“
– Publishers Weekly

DANIEL GOLEMAN

Inteligența socială

NOUA ȘTIINȚĂ A
RELAȚIILOR UMANE



Seria
Daniel Goleman

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

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

DANIEL GOLEMAN

Inteligența
socială

**NOUA ȘTIINȚĂ A
RELATIILOR UMANE**

Ediția a II-a, revizuită

Traducere din engleză de
ILEANA ACHIM

CURTEA  VECHÉ

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GOLEMAN, DANIEL

Inteligența socială : noua știință a relațiilor umane / Daniel Goleman ;

trad. din engleză de Ileana Achim. - Ed. a 2-a, rev.. - București :

Curtea Veche Publishing, 2018

ISBN 978-606-44-0092-5

I. Achim, Ileana (trad.)

159.9

ISBN epub: 978-606-44-0393-3

ISBN mobi: 978-606-44-0394-0

Carte publicată și în ediție digitală

Redactori: Ludovic-Ștefan Skultéty, Paul Gabriel Sandu

Corector: Elena Tătaru

Tehnoredactor: Chirachița Dogaru

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

DANIEL GOLEMAN

Social Intelligence

The New Science of Human Relationships

Copyright © 2006 by Daniel Goleman

All rights reserved.

© Curtea Veche Publishing, 2007, 2018
pentru prezenta versiune în limba română

ÎN SERIA Daniel Goleman
AU APĂRUT LA
CURTEA VECHE PUBLISHING:

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN LEADERSHIP

EMOȚII VINDECĂTOARE. DIALOGURI CU DALAI LAMA
DESPRE RAȚIUNE, EMOȚII ȘI SĂNĂTATE

INTELIGENȚA ECOLOGICĂ. CUNOAȘTE COSTUL ASCUNS
AL FIECĂRUI PRODUS CUMPĂRAT ȘI CUM INFLUENȚEAZĂ
ACESTA LUMEA ÎN CARE TRĂIM

EMOȚIILE DISTRUCTIVE. CUM LE PUTEM DEPĂȘI?
DIALOG ȘTIINȚIFIC CU DALAI LAMA

FOCUS. MOTIVAȚIA ASCUNSĂ A PERFORMANȚEI

FORȚA BINELUI. VIZIUNEA LUI DALAI LAMA PENTRU LUMEA DE AZI

LEADERSHIP. PUTEREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

(selecție de texte)

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII UN LIDER BUN. DE CE ESTE IMPORTANTĂ INTELIGENȚA
EMOȚIONALĂ

CREIERUL ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

ÎNSUȘIRI MODIFICATE

(în colaborare cu Richard J. Davidson)

Pentru nepoți

Partea întâi

Interconecțați

Prolog

Ivirea unei noi științe

În primele zile ale celei de-a doua invazii americane în Irak, un grup de soldați a pornit spre o moschee pentru a lua legătura cu șeful religios al orașului. Intenționau să obțină ajutorul acestuia pentru a organiza distribuirea de ajutoare. Dar, pe neașteptate, s-a adunat o gloată de oameni care se temeau că soldații urmau să le aresteze liderul spiritual sau să le distrugă moscheea, un monument sacru.

Sute de credincioși musulmani i-au înconjurat pe soldați. Gesticulau și vociferau în timp ce se înghesuiau în jurul plutonului înarmat până-n dinți. Comandantul acestuia, locotenent-colonelul Christopher Hughes, a analizat rapid situația.

A luat o portavoce și le-a spus soldaților săi să pună un genunchi pe pământ.

Le-a ordonat apoi să țină puștile cu țeava în jos.

Următorul lui ordin a fost: „Zâmbiți.“

În acea clipă, starea de spirit a mulțimii s-a metamorfozat. Unii au continuat să vocifereze, dar cei mai mulți au început și ei să zâmbească. Câțiva i-au bătut prietenește pe umăr pe soldați, care, la ordinul lui Hughes, se îndepărtau încet mergând cu spatele – cu același zâmbet pe buze.¹

Acea mișcare abilă reprezenta punctul culminant al unui număr amețitor de calcule sociale făcute cu viteza luminii. Hughes a fost nevoit să citească nivelul de ostilitate al mulțimii și să intuiască ce anume o poate calma. A pariat pe disciplina oamenilor săi și pe încrederea pe care o aveau în el. A riscat alegând gestul pe care l-a crezut potrivit pentru a străpunge barierele de limbă și cultură – iar totul a culminat cu decizia luată cu promptitudine.

Acest admirabil control asupra forțelor aflate în joc și capacitatea de a pătrunde în mințile oamenilor îi caracterizează îndeosebi pe polițiștii remarcabili și, cu siguranță, pe militarii care au de-a face cu

civili agitați.² Indiferent ce credem despre campania militară respectivă, incidentul relatat mai sus pune în lumină uluitoarea abilitate socială de care dă dovadă creierul, chiar și atunci când e vorba despre o întâlnire plină de încordare și imprevizibil.

Pe Hughes l-au ajutat să facă față aceluși moment dificil aceleași circuite neuronale pe care ne bazăm atunci când ne iese în cale un necunoscut cu aspect dubios și decidem pe loc dacă o luăm la fugă sau îl înfruntăm. Acest radar interpersonal i-a salvat pe mulți de-a lungul istoriei – și rămâne esențial pentru supraviețuirea noastră chiar și în ziua de azi.

Într-un mod mai puțin evident, circuitele sociale ale creierului ne susțin de fiecare dată când intrăm în contact cu altcineva, fie că ne aflăm la școală, în dormitor sau la magazin. Ele acționează atunci când îndrăgostiții se privesc în ochi și se sărută pentru prima oară ori când ne dăm seama că cineva își reține lacrimile. Sunt responsabile de căldura plăcută care ne cuprinde în momentul în care vorbim cu un prieten și ne simțim îmbogățiți sufletește.

Sistemul neuronal funcționează în orice interacțiune în care înțelegerea și sincronizarea sunt decisive. Datorită acestui sistem, avocatul știe de ce își dorește ca o anumită persoană să se afle printre jurați, negociatorul intuiește care este ultima ofertă a partenerului de afaceri, iar pacientul simte că poate avea încredere în medic. Acest sistem explică magia unei ședințe în care toată lumea încetează brusc să mai foșnească hârtiile, să mai scoată vreo vorbă și se concentrează asupra discursului unei anumite persoane.

Astăzi, știința poate detalia mecanismele neuronale care intră în funcțiune în astfel de momente.

Creierul sociabil

În cartea de față, doresc să aduc în prim-plan o știință nouă, care dezvăluie aproape zilnic perspective surprinzătoare asupra lumii noastre interpersonale.

Cea mai importantă descoperire a acestei noi discipline este următoarea: cu toții suntem interconectați.

Neuroștiințele au descoperit că însăși structura creierului nostru ne face *sociabili*, adică ne atrage în mod inexorabil într-o intimă conexiune de la un creier la altul ori de câte ori intrăm în contact cu altcineva. Puntea neuronală ne îngăduie să influențăm creierul – și astfel corpul – oricărei persoane cu care interacționăm, așa cum și aceasta ne influențează pe noi.

Chiar și cele mai banale întâlniri acționează asupra creierului ca declanșatori ai emoțiilor, unele de dorit, altele nu. Cu cât suntem mai atașați emoțional de cineva, cu atât mai mare este forța reciprocă. Cele mai puternice schimburi se petrec între noi și acele persoane cu care ne petrecem cea mai mare parte a timpului, zi de zi, an de an – în special cele la care ținem cel mai mult.

Atunci când au loc aceste conexiuni neuronale, creierul nostru se angajează într-un tangou al emoțiilor. Interacțiunile sociale în care suntem implicați acționează ca niște modulatori, ca un fel de termostate interpersonale care, pe măsură ce ne orchestrează emoțiile, ajustează permanent aspectele-cheie ale funcțiilor cerebrale.

Emoțiile rezultate afectează în chip profund întregul organism: sunt trimise cascade de hormoni cu rol în reglarea sistemelor biologice de la inimă până la globulele albe. Lucrul cel mai uluitor, probabil, este acela că știința depistează acum anumite legături între relațiile cele mai stresante în care suntem implicați și acțiunea unor gene specifice care ne reglează sistemul imunitar.

În mod surprinzător, așadar, relațiile cu alții ne modelează nu numai experiența de viață, ci și funcțiile biologice. Legătura dintre creierul nostru face ca relațiile cele mai puternice să ne influențeze în chestiuni minore, cum ar fi faptul că râdem la aceleași glume, ori în chestiuni majore, de pildă ce gene sunt (sau nu sunt) activate în celulele T, acei soldați ai sistemului imunitar aflați într-o luptă permanentă cu bacteriile și virușii invadatori.

Această legătură este o sabie cu două tăișuri: relațiile care ne îmbogățesc sufletește au un impact binefăcător asupra sănătății noastre, în timp ce relațiile nocive acționează în corpurile noastre ca o otrăvă lentă.

Aproape toate descoperirile științifice majore la care mă refer în această carte au apărut după publicarea, în 1995, a cărții *Inteligența emoțională* și continuă să iasă la iveală într-un ritm susținut. Atunci când am scris *Inteligența emoțională*, am pus accentul pe anumite însușiri *lăuntrice* esențiale, pe capacitatea de a ne dirija emoțiile și potențialul interior spre relații pozitive. În cartea de față, tabloul se lărgeste pentru a cuprinde nu numai psihologia unipersonală – acele capacități *lăuntrice* ale unui individ –, ci și psihologia interpersonală: ce se petrece atunci când interacționăm.³

Prin această carte îmi propun să duc mai departe proiectul început în lucrarea mea anterioară, *Inteligența emoțională*, deoarece explorează aceeași zonă a vieții umane dintr-un punct de vedere diferit, care permite o înțelegere mai cuprinzătoare a lumii noastre personale.⁴ Accentul se mută pe acele clipe efemere care apar atunci când interacționăm. Acestea au consecințe profunde pe măsură ce ne dăm seama cum, toate la un loc, ne ajută să ne modelăm unii pe alții.

Cercetarea noastră răspunde unor întrebări precum: ce anume îl determină pe un psihopat să fie un manipulator primejdios? Putem fi niște părinți mai eficienți, astfel încât copiii noștri să devină niște adulți fericiți? Ce anume face ca o căsnicie să fie stabilă și împlinită? Ne pot proteja relațiile cu ceilalți împotriva bolilor? Poate un profesor să stimuleze aptitudinile mentale ale studenților, sau un director pe cele ale angajaților, astfel încât să dea tot ce au mai bun? Cum pot ajunge să trăiască în bună înțelegere grupuri dezbinat de ură? Și ce sugestii ne oferă aceste analize pentru tipul de societate pe care vrem să o construim – și pentru ceea ce contează cu adevărat în viața fiecăruia dintre noi?

Dezagregarea socială

Astăzi, chiar în timp ce știința dezvăluie importanța vitală a relațiilor beneficătoare, legăturile umane par tot mai vulnerabile. Coroziunea socială se manifestă în formele cele mai diverse.

- O educatoare de grădiniță din Texas o roagă pe o fetiță de șase ani să-și strângă jucăriile, iar aceasta face o criză de furie, țipă și își răstoarnă scaunul, după care se târăște sub biroul educatoarei și-l lovește atât de tare cu picioarele, încât sar toate sertarele. Izbucnirea fetiței este paradigmatică pentru epidemia de violență în rândul copiilor de grădiniță, înregistrată într-un singur district școlar din Fort Worth, Texas.⁵ Exploziile de furie s-au manifestat nu numai la elevii mai săraci, ci și la cei mai înstăriți. Unii explică valul de violență din rândul copiilor prin presiunea economică, din pricina căreia părinții muncesc mai mult, astfel încât copiii își petrec orele de după școală fie într-un centru de supraveghere, fie singuri. Părinții ajung acasă plini de nervi, gata să izbucnească la cea mai mică problemă. Alții se referă la date care arată că 40 la sută dintre copiii americani de doi ani se uită la televizor cel puțin trei ore pe zi – ore în care nu interacționează cu nimeni care i-ar putea ajuta să înțeleagă ceea ce văd. Cu cât se uită mai mult la televizor, cu atât mai indisciplinați vor fi atunci când ajung la vârsta școlară.⁶
- Într-un oraș din Germania, un motociclist este azvârlit din șaua în urma unei coliziuni. Zace pe asfalt, nemișcat. Pietonii trec pe lângă el, iar șoferii îl cercetează lung cu privirea, în timp ce așteaptă să se schimbe culoarea semaforului. Dar nimeni nu se oprește să-l ajute. În sfârșit, după cincisprezece minute lungi, pasagerul unei mașini oprite la semafor lasă geamul în jos și îl întreabă pe motociclist dacă e rănit, oferindu-se să cheme salvarea de pe telefonul mobil. Când incidentul este transmis de postul de televiziune care a înscenat accidentul, scandalul plutește în aer: în Germania, toți cei care au permis de conducere au făcut cursuri de prim ajutor pentru situații de acest gen. Un medic de la urgențe comentează: „Oamenii trec pur și simplu mai departe atunci când văd că alții se află în primejdie. Se pare că nu le pasă.“

- În 2003, locuințele pentru o singură persoană au devenit cel mai comun tip de locuințe în Statele Unite. În vreme ce altădată familiile obișnuiau să se adune seara, astăzi, copiilor, părinților și soților le vine tot mai greu să-și petreacă timpul împreună. *Bowling Alone* (Popice de unul singur), cunoscuta analiză a destrămării structurii sociale americane făcută de Robert Putnam, a atras atenția asupra declinului „capitalului social”, care durează de două decenii. O modalitate de a evalua acest capital o reprezintă numărul de întâlniri în public și perioada de apartenență la un club. Dacă în anii 1970, două treimi dintre americani erau înscriși în organizații la ale căror adunări participau în mod regulat, numărul acestora scăzuse în anii 1990 la aproape o treime. Aceste cifre, argumenta Putnam, reflectă o slăbire a legăturilor interumane în societatea americană.⁷ De atunci, s-a înmulțit un nou tip de organizații, de la numai 8 000 în anii 1950 la peste 20 000 până la sfârșitul anilor 1990.⁸ Dar, spre deosebire de vechile cluburi, cu adunări în care oamenii se întâlneau personal, și cu rețeaua lor socială în permanență activă, aceste noi organizații te țin la distanță. Te înscrii ca membru prin e-mail sau prin poșta clasică, iar principala activitate se rezumă la trimiterea de bani, nu la întâlniri.

Apoi, mai sunt și acele aspecte neelucidate ale modului în care oameni din întreaga lume stabilesc o legătură – sau rup o legătură – într-o vreme în care tehnologia oferă multiple variante de comunicare aparentă, petrecută de fapt în izolare. Toate aceste tendințe semnalează dispariția lentă a oportunităților de interacțiune umană. Acest monstru tehnic este atât de insidios, încât nimeni nu a calculat până acum prețul social și emoțional pe care îl plătim.

Înfrișătoarea deconectare

Gândiți-vă la Rosie Garcia, care conduce una dintre cele mai aglomerate brutării din lume, brutăria Hot & Crusty din Gara Grand Central din New York. Mulțimile de navetiști care trec prin gară formează zilnic o coadă lungă.

Dar Rosie observă că tot mai mulți clienți par complet neatenți și se uită în gol. Îi întreabă: „Cu ce vă servesc?“, iar ei nici nu bagă de seamă.

Rosie repetă: „Cu ce vă servesc?“, dar nu i se acordă nicio atenție.

Când strigă: „*Cu ce vă servesc?*“, de obicei reușește să le capteze atenția.²

Clienții lui Rosie nu sunt surzi, însă urechile le sunt astupate de două căști mici conectate la un iPod. Sunt absorbiți, pierduți în oceanul de melodii favorite, neatenți la ce se petrece în jurul lor – mai precis, indiferenți față de toți cei pe lângă care trec.

Desigur, cu mult înainte ca iPod-ul, walkmanul și telefonul mobil să-i facă pe trecători indiferenți la ce se întâmplă în jur și să blocheze contactul nemijlocit cu agitația cotidiană, automobilul a fost cel de la care a pornit totul – oamenii au început să se deplaseze prin spațiul public înconjurați de geamuri, de o jumătate de tonă de oțel și de zumzetul liniștitor al unui radio. Înainte ca automobilul să devină ceva banal, modalitățile tipice de deplasare – de la mersul pe jos sau într-un vehicul tras de cai și până la carul cu boi – îl mențineau pe călător în proximitatea lumii umane.

Cochilia personală creată de căști intensifică izolarea socială. Chiar și atunci când cel care poartă căștile se întâlnește cu cineva față în față, urechile astupate devin o scuză pentru a-l trata pe celălalt ca pe un obiect, ca pe ceva pe lângă care treci fără să-l recunoști sau măcar să-l observi. Pe când, ca pieton, ai șansa să saluți pe cineva care se apropie de tine sau să zăbovești câteva minute pentru a schimba câteva vorbe cu un prieten, posesorul unui iPod poate să ignore cu ușurință pe oricine și să se uite prin oameni cu o indiferență universală.

Ce-i drept, din punctul său de vedere, posesorul iPod-ului intră de fapt în contact cu cineva – cântărețul, formația sau orchestra care îi răsună în urechi. Inima lui bate odată cu a lor. Dar aceștia fac parte dintr-o realitate virtuală și nu au absolut nimic de-a face cu oamenii

care se află la un pas sau doi distanță – și față de a căror existență ascultătorul aflat în transă este în mare măsură indiferent. Pe cât suntem de absorbiți de tehnologie într-o lume virtuală, pe atât de nepăsători devenim față de cei aflați cu adevărat în preajma noastră. Astfel ia naștere autismul social, care se adaugă la lista de consecințe umane neprevăzute ale neconținutei invaziei tehnologice în viața noastră de zi cu zi.

Chiar și când suntem plecați în vacanță, sarcinile de la serviciu continuă să ne urmărească grație conexiunii digitale neîntrerupte. Un studiu a arătat că, în timpul vacanței, 34% dintre americani țin legătura atât de des cu serviciul, încât se întorc acasă la fel de stresați – sau chiar mai stresați – ca înainte să plece.¹⁰ E-mailul și telefonul mobil străpung principalele bariere din jurul vieții particulare și a celei de familie. Mobilul poate să sune în timp ce ești în excursie cu copiii, și chiar și acasă mami și tati sunt absenți când își verifică sârguincioși e-mailul în fiecare seară.

Bineînțeles, copiii nu prea bagă de seamă – sunt absorbiți de propriul lor e-mail, jocul de pe internet sau televizorul din cameră. Un studiu francez cuprinzând 2,5 miliarde de telespectatori din 72 de țări a dezvăluit faptul că, în anul 2004, oamenii și-au petrecut timpul în fața televizorului în medie 3 ore și 39 de minute zilnic: pe primul loc s-a aflat Japonia, cu 4 ore și 25 de minute, urmată, pe locul al doilea, de Statele Unite.¹¹

Televiziunea, așa cum avertiza poetul T.S. Eliot în 1963, când aceasta începea să se răspândească în casele oamenilor, „face posibil ca milioane de oameni să asculte în același timp aceeași glumă, dar fiecare să rămână singur“.

Internetul și e-mailul au același impact. Un studiu din Statele Unite, cuprinzând 4 830 de persoane, a arătat că internetul a înlocuit televiziunea ca mod de petrecere a timpului liber. Iată și calculul: pentru fiecare oră petrecută pe internet, contactul direct cu prietenii, colegii de serviciu și familia a scăzut cu 24 de minute. Ținem legătura unii cu alții, dar de la distanță. După cum spune liderul studiilor legate de internet, Norman Nie, directorul Institutului Stanford pentru Studiul Cantitativ al Societății: „Nimeni nu te poate săruta sau îmbrățișa pe internet.“¹²

Neuroștiințele sociale

Cartea de față prezintă niște descoperiri revelatoare din noul domeniu al neuroștiințelor sociale. Și totuși, atunci când am început documentarea, nu știam de existența acestui domeniu. La început, atenția mi-a fost atrasă de câte un articol erudit ori de vreo știre din ziare care trimitea spre o înțelegere științifică mai profundă a dinamicii neuronale a relațiilor umane:

- O clasă de neuroni ale căror funcții încep să fie mult mai atent studiate, celulele fusiforme, acționează cel mai rapid dintre toate, ghidându-ne deciziile sociale instantanee – și s-a dovedit că se află în număr mult mai mare în creierul uman decât în cel al altor specii.
- Un alt tip de celule cerebrale, neuronii-oglindă, sesizează atât mișcarea pe care urmează să o facă o altă persoană, cât și sentimentele acesteia, și ne pregătesc instantaneu să imităm acea mișcare și să avem aceleași sentimente.
- Când o femeie se uită direct la bărbatul care o consideră atrăgătoare, creierul lui secretă dopamină, substanța chimică ce induce plăcere – pe care nu o secretă însă și atunci când femeia își întoarce privirea în altă parte.

Fiecare dintre aceste descoperiri oferea câte un instataneu izolat a ceea ce se petrece în creierul „social“, sistemul neuronal care operează în timp ce interacționăm unii cu alții. Dar niciuna dintre ele nu spunea întreaga poveste. Pe măsură ce se adunau, elementele unei noi discipline importante începeau să iasă la iveală.

Abia la mult timp după ce am început să unesc aceste puncte disparate am înțeles modelul ascuns care face legătura între ele. Am dat întâmplător peste numele acestui domeniu, „neuroștiințe sociale“, atunci când am citit despre o conferință științifică pe același subiect, care avusese loc în Suedia în 2003.

Căutând originile termenului „neuroștiințe sociale“, l-am găsit folosit pentru prima oară, la începuturile anilor 1990, de către

psihologii John Cacioppo și Gary Berntson, care pe atunci erau profetii singuratici ai acestei minunate științe noi.¹³ Când am discutat recent cu el, John Cacioppo și-a amintit: „Specialiștii în neuroștiințe erau sceptici în legătură cu studierea a orice altceva aflat în afara cutiei craniene. Neuroștiințele secolului XX socoteau că, de fapt, comportamentul social era pur și simplu prea complex pentru a putea fi studiat.“

„Astăzi“, a adăugat Cacioppo, „începem să deslușim felul în care creierul conduce comportamentul social și, în acest fel, modul în care lumea noastră socială ne influențează creierul și organismul.“ În prezent director al Centrului de Neuroștiințe Cognitive și Sociale din Chicago, Cacioppo a fost martorul unei schimbări spectaculoase: domeniul respectiv a devenit un subiect științific de prim rang al secolului XXI.¹⁴

În cadrul noului domeniu de cercetare au început deja să fie rezolvate chestiuni științifice dificile mai vechi. De pildă, primele cercetări ale lui Cacioppo au dezvăluit legătura dintre implicarea într-o relație nefericită și creșterea nivelului de hormoni ai stresului până într-atât, încât să afecteze anumite gene răspunzătoare de controlul celulelor care luptă împotriva virusurilor. Veriga lipsă era reprezentată de canalele neuronale care puteau converti necazurile dintr-o relație în astfel de consecințe la nivelul organismului – una dintre preocupările neuroștiințelor.

Emblematic în acest domeniu nou este parteneriatul dintre psihologi și cercetători în domeniul neuroștiințelor, care folosesc în comun RMN-ul funcțional (sau fRMN), un aparat de imagistică cerebrală, utilizat până în acel moment mai ales pentru stabilirea diagnosticelor clinice în spitale. RMN-ul folosește niște magneți puternici pentru a reda o descriere uluitoare de amănunțită a creierului; profesioniștii numesc, de fapt, aparatele RMN „magneți“ (spun, de pildă, „laboratorul nostru are trei magneți“). RMN-ul funcțional are în plus o extraordinară putere de procesare, echivalentă cu a unui aparat video, și care arată ce părți din creier se activează într-un moment care implică o emoție, de pildă atunci când auzim vocea unui vechi prieten. Astfel de studii oferă nenumărate răspunsuri unor întrebări precum: ce se întâmplă în

creierul cuiva care privește îndelung o persoană iubită, în cel al unui fanatic religios, sau în creierul celui care plănuiește să câștige o competiție?

Creierul social reprezintă suma mecanismelor neuronale care ne orchestrează interacțiunile, gândurile sau sentimentele față de oameni și relații. Noutatea cu adevărat edificatoare ar fi că, de fapt, creierul social este singurul sistem biologic al corpurilor noastre care ne acordează în permanență la starea interioară a oamenilor din jur, fiind influențat la rândul lui de starea celorlalți.¹⁵ Toate celelalte sisteme biologice, de la glandele limfatice la splină, își reglează activitatea în principal ca reacție la semnale venite din interiorul corpului nostru, nu din afară. Capacitatea de reacție afectivă a canalelor creierului social e unică. Ori de câte ori intrăm în legătură cu altcineva, față în față, prin intermediul vocii sau prin atingere, creierul nostru se conectează unul la celălalt.

Interacțiunile noastre sociale au chiar și rolul de a ne remodela creierul prin „neuroplasticitate“, ceea ce înseamnă că experiențele repetate determină forma, dimensiunea, numărul neuronilor și al sinapselor. Dacă ne obișnuim creierul cu un anumit registru, relațiile noastre principale modelează treptat un sistem neuronal specific. Practic, dacă partenerul nostru ne-a făcut rău în mod constant de-a lungul anilor, ori dacă, dimpotrivă, ne-am simțit împliniți emoțional alături de el, acest lucru ne poate remodela creierul.

Din perspectiva noilor descoperiri, relațiile au un impact subtil, dar puternic și de durată, asupra noastră. Această veste s-ar putea să nu fie pe placul celor care au relații mai degrabă negative. Dar aceeași descoperire ne arată că există posibilitatea de a ne repara legăturile personale în orice moment al vieții.

Așadar, modul în care ne raportăm la ceilalți are o însemnătate incalculabilă.

Și ajungem astfel, în lumina acestor noi descoperiri, la o posibilă semnificație a inteligenței în context social.

Acțiuni înțelepte

Cu mult timp în urmă, în 1920, chiar după prima izbucnire de entuziasm în legătură cu – pe atunci noile – teste IQ, psihologul Edward Thorndike a dat o primă definiție a „inteligenței sociale“: „capacitatea de a-i înțelege pe oameni – bărbați sau femei – și cea de a ști cum să te porți cu ei“, aptitudini de care cu toții avem nevoie pentru un trai bun.

Însă, luată izolat, definiția permite să considerăm și manipularea pură drept o marcă a talentului interpersonal.¹⁶ Chiar și în momentul de față, anumite descrieri ale inteligenței sociale nu fac nicio distincție între abilitățile unui escroc neexperimentat și actele cu adevărat altruiste care îmbogățesc o relație sănătoasă. În opinia mea, a fi doar manipulator – adică să pui preț pe ceea ce este bine pentru tine, dar în detrimentul celorlalți – nu ar trebui considerat un exemplu de inteligență socială.

În schimb, ar trebui să ne gândim la „inteligenta socială“ ca la un termen mai simplu pentru inteligența care se manifestă nu numai *în legătură* cu relațiile noastre, ci și *în cadrul* acestora.¹⁷ Acest concept lărgeste sfera inteligenței sociale de la o perspectivă unipersonală, la una care implică raportul cu celălalt, de la capacitățile lăuntrice ale unui individ, la ceea ce iese la iveală atunci când o persoană se angajează într-o relație. Dacă ne extindem astfel perspectiva, putem să privim dincolo de individ, către ceea ce iese practic la iveală atunci când oamenii interacționează nu dintr-un mărginit interes egoist, ci ținând cont și de interesele celorlalți.

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

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

măsura o relație în termenii impactului unei persoane asupra noastră și ai impactului nostru asupra ei.

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

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

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

Note:

- 1 Un raport oficial despre soldații de la moschee a fost transmis în All Things Considered, National Public Radio, 4 aprilie 2003.
- 2 Despre nivelul minim de forță necesar, vezi, de exemplu, modelele de competență din domeniul aplicării legii în MOSAIC Competencies: Professional & Administrative Occupations, Biroul SUA de Management al Personalului, 1996; Elizabeth Brondolo et al., „Correlates of Risk for Conflict Among New York City Traffic Agents“, în Gary VandenBos și Elizabeth Bulatao (eds.), Violence on the Job, American Psychological Association Press, Washington, D.C., 1996.
- 3 Pentru a vedea modul în care acest lucru extinde discursul nostru, comparați empatia și afinitatea. Empatia este o trăsătură individuală care ține de personalitatea fiecăruia. Dar afinitatea se naște numai între oameni, ca o proprietate care se formează în urma interacțiunii lor.
- 4 Intenția mea, în această carte, ca și în Inteligența emoțională, este de a oferi ceea ce eu consider a fi o nouă paradigmă pentru psihologie și partenerul ei inevitabil, domeniul neuroștiințelor. Deși conceptul de inteligență emoțională a fost întâmpinat cu rezerve de către o parte dintre psihologi, noțiunea a fost îmbrățișată de mulți alții – în special de o generație de studenți postuniversitari care și-au concentrat cercetarea asupra ei. Orice știință avansează prin urmărirea ideilor stimulatoare și rodnice, mai degrabă decât prin urmărirea, într-un mod inflexibil, a unor subiecte sigure, dar sterile. Sper ca noua înțelegere a relațiilor și a creierului social prezentată aici să stimuleze un val de cercetare și explorare similar. Deși cei mai mulți au ignorat acest lucru, în psihologie se simțea nevoia să fie din nou mutat centrul atenției pe ceea ce se petrece în cadrul interacțiunilor, nu pe ceea ce se petrece în interiorul persoanei, ca unitate de bază a studiului. Vezi, de exemplu, Frank Bernieri et al., „Synchrony, Pseudosynchrony, and Dissynchrony:

Measuring the Entrainment Prosody in Mother–Infant Interactions“, *Journal of Personality and Social Psychology* 2 (1988), pp. 243–253.

5 Despre crizele de furie, vezi Cynthia Garza, „Young Students Seen as Increasingly Hostile“, *Fort Worth Star-Telegram*, 15 august 2004, p. 1A.

6 Academia Americană de Pediatrie le recomandă părinților să nu lase copiii mai mici de doi ani să se uite la televizor, iar pe cei mai mari să nu se uite mai mult de două ore pe zi. Raportul despre televiziune și copiii sub doi ani a fost prezentat de Laura Certain la Întâlnirea Anuală a Societăților Academice Pediatriche, Baltimore, 30 aprilie 2003.

7 Robert Putnam, *Bowling Alone*, Simon & Schuster, New York, 2000.

8 Citate în „Glue of Society“, *Economist*, 16 iulie 2005, pp. 13–17.

9 Despre Hot&Crusty, vezi Warren St. John, „The World at Ear’s Length“, *New York Times*, 15 februarie 2004, sec. 9, p. 1.

10 Datele despre verificarea e-mailului sunt menționate în Anne Fisher, „Does Your Employer Help You Stay Healthy?“, *Fortune*, 12 iulie 2005, p. 60.

11 Media globală a orelor petrecute în fața televizorului a fost raportată de Eurodata TV Worldwide, *One Television Year in the World: 2004 Issue*, Médiamétrie, Paris, 2004.

12 Despre folosirea internetului, vezi Norman H. Nie, „What Do Americans Do on the Internet?“, Institutul Stanford pentru Studiul Cantitativ al Societății, online la www.stanford.edu/group/siqss; relatat în John Markoff, „Internet Use Said to Cut into TV Viewing and Socializing“, *New York Times*, 30 decembrie 2004.

13 Cea mai timpurie referire la termenul de „neuroștiințe sociale“ pe care am găsit-o până acum se află într-un articol scris de John Cacioppo și Gary Berntson. Vezi „Social Psychological Contributions to the Decade of the Brain: Doctrine of Multilevel Analysis“, *American Psychologist* 47 (1992), pp. 1019–1028. În 2001, Matthew Lieberman (aflat acum la UCLA) și Kevin Ochsner (aflat acum la Universitatea Columbia) au publicat un articol care saluta apariția acestei noi discipline sub un nume alternativ, „neuroștiințe cognitive sociale“. Vezi Matthew Lieberman și Kevin Ochsner, „The Emergence of Social Cognitive Neuroscience“, *American Psychologist* 56 (2001), pp. 717–734. Daniel Siegel a inventat sintagma „neurobiologie interpersonală“ pentru a lega dimensiunile interpersonale cu cele neurobiologice ale minții umane, astfel încât să putem înțelege într-un mod mai amănunțit dezvoltarea stării mintale de bine; acest lucru marchează o altă sursă a neuroștiințelor sociale. Vezi Daniel Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, Guilford Press, New York, 1999.

14 A fost nevoie de un deceniu pentru ca neuroștiințele să devină un domeniu de sine stătător, dar astăzi există zeci de laboratoare științifice dedicate acestor cercetări. Prima conferință despre Neuroștiințele Cognitive Sociale s-a ținut la UCLA, între 28 și 30 aprilie 2001; au luat parte treizeci de vorbitori și mai mult de trei sute de participanți. În 2004, Thomas Insel, directorul Institutului Național de Sănătate Mintală, declara că s-a scurs un deceniu de cercetare și că domeniul neuroștiințelor sociale a ajuns la maturitate.

Cercetarea creierului social, prezicea el, avea să producă date prețioase pentru binele public. Vezi Thomas Insel și Russell Fernald, „How the Brain Processes Social Information: Searching for the Social Brain“, *Annual Review of Neuroscience* 27 (2004), pp. 697–722. În 2007, Oxford University Press va lansa o revistă numită *Social Neuroscience*, prima din domeniu.

15 Sintagma „creier social“ a intrat în uz în neuroștiințe în ultimii câțiva ani. De exemplu, o conferință științifică internațională intitulată „Creierul social“ s-a ținut la Göteborg, Suedia, între 25 și 27 martie 2003. În același an, a fost publicată prima colecție academică pe acest subiect, Martin Brüne et al., *The Social Brain: Evolution and Pathology*, John Wiley, Sussex, Marea Britanie, 2003.

16 Pentru definiția originală, vezi Edward Thorndike, „Intelligence and Its Use“, *Harper's Magazine* 140 (1920), pp. 227–235, la p. 228.

17 Un avertisment: cititorii care caută o analiză standard a conceptului psihologic de „inteligentă socială“ nu o vor găsi aici; recomand, în acest scop, excelentul rezumat al lui John Kihlstrom și Nancy Cantor. Intenția mea, în cartea de față, este să încurajez o nouă generație de psihologi să treacă dincolo de limitele conceptelor actuale și să integreze în cercetarea lor descoperirile din neuroștiințele sociale, în loc să fie de acord cu categoriile standard denumite de psihologie „inteligentă socială“. Vezi John Kihlstrom și Nancy Cantor, „Social Intelligence“, în Robert Sternberg (ed.), *Handbook of Intelligence*, ediția a II-a, Cambridge University Press, Cambridge, Marea Britanie, 2000, pp. 359–379.

18 Thorndike, „Intelligence“, p. 228.

Capitolul 1

Economia emoțională

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

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

„Nu puteți s-o luați pe-aici!”

„De ce?” am întrebat eu nedumerit.

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

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

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

Remarca mea l-a înfuriat și mai tare.

„Afară! Afară!” a urlat el.

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

Când își descarcă sentimentele negative asupra noastră – izbucnesc în crize de furie sau amenințări, ori ne tratează cu dispreț sau dezgust –, oamenii activează în noi sistemele de circuite răspunzătoare de exact aceleași emoții neplăcute. Actul respectiv are consecințe neurologice extrem de puternice: emoțiile sunt contagioase. „Luăm” emoțiile puternice aproape la fel cum ne molipsim de guturai – și ne putem alege astfel cu echivalentul emoțional al unei răceli.

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

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

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

Unul dintre dezavantajele contaminării emoționale apare atunci când preluăm o stare negativă prin simplul fapt că ne aflăm în preajma persoanei nepotrivite, într-un moment prost ales. Mie mi s-a întâmplat să fiu victima neintenționată a furiei aceluia paznic. Ca și în cazul fumatului pasiv, scurgerea de emoții poate transforma un spectator într-o victimă inocentă a stării negative a altuia.

În momente ca acela petrecut între mine și paznic, când ne confruntăm cu mânia celuilalt, creierul nostru examinează automat posibilitatea de a apărea și alte primejdii. Hipervigilența care ia naștere astfel se datorează amigdalei, un organ în formă de migdală din regiunea centrală a creierului, care declanșează reacțiile de

luptă, fugă sau paralizie în fața primejdiei.¹⁹ Din întreaga gamă de emoții, frica este cea care stimulează cel mai puternic amigdala.

Când intră în stare de alarmă, sistemele extinse de circuite ale amigdalei pun stăpânire pe puncte-cheie din creier și ne îndrumă gândurile, atenția și percepția spre ceea ce ne-a stârnit teama. Devenim instinctiv mai atenți la chipurile celor din jur, căutăm zâmbete sau priviri încruntate, care ne pot ajuta să interpretăm mai bine semnele primejdiei sau care ne pot semnala intențiile cuiva.²⁰

Această vigilență sporită comandată de amigdală ne sensibilizează la indiciile emoționale pe care ni le oferă ceilalți oameni. La rândul ei, concentrarea mărită trezește cu și mai multă putere în noi sentimentele celorlalți, pregătind contaminarea. Și astfel, momentele de teamă ne sporesc susceptibilitatea față de emoțiile celuilalt.²¹

În termeni mai generali, amigdala acționează ca un radar al creierului: ne atrage atenția asupra oricăror elemente care ar putea fi noi, suspecte sau care ar merita cercetate. Amigdala controlează sistemul de avertizare timpurie al creierului: examinează tot ce se întâmplă, mereu atentă la evenimente semnificative din punct de vedere emoțional – în special la potențiale amenințări. Deși rolul amigdalei ca santinelă și factor declanșator al stării de alertă este de mult cunoscut în neuroștiințe, rolul ei social, ca parte a sistemului cerebral de contaminare emoțională, a ieșit la iveală abia de curând.²²

Calea inferioară: sediul contaminării

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

La testele la care i se prezentau diferite forme geometrice, de pildă cercuri și pătrate, sau fotografii cu chipuri de femei și bărbați,

Pacientul X nu conștientiza la ce se uitau ochii lui. Și totuși, pe neașteptate, când i s-au arătat fotografii care înfățișau oameni supărați sau veseli, a fost în stare să identifice emoțiile exprimate, iar numărul de răspunsuri corecte a fost prea mare ca să fie pus pe seama întâmplării. Dar cum a fost posibil acest lucru?

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

În ciuda sensibilității acute a amigdalei la astfel de mesaje, conexiunile acesteia nu oferă acces direct la centrul vorbirii; în acest sens, amigdala este, literalmente, mută. Atunci când înregistrăm un sentiment, semnalele din circuitele noastre cerebrale, în loc să alerteze zonele verbale, acolo unde cuvintele pot exprima ceea ce știm, mimează emoția respectivă în propriul nostru corp.²³ Așadar, Pacientul X nu *vedea* emoțiile de pe acele chipuri, ci mai degrabă le *simțea*, o afecțiune care se numește „cecitate psihică”.²⁴

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

Faptul că putem declanșa *orice* emoție în alții – și ei în noi – denotă forța mecanismului prin care sentimentele se răspândesc de la un individ la altul.²⁵ Aceste contaminări sunt transferurile de bază

din economia emoțională, schimbul de sentimente care însoțește fiecare contact uman, oricare ne-ar fi scopurile declarate.

Gândiți-vă, de pildă, la casierul a cărui trăncăneală veselă îi molipsește pe clienții supermarketului, rând pe rând. Îi face întotdeauna să râdă – chiar și cel mai necăjit dintre ei pleacă zâmbind. Indivizii precum casierul respectiv sunt echivalenții emoționali ai acelor forțe din natură care ne determină ritmurile biologice numite *Zeitgeber*²⁶.

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

Contaminarea emoțională exemplifică intrarea în funcțiune a ceea ce putem numi „calea inferioară” a creierului. Aceasta reprezintă sistemul de circuite care scapă introspecției conștiente, petrecându-se automat și fără niciun efort, cu o viteză uriașă. Cea mai mare parte dintre lucrurile pe care le facem par să fie pilotate de imense rețele neuronale care operează prin intermediul căii inferioare – în special în viața noastră emoțională. Când suntem captivați de un chip atrăgător sau când simțim sarcasmul unei remarci, trebuie să-i fim recunoscători căii inferioare.

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

Ne putem imagina calea inferioară ca fiind „umedă”, îmbibată de emoție, iar cea superioară ca fiind relativ „uscată”, de o rațiune rece.²⁷ Calea inferioară este tranzitată de sentimente brute, cea superioară – de înțelegerea a ceea ce se petrece. Calea inferioară ne îngăduie să simțim în chip nemijlocit ceea ce simte o altă persoană; calea superioară poate să reflecteze la ceea ce simțim. În mod

normal, ele se îmbină fără cusur. Viețile noastre sociale sunt guvernate de interacțiunea acestor două procese (pentru detalii, vezi Anexa A).²⁸

O emoție poate trece de la o persoană la alta pe nesimțite, fără să observe cineva acest lucru în mod conștient, deoarece sistemul de circuite răspunzător de această contaminare este situat pe calea inferioară. Ca să simplificăm și mai mult, calea inferioară utilizează sistemul neuronal de circuite care străbate amigdala și noduri automate similare, în timp ce calea superioară trimite semnale către cortexul prefrontal, care este centrul executiv al creierului și care conține capacitatea noastră de a intenționa ceva – ne dă posibilitatea să ne gândim la ceea ce ni se întâmplă.²⁹

Cele două căi înregistrează informațiile cu viteze foarte diferite. Calea inferioară este mai degrabă rapidă decât exactă; cea superioară, deși mai lentă, ne poate ajuta să ajungem la o perspectivă mai fidelă asupra a ceea ce se întâmplă.³⁰ Calea inferioară este rapidă și accidentată, cea superioară este lentă, dar chibzuită. În cuvintele lui John Dewey, filozof din secolul XX, prima funcționează „cât ai bate din palme – întâi faci, apoi gândești“, în timp ce a doua este mai „precaută și grijulie“.³¹

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

Declanșatori de stări interioare

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

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

De-a lungul timpului, ajunseseam să urăsc tonul antipatic al acelui mesaj înregistrat – îmi venea în minte imaginea unui pisălog rigid și moralist. De fiecare dată, îmi dădea o stare proastă, fie și numai pentru o clipă.

Puterea emoțională a unor astfel de indicii subtile poate fi surprinzătoare. Să ne gândim la un experiment interesant făcut pe studenți voluntari de la Universitatea din Würzburg, Germania.³² Aceștia au ascultat o voce înregistrată care reproducea un text extrem de arid, traducerea germană a lucrării filozofului englez David Hume, *Cercetare asupra intelectului omenesc*. Caseta avea două variante, una veselă și una tristă, dar inflexiunile erau atât de subtile, încât subiecții nu conștientizau diferența decât dacă erau foarte atenți.

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

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

După cum spun psihologii, unul dintre modurile în care stările de spirit diferă de sentimentele și emoțiile mai puternice ține de inefabilitatea cauzelor lor: deși în mod normal știm ce anume ne-a

declanșat o emoție directă, de multe ori ne trezim cu o stare de spirit sau alta fără să îi cunoaștem sursa. Experimentul Würzburg sugerează că lumea e plină de lucruri care ne pot schimba starea de spirit și pe care nu reușim să le observăm – totul, de la fundalul muzical dulceag dintr-un ascensor până la tonul acru al vocii cuiva.

Să ne gândim, de pildă, la expresiile pe care le vedem pe chipurile oamenilor. Așa cum au descoperit cercetătorii suedezi, simpla vedere a unui chip vesel provoacă o activitate trecătoare a mușchilor faciali, care ridică colțurile gurii într-un zâmbet.³³ Într-adevăr, de câte ori ne uităm la fotografia unui chip pe care se citește o emoție puternică, de pildă tristețe, dezgust sau bucurie, mușchii noștri faciali încep în mod automat să oglindească expresia feței celeilalte persoane.

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

Imităm fericirea unui chip zâmbitor întinzându-ne propriii mușchi faciali într-un surâs subtil, chiar dacă s-ar putea să nu conștientizăm faptul că am văzut acel zâmbet. Acel surâs pe care îl imităm poate nu este evident pentru ochiul obișnuit, dar oamenii de știință care monitorizează activitatea mușchilor faciali depistează cu precizie astfel de oglindiri emoționale.³⁴ Este ca și cum chipul nostru ar fi reglat dinainte, pregătit să afișeze emoția.

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

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

expresia feței lui. Aștept apoi să văd ce gânduri sau ce sentimente se trezesc în mintea sau inima mea, ca pentru a corespunde și a se potrivi acelei expresii.”³⁵

Emoții molipsitoare

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

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

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

Așa cum atrage atenția un critic de film, „impresia dominantă că *acest lucru este real* face parte, în mare măsură, din puterea primitivă a formei artistice”, și asta e valabil chiar și în ziua de azi.³⁶ Senzația de realitate continuă să-i vrăjească pe spectatori deoarece creierul reacționează la iluzia creată de film prin același sistem de circuite cu care reacționează față de viața însăși. Chiar și emoțiile de pe ecran sunt molipsitoare.

Unele dintre mecanismele neuronale implicate în contaminarea ecran–privitor au fost identificate de o echipă de cercetători israelieni, care au prezentat unor voluntari aflați într-un RMN funcțional secvențe din westernul *spaghetti* al anilor 1970 *The Good, the Bad and the Ugly* (*Bunul, răul și urâtul*). În ceea ce este poate unicul articol din analele neuroștiințelor care recunoaște contribuția

lui Clint Eastwood, cercetătorii au ajuns la concluzia că filmul s-a jucat cu creierele privitorilor ca un păpușar.³⁷

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

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

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

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

Singura excepție majoră de la acest joc de marionete sunt ariile prefrontale ale căii superioare, care adăpostesc centrii executivi ai creierului și facilitează gândirea critică (inclusiv gândul: „*nu e decât un film*”) și care nu s-au alăturat acestei coordonări. Așa se face că astăzi nu o mai luăm la fugă, cuprinși de panică, atunci când un tren de pe ecran se îndreaptă șuierând spre noi, în ciuda fricii care ne cuprinde.

Cu cât o întâmplare este mai semnificativă sau mai izbitoare, cu atât creierul mobilizează mai multă atenție.³⁸ Doi dintre factorii care

amplifică reacția creierului față de orice realitate virtuală, cum este filmul, sunt „intensitatea” perceptuală și momentele intense din punct de vedere emoțional, cum ar fi țipătul sau plânsul. Nu e deci de mirare că extrem de multe filme conțin scene de violență, care năucesc creierul. Iar imensitatea ecranului – care creează oameni de dimensiuni monstruoase – este percepută ea însăși ca intensitate senzorială.³⁹

Și totuși, stările de spirit sunt atât de molipsitoare, încât ne poate încerca o undă de emoție la vederea, în trecut, a unui zâmbet ori a unei priviri mânioase, ori în momente aride precum lectura unui pasaj filozofic.

Două femei, care nu se cunoșteau, au urmărit un documentar cutremurător, un film despre urmările cumplite ale bombardamentului nuclear de la Hiroshima și Nagasaki din timpul celui de Al Doilea Război Mondial. Amândouă au fost profund tulburate de cele văzute și le-a cuprins un amestec de dezgust, mânie și tristețe.

Dar, începând să vorbească despre ceea ce simțeau, ceva ciudat s-a petrecut. Una dintre femei a recunoscut cu sinceritate că filmul o indispusese, însă cealaltă și-a reprimat emoțiile și a pretins că e indiferentă. Într-adevăr, celei dintâi i s-a părut că, în mod ciudat, a doua nu avusese niciun fel de reacție emoțională; păruse cel mult un pic distantă și neatentă.

Conversația era, de fapt, menită să se desfășoare în felul următor: ambele erau voluntare într-un experiment al Universității Stanford despre consecințele sociale ale reprimării emoțiilor; una dintre ele fusese instruită să-și ascundă adevăratele sentimente.⁴⁰ Se înțelege că aceea care fusese sinceră nu se simțise deloc pe aceeași lungime de undă cu partenera ei de discuție – ba chiar avusese sentimentul că acea femeie n-ar fi putut să-i fie prietenă.

Cea care își reprimase adevăratele sentimente a fost încordată și neliniștită de-a lungul conversației, neatentă și preocupată. În mod semnificativ, tensiunea i-a crescut constant pe măsură ce discuția înainta. Reprimarea unor astfel de sentimente tulburătoare își are prețul ei fiziologic; tensiunea arterială ridicată a reflectat acest efort emoțional.

Dar iată marea surpriză: femeia sinceră a prezentat și ea aceeași creștere constantă a tensiunii. Încordarea nu a fost doar concretă, ci și contagioasă.

Reactivitatea este o funcție prestabilită a creierului: rețeaua noastră neuronală transmite cea mai neînsemnată stare sufletească către mușchii feței, care ne fac vizibile sentimentele în mod instantaneu. Afișarea emoției este automată și inconștientă, așa că reprimarea ei necesită un efort conștient. E nevoie de un efort activ, care rareori reușește perfect, pentru a ne preface în legătură cu sentimentele pe care le avem – când încercăm, de pildă, să ne ascundem frica sau mânia.⁴¹

O prietenă mi-a spus, de exemplu, că „pur și simplu a știut“ de la prima conversație că nu ar fi trebuit să aibă încredere într-un bărbat căruia i-a subînchiriat locuința. Ca un făcut, în săptămâna în care ea urma să se mute înapoi, bărbatul i-a spus că refuză să plece. Femeia nu avea unde să stea. În timp ce avocatul ei se lupta să o aducă înapoi în casă, s-a confruntat cu un hățiș de regulamente privind drepturile chiriașilor, rezultatul fiind că a rămas în stradă.

Nu-l întâlnește pe acel bărbat decât o dată, când acesta venise să viziteze casa. „Avea ceva care îmi spunea că o să-mi facă probleme“, s-a plâns ea ulterior.

Acel „ceva“ reflectă lucrarea unor circuite specifice ale căilor superioară și inferioară, care servesc drept sistem de avertizare timpurie în legătură cu lipsa de sinceritate. Aceste circuite specializate în suspiciune diferă de cele pentru empatie și compatibilitate. Existența lor sugerează importanța depistării duplicității în relațiile umane. Teoria evoluționistă susține că aptitudinea noastră de a simți când trebuie să fim bănuitori a fost la fel de importantă pentru supraviețuire ca disponibilitatea pentru încredere și cooperare.

Radarul neuronal specific implicat în această chestiune a fost dezvăluit într-un studiu în care s-au înregistrat imagini ale creierului unor voluntari în timp ce priveau câțiva actori care spuneau o poveste tragică. O diferență uriașă a ieșit la iveală în regiunile neuronale activate, în funcție de expresia facială a

actorului. Dacă pe chipul acestuia se citea tristețe, la ascultător se activau amigdala și circuitele specifice pentru tristețe.

Dar dacă actorul avea un chip zâmbitor pe toată durata tristei povești – o inadvertență emoțională –, în creierul ascultătorului era activată o zonă specializată să vegheze la apariția amenințărilor sociale sau a informațiilor contradictorii. În acest caz, ascultătorii erau în mod vizibil indispuși de cel care spunea povestea.⁴²

Amigdala îi scanează automat și obligatoriu pe toți cei cu care ne întâlnim pentru a vedea dacă sunt sau nu de încredere: *Mă pot apropia fără probleme de tipul ăsta? Este periculos? Pot sau nu să mă bazez pe el?* Pacienții care prezintă leziuni extinse ale amigdalei nu reușesc să discearnă dacă o persoană poate fi de încredere sau nu. Puși în fața fotografiei unui bărbat pe care oamenii obișnuiți îl socotesc extrem de dubios, acești pacienți îl situează pe același plan cu un alt bărbat, despre care ceilalți cred că inspiră multă încredere.⁴³

Sistemul care ne semnalează dacă putem avea încredere într-o persoană are două ramuri, una superioară și una inferioară.⁴⁴ Calea superioară intră în funcțiune atunci când emitem o judecată deliberată în privința încrederii pe care o inspiră cineva. Dar în afara conștiinței noastre se petrece o continuă evaluare condusă de amigdală, indiferent dacă ne gândim sau nu în mod conștient la acest subiect. Calea inferioară se străduiește să ne păzească.

Prăbușirea unui Casanova

Giovanni Vigliotto a avut un succes remarcabil ca Don Juan; datorită șarmului său, cuceririle romantice veneau una după alta. Bine, nu chiar una după alta; era, de fapt, căsătorit cu mai multe femei deodată.

Nimeni nu știe cu siguranță de câte ori s-a însurat Vigliotto. Dar se poate să fi fost căsătorit cu o sută de femei de-a lungul carierei sale de cuceritor – căci părea să fie o carieră. Vigliotto își făcuse un mod de viață din căsătoria cu femei bogate.

Cariera lui a luat brusc sfârșit atunci când Patricia Gardner, una dintre potențialele sale cuceriri, l-a dat în judecată pentru bigamie.

Ceea ce a făcut ca foarte multe femei să tânjească după Vigliotto a fost sugerat în timpul procesului. Gardner a recunoscut că unul dintre lucrurile care au atras-o la fermecătorul bigam a fost ceea ce ea a numit „trăsătura onestității”: bărbatul se uita în ochii ei și zâmbea, și asta chiar în timp ce debita cele mai grosolane minciuni.⁴⁵

Ca și Gardner, experții în emoție citesc multe în privirea unei persoane. În mod obișnuit, ne spun ei, ne plecăm privirile atunci când suntem triști, ne uităm în altă parte când suntem dezgustați și ne uităm în jos sau într-o parte când ne simțim vinovați sau ne este rușine. Cei mai mulți oameni percep aceste lucruri intuitiv, așa că înțelepciunea populară ne sfătuiește să verificăm dacă cineva „se uită în ochii noștri” atunci când vrem să știm dacă ne minte.

Vigliotto, ca mulți alți impostori, cunoștea prea bine acest lucru și se pricepea să-și piardă privirile aparent sincere în ochii victimelor sale.

Urmărea ceva – dar probabil nu atât să mintă, cât să creeze o relație de încredere. Conform lui Paul Ekman, expert de talie mondială în detectarea minciunilor bazată pe studierea comportamentului, acea privire directă, care îți cere să îi acorzi încredere, nu este cel mai bun indicator al faptului că cineva spune sau nu adevărul.

De-a lungul anilor în care a studiat felul cum ne exprimăm emoțiile prin intermediul mușchilor faciali, Ekman a fost fascinat de modalitățile prin care detectăm minciunile. Ochiul său atent la nuanțele fizionomice a depistat discrepanțe între masca de emoții false pe care o afișează o persoană și adevăratele sentimente care răzbat de dedesubt.⁴⁶

Actul de a minți necesită o activitate deliberată și conștientă pe calea superioară, cea care dirijează sistemele executive de control care mențin cuvintele și faptele în limita normalității. Așa cum subliniază Ekman, mincinoșii sunt mai atenți la cuvinte, pe care și le cenzurează, și mai puțin la expresia de pe chipul lor.

O astfel de reprimare a adevărului necesită și efort mental, și timp. Când cineva răspunde la o întrebare printr-o minciună, răspunsul său vine cam cu două zecimi de secundă mai târziu decât al unei persoane care spune adevărul. Pauza respectivă reprezintă efortul de a compune minciuna și de a controla canalele emoționale și fizice prin care adevărul ar putea ieși la suprafață.⁴⁷

Pentru a minți cu succes e nevoie de concentrare. Calea superioară este locul acestui efort mental, dar atenția are o capacitate limitată, iar minciuna necesită o doză de atenție în plus. Această alocare suplimentară de resurse neuronale împiedică aria prefrontală să mai desfășoare o altă activitate: inhibarea manifestărilor emoționale involuntare, care ar putea trăda minciuna.

Cuvintele singure l-ar putea da de gol pe mincinos. Însă, în general, un semn mai sigur este discrepanța dintre cuvinte și expresia facială, ca atunci când cineva ne asigură că se simte foarte bine, dar tremurul vocii îi dezvăluie neliniștea.

„Nu există un detector de minciuni absolut sigur“, mi-a spus Ekman. „Dar poți detecta punctele fierbinți“ – punctele în care emoțiile unei persoane nu corespund cuvintelor. Aceste semne ale unui efort mental suplimentar cer o examinare atentă: motivele neconcordanței pot fi multe, de la o simplă nervozitate la minciuni sfruntate.

Mușchii feței sunt controlați de calea inferioară, dar alegerea de a minți este controlată de calea superioară; în cazul unei minciuni emoționale, chipul contrazice cuvintele. Calea superioară ascunde, cea inferioară dezvăluie.

Pe puntea tăcută care se formează între creierile noastre, circuitele căii inferioare prezintă piste multiple. Ele ne ajută să navigăm prin puzderia de relații umane, să-i detectăm pe cei în care putem și pe cei în care nu putem avea încredere – sau să răspândim o bună dispoziție molipsitoare.

Iubire, putere și empatie

În schimbul interpersonal de emoții, puterea contează. Lucru adevărat în cazul cuplurilor. Unul dintre parteneri va suferi schimbări emoționale mai mari pentru a fi convergent cu celălalt: este vorba de partenerul care are mai puțină putere.⁴⁸ Măsurarea puterii relative din interiorul unui cuplu ridică o seamă de chestiuni complexe. Dar într-o relație sentimentală, „puterea” poate fi în general evaluată în termeni practici, de pildă care partener influențează mai mult imaginea despre sine a celuilalt sau care dintre ei are un cuvânt mai greu de spus atunci când se iau decizii comune în chestiuni precum finanțele sau în amănunte din viața de zi cu zi, cum ar fi dacă să meargă sau nu la o petrecere.

Într-adevăr, cuplurile negociază tacit care partener va avea mai multă putere într-un anumit domeniu; unul poate domina în chestiunile financiare, iar celălalt, în cele legate de socializare. Pe tărâmul emoțiilor, însă, partenerul mai puțin puternic face cele mai mari ajustări interioare pentru a obține convergența emoțională. Astfel de ajustări pot fi sesizate mai bine dacă unul dintre parteneri adoptă în mod intenționat o atitudine emoțională neutră, așa cum este cazul în psihoterapie. Încă de pe vremea lui Freud, psihoterapeuții au observat că propriile lor corpuri oglindesc emoțiile trăite de pacienți. Dacă un pacient plânge amintindu-și un episod dureros, terapeutul simte cum i se umplu ochii de lacrimi; dacă un altul este chinuit de o amintire traumatizantă, terapeutul simte un nod în stomac.

Freud a arătat că, adaptându-se la propriul corp, psihanalistii pot avea acces la lumea emoțională a pacienților lor. Aproape oricine poate detecta emoțiile exprimate direct, dar marii psihoterapeuți fac un pas mai departe și sesizează nuanțe emoționale la pacienți care nici măcar nu au îngăduit acestor sentimente să le intre în conștiință.⁴⁹

Abia la un secol după ce Freud a observat pentru prima dată aceste subtile senzații comune, cercetătorii au dezvoltat o metodă sigură de a depista astfel de schimbări simultane care afectează fiziologia a două persoane în timpul unei conversații banale.⁵⁰ Marea schimbare a venit odată cu noile metode statistice și cu mijloacele computerizate, care le-au permis oamenilor de știință să analizeze

un număr imens de date, pornind de la numărul de bătăi ale inimii și alți asemenea indici culeși în timpul unei interacțiuni în direct.

Aceste studii au arătat, de exemplu, că atunci când doi soți se ceartă, corpul fiecărui partener tinde să imite agitația celuilalt. Pe măsură ce conflictul crește, se acumulează stări de mânie și tristețe (o descoperire științifică care nu surprinde pe nimeni).

Mai interesant a fost însă următorul pas pe care l-au făcut cercetătorii: au înregistrat pe o casetă video cupluri care se ceartă, după care au invitat oameni complet necunoscuți să privească înregistrările și să ghicească emoțiile trăite de unul dintre parteneri pe măsură ce cearta se întetea.⁵¹ În timp ce voluntarii își dădeau cu părerea, propria lor fiziologie o copia pe cea a persoanelor privite.

Cu cât corpul unui străin îl *imita* mai bine pe cel al persoanei privite, cu atât percepea mai exact acel străin sentimentele celui privit – efect cu atât mai pronunțat în cazul emoțiilor negative, cum ar fi mânia. Empatia – perceperea emoțiilor altuia – pare să fie atât mentală, cât și fiziologică, și se naște din împărtășirea stării interioare a celuilalt. Acest dans biologic apare în momentul în care *un om* intră în rezonanță cu un altul – cel care o face împărtășește în mod subtil starea fiziologică a celui cu care se acordă emoțional.

Oamenii ale căror chipuri au afișat cele mai puternice expresii au judecat cel mai exact sentimentele celorlalți. Principiul general: cu cât este mai asemănătoare starea fiziologică a doi oameni la un moment dat, cu atât mai ușor își percep unul altuia sentimentele.

Când ne acordăm emoțional la altcineva, nu ne putem abține să nu simțim asemenea acelei persoane, chiar dacă în mod subtil. Rezonăm într-un mod atât de asemănător, încât emoțiile sale pătrund în noi – chiar și atunci când nu dorim acest lucru.

Pe scurt, emoțiile pe care le preluăm au consecințe. Și există, deci, un motiv în plus să înțelegem cum să le schimbăm în bine.

Note:

¹⁹ Când menționez amigdala sau orice altă structură neuronală specifică, mă refer de obicei nu doar la regiunea respectivă, ci și la sistemul conector de circuite care duce la alte zone neuronale. Excepția apare atunci când discut unele aspecte ale structurii.

20 Brooks Gump și James Kulik, „Stress, Affiliation, and Emotional Contagion“, *Journal of Personality and Social Psychology* 72, nr. 2 (1997), pp. 305–319.

21 Funcția de investigare este îndeplinită prin intermediul legăturilor amigdalei cu cortexul, care ne ghidează atenția spre explorarea incertitudinilor. Când amigdala începe să trimită impulsuri nervoase, ca reacție la o posibilă amenințare, centrii corticali sunt direcționați să ne fixeze atenția asupra pericolului posibil și atunci ne simțim neliniștiți, indispuși sau chiar speriați. Așadar, pentru cel care are un nivel înalt de activare a amigdalei, lumea în care trăiește este un loc plin de amenințări. O traumă devastatoare, de pildă cea de a fi fost tâlhărit, poate crește vertiginos vigilența amigdalei față de lumea înconjurătoare, intensificând activitatea neurotransmițătorilor care ne fac să fim atenți la amenințări. Cele mai multe dintre simptomele stresului posttraumatic sunt semnele unei astfel de amigdale hiperreactive. Vezi Dennis Charney et al., „Psychobiologic Mechanisms of Posttraumatic Stress Disorder“, *Archives of General Psychiatry* 50 (1993), pp. 294–305.

22 Vezi, de exemplu, Beatrice de Gelder et al., „Fear Fosters Flight: A Mechanism for Fear Contagion When Perceiving Emotion Expressed by a Whole Body“, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101, nr. 47 (2004), pp. 16, 701–706.

23 Cel puțin acesta este un mod în care recunoaștem emoțiile. Existența altor căi neuronale ar însemna, de pildă, că nu e nevoie să fim fericiți pentru a recunoaște o persoană fericită.

24 Prosopagnozia afectivă, în care o persoană nevăzătoare din punct de vedere funcțional (nu recunoaște chipurile persoanelor cunoscute) și care prezintă anumite leziuni cerebrale, poate înregistra emoțiile altei persoane din expresiile feței, prin intermediul amigdalei, a fost identificată și la alți pacienți. Vezi, de exemplu, J.S. Morris et al., „Differential Extrageniculostriate and Amygdala Responses to Presentation of Emotional Faces in a Cortically Blind Field“, *Brain* 124, nr. 6 (2001), pp. 1241–1252.

25 Lucrarea clasică despre contaminarea emoțională îi aparține lui Elaine Hatfield et al., *Emotional Contagion*, Cambridge University Press, Cambridge, Marea Britanie, 1994.

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

27 Cu toate acestea, calea superioară poate fi folosită pentru a genera intenționat o emoție; actorii fac acest lucru în mod regulat. Un alt exemplu este generarea sistematică a compasiunii în practicile religioase; această generare deliberată de emoții pozitive folosește calea superioară pentru a o conduce pe cea inferioară.

28 Desigur, cogniția și emoția nu se află de obicei în conflict. De cele mai multe ori, „calea superioară“ și „calea inferioară“ acționează în mod sinergic sau cel puțin dau naștere la căi foarte apropiate care conduc în aceeași direcție. La fel, cogniția și emoția lucrează în mod obișnuit laolaltă și fără probleme pentru a ne motiva și ghida comportamentul spre atingerea obiectivelor. Dar, în anumite circumstanțe, ele pot fi divergente. Aceste

divergențe produc idiosincraziile și comportamentele aparent iraționale care le-au dat mult de furcă oamenilor de știință behavioriști (inclusiv psihologilor și economiștilor). Ele ne spun multe și despre caracteristicile distincte ale acestor două sisteme constitutive ale creierului – atunci când două sisteme lucrează împreună, este greu de spus cu ce anume contribuie fiecare; când sunt în competiție, este mai ușor de distins contribuția fiecăruia.

29 Amigdala, aflată în mezencefal, se ocupă de procesele emoționale automate; cortexul prefrontal, prin funcția sa executivă, atrage inputuri de la multe alte regiuni neuronale, le integrează și alcătuiește planuri în consecință. Vezi Timothy Shallice și Paul Burgess, „The Domain of Supervisory Processes and Temporal Organizations of Behaviour“, *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 351 (1996), pp. 1405–1412.

30 Cu toate acestea, calea superioară nu este imună la înclinațiile părtinitoare și deformările de percepție. Despre diferența dintre calea inferioară și cea superioară, vezi Mark Williams et al., „Amygdala Responses to Fearful and Happy Facial Expressions Under Conditions of Binocular Suppression“, *Journal of Neuroscience* 24, nr. 12 (2004), pp. 2898–2904.

31 Pentru cele două moduri, vezi John Dewey, *Experience and Nature*, LaSalle, Ill., 1925, p. 256.

32 Roland Neumann și Fritz Strack, „«Mood Contagion»: The Automatic Transfer of Mood Between Persons“, *Journal of Personality and Social Psychology* 79, nr. 2 (2000), pp. 3022–3514.

33 Despre mimetismul facial al emoțiilor, vezi Ulf Dimberg și Monika Thunberg, „Rapid Facial Reactions to Emotional Facial Expressions“, *Scandinavian Journal of Psychology* 39 (2000), pp. 39–46; Ulf Dimberg, „Facial EMG and Emotional Reactions“, *Psychophysiology* 27 (1990), pp. 481–494.

34 Vezi Ulf Dimberg, Monika Thunberg și Kurt Elmehed, „Unconscious Facial Reactions to Emotional Facial Expressions“, *Psychological Science* 11 (2000), pp. 86–89.

35 Edgar Allan Poe este citat în Robert Levenson et al., „Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomic Nervous System Activity“, *Psychophysiology* 27 (1990), pp. 363–384. Traducerea în română a pasajului provine din Edgar Allan Poe, *Scrieri alese*, Editura Univers, București, 1979, p. 514. (N. red.)

36 David Denby, „The Quick and the Dead“, *New Yorker* 80 (29 martie 2004), pp. 103–105.

37 Despre modul în care filmul se joacă cu creierul, vezi Uri Hasson et al., „Intersubject Synchronization of Cortical Activity During Natural Vision“, *Science* 303, nr. 5664 (2004), pp. 1634–1640.

38 Despre accente și atenție, vezi, de exemplu, Stephanie D. Preston și Frans B. M. de Waal, „Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases“, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), pp. 1–20.

- 39 Creierile noastre sunt preprogramate să acorde o atenție maximă unor astfel de indicii, probabil pentru că, în sălbăticie, momentele de intensitate perceptuală și emoțională ne puteau semnala faptul că avem de-a face cu un pericol. În lumea de astăzi, însă, ele nu fac decât să semnaleze ce gen de film vom vedea diseară.
- 40 Emily Butler et al., „The Social Consequences of Expressive Suppression“, *Emotion* 3, nr. 1 (2003), pp. 48–67.
- 41 Tocmai această încercare de suprimare stârnește gânduri repetate despre problema cu pricina; astfel de gânduri ne năpădesc atunci când încercăm să ne concentrăm atenția asupra altui lucru sau doar să ne relaxăm. În ciuda dorinței noastre de a ne exercita controlul voluntar și dreptul de respingere a impulsurilor naturale, nu o putem face întotdeauna. Dacă ne înăbușim în mod deliberat emoțiile profunde – arborând o expresie placidă atunci când de fapt suntem tulburați –, sentimentele noastre răzbat oricum la suprafață. Raportul de afinitate se întărește atunci când suntem mai deschiși față de ceilalți. La fel, cu cât încercăm mai mult să ne reprimăm sentimentele și cu cât sunt ele mai puternice, cu atât mai mult crește tensiunea care plutește în aer – un sentiment familiar celui care are un partener care își „ascunde” emoțiile puternice. Despre prețul reprimării emoțiilor, vezi E. Kennedy-Moore și J.C. Watson, „How and When Does Emotional Expression Help?“, *Review of General Psychology* 5 (2001), pp. 187–212.
- 42 Radarul neuronal s-a concentrat în aria ventromedială a cortexului prefrontal. Vezi Jean Decety și Thierry Chaminade, „Neural Correlates of Feeling Sympathy“, *Neuropsychologia* 41 (2003), pp. 127–138.
- 43 Despre încrederea pe care o inspiră cineva, vezi Ralph Adolphs et al., „The Human Amygdala in Social Judgment“, *Nature* 393 (1998), pp. 410–474.
- 44 În legătură cu structura responsabilă de încredere, vezi J. S. Winston et al., „Automatic and Intentional Brain Responses During Evaluation of Trustworthiness of Faces“, *Nature Neuroscience* 5, nr. 3 (2002), pp. 277–283. Pe scurt, amigdala analizează toate persoanele cu care ne întâlnim și emite automat judecăți legate de încrederea pe care o inspiră ele. Atunci când judecă pe cineva ca nefiind de încredere, insula dreaptă se activează pentru a transmite informația viscerelor, și se activează regiunea responsabilă cu chipurile din girusul fusiform. Cortexul orbitofrontal răspunde mai puternic atunci când amigdala judecă pe cineva ca fiind de încredere. Șanțul temporal superior drept funcționează ca un cortex de asociație pentru a procesa verdictul, care este apoi etichetat de sistemele emoționale, inclusiv de amigdală și cortexul orbitofrontal.
- 45 Despre direcția privirii și despre minciuni, vezi Paul Ekman, *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage*, W.W. Norton, New York, 1985.
- 46 Despre indiciile minciunii, vezi *ibid.*
- 47 Despre controlul cognitiv și minciună, vezi Sean Spence, „The Deceptive Brain“, *Journal of the Royal Society of Medicine* 97 (2004), pp. 6–9. Minciunile necesită un efort emoțional și cognitiv suplimentar din partea sistemului neuronal de circuite. Această descoperire a dat naștere ideii că, într-o bună zi, un RMN funcțional ar putea fi folosit pentru a detecta minciunile. Dar acea zi va veni doar după ce oamenii de știință care

folosesc tehnologia imagisticii vor rezolva probleme logistice spinoase, cum ar fi artefactele create în semnal de cineva care vorbește.

48 Despre felul în care partenerul mai puțin puternic converge, vezi Cameron Anderson, Dacher Keltner și Oliver P. John, „Emotional Convergence Between People over Time“, *Journal of Personality and Social Psychology* 84, nr. 5 (2003), pp. 1054–1068.

49 Frances La Barre, *On Moving and Being Moved: Nonverbal Behavior in Clinical Practice*, Analytic Press, Hillsdale, New Jersey, 2001.

50 Deși în anii 1950 și 1960 a existat un val de studii psihofiziologice despre interacțiunea dintre doi oameni, metodele de la acea vreme nu erau destul de precise, iar această direcție de cercetare s-a stins treptat, fiind reactivată abia în anii 1990.

51 Despre empatie și fiziologia comună, vezi Robert Levinson și Anna Ruef, „Empathy: A Physiological Substrate“, *Journal of Personality and Social Psychology* 63 (1992), pp. 234–246.

Capitolul 2

Rețeta afinității

O ședință de psihoterapie e în plină desfășurare. Psihiatrul, țeapăn și formal, stă așezat într-un fotoliu de lemn. Pacienta, întinsă pe o canapea de piele, are aerul unui om învins. Nu sunt pe aceeași lungime de undă.

Psihiatrul a făcut o gafă terapeutică – o interpretare neavenită a ceea ce tocmai îi spusese pacienta. Își cere iertare:

„Mă tem că am făcut ceva care ar putea afecta tratamentul.“

„Nu...“ începe pacienta.

Terapeutul îi taie vorba și vine cu o nouă interpretare.

Pacienta încearcă să răspundă, însă acesta iar o întrerupe.

Când, în sfârșit, reușește să strecoare câteva cuvinte, pacienta începe să se plângă de toate lucrurile pe care a trebuit să le suporte din partea mamei ei de-a lungul anilor – un comentariu indirect la ceea ce tocmai făcuse terapeutul.

Și ședința continuă în același stil, desincronizat și fals.

Ne mutăm acum la un alt pacient și un alt psihoterapeut, aflați tot în mijlocul ședinței, în momentul culminant al comunicării dintre ei.

Pacientul Numărul Doi tocmai i-a spus terapeutului său că, în ziua precedentă, a cerut-o în căsătorie pe prietena sa, cu care era de mult timp împreună și cu care se și logodise. Luni de zile, terapeutul l-a ajutat să-și analizeze și să-și depășească teama de intimitate, să capete curaj pentru a face pasul spre căsătorie. Acum, se bucură împreună de acest moment de triumf. Sunt veseli și optimiști.

Afinitatea dintre ei este atât de puternică, încât postura și mișcările lor se oglindesc reciproc, ca într-o coregrafie: dacă terapeutul schimbă poziția unui picior, iar pe urmă pe a celuilalt, pacientul face la fel.

Aceste două ședințe de terapie, ambele înregistrate video, nu sunt unele obișnuite: între terapeut și pacient, puse una peste alta și semănând cu niște boxe audio, sunt așezate două cutii metalice rectangulare, din care ies fire legate la o clemă metalică atașată de câte un deget al fiecăruia. Firele permit măsurarea schimbărilor subtile ale nivelului de transpirație al terapeutului și al pacientului.

Ședințele respective au făcut parte dintr-un studiu având ca obiect dansul biologic ascuns care ne însoțește mereu, ca o componentă subterană a interacțiunilor noastre zilnice.⁵² Filmul acestor ședințe psihoterapeutice prezintă indicatorii respectivi ca pe o linie tremurată ce plutește sub fiecare persoană, albastră pentru pacient, verde pentru terapeut. Liniile formează niște curbe în funcție de emoțiile care cresc în intensitate sau scad.

În timpul schimburilor anxioase și discordante din prima ședință, cele două linii se mișcă precum două păsări zbuciumate, fiecare urcând și coborând pe propria traiectorie. Este reprezentarea conexiunii eșuate.

Dar în cazul relației din cea de-a doua ședință, liniile zboară ca păsările într-un stol, dau naștere unui balet grațios de mișcări coordonate. Așa cum ne dezvăluie liniile plutitoare, când doi oameni stabilesc o relație, însăși fiziologia lor se armonizează.

Aceste ședințe de terapie fac parte dintre cele mai avansate metode de studiere a activității, altfel invizibile, a creierului, ce are loc în timp ce doi oameni comunică. Deși nivelurile de transpirație par să nu aibă legătură cu activitatea creierului, un pic de inginerie inversă ne permite să deducem ce structuri cerebrale intră în funcțiune și ce activități desfășoară în timpul acestor dansuri interpersonale.

Această analiză neuronală a fost făcută de Carl Marci, psihiatru la Harvard Medical School, care a condus studiul cărând după el o valiză plină cu echipament de monitorizare. Cu această valiză a străbătut Bostonul, oprindu-se la cabinetele terapeuților dispuși să participe la experiment. Marci s-a alăturat unui grup de cercetare care caută modalități ingenioase de a traversa ceea ce a fost cândva o barieră impenetrabilă pentru știința creierului: craniul. Până acum, neuroștiințele au studiat doar un singur creier o dată. Dar

astăzi sunt analizate două creiere în același timp, iar astfel este dezvăluit un duet neuronal până acum nebănuit între creierile oamenilor care interacționează.

Marci a extras din datele culese ceea ce el numește un „logaritm al empatiei“, un joc combinat specific al nivelurilor de transpirație a doi oameni care stabilesc o relație. Acest logaritm reduce la o ecuație matematică modelul precis al fiziologiei celor două persoane aflate în punctul culminant al relației lor, atunci când fiecare se simte înțeles de celălalt.

Aura simpatiei

Îmi amintesc că am simțit acest gen de afinitate cu ani în urmă, în biroul lui Robert Rosenthal, profesorul meu de metode statistice de pe vremea când urmam cursurile postuniversitare de psihologie la Harvard. Bob (așa îi spunea toată lumea) era cunoscut ca fiind aproape cel mai simpatic profesor din tot departamentul. Ori de câte ori intram în biroul lui, indiferent de motiv și oricât de agitați eram la început, ieșeam de acolo simțindu-ne înțeleși și – într-un mod aproape magic – mult mai binedispuși.

Bob avea darul să te înveselească. Dar nu e de mirare că era foarte priceput să împrăstie bună dispoziție: legăturile nonverbale care construiesc o legătură erau specialitatea sa. Ani mai târziu, Bob și un coleg au publicat un articol decisiv, care a pus în lumină elementele de bază ce alcătuiesc magia unei relații – rețeta afinității.⁵³

Afinitatea există doar între oameni; o recunoaștem ori de câte ori o relație decurge în mod plăcut, angajat și firesc. Dar ea înseamnă mai mult decât acele scurte momente plăcute. Când sunt conectați, oamenii pot fi mai creativi și mai eficienți în luarea deciziilor – fie că e vorba despre un cuplu care plănuiește o vacanță, fie că e vorba despre managementul de top al unei companii care elaborează o strategie de afaceri.⁵⁴

Afinitatea e plăcută, generează acea aură armonioasă a *simpatiei*, adică sentimentul de prietenie în care fiecare simte căldura,

înțelegerea și sinceritatea celuilalt. Sentimentele de simpatie întăresc legăturile dintre doi oameni, oricât de temporar.

Această legătură specială, a descoperit Rosenthal, implică întotdeauna trei elemente: atenție reciprocă, un sentiment pozitiv comun și un duet nonverbal bine coordonat. Atunci când aceste elemente apar împreună, raportul este catalizat.⁵⁵

Atenția reciprocă este primul element fundamental. Când doi oameni sunt atenți la ceea ce spune și face celălalt, ei generează senzația de interes reciproc, de concentrare conjugată, care devine un liant perceptual. O astfel de atenție cu două sensuri impulsionează sentimentele comune.

Un indicator al afinității este empatia reciprocă: fiecare dintre parteneri trăiește experiența de a fi trăit de celălalt. Așa ne simțeam noi când vorbeam cu Bob – era sută la sută prezent pentru noi, ne acorda atenție deplină. Și aici intervine diferența dintre simpla dezinvoltură socială și afinitate; în primul caz, ne simțim confortabil, dar nu avem senzația că și celălalt e pe aceeași lungime de undă.

Rosenthal face referire la un studiu în care au fost formate perechi de persoane. Unul dintre parteneri, care colabora în secret cu cercetătorii, părea să aibă un deget grav fracturat și bandajat. La un moment dat, respectivul se lovea din nou. Dacă se nimerea să se uite în ochii falsei victime în timpul accidentului, cealaltă persoană tresărea, mimând expresia de durere. Era mult mai puțin probabil ca și cei care nu se uitau la victimă să tresară, chiar dacă erau conștienți de durerea celuilalt.⁵⁶ Când avem atenția împărțită, suntem un pic defazați și ne scapă amănunte esențiale – în special cele emoționale. Când ne privim în ochi, este deschisă calea empatiei.

Doar atenția nu este suficientă pentru stabilirea unui raport de afinitate. Următorul element este buna dispoziție, transmisă în mare parte prin tonul vocii și prin expresia feței. Mesajele nonverbale pe care le trimitem pot însemna, pentru crearea unei atmosfere de siguranță, mai mult decât ceea ce spunem. În mod remarcabil, în cadrul unui experiment în care managerii le comunicau angajaților lucruri neplăcute, dar însoțite de o voce și o expresie a feței calde,

cei criticați au avut totuși o impresie bună despre acea interacțiune în întregimea ei.⁵⁷

Coordonarea, sau sincronizarea, este al treilea element-cheie al afinității din formula lui Rosenthal. Ne coordonăm cel mai eficient pe căi nonverbale subtile, cum sunt ritmul și echilibrul unei conversații, precum și prin mișcările corpului. Oamenii aflați într-un raport de afinitate sunt însuflețiți, își exprimă liber emoțiile. Reacțiile lor spontane lasă impresia unui dans atent dirijat, ca și cum apelul și răspunsul interacțiunii au fost puse la cale. Ochii li se întâlnesc și corpurile li se apropie, căci își trag scaunele mai aproape unul de altul – chiar și nasurile sunt mai apropiate decât într-o conversație obișnuită. Tăcerile nu îi stânjenesc.

În lipsa coordonării, conversația devine stânjenitoare, reacțiile se lasă așteptate sau vin prea devreme, pauzele sunt penibile. Oamenii nu-și găsesc locul sau încetează să se mai miște. Astfel de neconcordanțe paralizează afinitatea.

Sincronizarea

La un restaurant local, una dintre chelnerițe este preferata tuturor. Are un dar neobișnuit de a se plia pe starea și dispoziția clienților, de a se sincroniza cu ei.

Este tăcută și discretă cu bărbatul ursuz care își soarbe tacticos băutura la masa din colț. Dar este sociabilă și prietenoasă cu gașca ei de colegi gălăgioși, cu care face haz în pauza de masă. Iar ca tânără mamă, cu doi copii mici și hiperactivi, se lasă prinsă imediat de frenezia jocului, încântându-i pe micuți cu strâmbături și glume. Se înțelege că această chelneriță capătă cel mai mare bacșiș.⁵⁸

Pricepută să intre pe aceeași lungime de undă cu cei din jur, ea întruchipează principiul beneficiului interpersonal adus de sincronizarea cu ceilalți. Cu cât doi oameni își sincronizează mai bine mișcările și gesturile în timp ce interacționează, cu atât mai bună va fi impresia cu care vor rămâne despre întâlnirea lor – și a unuia despre celălalt.

Puterea subtilă a acestui dans a ieșit la iveală în cadrul unei serii de experimente realizate cu studenți de la Universitatea din New York care s-au oferit voluntari pentru ceea ce au crezut că este evaluarea unui nou test psihologic. Unul câte unul, au stat împreună cu un alt student – de fapt, un complice al cercetătorilor – și au analizat mai multe fotografii pentru așa-zisul test.⁵⁹ Complicele fusese instruit să zâmbească sau să fie serios, să dea din picior sau să-și frece fața în timp ce priveau rând pe rând fotografiile.

Orice făcea complicele, voluntarii tindeau să imite întocmai. Dacă primul își freca fața, voluntarul făcea la fel, dacă primul zâmbea, celălalt zâmbea și el. Mai târziu, luați la întrebări, voluntarii habar n-au avut că zâmbiseră sau dăduseră din picior imitându-și partenerul; nici nu observaseră gesturile sincronizate.

Într-o altă parte a aceluiași experiment, atunci când a *mimat* intenționat mișcările și gesturile persoanei cu care vorbea, complicele nu a găsit prea multă simpatie la celălalt. Dar atunci când a imitat în mod spontan, a fost mult mai pe placul partenerului său.⁶⁰ Contrar sfaturilor date de cărțile scrise pe această temă, a te potrivi *în mod intenționat* cu cineva – imitându-i poziția brațelor, să zicem, sau adoptând o postură similară – nu face ca raportul de afinitate să fie unul mai intens. O astfel de sincronizare mecanică, contrafăcută, se simte.

Așa cum au confirmat de nenumărate ori psihologii sociali, cu cât doi oameni fac mai multe mișcări combinate – simultane, într-un tempo asemănător sau coordonate în alt fel –, cu atât mai intense sunt sentimentele lor pozitive.⁶¹ Dacă priviți, de la distanță, doi prieteni care își vorbesc și nu auziți ce-și spun, puteți remarca în schimb fluxul nonverbal: orchestrarea elegantă a mișcărilor, modul lejer în care fiecare așteaptă să-i vină rândul, până și coordonarea privirilor.⁶² Un instructor de actorie le dă ca temă studenților săi să privească filme întregi fără sunet, pentru a studia acest dans tăcut.

Știința poate dezvălui ceea ce ochiul nu poate detecta: felul în care, pe măsură ce fiecare dintre prieteni vorbește, respirația celuilalt dobândește subtil un ritm complementar.⁶³ Studiile în care prietenii aflați într-o conversație purtau senzori care le monitorizau ritmul respirației au dezvăluit faptul că respirația ascultătorului o

imita în oglindă pe cea a vorbitorului: acesta inspira în timp ce partenerul expira, sau se potrivea întocmai, cei doi respirând în același timp.

Această sincronizare respiratorie sporește pe măsură ce se apropie momentul ca partenerul care ascultă să înceapă să vorbească. Iar în timpul momentelor frecvente în care conversația devine mai lejeră între prieteni, potrivirea dintre cei doi se adâncește și mai mult: amândoi încep să râdă aproape în același moment, iar în timp ce râd, ritmul respirației lor se potrivește în cel mai înalt grad.

Coordonarea oferă un amortizor social în timpul întâlnirilor între patru ochi: atâta vreme cât sincronizarea continuă prin intermediul armonizării mișcărilor, momentele stânjenitoare din timpul conversației vor trece neobservate. Această armonizare încurajatoare tinde să continue și în intervalele mai aride, cum sunt pauzele lungi, întreruperile și vorbitul simultan. Chiar și atunci când o conversație se încinge sau alunecă în tăcere, sincronizarea fizică menține senzația că interacțiunea continuă, totuși, să persiste. Sincronizarea transmite o înțelegere sau un acord tacit între vorbitor și ascultător.

O conversație din care lipsește sincronizarea fizică încurajatoare trebuie să aibă o coordonare verbală mult mai fluentă pentru a oferi sentimentul de armonie. De exemplu, atunci când doi oameni nu se pot vedea unul pe altul – ca într-o convorbire telefonică sau la interfon –, tiparul după care vorbesc și iau cuvântul tinde să fie mult mai studiat decât atunci când se află față în față.

Simpla concordanță a poziției corpului are o importanță surprinzătoare printre elementele raportului de afinitate. De pildă, un studiu a urmărit schimbările de poziție ale corpului unor elevi. Cu cât pozițiile lor erau mai asemănătoare cu ale profesorului, cu atât era mai puternică legătura pe care o simțeau și cu atât mai mare era nivelul lor de implicare. De fapt, potrivirea dintre posturile corporale te poate ajuta să citești rapid atmosfera dintr-o clasă.⁶⁴

Sincronizarea poate fi o plăcere profundă și, cu cât grupul este mai mare, cu atât mai bine. Expresia estetică a sincronizării de grup este vizibilă în plăcerea universală de a dansa și de a te mișca

împreună cu ceilalți, în ritmul muzicii. Aceeași plăcere a sincronizării în masă mișcă și brațele care se leagănă ca un singur „val“ pe stadion.

O astfel de rezonanță pare înnăscută în sistemul nervos uman: chiar și în pântecul mamei, fătul își sincronizează mișcările în funcție de ritmurile vorbirii umane, deși nu o face și în funcție de alte sunete. Bebelușii își potrivesc durata și momentul de începere a gânguritului cu ritmul cuvintelor mamei. Sincronizarea dintre un bebeluș și mama lui sau dintre doi străini care se întâlnesc pentru prima oară trimite mesajul: „Sunt alături de tine“ – un implicit „continuă, te rog“.

Acest mesaj întretine implicarea celuilalt. Pe măsură ce doi oameni se apropie de sfârșitul conversației, ei părăsesc sincronizarea, trimițând semnalul tacit că e timpul să pună capăt interacțiunii. Și dacă interacțiunea lor nu intră niciodată în sincronizare din primul moment – de pildă, vorbesc amândoi deodată sau nu reușesc să se armonizeze în alt fel –, ia naștere un sentiment de jenă.

Orice conversație operează la două niveluri, pe calea superioară și pe cea inferioară. Pe calea superioară circulă rațiunea, cuvintele și semnificațiile. Dar calea inferioară exprimă o vitalitate liberă, care se află în spatele cuvintelor și care menține interacțiunea printr-o conectare imediată, palpabilă. Senzația de conectare depinde mai puțin de ce anume se spune, cât de legătura emoțională nerostită, mai directă și mai intimă.

Conectarea subterană n-ar trebui să ne mire: întotdeauna ne manifestăm sentimentele prin expresii faciale spontane, gesturi, priviri și altele asemenea. La acest nivel subtil, purtăm în tăcere o discuție constantă, un fel de gândire cu voce tare ce poate fi citită printre rânduri, care îi permite celuilalt să știe cum ne simțim în fiecare clipă și să se acomodeze în consecință.

Ori de câte ori doi oameni poartă o conversație, putem vedea acest menuet emoțional în dansul sprâncenelor rapid arcuite, în gesturile iuți ale mâinilor, în expresiile faciale de o clipă, în cadențarea repede ajustată a cuvintelor, în schimburile de priviri etc. O astfel de sincronizare ne permite să ne armonizăm și să ne

conectăm, iar dacă o facem cum trebuie, simțim o rezonanță emoțională pozitivă cu cealaltă persoană.

Cu cât sincronizarea apare mai des, cu atât cei doi parteneri simt emoții mai asemănătoare; sincronizarea creează o concordanță emoțională. De pildă, pe măsură ce bebelușul și mama sa se mișcă în tandem de la un nivel scăzut de energie și atenție la unul superior, plăcerea pe care o împărtășesc crește constant. Însăși capacitatea de a rezona în acest mod, chiar și la bebeluși, indică o construcție înnăscută a creierului care face ca toată această sincronizare să fie una firească.

Cronometrele interioare

„Întrebă-mă de ce nu pot să spun o glumă bună.“

„Bine. De ce nu po...?“

„Spun poanta prea devreme.“

Cei mai buni comici dau dovadă de un simț natural al ritmului, au ceva care le indică exact când să spună o glumă ca să fie bună. Asemenea muzicienilor care examinează o partitură muzicală, cei care lucrează în domeniul comediei pot analiza cu precizie câte secunde să facă o pauză înainte de a spune poanta (sau când anume să întrerupă, ca în gluma de mai sus). Această intuiție face ca gluma să fie rostită cu măiestrie.

Natura iubește sincronizarea și coordonarea acțiunilor. Știința descoperă sincronizări peste tot în natură, ori de câte ori un proces natural intră sau oscilează în același ritm cu altul. Când nu sunt sincronizate, valurile se anulează între ele; când se sincronizează, puterea lor crește.

În lumea naturală, cadența este omniprezentă, de la valurile oceanului la bătăile inimii; în lumea interpersonală, ritmurile noastre emoționale se atrag reciproc. Când un *Zeitgeber* uman ne aduce într-o zonă optimistă, ne face o favoare. Când procedăm la fel cu o altă persoană, facem la rândul nostru o favoare.

Puteți fi martorii unei astfel de atracții privind orice manifestare profesionistă de virtuozitate muzicală. Muzicienii înșiși par în extaz,

legănându-se în ritm cu muzica. Dar, dincolo de această sincronizare vizibilă, muzicienii sunt uniți într-un mod pe care publicul nu îl va cunoaște niciodată: în creierele lor.

Dacă s-ar alege la întâmplare doi dintre acești muzicieni aflați în extaz și li s-ar măsura activitatea neuronală, ar ieși la iveală o sincronizare uimitoare. De exemplu, atunci când doi violonceliști interpretează aceeași bucată muzicală, ritmurile activărilor neuronale din emisferele lor drepte sunt extraordinar de apropiate. Sincronizarea acestor zone destinate abilităților muzicale este mult mai mare *între* creierele celor doi muzicieni decât între emisferele stângă și dreaptă ale aceluiași creier.⁶⁵

De câte ori ne aflăm într-o astfel de armonie cu o altă persoană, le putem mulțumi „oscilatorilor“, după cum le spun specialiștii în neuroștiințe, adică unor sisteme neuronale care funcționează ca un ceas, resetându-și permanent rata activărilor pentru a se coordona cu periodicitatea unui semnal venit din exterior.⁶⁶ Semnalul poate fi ceva foarte simplu, de pildă frecvența cu care o prietenă vă întinde vasele spălate de ea ca să le ștergeți, sau ceva foarte complex, de pildă coregrafia unui *pas de deux*.

Deși nu sesizăm astfel de coordonări în viața de zi cu zi, au fost puse la punct modele matematice pentru a descrie logaritmii care fac posibilă o astfel de microarmonie.⁶⁷ Această matematică neuronală se aplică ori de câte ori ne potrivim mișcările după cele ale lumii exterioare, nu doar cu ale altor oameni, ci și atunci când, să zicem, interceptăm o minge de fotbal care zboară cu viteză sau când aruncăm mingea de baseball cu 150 de kilometri pe oră.

Nuanțele ritmice și sincronizarea fluidă până și ale celei mai ne semnificative interacțiuni pot avea complexitatea uimitoare a coordonării improvizate din jazz. Dacă o astfel de armonie ar fi valabilă, să zicem, doar când dăm aprobator din cap, n-ar fi nicio mirare – dar atracția merge mai departe.

Să ne gândim la modurile diferite în care ne coordonăm mișcările.⁶⁸ Când doi oameni sunt prinși într-o conversație, mișcarea trupurilor lor pare să urmeze cadența și structura convorbirii. Analizate cadru cu cadru, înregistrările care înfățișează perechi vorbind arată felul în care gesturile fiecărei persoane punctează

ritmul conversației, cum mișcările capului și ale mâinilor coincid cu accentele și ezitățile din convorbire.⁶⁹

Fapt demn de remarcat, astfel de sincronizări corp-vorbire se petrec într-o fracțiune de secundă. În timp ce sincronizările se întrepătrund într-o conversație, propriilor noastre gânduri le este imposibil să urmărească complexitatea acestui dans. Corpul este un fel de marionetă a creierului, iar ceasul creierului ticăie în milisecunde, sau chiar în fracțiuni de timp și mai mici – în vreme ce procesarea conștientă a informației, precum și gândurile despre ea au loc în salturi de câteva secunde.

Și totuși, dincolo de conștiința noastră, corpul se sincronizează cu tiparele subtile ale oricărei persoane cu care se întâmplă să interacționăm. Chiar și vederea periferică ne oferă suficientă informație despre legătura dintre două corpuri pentru a da naștere unei oscilații combinate, unei sincronizări interpersonale tacite.⁷⁰ Puteți observa acest lucru în timp ce mergeți alături de cineva: în câteva minute, amândoi vă veți mișca mâinile și picioarele într-o armonie perfectă, așa cum ajung să se sincronizeze două pendule care se leagănă liber.

Oscilatorii sunt echivalentul neuronal al cântecelului din *Alice în Țara Minunilor*: „Vii ori nu vii? Vii ori nu vii? Hai, nu intri și tu-n joc?” Când suntem împreună cu cineva, aceste cronometre ne sincronizează inconștient, cu dezinvoltura cu care doi îndrăgostiți se apropie ca să se îmbrățișeze sau cu care, în timp ce se plimbă pe stradă, se iau de mână în aceeași clipă. (Pe de altă parte, o prietenă mi-a povestit că dacă își dădea întâlnire cu un bărbat, dar nu reușea deloc să țină pasul cu el pe stradă, se aștepta deja să aibă probleme.)

Orice conversație îi impune creierului calcule extraordinar de complexe, iar oscilatorii ghidează cascada continuă de ajustări care ne mențin sincronizați. Din această microsincronizare izvorăște afinitatea, deoarece devenim părtași la o felie din însăși experiența partenerului nostru de conversație. Realizăm cu ușurință o legătură intercerebrală și datorită faptului că am practicat toată viața această rumbă tăcută, încă de pe vremea când am învățat mișcările de bază.

Protoconversația

Închipuiți-vă o mamă cu copilul în brațe. Are o expresie afectuoasă și își țuguie buzele ca și când vrea să-l pupe. Văzând-o, bebelușul își trage buzele înăuntru cu o expresie mai degrabă serioasă.

Mama își destinde buzele într-un surâs ușor, iar copilul își relaxează și el gurița, a cărei expresie tinde să se transforme într-un rictus. Apoi, amândoi arborează același surâs.

În momentul următor, un zâmbet larg luminează fața micuțului, iar acesta își dă capul pe spate, ca și cum cochetează.

Întreaga interacțiune nu durează mai mult de trei secunde. Nu s-au întâmplat multe, și totuși a existat în mod categoric o comunicare. Astfel de conversații rudimentare se numesc „protoconversații“, prototipul oricărei interacțiuni umane, comunicarea redusă la elementele ei de bază.

În cadrul protoconversației intră în funcțiune oscilatorii. Microanaliza indică faptul că bebelușii și mamele lor își sincronizează perfect începutul, sfârșitul și pauzele din timpul gânguritului, dând naștere unui ritm combinat. Fiecare dintre ei își controlează și coordonează gesturile în funcție de celălalt.⁷¹

Aceste „conversații“ sunt nonverbale, se recurge la cuvinte doar ca efecte de sunet.⁷² Ne angajăm în conversație cu un bebeluș prin privire, atingere și prin tonul vocii. Mesajele circulă prin intermediul zâmbetelor și al gânguritului, și mai ales prin intermediul limbajului *motherese*⁷³ – complementul adult al limbajului bebelușilor.

Asemănător mai mult cu un cântec decât cu o frază, acest limbaj folosește prozodia, nuanțele melodice ale vorbirii care transcend cultura și care sunt în bună măsură aceleași, fie că mama vorbește mandarina, urdu sau engleza. Limbajul *motherese* are întotdeauna o sonoritate plăcută și binevoitoare, o tonalitate înaltă (tehnic vorbind, în jur de 300 de hertzi) și contururi tonale scurte, ascuțite, ondulate sau line.

Adeseori, mama își sincronizează limbajul cu mângâieri sau atingeri ușoare care creează un ritm repetitiv, periodic. Mișcările capului și expresiile chipului ei sunt sincrone cu mâinile și vocea, iar

bebelușul răspunde la rândul lui cu zâmbete, gângurit și mișcări ale maxilarelor, buzelor și limbii, care sunt sincrone cu mișcările mâinilor sale. Astfel de piruete mamă-copil sunt scurte, o chestiune de câteva secunde sau chiar milisecunde – și ele iau sfârșit atunci când ambii parteneri își armonizează stările interioare, de obicei unele vesele. Mama și copilul pătrund în ceea ce aduce mai mult cu duetul unor părți sincronizate sau alternante, cadențate de un puls constant de aproape nouăzeci de bătăi pe minut.

Astfel de observații științifice sunt făcute cu mare scrupulozitate, prin examinarea monotonă a unor ore nesfârșite de înregistrări ale interacțiunii mamă-copil de către psihologi precum Colwyn Trevarthen de la Universitatea din Edinburgh. Studiile lui Trevarthen au făcut din el un expert mondial în protoconversație, un duet în care ambii participanți, așa cum îi descrie el, „sunt în căutarea armoniei și a contrapunctului pentru a crea o melodie”.⁷⁴

Dar, mai mult decât să marcheze un fel de melodie, cei doi poartă o discuție oarecare axată pe o singură temă capitală: emoțiile. Frecvența cu care mama îl atinge și sunetul vocii ei îi transmit copilului mesajul liniștitor al dragostei – care are ca rezultat, așa cum spune Trevarthen, un „raport de afinitate imediat, neverbalizat, lipsit de concepte”.

Acest schimb de semnale dă naștere unei legături cu bebelușul, care îl poate face fericit și entuziast, calm și liniștit, ori supărat și înlăcrimat. În timpul unei protoconversații fericite, mama și copilul sunt absorbiți unul de celălalt, în armonie. Dar când fie mama, fie bebelușul nu reușește să-și susțină partea într-o conversație, rezultatele sunt destul de diferite. Dacă, de exemplu, mama nu este atentă sau răspunde fără entuziasm, copilul se retrage din interacțiune. Dacă reacțiile mamei vin în contratimp, copilul va fi nedumerit, apoi supărat. Iar dacă cel care nu răspunde este bebelușul, mama va fi cea supărată.

Pentru bebeluș, acestea sunt un fel de cursuri: protoconversația marchează prima lecție despre modalitatea de interacțiune. Învățăm să ne sincronizăm emoțional cu mult înainte de a avea cuvinte pentru aceste sentimente. Protoconversațiile rămân modelul nostru de bază referitor la interacționare, o conștiință tacită care ne

armonizează în liniște, pe măsură ce intrăm în contact cu altcineva. Capacitatea de sincronizare de pe vremea când eram copii mici ne slujește toată viața și ne călăuzește în toate interacțiunile sociale.

Și așa cum sentimentele erau principalul subiect al protoconversației pentru noi în prima etapă a copilăriei, ele rămân principiile de bază ale comunicării la maturitate. Acest dialog tăcut despre sentimente este fundamentul pe care se construiesc toate celelalte întâlniri și agenda ascunsă a oricărei interacțiuni.

Note:

52 Despre studiul psihoterapiei, vezi Stuart Ablon și Carl Marci, „Psychotherapy Process: The Missing Link“, *Psychological Bulletin* 130 (2004), pp. 664–668; Carl Marci et al., „Physiologic Evidence for the Interpersonal Role of Laughter During Psychotherapy“, *Journal of Nervous and Mental Disease* 192 (2004), pp. 689–695.

53 Pentru elementele raportului de afinitate, vezi Linda Tickle-Degnan și Robert Rosenthal, „The Nature of Rapport and Its Nonverbal Correlates“, *Psychological Inquiry* 1, nr. 4 (1990), pp. 285–293.

54 Frank J. Bernieri și John S. Gillis, „Judging Rapport“, în Judith A. Hall și Frank J. Bernieri, *Interpersonal Sensitivity: Theory and Measurement*, Erlbaum, Mahwah, New Jersey, 2001.

55 Pentru ca afinitatea să înflorească, atenția deplină, sentimentele pozitive și sincronizarea trebuie să apară în același timp. Un meci de box presupune o strânsă coordonare fizică, dar nu și pozitivitate. La fel, o ceartă între soți presupune atenție reciprocă și un dram de coordonare, dar nu și afecțiune. Atenția reciprocă și coordonarea în lipsa unui sentiment pozitiv sunt tipice în situații precum cea în care doi străini merg unul spre celălalt pe un trotuar aglomerat: pot trece unul pe lângă altul fără să se lovească, dar și fără să se bage în seamă.

56 Despre tresărire și contactul vizual, vezi J. B. Bavelas et al., „I Show How You Feel: Motor Mimicry as a Communicative Act“, *Journal of Social and Personality Psychology* 50 (1986), pp. 322–329. La fel, în măsura în care atenția reciprocă îi absoarbe pe ambii parteneri – ca într-o conversație captivantă –, intrarea în scenă a unei a treia persoane va rupe vraja conversației.

57 Despre feedbackul negativ exprimat pozitiv, vezi Michael J. Newcombe și Neal M. Ashkanasy, „The Code of Affect and Affective Congruence in Perceptions of Leaders: An Experimental Study“, *Leadership Quarterly* 13 (2002), pp. 601–604.

58 Studii sistematice arată că cele mai mari bacșișuri pentru ceea ce clienții consideră a fi servicii de calitate se dau seara. Într-un studiu, chelnerița cu cele mai mari bacșișuri câștiga în medie 17 la sută din nota de plată, în vreme ce chelnerița cu cele mai mici bacșișuri câștiga 12 la sută. Dacă se face media pe un an, se observă o diferență

substanțială de venit. Vezi Michael Lynn și Tony Simons, „Predictors of Male and Female Servers' Average Tip Earnings“, *Journal of Applied Social Psychology* 30 (2000), pp. 241–252.

59 Despre concordanță și afinitate, vezi Tanya Chartrand și John Bargh, „The Chameleon Effect: The Perceptive-Behavior Link and Social Behavior“, *Journal of Personality and Social Psychology* 76 (1999), pp. 839–910.

60 Studiul despre cei care se prefac că imită a fost realizat de un student al lui Frank Bernieri și a fost relatat în Mark Gree, „The Science of Savoir Faire“, *Monitor on Psychology*, ianuarie 2005.

61 Despre mișcarea în sincronizare, vezi Frank Bernieri și Robert Rosenthal, „Interpersonal Coordination: Behavior Matching and Interactional Synchrony“, în Robert Feldman și Bernard Rimé, *Fundamentals of Nonverbal Behavior*, Cambridge University Press, New York, 1991.

62 În vreme ce străinii, chiar și atunci când se întâlnesc prima oară, pot reuși o coordonare nonverbală adecvată, sincronizarea se intensifică pe măsură ce persoanele implicate în interacțiune se familiarizează unele cu celelalte. Prietenii vechi participă mai ușor la un duet nonverbal armonios, în parte pentru că se cunosc destul de bine ca să se adapteze la ciudățeniile personale care pe alții i-ar putea îndepărta.

63 Despre respirația în timpul conversației, vezi David McFarland, „Respiratory Markers of Conversational Interaction“, *Journal of Speech, Language, and Hearing Research* 44 (2001), p. 128–145.

64 Despre raportul de afinitate dintre profesor și elev, vezi M. LaFrance, „Nonverbal Synchrony and Rapport: Analysis by Cross-lag Panel Technique“, *Social Psychology Quarterly* 42 (1979), pp. 66–70; M. LaFrance și M. Broadbent, „Group Rapport: Posture Sharing as a Nonverbal Behavior“, în Martha Davis (ed.), *Interaction Rhythms*, Human Sciences Press, New York, 1982. Modurile de manifestare ale acestei coregrafii pot fi uneori contraintuitive; afinitatea se simte, de fapt, mai puternic într-o interacțiune directă, atunci când imitarea este asemenea celei din oglindă – cu alte cuvinte, când persoana A își ridică brațul drept ca răspuns la persoana B, care-și ridică brațul stâng.

65 Despre sincronizarea creierelor muzicienilor: E. Roy John, comunicare personală.

66 Despre oscilatorii de adaptare, vezi R. Port și T. Van Gelder, *Mind as Motion: Explorations in the Dynamics of Cognition*, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 1995.

67 Despre modelele de sincronizare, vezi D. N. Lee, „Guiding Movements by Coupling Taus“, *Ecological Psychology* 10 (1998), pp. 221–250.

68 Pentru o trecere în revistă a cercetării, vezi Bernieri și Rosenthal, „Interpersonal Coordination“.

69 Sincronizarea dintre mișcare și vorbire poate fi extraordinar de subtilă. De exemplu, este mult mai probabil să apară în „frazе fonemice“, grupurile naturale dintr-o secvență de silabe care sunt transformate într-o singură unitate de intensitate, ritm și volum.

(Cuvintele unui vorbitor formează lanțuri de astfel de fraze, fiecare încheindu-se cu o încetinire abia perceptibilă a vorbirii înainte să înceapă următoarea frază.) Vezi *ibid.*

70 Despre sincronizarea membrelor, vezi Richard Schmidt, „Effects of Visual and Verbal Interaction on Unintended Interpersonal Coordination“, *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* 31 (2005), pp. 62–79.

71 Joseph Jaffe et al., „Rhythms of Dialogue in Infancy“, *Monographs of the Society for Research in Child Development* 66, ser. nr. 264 (2001). În jurul vârstei de patru luni, sugarii își mută interesul de la acțiunile unei persoane care survin exact în același timp cu ale lor, la acțiuni care sunt coordonate, dar nu survin chiar în același timp cu ale lor – un indiciu al faptului că oscilatorii lor interiori reușesc să se sincronizeze mai bine în ceea ce privește timpul. Vezi G. Gergely și J. S. Watson, „Early Socio-Emotional Development: Contingency Perception and the Social Feedback Model“, în Phillippe Rochat (ed.), *Early Social Cognition*, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1999.

72 Despre interacțiunea mamă–sugar, vezi Beatrice Beebe și Frank M. Lachmann, „Representation and Internalization in Infancy: Three Principles of Salience“, *Psychoanalytic Psychology* 11 (1994), pp. 127–166.

73 Termenul se referă la limbajul matern, indiferent de cultură, compus din sunete și gesturi universale. (*N. red.*)

74 Colwyn Trevarthen, „The Self Born in Intersubjectivity: The Psychology of Infant Communicating“, în Ulric Neisser (ed.), *The Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Self-knowledge*, Cambridge University Press, New York, 1993, pp. 121–173.

Capitolul 3

Rețele neuronale WiFi

În timp ce mă instalam pe un scaun într-un tren de metrou din New York, s-a petrecut una dintre acele întâmplări echivoce din viața urbană care de obicei nu anunță nimic bun: am auzit în spatele meu un țipăt, venind din celălalt colț al vagonului.

Stăteam cu spatele la locul de unde se auzise țipătul. Eram însă cu fața spre un domn al cărui chip a căpătat brusc o expresie ușor neliniștită.

Mintea mea se străduia să priceapă ce se întâmplă și ce puteam face – dacă într-adevăr puteam să fac ceva. Se luase careva la bătaie? Pătrunsese în metrou vreun nebun cu tendințe criminale? Mă pândeau vreo primejdie?

Sau era doar un țipăt de plăcere – poate niște adolescenți se distrau de minune?

Răspunsul l-am primit îndată de pe chipul bărbatului care vedea ce se întâmplă: trăsăturile lui îngrijorate s-au destins, iar el și-a reluat lectura din ziar. Indiferent ce se petrecea acolo, în spate, știam că totul este în regulă.

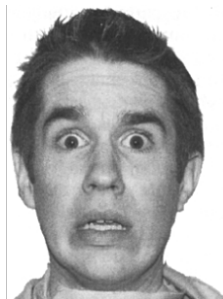
Teama mea de la început fusese alimentată de a lui, dar m-am liniștit atunci când i-am văzut chipul relaxându-se. În momente de precauție bruscă, devenim instinctiv mai atenți la chipurile celor din jurul nostru și căutăm zâmbete sau priviri încruntate care să ne ajute să interpretăm semnele primejdiei sau care să ne semnaleze intențiile cuiva.⁷⁵

În preistoria umană, mulțimile de ochi și urechi ale unui grup primitiv puteau fi mult mai vigilente în fața primejdiei decât individul izolat. Iar în lumea nemiloasă a primilor oameni, posibilitatea de a înmulți santinelele era, fără îndoială, extrem de prețioasă pentru supraviețuire – ca și mecanismul cerebral acordat

astfel încât să sesizeze în mod automat semnele primejdiei și să declanșeze frica.

Deși, atunci când ne cuprinde o stare de îngrijorare extremă, putem fi acaparați atât de mult de propria noastră frică, încât nu ne mai acordăm emoțional deloc, aproape toate formele de neliniște ne accelerează transferurile emoționale: oamenii speriați, care se simt amenințați, sunt mult mai dispuși să capteze emoțiile altora. Într-unul dintre acele grupuri umane primitive, fără îndoială că expresia îngrozită a cuiva care a zărit tigrul dând târcoale era suficientă pentru a declanșa o panică asemănătoare în oricine o vedea – și pentru a pune pe fugă pe toată lumea.

Uitați-vă o clipă la acest chip:



Amigdala reacționează instantaneu la o astfel de fotografie, și cu cât emoția afișată este mai puternică, cu atât mai intensă este reacția acestei zone.⁷⁶ Creierul celor care au privit astfel de imagini în timp ce li se făcea un RMN funcțional arăta ca și când *ei* erau cei speriați, deși la un nivel mai silențios.⁷⁷

Când doi oameni interacționează aflându-se față în față, contaminarea se răspândește prin intermediul circuitelor neuronale multiple care operează în paralel la nivelul creierului fiecărei persoane. Prin aceste sisteme de contaminare emoțională circulă întreaga gamă de sentimente, de la tristețe și neliniște, la bucurie.

Momentele de contaminare reprezintă un eveniment neuronal remarcabil: formarea unei legături funcționale între două creiere, o buclă de reacție care traversează bariera fizică dintre corpuri. În termeni de sisteme, în timpul acestei conectări, creierele se „cuplează“, iar semnalele de ieșire dintr-unul devin semnale de intrare care impulsionează funcționarea celuilalt, formând în momentul respectiv un adevărat circuit intercerebral. Când două

entități sunt conectate printr-o buclă de reacție, de câte ori se schimbă prima, se schimbă și a doua.

În timp ce oamenii interacționează, creierul trimite și primește un flux continuu de semnale, care le permite crearea unei armonii tacite – și, dacă fluxul merge în direcția corectă, le amplifică rezonanța. Armonizarea face ca sentimentele, gândurile și acțiunile să se sincronizeze. Trimitem și primim stări interioare mai bune sau mai rele – fie veselie și tandrețe, fie încordare și ranchiună.

În fizică, proprietatea definitorie a rezonanței este vibrația simpatetică, tendința unei părți de a-și amplifica rata de vibrație prin preluarea ritmului de vibrație al altei părți. O astfel de rezonanță produce răspunsul cel mai intens și mai de durată dintre părțile care interacționează – un sentiment plăcut, care persistă încă mult timp.

Creierul depășește sfera conștiinței noastre, fără să fie nevoie de o atenție specială sau de vreo intenție. Deși putem încerca să imităm pe cineva pentru a provoca apropierea, astfel de încercări par, de obicei, nefirești. Sincronizarea funcționează cel mai bine atunci când este spontană, nu construită din motive secrete, de pildă cel de a intra în grațiile cuiva sau orice altă intenție conștientă.⁷⁸

Automatismul căii inferioare explică rapiditatea sa. De exemplu, amigdala depistează semne de frică pe chipul cuiva cu o viteză remarcabilă, le sesizează dintr-o privire care nu durează mai mult de 33 de milisecunde, iar la unii chiar 17 milisecunde (mai puțin de două sutimi dintr-o secundă).⁷⁹ Această lectură rapidă confirmă viteza uluitoare a căii inferioare, care este atât de mare, încât mintea conștientă nu ajunge să o perceapă (deși putem simți ghimpele vag al neliniștii care ne cuprinde).

Poate nu ne dăm seama în mod conștient de felul în care ne sincronizăm, și totuși ne armonizăm cu o ușurință remarcabilă. Duetul social spontan este lucrarea unei clase speciale de neuroni.

Oglinzi neuronale

Nu aveam mai mult de doi sau trei ani, dar îmi amintesc foarte bine următoarea întâmplare. În timp ce mă plimbam cu mama pe culoarul unei băcănii, o doamnă m-a zărit – eram un copil drăgălaș – și mi-a zâmbit cu căldură.

Îmi amintesc și acum că am tresărit atunci când buzele mele au schițat involuntar un zâmbet de răspuns. Era ca și cum aveam chipul unei marionete mânuite de sfori misterioase, care îmi întindeau mușchii din jurul gurii și îmi umflau obraji.

Am simțit foarte clar că zâmbetul meu venise nepoftit – direcționat nu dinăuntrul meu, ci din afara mea.

Acea reacție nepoftită semnală, fără îndoială, activitatea a ceea ce numim „neuronii-oglină” din tânărlul meu creier. Neuronii-„oglină” fac exact acest lucru: reflectă o acțiune pe care o observăm la altcineva, ne fac să mimăm acțiunea respectivă sau cel puțin ne dau impulsul de a o mima. Neuronii de tipul *fă-ca-mine* oferă un mecanism cerebral care explică vechiul vers: „Când zâmbești, întreaga lume zâmbește odată cu tine.”

Acest tip de neuron este străbătut cu siguranță de pistele centrale ale căii inferioare. Avem sisteme multiple de neuroni-oglină și, pe măsură ce timpul trece, tot mai mulți sunt descoperiți. Dincolo de cei câțiva neuroni-oglină care au fost depistați până acum, se pare că mai există o multitudine de astfel de sisteme neuronale rămase încă necercetate.

Specialiștii în neuroștiințe au dat întâmplător peste aceste rețele neuronale WiFi în anul 1992. Alcătuiau harta zonei senzorio-motorii din creierul maimuțelor folosind electrozi atât de subțiri, încât puteau fi implantați într-o singură celulă cerebrală, și observând celula care se activa în timpul unei anumite mișcări.⁸⁰ Neuronii din această zonă se dovedeau extrem de preciși; de pildă, unii se activau doar atunci când maimuța apuca un obiect, alții doar atunci când rupea obiectul în bucăți.

Dar descoperirea cu adevărat neașteptată a venit într-o după-amiază fierbinte, când un asistent s-a întors din pauză mâncând o înghețată. Oamenii de știință au fost uluiți să vadă activându-se o celulă senzorial-motorie în timp ce o maimuță se uita la asistentul care își ducea la gură înghețata. Au rămas muți de uimire să

descoperire că un set distinct de neuroni părea să se activeze la simpla *observare* a unei alte maimuțe – sau a unui experimentator – care făcea o anumită mișcare.

După acea primă localizare a neuronilor-oglină la maimuțe, aceleași sisteme au fost descoperite în creierul omenesc. Într-un studiu remarcabil, în care un electrod de finețea unui laser monitoriza un singur neuron al unei persoane aflate în stare de veghe, neuronul trimitea impulsuri electrice atât atunci când persoana anticipa durerea – o înțepătură de ac –, cât și atunci când doar *vedea* pe altcineva că e înțepat – un instantaneu neuronal al empatiei primitive în acțiune.⁸¹

În cortexul premotor operează mulți neuroni-oglină, care guvernează activități diverse, de la vorbire și mișcare până la simpla intenție de a acționa. Deoarece sunt învecinați cu neuronii motori, zonele din creier care inițiază mișcarea pot începe să se activeze chiar în timp ce vedem pe altcineva făcând aceeași mișcare.⁸² Când repetăm mental o acțiune – facem repetiții pentru un discurs sau vedem cu ochii minții o lovitură bună la golf –, aceiași neuroni se activează în cortexul premotor, ca și cum am fi pronunțat cuvintele respective sau am fi executat lovitura respectivă. Simularea unei acțiuni reprezintă pentru creier același lucru cu producerea ei, cu excepția faptului că execuția propriu-zisă este cumva blocată.⁸³

Neuronii-oglină trimit impulsuri electrice în timp ce privim, de exemplu, cum cineva se scarpină în cap sau își șterge o lacrimă, astfel încât o parte din activările neuronale din creierul nostru le mimează pe ale celuilalt. Astfel, informația identică pe care o vedem este preluată de propriii noștri neuroni motori, care ne îngăduie astfel să luăm parte la acțiunile celuilalt ca și când *noi* am executa acțiunea.

Creierul omenesc adăpostește multiple sisteme de neuroni-oglină, nu doar pentru imitarea acțiunilor, ci și pentru citirea intențiilor, pentru extragerea implicațiilor sociale ale faptelor cuiva și pentru identificarea emoțiilor.⁸⁴ De pildă, când voluntarii aflați într-un RMN funcțional privesc o înregistrare video în care cineva zâmbește sau se încruntă, majoritatea zonelor cerebrale activate la

observatori sunt aceleași ca la persoana care afișează emoțiile, deși nu foarte intense.⁸⁵

Neuronii-oglindă fac emoțiile contagioase și lasă sentimentele la care suntem martori să ne pătrundă, ajutându-ne să ne sincronizăm unii cu alții și să urmărim ceea ce se petrece. Îl „simțim“ pe celălalt în cel mai deplin sens al cuvântului: îi percepem sentimentele, mișcările, senzațiile, emoțiile în timp ce acționează înăuntrul nostru.

Abilitățile sociale depind de neuronii-oglindă. Pe de o parte, imitând ceea ce observăm la o altă persoană, ne pregătim să dăm un răspuns rapid și potrivit. Pe de altă parte, neuronii răspund la simpla aluzie a unei *intenții* de mișcare și ne ajută să-i depistăm motivația posibilă.⁸⁶ Sesizarea intențiilor – și motivațiilor – altcuiva ne oferă informații sociale neprețuite și ne permite să rămânem cu un pas înaintea oricărui posibil eveniment, ca niște cameleoni sociali.

Neuronii-oglindă par să fie esențiali pentru felul în care învățăm copiii. Învățarea prin imitație a fost recunoscută de mult timp ca un punct-cheie în dezvoltarea copilului. Dar descoperirile noastre despre neuronii-oglindă explică modul în care copiii pot învăța doar privind. În timp ce privesc, ei își schițează în creier un repertoriu pentru emoții, comportamente și pentru felul în care funcționează lumea.

Neuronii-oglindă umani sunt cu mult mai flexibili și mai diverși decât cei ai maimuțelor și ne reflectă aptitudinile sociale complexe. Când mimăm ceea ce face sau simte o altă persoană, neuronii-oglindă creează o sensibilitate comună, aducând exteriorul în interiorul nostru: pentru a-l înțelege pe celălalt, devenim ca el – măcar un pic.⁸⁷ Acest simț virtual legat de ceea ce experimentează altul corespunde unei noțiuni noi din filozofia minții: și anume, îi înțelegem pe ceilalți traducându-le acțiunile într-un limbaj neuronal care ne pregătește pentru aceleași acțiuni și ne permite să avem aceleași experiențe.⁸⁸

Înțeleg acțiunea ta deoarece creez o copie a ei în creierul meu. Așa cum explică Giacomo Rizzolatti, specialistul în neuroștiințe italian care a descoperit neuronii-oglindă, aceste sisteme „ne permit

să înțelegem ce e în mintea altora nu prin raționament conceptual, ci prin simulare directă; simțind, nu gândind”.⁸⁹

Declanșarea, în două creiere, a unor circuite paralele ne permite să avem instantaneu senzația comună a ceea ce trebuie făcut la un moment dat. Specialiștii în neuroștiințe numesc „rezonanță empatică” starea de reverberație reciprocă, legătura dintre creiere care dă naștere unui sistem de circuite interpersonal prin intermediul căii inferioare.

Semnele exterioare ale unor astfel de legături au fost detaliate de un psihiatru american de la Universitatea din Geneva, Daniel Stern, care de câteva decenii observă în mod sistematic mame și copii mici. Specialist în dezvoltarea copilului din școala lui Jean Piaget, Stern explorează și interacțiunile adulte, de pildă între psihoterapeuți și pacienții lor sau între îndrăgostiți.

Stern a ajuns la concluzia că sistemele noastre nervoase „sunt construite pentru a fi captate de sistemele nervoase ale celorlalți, astfel încât să-i experimentăm pe ceilalți ca și când am fi în locul lor”.⁹⁰ În astfel de momente, rezonăm cu experiența lor, și ei cu a noastră.

Nu mai putem, adaugă Stern, „să ne considerăm mințile independente, izolate și separate”, ci trebuie să le vedem ca fiind „permeabile”, în permanentă interacțiune, ca și când ar fi legate printr-o conexiune invizibilă. La un nivel inconștient, suntem într-un dialog constant cu orice persoană cu care interacționăm, și ne adaptăm fiecare sentiment și fiecare gest la ale celuilalt. Cel puțin în momentul de față, viața noastră mentală este creată într-un tandem, printr-o matrice bipersonală interconectată.

Structura mușchilor faciali ne asigură de faptul că emoțiile care se învoldurează în interiorul nostru vor fi exteriorizate, astfel încât ceilalți să le poată citi (în cazul în care nu le reprimăm deliberat). Iar neuronii-oglină ne garantează că în clipa în care cineva vede o emoție pe chipul nostru, va trăi instantaneu același sentiment. Așa se face că emoțiile noastre sunt experimentate nu doar de noi înșine, ca persoane izolate, ci și de cei din jurul nostru – atât în mod deschis, cât și în mod ascuns.

Stern sugerează că neuronii responsabili de imitare funcționează ori de câte ori simțim starea lăuntrică a unei alte persoane și rezonăm cu sentimentele ei. Conexiunea dintre creiere face ca trupurile să se miște în tandem, gândurile să meargă în aceeași direcție și emoțiile să curgă în paralel. În timp ce construiesc punți între oameni, neuronii-oglină creează un duet tacit, care deschide calea pentru transferuri subtile, dar puternice.

Avantajul unui chip vesel

În anii 1980, atunci când m-am întâlnit prima oară cu Paul Ekman, acesta își petrecuse ultimul an privindu-se în oglindă pentru a învăța să-și controleze voluntar fiecare dintre cei aproape două sute de mușchi ai feței. Lucru nelipsit de un anume eroism științific: Ekman fusese nevoit să-și aplice un șoc electric ușor pentru a localiza anumiți mușchi faciali greu de depistat. În clipa în care a izbutit să capete autocontrolul, a fost capabil să localizeze exact mișcarea fiecărui set de mușchi care exprimă emoțiile principale și variațiile lor.

Ekman a identificat optsprezece tipuri de zâmbet, toate fiind permutări ale acțiunilor celor cincisprezece mușchi implicați. Vom numi doar câteva: un zâmbet jalnic pe un chip nefericit, ca un fel de haz de necaz. Un zâmbet crud arată că persoanei respective îi face plăcere să fie mânioasă și rea. Mai este și zâmbetul arogant, care a fost emblema lui Charlie Chaplin și care se folosește de un mușchi pe care cei mai mulți oameni nu îl pot mișca în mod deliberat – așa cum spune Ekman, un zâmbet care „zâmbește pe seama celor ce zâmbesc”.⁹¹

Bineînțeles că există și zâmbete autentice, de plăcere spontană sau amuzament. Acestea sunt zâmbetele care au cele mai mari șanse de a atrage alte zâmbete. Această acțiune semnalează lucrarea neuronilor-oglină, care se ocupă de detectarea zâmbetelor și declanșarea propriului nostru zâmbet.⁹² Așa cum spune un proverb tibetan: „Când îi zâmbești vieții, jumătate din zâmbet este pentru chipul tău, iar cealaltă jumătate este pentru chipul altcuiva.”

Zâmbetele au un avantaj față de toate celelalte expresii emoționale: creierul omenesc preferă chipurile vesele, pe care le recunoaște mai ușor și mai rapid decât pe cele cu expresii negative – un efect cunoscut sub numele de „avantajul feței vesele”.²³ Așa cum sugerează anumiți specialiști în neuroștiințe, creierul are un sistem dedicat sentimentelor pozitive, mereu gata să intre în acțiune, și care ne determină să avem mai des stări pozitive decât negative și o viziune mai optimistă asupra vieții.

Ceea ce înseamnă că Natura susține de obicei relațiile pozitive. În pofida locului proeminent al agresivității în viața noastră, nu suntem făcuți să îi antipatizăm pe oameni din prima clipă.

Până și între doi oameni complet necunoscuți, un moment de veselie jucăușă, fie ea chiar și prostească, dă naștere unei rezonanțe instantanee. Într-un alt exemplu care încearcă să demonstreze ceea ce e evident, li s-a cerut unor perechi de necunoscuți să joace împreună o serie de jocuri copilărești. În timpul jocurilor, unul dintre ei, vorbind printr-un pai, trebuia să-i dea celuilalt, care era legat la ochi, indicații cum să arunce și să prindă o minge de cauciuc mică. Invariabil, necunoscuții izbucneau în hohote de râs din pricina propriei neputințe.

Cu toate acestea, când aceleași jocuri au fost jucate de necunoscuți nelegați la ochi și care nu au folosit paiul, acestora nu li s-a ivit nici cel mai mic surâs pe buze. Dar perechile care au râs au simțit o apropiere puternică și imediată, chiar și după ce au petrecut doar câteva minute împreună.²⁴

Într-adevăr, râsul poate fi distanța cea mai scurtă dintre două creiere, o stare molipsitoare și de neoprit, care creează o legătură socială instantanee.²⁵ Să ne gândim la două adolescente care chicotesc împreună. Cu cât devin mai vesele și mai puse pe glume, cu atât se simt mai sincronizate, mai însuflețite și mai fericite – cu alte cuvinte, ele rezonază.²⁶ Ceea ce pentru un părinte poate părea o distracție neobrăzată, pentru adolescentele cu pricina poate fi un moment de comunicare intensă.

Războaiele memelor

Din anii 1970, muzica rap a glorificat viața gangsterilor, armele și drogurile, găștile violente și misoginismul, precum și preferința cocotelor și a codoșilor pentru ghiuluri și lanțuri de aur. Dar lucrurile par să se schimbe, ca și viețile celor care scriu astfel de versuri.

Darryl McDaniels, din formația rap Run-DMC, e de acord că „în hip-hop a fost vorba mai ales despre chefuri, arme și femei“. Dar McDaniels, care de fapt preferă mai degrabă să asculte rock clasic decât rap, adaugă: „Merge dacă ești într-un club, dar de la nouă dimineața până seara la culcare, muzica asta nu îmi spune nimic.“⁹⁷

Reproșul lui anunță apariția unei noi specii de muzică rap, una care îmbrățișează o viziune asupra vieții mai sănătoasă, chiar dacă în continuare de o sinceritate dură. Unul dintre acești rapperi reformați, John Stevens (cunoscut și ca Legend), recunoaște: „Nu măș simți bine să fac o muzică în care să fie glorificată violența sau altceva de genul ăsta.“⁹⁸

Legend, ca și colegul lui, Kanye West, alt rapper cumințit, a scris versuri într-o cheie pozitivă, care combină confesiunea autocritică cu un comentariu social sarcastic. Această sensibilitate nuanțată reflectă experiența lor de viață, care a mers pe căi extrem de diferite față de ale celor mai multe vedete de rap *gangsta* din trecut. Stevens e absolvent al Universității din Pennsylvania, iar Kanye este fiul unei profesoare de facultate. Așa cum susține el însuși: „Mama e profesoară, iar eu sunt tot un fel de profesor.“

Știe el ce știe. Versurile muzicii rap, la fel ca orice alt poem, eseu sau articol de ziar, pot fi văzute ca sisteme de livrare a „memelor“, idei care se răspândesc de la o minte la alta într-un mod foarte asemănător emoțiilor. Noțiunea de memă a fost modelată după aceea de genă: o entitate care se reproduce singură prin trecerea de la o persoană la alta.

Meme cu o putere deosebită, ca „democrație“ sau „curățenie“, ne împing să acționăm într-un mod specific; sunt idei cu impact.⁹⁹ Unele meme se opun în mod natural altora, și când se întâmplă acest lucru, memele cu pricina sunt în război, un război al ideilor.

Memele par să prindă putere datorită căii inferioare, prin asocierea lor cu emoții puternice. O idee e importantă pentru noi în măsura în care ne mișcă – adică exact ceea ce fac emoțiile. Forța de cale inferioară a versurilor rap (sau a oricărui alt cântec), întărită de fascinantele ritmuri repetitive, poate dobândi o vigoare deosebită – cu siguranță mai mare decât dacă ar fi citite într-o carte.

Memele ar putea fi înțelese într-o bună zi ca neuroni-oglină în activitate. Programarea lor inconștientă ghidează mare parte din ceea ce facem, mai ales când funcționăm „automat“. Dar, de cele mai multe ori, puterea subtilă a memelor de a ne face să acționăm este imposibil de detectat.

Să ne gândim la surprinzătoarea lor putere de a declanșa interacțiuni sociale.¹⁰⁰ În cadrul unui experiment, un grup de voluntari a ascultat o listă de cuvinte care sugerau lipsa de politețe, cum ar fi „bădăran“ sau „necuviincios“, în timp ce un alt grup a ascultat cuvinte precum „politicos“ și „respectuos“. Au fost puși apoi în situația de a transmite un mesaj cuiva care vorbea cu o altă persoană. Doi dintre cei trei voluntari expuși la sugestia lipsei de politețe s-au băgat în discuție și au întrerupt-o, iar opt dintre cei zece voluntari din al doilea grup au așteptat toate cele zece minute, până când conversația s-a încheiat, și abia apoi au început să vorbească.¹⁰¹

Într-o altă formă de exprimare, o sugestie trecută cu vederea poate duce la sincronizări surprinzătoare. Numai astfel poate fi explicat ceea ce ni s-a întâmplat mie și soției mele atunci când am vizitat o insulă tropicală. Într-o dimineață, în depărtare, la linia orizontului, am zărit, plutind pe apă, un vas cu patru catarge nemaivăzut de grațios. Soția mi-a sugerat să fac o fotografie, așa că mi-am scos aparatul și am făcut poza. Era prima pe care o făceau în cele zece zile de când ne aflam acolo.

Câteva ore mai târziu, în timp ce plecam la masă, m-am hotărât să iau aparatul de fotografiat cu mine, așa că l-am pus în rucsac. Cum mergeam noi spre un restaurant de pe plaja din apropiere, mi-a trecut prin cap să-i spun soției că am luat și aparatul de fotografiat. Dar, din senin, înainte să scot un cuvânt, soția mea m-a întrebat:

„Ai luat aparatul cu tine?“

Parcă îmi citise gândul.

Astfel de sincronizați par să ia naștere din echivalentul verbal al contaminării emoționale. Lanțurile de asocieri din mintea noastră aleargă pe șine fixe, circuite de învățare și memorie. Odată pornit oricare dintre aceste lanțuri, chiar și printr-o simplă remarcă, acea șină apare în inconștientul nostru fără ca atenția activă să o poată detecta.¹⁰² Este celebră afirmația lui Anton Cehov potrivit căreia niciodată nu trebuie pusă o pușcă pe perete în actul al doilea fără a fi folosită până la sfârșitul actului al treilea – pentru că publicul se așteaptă la focuri de armă.

Deoarece simplul fapt că ne gândim la o acțiune ne pregătește mintea pentru a o îndeplini, suntem călăuziți prin rutina zilnică fără să fim nevoiți să facem efortul mental de a ne gândi cum trebuie să acționăm în clipa următoare – un fel de agendă mentală. Faptul că dimineața ne vedem periuța de dinți pe chiuveta din baie ne sugerează automat să o folosim.

Acest impuls de a da curs unei acțiuni ne călăuzește în orice situație. Când ni se vorbește în șoaptă, răspundem tot în șoaptă. Vorbiți-i despre o cursă de Grand Prix cuiva care conduce pe autostradă, și acesta va mări viteza. E ca și cum un creier ar implanta sentimente, gânduri și impulsuri similare într-un alt creier.

În mod asemănător, lanțuri paralele de gândire pot face doi oameni să gândească, să facă sau să spună aproape același lucru în aceeași clipă. Când eu și soția mea ne-am acordat brusc, având un gând identic, probabil că o percepție momentană comună declanșase un lanț identic de asocieri, care ne-a adus în minte aparatul de fotografiat.

O astfel de intimitate mentală trădează o apropiere emoțională; cu cât partenerii unui cuplu sunt mai satisfăcuți și mai comunicativi, cu atât mai exact își citesc ei gândurile unul celuilalt.¹⁰³ Când cunoaștem bine pe cineva sau când trăim un raport de afinitate puternic, există condiții optime pentru o confluență de gânduri, sentimente, percepții și amintiri.¹⁰⁴ Ne aflăm aproape într-un *mind-meld*¹⁰⁵ în care tindem să percepem, să gândim și să simțim la fel ca o altă persoană.

Astfel de convergențe continuă chiar și atunci când doi necunoscuți devin prieteni. Să ne gândim la doi studenți care împart aceeași cameră de cămin. Cercetătorii de la Berkeley au recrutat colegi de cameră și le-au urmărit reacțiile emoționale în timp ce priveau separat câteva scurtmetraje. Unul era o comedie spumoasă cu Robin Williams; altul era un film siropos cu un băiat care plânge la moartea tatălui său. La prima vizionare a filmelor, colegii cei noi au reacționat la fel de diferit unii față de alții ca orice necunoscuți luați la întâmplare de pe stradă. Dar peste șapte luni, atunci când cercetătorii i-au invitat din nou pe aceiași colegi de cameră să vadă două scurtmetraje asemănătoare, reacțiile lor au coincis în mod izbitor.¹⁰⁶

Nebunia mulțimilor

Lumea le spune „superhuligani“ bandelor de suporterii de fotbal care se încaieră și fac scandal la meciurile europene. Formula unei încăierări la fotbal este aceeași, indiferent de țară. O gașcă mică și unită de suporterii ajunge în zonă cu câteva ore bune înainte de începerea meciului și se pune pe băut, cântat cântecele clubului și hârjoană.

Pe urmă, pe măsură ce mulțimile se adună la meci, găștile se apucă să fluture steagurile echipei favorite, să cânte cântece bătăioase și să scandeze împotriva celeilalte echipe, și totul se transmite mulțimilor care se adună pe stadion. Superhuliganii gravitează spre puncte în care fanii echipei lor se amestecă cu fanii rivalilor, iar lozincile se transformă în amenințări directe. Vine apoi momentul critic când un lider al găștii atacă un suporter rival, dând startul încăierării. Și luptele se extind rapid.

Această formulă de isterie în masă a fost repetată de nenumărate ori încă de la începutul anilor 1980, cu consecințe tragice.¹⁰⁷ Într-o mulțime băută și pusă pe harță, condițiile de izbucnire a violenței sunt ideale: alcoolul suprimă controlul neuronal al impulsurilor, astfel că, în clipa în care un lider dă exemplul primului conflict, ceilalți îl urmează, prin contaminare.

Elias Canetti, în studiul său *Crowds and Power* (*Mulțimile și puterea*), observă că ceea ce coagulează o masă de indivizi într-o mulțime este faptul că sunt dominați de o „pasiune unică” pe care o împărtășesc cu toții – o emoție comună care conduce la acțiune unită: o contaminare colectivă.¹⁰⁸ O stare de spirit poate cuprinde cu mare rapiditate un grup de oameni, manifestare uimitoare a alinierii paralele a subsistemelor biologice, care îi unește pe toți cei de față într-o sincronizare fiziologică.¹⁰⁹

Iuțea cu care mulțimile își schimbă activitatea seamănă suspect de mult cu o coordonare pe scară largă a neuronilor-oglină. Procesul de luare a deciziilor într-o mulțime este o chestiune de secunde – probabil, timpul necesar pentru ca transmisia sincronizării neuronilor-oglină de la o persoană la alta să traverseze mulțimea (deși, deocamdată, nu se poate decât specula pe tema acestui subiect).

În formele ei mai liniștite, contaminarea în grup poate fi observată la orice mare spectacol, în care actorii sau muzicienii creează un efect de câmp, jucându-se cu emoțiile publicului așa cum ar face-o cu un instrument. Piese de teatru, concertele și filmele ne lasă să pătrundem, împreună cu un mare număr de străini, într-un câmp comun de emoții. Armonizarea într-un registru vesel este, așa cum le place psihologilor să spună, „o recompensă în sine” – adică îi face pe toți să se simtă bine.

Contaminarea în grup există chiar și în cele mai minimale dintre grupuri, adică trei oameni tăcuți așezați față în față preț de câteva minute. În lipsa unei ierarhii de putere, persoana cu chipul cel mai expresiv din punct de vedere emoțional va stabili tonul comun.¹¹⁰

Contaminarea se va răspândi în rândurile aproape oricărui grup coordonat de oameni. Să luăm, de pildă, un experiment din zona deciziilor de mare importanță, în care un grup s-a întâlnit pentru a hotărî cât din banii rezultați la sfârșit de an să revină sub formă de bonus fiecărui angajat. Fiecare persoană din grup a încercat să obțină un bonus cât mai mare pentru unul sau altul dintre angajați, menținând însă în continuare cea mai bună distribuție la nivel de grup.

Agendele conflictuale au dat naștere unor tensiuni, astfel că, până la sfârșitul întâlnirii, toată lumea era nemulțumită. Dar într-o altă întâlnire, a unui alt grup, care avea un obiectiv identic, toată lumea s-a simțit la sfârșit mulțumită de rezultat.

Cele două întâlniri au fost simulări din domeniul afacerilor făcute într-un studiu deja clasic al Universității Yale, în care s-au format grupuri de voluntari care să ia decizii în privința bonusurilor.¹¹¹ Nimeni nu a știut că la fiecare întâlnire a existat un participant ascuns, un actor versat, a cărui sarcină era să fie pus pe harță și negativist cu unele grupuri, și săritor și prietenos cu altele.

Oricare era direcția pe care o luau emoțiile sale, ceilalți îi urmau exemplul; membrii grupului manifestau o schimbare distinctă a stării de spirit, fie supărându-se, fie simțindu-se bine. Dar niciunul dintre ei nu a părut să știe de ce i s-a schimbat starea de spirit. Fără s-o știe, fuseseră antrenați într-o schimbare a stării interioare.

Sentimentele care traversează un grup pot influența felul în care membrii grupului procesează informațiile, deci și deciziile pe care le iau.¹¹² Asta sugerează că, atunci când se ia o decizie în comun, grupul trebuie să fie atent nu doar la ceea ce se spune, ci și la emoțiile comune ale celor de față.

Această convergență este, în general, semnul unui magnetism subtil, inexorabil, o forță asemenea celei gravitaționale, care îi face să gândească și să simtă la fel pe cei care au o relație apropiată de orice natură – membri ai familiei, colegi de serviciu și prieteni.

Note:

⁷⁵ Despre frică, imitare și contaminare, vezi Brooks Gump și James Kulik, „Stress, Affiliation, and Emotional Contagion“, *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (1997), pp. 305–319.

⁷⁶ Vezi, de exemplu, Paul J. Whalen et al., „A Functional MRI Study of Human Amygdala Responses to Facial Expressions of Fear Versus Anger“, *Emotion* 1 (2001), pp. 70–83; J. S. Morris et al., „Conscious and Unconscious Emotional Learning in the Human Amygdala“, *Nature* 393 (1998), pp. 467–470.

⁷⁷ Cel care vede chipul cuiva terorizat trăiește aceeași spaimă, dar la o intensitate mai scăzută. O diferență importantă ține de nivelul de reactivitate a sistemului nervos autonom, care este maxim la persoana terorizată, și mult mai atenuat la cel care o

privește. Cu cât se activează mai mult insula matorului, cu atât mai puternic este răspunsul emoțional.

78 Despre imitare, vezi J.A. Bargh, M. Chen și L. Burrows, „Automaticity of Social Behavior: Direct Effects of Trait Construct and Stereotype Activation on Action“, *Journal of Personality and Social Psychology* 71 (1996), pp. 230–244.

79 Despre viteza de percepție a fricii, vezi Luiz Pessoa et al., „Visual Awareness and the Detection of Fearful Faces“, *Emotion* 5 (2005), pp. 243–244.

80 Pentru descoperirea neuronilor-oglină, vezi G. di Pellegrino et al., „Understanding Motor Events: A Neurophysiological Study“, *Experimental Brain Research* 91 (1992), pp. 176–180.

81 Despre neuronul durerii, vezi W.D. Hutchinson et al., „Pain-related Neurons in the Human Cingulate Cortex“, *Nature Neuroscience* 2 (1999), pp. 403–405. Alte studii de RMN funcțional arată că zone cerebrale identice se activează atunci când o persoană observă mișcarea unui deget și atunci când face aceeași mișcare; cea mai intensă activitate se desfășura atunci când persoana făcea mișcarea respectivă ca răspuns la gestul celui care o făcuse primul – cu alte cuvinte, când imita: Marco Iacoboni et al., „Cortical Mechanisms of Human Imitation“, *Science* 286 (1999), pp. 2526–2528. Pe de altă parte, unele studii au arătat că observarea unei mișcări activează un set de zone neuronale diferit față de imaginarea mișcării respective; acest lucru a fost interpretat prin diferența dintre zonele implicate în recunoașterea mișcărilor și cele care contribuie la producerea propriu-zisă a unei mișcări – în cazul nostru, apucarea unui obiect. Vezi S.T. Grafton et al., „Localization of Grasp Representation in Humans by PET: Observation Compared with Imagination“, *Experimental Brain Research* 112 (1996), pp. 103–111.

82 Despre efectul de oglindire la oameni, vezi, de exemplu, L. Fadiga et al., „Motor Facilitation During Action Observation: A Magnetic Stimulation Study“, *Journal of Neurophysiology* 73 (1995), pp. 2608–2626.

83 Blocajul este produs de neuronii inhibitori din cortexul prefrontal. Se știe foarte bine că pacienții care prezintă leziuni în acest sistem prefrontal de circuite sunt dezinhibiți, spun și fac orice le trece prin cap. Zonele prefrontale pot avea conexiuni inhibitorii directe sau pot fi activate regiuni corticale posterioare care realizează conexiuni inhibitorii locale.

84 Până în clipa de față, neuronii-oglină au fost descoperiți în mai multe zone ale creierului uman, în afară de cortexul premotor, inclusiv în lobul parietal posterior, șanțul temporal superior și insulă.

85 Despre neuronii-oglină la oameni, vezi Iacoboni et al., „Cortical Mechanisms“.

86 Vezi Kiyoshi Nakahara și Yasushi Miyashita, „Understanding Intentions: Through the Looking Glass“, *Science* 308 (2005), pp. 644–645; Leonardo Fogassi, „Parietal Lobe: From Action Organization to Intention Understanding“, *Science* 308 (2005), pp. 662–666.

87 Vezi Stephanie D. Preston și Frans de Waal, „The Communication of Emotions and the Possibility of Empathy in Animals“, în Stephen G. Post et al. (eds.), *Altruism and*

Altruistic Love: Science, Philosophy, and Religion in Dialogue, Oxford University Press, New York, 2002.

88 Dacă acțiunile unei persoane prezintă un interes emoțional puternic pentru tine, un mic gest sau o expresie facială subtilă va dezvălui faptul că și tu simți la fel. Așa cum sugerează unii specialiști în neuroștiințe, această „avanpremieră” a unui sentiment sau a unor mișcări e posibil să fi fost esențială pentru dezvoltarea limbajului și a comunicării umane. Există o teorie care susține că, în preistorie, evoluția limbajului a avut ca punct de pornire activitățile neuronilor-oglinză, la început pentru un idiom format din gesturi, și apoi pentru forme vocale. Vezi Giacomo Rizzolatti și M.A. Arbib, „Language Within Our Grasp”, Trends in Neuroscience 21 (1998), pp. 188–194.

89 Giacomo Rizzolatti este citat în Sandra Blakelee, „Cells That Read Minds”, New York Times, 10 ianuarie 2006, p. C3.

90 Daniel Stern, The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life, W.W. Norton, New York, 2004, p. 76.

91 Paul Ekman, Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage, W.W. Norton, New York, 1985.

92 Robert Provine, Laughter: A Scientific Investigation, Viking Press, New York, 2000.

93 Despre preferința creierului pentru chipuri vesele, vezi Jukka Leppanen și Jari Hietanen, „Affect and Face Perception”, Emotion 3 (2003), pp. 315–326.

94 Barbara Fraley și Arthur Aron, „The Effect of a Shared Humorous Experience on Closeness in Initial Encounters”, Personal Relationships 11 (2004), pp. 61–78.

95 Sistemul de circuite al râsului este localizat în cele mai primitive părți ale creierului, și anume în trunchiul cerebral și cerebel (creierul reptilian). Vezi Stephen Sivvy și Jaak Panksepp, „Juvenile Play in the Rat”, Physiology and Behavior 41 (1987), pp. 103–114.

96 Despre cei mai buni prieteni, vezi Brenda Lundy et al., „Same-sex and Opposite-sex Best Friend Interactions Among High School Juniors and Seniors”, Adolescence 33 (1998), pp. 279–288.

97 Darryl McDaniels este citat în Josh Tyrangiel, „Why You Can’t Ignore Kanye”, Time, 21 august 2005.

98 John Legend a fost citat în „Bling Is Not Their Thing: Hip-hop Takes a Relentlessly Positive Turn”, Daily News of Los Angeles, 24 februarie 2005.

99 Despre meme, vezi Susan Blakemore, The Meme Machine, Oxford University Press, Oxford, Marea Britanie, 1999.

100 Pentru o explicație mai completă, vezi E.T. Higgins, „Knowledge Activation: Accessibility, Applicability, and Salience”, Social Psychology: Handbook of Basic Principles, Guilford Press, New York, 1996

- 101 În legătură cu stimularea politeții, vezi Bargh, Chen și Burrows, „Automaticity of Social Behavior“, p. 71.
- 102 Despre lanțuri automate de gândire, vezi John A. Bargh, „The Automaticity of Everyday Life“, în R.S. Wyer (ed.), *Advances in Social Cognition*, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1997, vol. 10.
- 103 Despre acuratețea citirii gândurilor, vezi Thomas Geoff și Garth Fletcher, „Mind-reading Accuracy in Intimate Relationships: Assessing the Roles of the Relationship, the Target, and the Judge“, *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), pp. 1079–1094.
- 104 Despre confluența a două minți, vezi Colwyn Trevarthen, „The Self Born in Intersubjectivity: The Psychology of Infant Communicating“, în Ulric Neisser (ed.), *The Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Self-knowledge*, Cambridge University Press, New York, 1993, pp. 121–173.
- 105 *Mind-meld* este un termen folosit în serialul SF *Star Trek*, unde desemnează o procedură prin care o persoană îi poate împărtăși gânduri, sentimente, cunoștințe și amintiri unei alte persoane. (*N. tr.*)
- 106 Contopirea emoțională a apărut chiar dacă cei doi au simțit sau nu că deveniseră prieteni apropiați. Cameron Anderson, Dacher Keltner și Oliver P. John, „Emotional Convergence Between People Over Time“, *Journal of Personality and Social Psychology* 84, nr. 5 (2003), pp. 1054–1068.
- 107 În timpul teribilului dezastru de pe Stadionul „Heysel“ din 1985, huliganii britanici i-au atacat pe microbiștii belgieni, ceea ce a dus la prăbușirea unui zid și la treizeci și nouă de morți. În anii următori, au avut loc încăierări fatale, sau aproape fatale, la meciurile de fotbal din întreaga Europă.
- 108 Elias Canetti, *Crowds and Power*, Continuum, New York, 1973.
- 109 Rapiditatea cu care grupurile își schimbă starea de spirit este remarcată în Robert Levenson și Anna Reuf, „Emotional Knowledge and Rapport“, în William Ickes (ed.), *Empathic Accuracy*, Guilford Press, New York, 1997, pp. 44–72.
- 110 Despre împărtășirea emoțiilor, vezi Elaine Hatfield et al., *Emotional Contagion*, Cambridge University Press, Cambridge, Marea Britanie, 1994.
- 111 Despre contaminarea emoțională în cazul echipelor, vezi Sigal Barsade, „The Ripple Effect: Emotional Contagion and Its Influence on Group Behavior“, *Administrative Science Quarterly* 47 (2002), pp. 644–675.
- 112 Armonizarea interioară a grupului face ca toată lumea să rămână pe aceeași lungime de undă. În grupurile în care se iau decizii, apare genul de conexiune care permite exprimarea deschisă a diferențelor, fără teamă de urmări. Armonia dintr-un grup permite să se țină seama de cele mai diverse opinii și să fie luate cele mai bune decizii – cu condiția ca oamenii să se simtă liberi să-și exprime opiniile divergente. În timpul unei

discuții aprinse, este dificil ca oamenii să accepte ceea ce spun ceilalți, și cu atât mai puțin să intre pe aceeași lungime de undă.

Capitolul 4

Instinctul altruismului

Într-o după-amiază, la Seminarul Teologic Princeton, patruzeci de studenți aflați la practică așteptau să țină o scurtă predică. Jumătate dintre ei primiseră diverse subiecte biblice. Cealaltă jumătate primise parabola Bunului Samaritean, care s-a oprit să ajute un străin căzut pe drum, rănit și ignorat de oamenii așa-zis „credincioși“.

Seminariștii lucrau împreună în aceeași cameră, și din sfert în sfert de oră unul dintre ei pleca să țină predica într-o altă clădire. Niciunul nu știa că lua cu toții parte la un experiment legat de altruism.

Drumul lor trecea prin fața unei uși în care se afla prăbușit un om gemând de durere. Dintre cei patruzeci de studenți, douăzeci și patru au trecut mai departe, ignorând vaietele celui căzut. Iar cei care au reflectat la morala poveștii Bunului Samaritean nu au fost mai dispuși să se oprească și să ajute decât ceilalți.¹¹³

Timpul era important pentru seminariști. Dintre cei zece care s-au gândit că întârzie la predică, doar unul s-a oprit; dintre alți zece care s-au gândit că au timp suficient, și-au oferit ajutorul șase.

Printre factorii multipli aflați în joc în cazul altruismului, unul decisiv pare să fie chiar timpul pe care ți-l faci ca să fii atent; empatia noastră este maximă în măsura în care ne concentrăm total asupra cuiva și interacționăm astfel emoțional cu el. Oamenii diferă, desigur, în ceea ce privește capacitatea, bunăvoința și interesul de a da atenție – o adolescentă țâfnoasă poate să nici nu audă cicăleala mamei, dar un minut mai târziu să acorde atenție totală unei conversații telefonice cu cea mai bună prietenă. Seminariștii grăbiți să-și țină predica nu au vrut sau nu au fost în stare să-i dea atenție omului care gemea, deoarece, cufundați în gânduri și grăbiți, nu l-au luat în seamă, și, ca atare, nu aveau cum să-l ajute.¹¹⁴

Oamenii de pe străzile marilor orașe de pretutindeni sunt mai puțin dispuși să observe, să salute sau să ajute pe altcineva din pricina a ceea ce se numește „transa urbană“. Sociologii au înaintat ipoteza că suntem înclinați să cădem în această stare de cufundare în noi înșine pe străzile aglomerate fie și numai pentru a ne proteja de excesul de stimuli din jur. Inevitabil, strategia presupune un schimb: odată cu lucrurile care nu fac decât să ne distragă atenția blocăm nevoile apăsătoare ale celor din jurul nostru. Așa cum spunea un poet, înfruntăm „zgomotul străzii amețiți și surzi“.

În plus, diviziunile sociale ne obturează privirea. Un om fără adăpost care cerșește mărunțiș la un colț de stradă dintr-un oraș american poate fi complet ignorat de un trecător care, câțiva pași mai încolo, îi va acorda atenție și îi va răspunde unei femei bine îmbrăcate și sociabile care strânge semnături pentru o petiție. (Desigur, în funcție de simpatiile noastre, poate fi exact pe dos: simpatie pentru persoana fără adăpost și nimic pentru apelul politic.) Pe scurt, prioritățile noastre, socializarea și o mulțime de alți factori sociopsihologici ne pot direcționa sau inhiba atenția ori emoțiile – și, prin urmare, empatia.

Atenția ne permite să construim o legătură emoțională. În lipsa ei, empatia nu are nicio șansă.

Când să fim atenți

Comparați rezultatele experimentului de la Princeton cu ceea ce s-a petrecut în centrul New Yorkului la o oră de vârf pe când mă îndreptam spre stația de metrou Times Square, la sfârșitul zilei de lucru. Ca de obicei, un torent constant de oameni grăbiți să prindă următorul metrou cobora pe scările de beton.

Apoi am văzut ceva care m-a tulburat: în mijloc, întins pe trepte, zăcea un om murdar, fără cămașă. Era nemișcat și avea ochii închiși.

Nimeni nu părea să bage de seamă. Oamenii pur și simplu pășeau peste trupul lui, grăbiți să ajungă acasă.

Șocat de această priveliște, m-am oprit să văd ce se întâmplase. Și în clipa în care m-am oprit, s-a întâmplat ceva uimitor: alți oameni

s-au oprit și ei.

Aproape instantaneu, în jurul aceluși om s-a format un mic cerc de indivizi preocupați. La fel de spontan, mesagerii milei au început să se mobilizeze – un bărbat s-a dus la un chioșc să-i cumpere ceva de mâncare; o femeie s-a grăbit să-i ia o sticlă de apă; un altul a chemat un paznic de la metrou, care la rândul lui a cerut ajutoare prin stație.

În câteva minute, omul își revenise, mânca fericit și aștepta ambulanța. Am aflat că nu vorbea decât spaniola, nu avea niciun ban și rătăcise mort de foame pe străzile din Manhattan. Leșinase de foame acolo, pe scările de la metrou.

Ce anume adusesese schimbarea? În primul rând, simplul fapt că i-am acordat atenție. Nu am făcut decât să mă opresc și să cercetez starea aceluși om, dar se pare că am smuls trecătorii din transa lor urbană și le-am atras atenția asupra lui. În timp ce ne ajustam starea de spirit la a lui, am fost mișcați și am dorit să-l ajutăm.

Fără îndoială, noi toți, cetățeni cinstiți aflați în drum spre casă, am avut tendința de a alunga din mintea noastră orice presupuziții legate de omul de pe scări, acele stereotipuri dobândite din întâlnirile cu sute de persoane fără adăpost, care, din păcate, populează străzile New Yorkului și ale altor centre urbane moderne. Locuitorii marilor orașe învață să-și stăpânească neliniștea îndreptându-și în mod reflex atenția în altă parte atunci când văd pe cineva în condiții mizere.

Cred că propriul meu reflex de deturnare a atenției îmi fusese schimbat de un articol pe care îl scrisesem de curând pentru *The New York Times*, în care spuneam că închiderea spitalelor de boli mintale transformase străzile orașului în secții de psihiatrie. Pentru a mă documenta, petrecusem câteva zile într-o dubă, împreună cu angajații unei agenții sociale care se ocupa de persoanele fără adăpost, le aducea mâncare, le oferea un loc de dormit și îi convingea pe aceia care erau bolnavi mintal – un procent teribil de mare – să vină la clinici pentru a-și lua medicamentele. Multă vreme după aceea, i-am văzut pe cei fără adăpost cu alți ochi.

În alte studii care recurg la situația Bunului Samaritean, cercetătorii descoperă că cei care se opresc să ajute povestesc, de regulă, că, văzând suferința altora, suferă și ei – simt, prin empatie,

grijă față de celălalt.¹¹⁵ Odată ce o persoană o remarcă pe alta suficient de mult încât să simtă empatie, sunt șanse mari să și ajute cu ceva.

Simplul fapt că auzi despre cineva care a dat o mână de ajutor poate avea un impact special, care îți induce un sentiment de entuziasm. Psihologii folosesc termenul de „elan“ pentru înflăcărea care te cuprinde atunci când ești martor la fapta bună a altcuiva. Elanul este starea menționată constant atunci când oamenii povestesc ce au simțit la vederea unui act spontan de curaj, de toleranță sau compasiune. Majoritatea oamenilor sunt mișcați, chiar tulburați până în adâncul sufletului.

Actele care stârnesc cel mai adesea elanul sunt ajutorul acordat săracilor sau bolnavilor, sau ajutorarea cuiva aflat într-o situație dificilă. Dar astfel de fapte bune nu trebuie să meargă până într-acolo încât să iei acasă o întreagă familie, nici nu e cazul să fie atât de dezinteresate ca ale Maicii Tereza, care activa printre săracii din Calcutta. Simplul fapt de a medita mai mult la aceste lucruri poate trezi în noi un pic de elan. Într-un studiu din Japonia, de pildă, oamenii au povestit despre *kandou*, momentele de emoție intensă – de exemplu, când vedem un tip dur dintr-o bandă dând locul în metrou unui om în vârstă.¹¹⁶

Elanul, sugerează cercetarea, poate fi molipsitor. De obicei, când vezi o binefacere, se trezește și în tine impulsul de a face una. Iată de ce mituri de pretutindeni abundă în eroi plini de curaj care îi salvează pe alții. Psihologii consideră că, atunci când este spusă cu în sufletește, ascultarea unei povești despre bunătate are același impact emoțional ca vederea actului propriu-zis.¹¹⁷ Faptul că elanul poate fi contagios sugerează că drumul lui trece prin calea inferioară.

Acordul fin

Într-o vizită de cinci zile în Brazilia cu fiul meu, am observat că oamenii pe care îi întâlneam păreau să devină din ce în ce mai prietenoși cu fiecare zi care trecea. Schimbarea era izbitoare.

În prima zi, fuseseră distanți. Dar în a treia, deja ne întâmpinau cu căldură. Căldură pe care, în a patra zi, am întâlnit-o peste tot. Iar la sfârșitul călătoriei, ne luam rămas-bun la aeroport îmbrățișându-ne.

Brazilienii erau aceiași, schimbarea survenise în altă parte. Treptat, propria noastră încordare de *gringos* aflați într-o cultură nefamiliară s-a topit. Reticența defensivă ne izolase inițial de modul de a fi deschis, prietenos al brazilienilor – și probabil că le semnalase și lor să păstreze distanța.

Ca atunci când nu prindem frecvența dorită la radio, la începutul călătoriei noastre eram prea preocupați să depistăm semnalele de bunăvoință ale celor pe care îi întâlnim. Pe măsură ce ne-am relaxat și ne-am acordat la frecvența celor din jur, a fost ca și cum am fi prins exact postul care trebuia, am simțit căldura sufletească prezentă acolo dintotdeauna. Când suntem neliniștiți sau plini de griji, nu reușim să înregistrăm scânteia din privirea cuiva, începutul unui zâmbet sau tonurile calde ale unei voci – toate fiind canale fundamentale de trimitere a mesajelor de prietenie.

O explicație tehnică a acestei dinamici scoate la iveală limitele atenției înseși. Memoria activă, acea porțiune a memoriei pe care o putem păstra în atenție, își are sediul în cortexul prefrontal, citadela căii superioare. Acest sistem de circuite joacă un rol major în distribuirea atenției, deoarece administrează aspectele nevăzute ale unei interacțiuni. De exemplu, sistemul în cauză caută prin memorie lucrurile pe care să le facem sau să le spunem, chiar și în timp ce este atent la semnalele venite din exterior, și modifică răspunsurile după cum e cazul.

Pe măsură ce provocările se înmulțesc, solicitările lor multiple ne pun tot mai mult la încercare capacitatea de a fi atenți. Semnalele de îngrijorare dinspre amigdală copleșesc regiuni-cheie din cortexul prefrontal, manifestându-se sub forma unor preocupări care ne distrag atenția de la orice altceva. E suficient să fii un *gringo nervos* ca să-ți suprasoliciți atenția.

Natura pune preț pe comunicarea armonioasă între membrii unei specii date, modelând creierul pentru o mai bună sincronizare – care poate fi uneori instantanee. De exemplu, în timpul împerecherii la

anumiți pești, creierul unei femele secretă hormoni care îi remodelează temporar circuitele auditive pentru a prinde mai bine frecvențele mesajelor venite de la masculi.¹¹⁸

Ceva asemănător se petrece cu bebelușul de două luni care detectează apropierea mamei: se liniștește instinctiv, iar ritmul respirației îi încetinește. Se întoarce spre ea și o privește, se concentrează pe ochii și gura ei și își orientează auzul spre orice sunet care ar putea veni din partea ei, toate acestea în timp ce pe chipul lui se poate citi o expresie tipică, cu sprâncenele unite și maxilarul lăsat. Fiecare dintre aceste mișcări sporește capacitatea perceptivă a bebelușului de a se acorda emoțional la ceea ce spune sau face mama.¹¹⁹

Cu cât atenția noastră este mai ascuțită, cu atât mai intens vom resimți starea lăuntrică a altcuiva: mai repede și ghidându-ne după indicii mai subtile, în condiții mai ambigue. Invers, cu cât suntem mai abătuți, cu atât va fi mai diminuată capacitatea noastră de a empatiza.

Pe scurt, preocuparea legată exclusiv de propria persoană, sub toate formele ei, ucide empatia, și cu atât mai mult compasiunea. Când ne concentrăm asupra propriei persoane, lumea noastră se contractă, iar problemele și preocupările noastre iau proporții. Când însă ne concentrăm asupra celorlalți, lumea noastră se extinde. Propriile noastre probleme alunecă spre periferia atenției noastre și astfel par mai mici, iar noi ne sporim capacitatea de a comunica – sau de a acționa cu compasiune.

Compasiunea instinctivă

- Într-un laborator, un cobai, suspendat în aer de un ham, chițâie și se zbate. Văzându-și colegul de cușcă în primejdie, un alt cobai devine nervos la rândul său și reușește să-i vină în ajutor apăsând o pârghie care coboară victima încet spre pământ.

- Șase maimuțe rhesus au fost învățate să tragă de niște lanțuri pentru a face rost de mâncare. La un moment dat, apare o a șaptea maimuță, care are parte de șocuri dureroase ori de câte ori una dintre ele trage de lanț ca să ia mâncarea. Văzând durerea maimuței, patru dintre celelalte încep să tragă de un alt lanț, care le aduce mai puțină mâncare, dar care nu îi administrează niciun șoc celei de-a șaptea. A cincea maimuță încetează să mai tragă de orice lanț timp de cinci zile, iar a șasea timp de douăsprezece zile – cu alte cuvinte, ambele se înfometează pentru a o feri pe a șaptea maimuță de șocuri.
- Încă de la naștere, ori de câte ori sugarii văd sau aud un alt sugar plângând, încep și ei să plângă, ca și când și pe ei i-ar supăra ceva. Dar rareori plâng când își aud propriul plâns înregistrat. Aproximativ după vârsta de un an și două luni, bebelușii nu numai că plâng atunci când îl aud pe un altul plângând, dar și încearcă să-i aline cumva durerea. Pe măsură ce cresc, plâng mai puțin și încearcă să ajute mai mult.

Cobaii, maimuțele și bebelușii au în comun un impuls automat, care le îndreaptă atenția spre suferința celuilalt, le declanșează senzații de neplăcere similare și îi determină să îi sară în ajutor. De ce găsim aceeași reacție la specii atât de diferite? Simplu: pentru că natura conservă și păstrează pentru o folosință ulterioară tot ceea ce funcționează.

Caracteristicile de succes din construcția creierului sunt comune unor specii variate. Creierul uman are în comun cu alte mamifere, în special cu primatele, suprafețe întinse de arhitectură neuronală care și-au dovedit eficacitatea în timp. Asemănarea dintre specii în ceea ce privește empatia, combinată cu impulsul de a ajuta, sugerează fără doar și poate un set similar de circuite cerebrale. Spre deosebire de mamifere, reptilele nu manifestă nici cel mai mic semn de empatie, și chiar își mănâncă uneori puii.

Cu toate că și oamenii pot ignora pe cineva aflat la ananghie, această lipsă de empatie pare să înăbușe un impuls primar, automat,

de a-l ajuta pe cel cu probleme. Observațiile științifice trimit spre un sistem de reacții care este programat în creierul uman – implicând, fără îndoială, neuroni-oglină – și care intră în funcțiune atunci când îl vedem pe altul suferind, făcându-ne instantaneu să simțim același lucru. Cu cât îl compătimim mai mult pe celălalt, cu atât vrem să ajutăm mai mult.

Fără îndoială, acest instinct al compasiunii prezintă avantaje în ceea ce privește adaptarea din cadrul evoluției – definită în funcție de „succesul reproductiv“ sau de numărul de urmași care trăiesc și devin la rândul lor părinți. Cu mai mult de un secol în urmă, Charles Darwin a emis ipoteza că empatia, care este condiția necesară a acțiunii din compasiune, a fost un instrument fundamental pentru supraviețuire aflat în dotarea Naturii.¹²⁰ Empatia înlesnește sociabilitatea, iar noi, oamenii, suntem animale sociale prin excelență. Mai nou, se consideră că sociabilitatea noastră a fost strategia primară de supraviețuire a speciilor de primate, inclusiv a noastră.

Utilitatea prieteniei poate fi observată astăzi la primatele aflate în sălbăticie, unde supremația aparține celui mai puternic, o lume asemănătoare celei preistorice umane, în care relativ puțini copii trăiau până la vârsta la care să aibă ei înșiși copii. Să ne gândim la cele o mie și ceva de maimuțe care trăiesc în Cayo Santiago, o insulă îndepărtată din Caraibe; toate sunt descendentele unui singur grup, strămutat în anii 1950 din India natală. Macacii rhesus trăiesc în grupuri restrânse. Când ajung la adolescență, femelele rămân, iar masculii pleacă și caută un alt grup.

Tranziția prezintă un pericol real: în timp ce tinerii masculi încearcă să intre într-un grup necunoscut, aproape 20 la sută dintre ei mor în luptă. Oamenii de știință au luat probe de lichid cefalorahidian de la o sută de macaci adolescenți. Au descoperit astfel că cele mai prietenoase maimuțe au cel mai scăzut nivel de hormoni de stres și cea mai puternică funcție imunitară, și – cel mai important – că se pricep cel mai bine să se apropie, să se împrietenească sau să intre în contact cu maimuțele din grupul nou. Maimuțele extrem de sociabile au și cele mai multe șanse de supraviețuire.⁹¹²¹ Alte date despre primate vin de la babuinii sălbatici

care trăiesc în apropierea muntelui Kilimanjaro, în Tanzania. Pentru acești babuini, prima copilărie prezintă pericole majore: într-un an bun, mor aproape 10 la sută dintre pui; în vremuri grele, mor în jur de 35 la sută. Dar când au observat femelele mame, biologii au descoperit că cele mai sociabile – care petreceau cel mai mult timp îngrijindu-se sau socializând cu celelalte femele – aveau puii cu cele mai mari șanse de supraviețuire.

Biologii menționează două motive pentru care atitudinea prietenoasă a mamei îi poate ajuta pe pui să supraviețuiască. În primul rând, pentru că sunt membrele unui grup sociabil și se pot ajuta unele pe altele să-și apere puii de neplăceri sau să le găsească mâncare și un adăpost mai bun. În al doilea rând, cu cât aceste mame manifestă mai multă grijă (pentru pui și pentru ele însele), cu atât sunt mai relaxate și mai sănătoase. Femelele sociabile din specia babuinilor ajung să fie mame mai bune.¹²²

Atracția noastră naturală spre ceilalți își poate avea originea în condițiile caracterizate de lipsuri care au modelat creierul uman. Putem ghici cu ușurință de ce apartenența la un grup face mai probabilă supraviețuirea în vremuri grele – și de ce reprezintă un dezavantaj să fii un individ singuratic aflat în luptă cu un grup pentru niște resurse.

O trăsătură de caracter cu o putere atât de mare în planul supraviețuirii poate modela treptat însuși sistemul de circuite din creier, deoarece orice lucru care se dovedește a avea eficacitate maximă în transmiterea genelor către generațiile viitoare capătă o predominanță tot mai mare în baza genetică.

Dacă sociabilitatea le-a oferit oamenilor o strategie de succes de-a lungul preistoriei, la fel s-a întâmplat și cu sistemele cerebrale prin care operează viața socială.¹²³ Nu e de mirare că înclinația noastră spre empatie, conectorul principal, e extrem de puternică.

Un înger pe pământ

O ciocnire frontală i-a mototolit mașina ca pe o bucată de hârtie. Cu două oase rupte la piciorul drept, blocată în ce mai rămăsese din

mașină, zăcea pradă durerilor și șocului, neputincioasă și confuză.

Apoi a venit un trecător – nu i-a aflat niciodată numele – și a îngenuncheat lângă ea. I-a ținut mâna și a încurajat-o, în timp ce angajații de la ambulanță încercau s-o scoată din mașină. În ciuda durerii și a neliniștii, omul a ajutat-o să rămână calmă.

Așa cum a spus mai târziu femeia: „A fost îngerul meu coborât pe pământ.”¹²⁴

Nu vom ști niciodată cu exactitate ce sentimente l-au împins pe „înger” să îngenuncheze lângă femeie și să o încurajeze. Dar o astfel de compasiune depinde de acel prim pas crucial, empatia.

Empatia presupune un anumit grad de comunicare emoțională – o condiție necesară pentru a înțelege cu adevărat lumea interioară a celuilalt.¹²⁵ Așa cum spune un specialist în neuroștiințe, neuronii-oglindă sunt „cei care ne oferă bogăția empatiei, mecanismul fundamental care te face să suferi când vezi pe cineva suferind”¹²⁶.

Konstantin Stanislavski, fondatorul unei faimoase metode de predare a artei teatrale, a observat că atunci când „trăiește” rolul, un actor poate face apel la propriile amintiri afective pentru a evoca un sentiment puternic în prezent. Dar acele amintiri, spunea Stanislavski, nu trebuie limitate la propriile noastre experiențe. Actorul poate la fel de bine să facă apel la emoțiile altora folosindu-se de empatie. Așa cum sfătuia legendarul profesor de actorie: „Trebuie să-i studiem pe ceilalți și să ni-i apropiem emoțional cât mai mult, până când empatia față de ei se transformă într-un sentiment propriu nouă.”¹²⁷

Sfatul lui Stanislavski a fost sfatul unui vizionar. Așa cum s-a dovedit, studiile de imagistică cerebrală dezvăluie faptul că, atunci când răspundem la întrebarea: „Cum te mai simți?”, activăm o mare parte din același sistem neuronal de circuite care se aprinde atunci când întrebăm: „Cum se mai simte ea?” Creierul se comportă aproape identic atunci când percepem propriile sentimente sau sentimentele altora.¹²⁸

Când oamenii sunt rugați să imite expresia de fericire, frică sau dezgust de pe chipul cuiva și, deci, să genereze aceeași emoție în ei înșiși, simțirea deliberată activează aceleași circuite care intră în joc atunci când nu fac decât să observe persoana respectivă (sau când

simt în mod spontan acea emoție). Așa cum a înțeles Stanislavski, acele circuite devin și mai active atunci când empatia este deliberată.¹²⁹ În timp ce observăm o emoție la o persoană, simțim literalmente împreună cu ea. Cu cât efortul nostru este mai mare sau cu cât sunt mai intense sentimentele exprimate, cu atât mai puternic le simțim înăuntrul nostru.

În mod semnificativ, cuvântul german *Einfühlung*, care a fost pentru prima oară redat în engleză în 1909 ca „empatie” – un cuvânt proaspăt inventat pe atunci –, se traduce literal ca „împreună-simțire”, sugerând o imitație interioară a sentimentelor celuilalt.¹³⁰ După cum spunea Theodor Lipps, cel care a importat cuvântul „empatie” în engleză: „Când mă uit la un acrobat de circ aflat pe sârmă, simt că sunt înăuntrul lui.” Este ca și cum am trăi emoțiile celuilalt în trupul nostru. Și este adevărat. Așa cum susțin specialiștii în neuroștiințe: cu cât mai active sunt sistemele de neuroni-oglină, cu atât mai puternică este empatia.

În psihologia de astăzi, cuvântul „empatie” este folosit în trei sensuri distincte: *să cunoști* sentimentele altei persoane; *să simți* ce simte acea persoană; și *să reacționezi cu compasiune* la durerea ei. Aceste trei tipuri de empatie par să descrie o succesiune de trei pași: te observ, simt împreună cu tine și acționez ca să te ajut.

Toate trei se potrivesc cu ceea ce au aflat neuroștiințele despre modul în care operează creierul atunci când ne armonizăm emoțional cu o altă persoană, după cum remarcă Stephanie Preston și Frans de Waal într-o teorie majoră, care face legătura între percepția interpersonală și acțiune.¹³¹ Acești doi oameni de știință sunt foarte potriviți să facă o astfel de afirmație: Preston a folosit printre primii metodele neuroștiințelor sociale pentru a studia empatia la oameni, iar de Waal, director al Living Links din cadrul Centrului de Primate Yerkes, a învățat din observarea sistematică a primatelor o mulțime de lucruri despre comportamentul uman.

Preston și de Waal susțin că, într-un moment de empatie, atât emoțiile, cât și gândurile noastre sunt împinse în aceleași direcții ca în cazul celeilalte persoane. Auzind pe cineva cum țipă speriat, ne gândim imediat ce anume i-ar fi putut provoca o asemenea frică. Din

perspectivă cognitivă, împărtășim o „reprezentare“ mentală, un set de imagini, asocieri și gânduri despre situația neplăcută a celuilalt.

Trecerea de la empatie la acțiune se face prin neuronii-oglindă; empatia pare să se fi dezvoltat din contaminarea emoțională, cu care are în comun, așadar, mecanismele neuronale. Empatia primară nu se bazează pe vreo regiune cerebrală specializată, ci mai degrabă implică regiuni multiple, în funcție de obiectul empatiei noastre. Intrăm în pielea altuia pentru a avea experiențe comune.

Preston a descoperit că dacă cineva își aduce aminte de un moment extrem de fericit din viață, iar apoi își imaginează un moment similar din viața unuia dintre cei mai buni prieteni, creierul activează aproape același sistem de circuite pentru cele două acte mentale.¹³² Cu alte cuvinte, pentru a înțelege ce trăiește o altă persoană – pentru a manifesta empatie –, folosim aceeași structură cerebrală care este activă pe perioada propriei noastre experiențe.¹³³

Orice fel de comunicare cere ca lucrurile importante pentru expeditor să fie importante și pentru destinatar. Împărtășind gânduri și sentimente laolaltă, cele două creiere fac uz de o scurtătură care îi aduce pe oameni imediat pe aceeași lungime de undă, fără să se mai piardă timpul cu explicații amănunțite despre ce se întâmplă.¹³⁴

Oglindirea apare ori de câte ori perceperea altei persoane ne activează automat în creier o imagine sau o senzație legată de ceea ce face sau exprimă aceasta.¹³⁵ Ceea ce se află în mintea celuilalt ne ocupă propria minte. La urma urmei, ce altceva „înseamnă“ un zâmbet sau o clipire, o privire goală sau una încruntată, decât un indiciu despre ceea ce se întâmplă în mintea celuilalt?

O dezbatere străveche

Astăzi, cei mai mulți și-l amintesc pe Thomas Hobbes pentru afirmația potrivit căreia viața în stare naturală – în absența unei cărmuiri puternice – este „murdară, brutală și scurtă“, războiul tuturor împotriva tuturor. În pofida viziunii sale cinice asupra vieții, Hobbes nu era străin de o fațetă cu totul diferită a ei.

Într-o bună zi, pe când se plimba pe străzile Londrei, a dat peste un cerșetor bătrân și bolnav. Mișcat, Hobbes i-a dat imediat bătrânului o sumă generoasă.

Întrebat de un prieten dacă ar fi făcut același lucru în lipsa unui principiu religios sau filozofic legat de ajutorarea săracilor, Hobbes a răspuns că da. Explicația sa era că el însuși a simțit un soi de durere când a văzut starea nenorocită a acelui om, și așa cum pomana dată îi alină cerșetorului suferința, la fel „o alină și pe-a mea”¹³⁶.

Această întâmplare dovedește că avem un interes, oricât de mic, să alinăm nenorocirea altora. O școală de teorie economică modernă, inspirată de Hobbes, susține că un motiv pentru care oamenii fac acte de caritate este plăcerea pe care o simt atunci când își imaginează fie alinarea celor care primesc, fie alinarea propriei dureri resimțite prin empatie.

Ultimele versiuni ale acestei teorii au încercat să reducă actele de altruism la acte mascate făcute în interesul propriu.¹³⁷ Într-una dintre versiuni, compasiunea ascunde o „genă egoistă”, care încearcă să-și sporească șansele de a fi transmisă mai departe, creând obligații sau favorizând rudele apropiate care o poartă și ele.¹³⁸ Astfel de explicații sunt suficiente în anumite cazuri.

Dar un alt punct de vedere oferă o explicație imediată – și universală: așa cum scria înțeleptul chinez Mengzi (sau Mencius) în secolul al III-lea î.Hr., deci cu mult înaintea lui Hobbes, „mintea nu poate suporta să vadă suferința altuia”¹³⁹.

Neuroștiințele susțin astăzi poziția lui Mengzi, adăugând acestei străvechi dezbateri date care lipsesc. Când vedem pe altcineva într-o situație dificilă, circuite similare reverberează și în creierul nostru, reprezentând un soi de rezonanță empatică înăscută, care devine preludiul compasiunii. Dacă un copil mic plânge, creierul părinților reverberează într-un mod foarte asemănător, împingându-i în mod automat să facă ceva pentru a alina disconfortul copilului.

Creierul nostru a fost programat pentru fapte bune. Sărim automat în ajutorul unui copil care țipă îngrozit; vrem automat să luăm în brațe un copil care zâmbește. Astfel de impulsuri emoționale sunt „spontane”: ele dau naștere în noi la reacții nepremeditate și instantanee. Faptul că această trecere dinspre

empatie spre acțiune se petrece cu rapiditate sugerează un sistem de circuite dedicat chiar acestei succesiuni. Disconfortul stârnește dorința de a ajuta.

Când auzim un țipăt de groază, acesta activează aceleași părți din creierul nostru care experimentează groaza, dar și cortexul premotor, semn că suntem pregătiți să acționăm. Tot așa, atunci când auzim pe cineva spunând o poveste tristă pe un ton mâhnit, ni se activează cortexul motor – care ghidează mișcările –, precum și amigdala și circuitele aferente tristeții.¹⁴⁰ Această stare comună trimite apoi semnale către zona motorie din creier, acolo unde ne pregătim reacțiile, pentru o acțiune relevantă. Percepția noastră inițială ne pregătește pentru acțiune: a vedea ne pregătește pentru a face.¹⁴¹

Rețelele neuronale pentru percepție și acțiune împărtășesc un cod comun de limbaj cerebral. Acesta face ca tot ceea ce percepem să conducă instantaneu la reacția adecvată. Vederea unei expresii emoționale, auzirea tonalității unui glas sau direcționarea atenției noastre spre un subiect anume declanșează instantaneu neuronii indicați de mesajul respectiv.

Codul comun a fost anticipat de Charles Darwin, care a scris în 1872 un tratat științific despre emoții, apreciat și azi de cercetătorii din domeniu.¹⁴² Deși Darwin a scris despre empatie ca despre un factor de supraviețuire, o interpretare eronată a teoriilor sale evoluționiste a pus accent pe „natura cu colții și ghearele însângerate“ (așa cum a exprimat Tennyson permanenta sacrificare a celor slabi), o noțiune favorizată de „darwiniștii sociali“, care au deformat gândirea evoluționistă pentru a da o explicație științifică lăcomiei.

Darwin a văzut în fiecare emoție o predispoziție de a acționa într-un mod unic: frica te face să încremenești pe loc sau să o iei la fugă; mânia, să lupți; bucuria, să îmbrățișezi, și așa mai departe. Astăzi, studiile care implică imagistică cerebrală arată că, la nivel neuronal, Darwin avea dreptate. A simți *orice* fel de emoție stârnește dorința de a acționa.

Calea inferioară dă o notă interpersonală acestei legături dintre afect și acțiune. De exemplu, atunci când vedem pe cineva

exprimându-și frica – chiar și numai prin felul în care se mișcă sau stă –, creierul nostru activează sistemul de circuite pentru frică. Pe lângă contaminarea instantanee, se activează și zonele din creier care se pregătesc pentru acțiuni marcate de frică. Și la fel se întâmplă cu fiecare emoție – mânie, bucurie, tristețe și așa mai departe. Contaminarea emoțională, așadar, nu se rezumă doar la răspândirea emoțiilor – ci pregătește automat creierul pentru acțiunea adecvată.¹⁴³

Regula generală a naturii susține că un sistem biologic ar trebui să folosească o cantitate minimă de energie. În acest caz, creierul ajunge la această eficacitate prin activarea electrică a aceluiași neuron în timp ce percepe și îndeplinește o acțiune. Acest tip de economie se repetă în tot creierul. În cazul particular al cuiva aflat într-o situație dificilă, legătura percepție-acțiune face faptul de a-i sări în ajutor să fie tendința naturală a creierului. A simți *împreună cu* ne îndeamnă să acționăm *pentru*.

Ce-i drept, unele date sugerează că, în multe situații, oamenii sunt înclinați să-i ajute mai mult pe cei dragi decât pe un străin. Chiar și așa, rezonanța emoțională cu un necunoscut aflat în dificultate ne îndeamnă să-l ajutăm la fel ca pe cineva drag nouă. De pildă, într-un studiu, cu cât oamenii erau mai întristați de soarta amară a unui orfan, cu atât erau mai dispuși să doneze bani sau chiar să ofere copilului un loc în care să stea o perioadă – indiferent cât de mare era distanța socială dintre ei.

Tendința de a-i ajuta pe cei asemenea nouă se risipește atunci când ne aflăm față în față cu cineva aflat în chinuri sau într-o mizerie cumplită. Într-o astfel de situație directă, legătura primară intercerebrală ne face să-i trăim suferința ca și cum ar fi a noastră – și să ne pregătim imediat pentru a ajuta.¹⁴⁴ Confruntarea directă cu suferința era cândva o regulă în viața omului, în lunga perioadă în care întâlnirile aveau loc întotdeauna într-un perimetru de câțiva metri sau zeci de metri, și nu la distanțele, artificiale, ale vieții moderne.

Revenim acum la următoarea dilemă. De vreme ce creierul omenesc conține un sistem făcut să se acordeze la problemele altuia și să ne pregătească să oferim ajutor, de ce nu ajutăm întotdeauna?

Răspunsurile posibile sunt variate, și ne sunt oferite de nenumărate experimente din psihologia socială. Dar răspunsul cel mai simplu poate fi acela că viața modernă militează împotriva acestui lucru: în mare măsură, ne raportăm la cei aflați în dificultate de la distanță. Această separație înseamnă că trăim mai degrabă empatia „cognitivă” decât contaminarea emoțională directă, imediată. Sau, mai rău, nu avem decât simpatie, adică ne pare rău pentru persoana respectivă, dar nu gustăm nici măcar un pic din suferința ei.¹⁴⁵ O relație la distanță ne slăbește impulsul înnăscut de a ajuta.

Așa cum remarcă Preston și de Waal: „În epoca e-mailului, a navetei, a mutatului frecvent și a cartierelor-dormitor, balanța înclină tot mai mult împotriva percepției automate și exacte a stării emoționale a celorlalți, fără de care empatia este imposibilă.” Distanțele sociale și virtuale din ziua de azi au creat în viața noastră o anomalie, pe care am ajuns să o considerăm ceva firesc. Separarea reduce la tăcere empatia, în lipsa căreia altruismul șovăie.

S-a afirmat de multă vreme că noi, oamenii, suntem miloși din fire și empatici, în pofida răutății ocazionale, însă avalanșa de fapte reprobabile petrecute de-a lungul istoriei a contrazis această afirmație, și puține sunt argumentele solide care au susținut-o. Dar încercați acest experiment mental. Imaginați-vă câte prilejuri *ar putea* avea oamenii din toată lumea să comită o faptă antisocială, de la viol sau crimă până la simpla mitocănie și înșelăciune. Puneți acest număr la baza unei fracții. Puneți deasupra numărul de fapte antisociale de acest gen care se petrec *cu adevărat*.

Raportul dintre faptele reprobabile actuale și cele potențiale se menține aproape de zero în orice zi a anului. Iar dacă deasupra liniei așezați numărul de fapte bune făcute într-o zi anume, raportul dintre bunătate și cruzime va fi întotdeauna pozitiv. (Dar știrile care ajung la noi fac în așa fel ca raportul să pară inversat.)

Jerome Kagan, de la Harvard, propune acest exercițiu mental pentru a ne spune ceva simplu despre natura umană: per total, suma lucrurilor bune este cu mult mai mare decât cea a lucrurilor rele. Așa cum remarcă Kagan: „Deși moștenesc o înclinație biologică spre mânie, gelozie, egoism și invidie, ori spre a fi brutali, agresivi sau violenți, oamenii moștenesc o înclinație încă și mai mare spre

bunătate, compasiune, cooperare, iubire și grijă – mai ales față de cei necăjiți.“ Tot el adaugă: „Acest simț etic înnăscut este o trăsătură biologică a speciei noastre.“¹⁴⁶

Odată cu descoperirea faptului că structura noastră neuronală înclină să pună empatia în slujba compasiunii, neuroștiințele îi oferă filozofiei un mecanism de explicare a caracterului universal al impulsului altruist. În loc să încerce să minimalizeze faptele lipsite de egoism, filozofii ar putea medita la enigma ocaziilor nesfârșite în care faptele crude sunt absente.¹⁴⁷

Note:

113 Despre experimentul Bunului Samaritean, un exemplu clasic în psihologia socială, vezi J.M. Darley și C.D. Batson, „From Jerusalem to Jericho“, *Journal of Personality and Social Psychology* 27 (1973), pp. 100–108. Am citat studiul în cartea mea din 1985, *Vital Lies, Simple Truths*.

114 Ca și în cazul studenților grăbiți, situațiile sociale influențează gradul de armonizare adecvat și chiar și posibilitatea ca aceasta să apară. Nu ne-am simți, de pildă, îndemnați să alergăm în ajutorul unui om căzut la pământ dacă am vedea că se apropie paramedicii de pe ambulanță. Și cum armonizarea apare cel mai repede în cazul oamenilor care par să ne semene, și foarte greu în cazul celor pe care îi percepem diferiți, e mai probabil să-i oferim ajutor unui prieten decât unui străin.

115 Despre Bunul Samaritean și acordarea ajutorului, vezi, de exemplu, C. Daniel Batson et al., „Five Studies Testing Two New Egoistic Alternatives to the Empathy-Altruism Hypothesis“, *Journal of Personality and Social Psychology* 55 (1988), pp. 52–57.

116 În engleză, se pare că nu există un cuvânt care să aibă o semnificație echivalentă lui *kandou*, ca în limbile asiatice. În sanscrită, de exemplu, cuvântul *mudita* înseamnă „plăcerea furnizată de faptul că altcineva a făcut sau i s-a făcut un bine“. Dar engleza a adoptat cu ușurință *Schadenfreude*, antonimul exact al lui *mudita*. Vezi, de asemenea, Tania Singer et al., „Empathy for Pain Involves the Affective But Not Sensory Components of Pain“, *Science* 303 (2004), pp. 1157–1162.

117 Vezi Jonathan D. Haidt și Corey L.M. Keyes, *Flourishing Positive Psychology and the Life Well Lived*, American Psychological Association Press, Washington, D.C., 2003.

118 Despre creierul peștilor, vezi Joseph Sisneros et al., „Steroid-dependent Auditory Plasticity Leads to Adaptive Coupling of Sender and Receiver“, *Science* 305 (2004), pp. 404–407.

119 Dacă e obosit sau supărat, bebelușul se comportă exact invers și își închide sistemele perceptuale, de pildă se ghemuiește, așteptând să fie luat în brațe sau mângâiat ca să se liniștească. Vezi Colwyn Trevarthen, „The Self Born in Intersubjectivity: The Psychology of Infant Communicating“, în Ulric Neisser, *The Perceived Self: Ecological and*

Interpersonal Sources of Self-knowledge, Cambridge University Press, New York, 1993, pp. 121–173.

120 Despre evoluția empatiei și empatia la diferite specii, vezi Charles Darwin, *The Descent of Man*, 1872; Princeton University Press, Princeton, 1998.

121 S.E. Shelton et al., „Aggression, Fear and Cortisol in Young Rhesus Monkeys“, *Psychoneuroendocrinology* 22, supl. 2 (1997), p. S198.

122 Despre babuinii sociabili, vezi J.B. Silk et al., „Social Bonds of Female Baboons Enhance Infant Survival“, *Science* 302 (2003), pp. 1231–1234.

123 Primele teorii legate de factorii care au dus la dezvoltarea unui creier atât de mare și de inteligent s-au oprit la capacitatea noastră de a confecționa și ține în mână unelte. În ultimele decenii, teoria importanței vieții sociale pentru supraviețuire – și pentru creșterea unor copii care să ajungă la rândul lor părinți – a atras mai mulți adepți.

124 Stephen Hill, „Storyteller, Recovering from Head-on Crash, Cites «Miracle of Mother’s Day»“, *Daily Hampshire Gazette*, 11 mai 2005, p. B1.

125 Ideea că empatia presupune comuniunea emoțională are o lungă istorie în psihologie. Unul dintre primii teoreticieni, William McDougall, a sugerat în 1908 că, în „simpatie“, starea fizică a primei persoane este provocată și în cazul celeilalte. Optzeci de ani mai târziu, Leslie Brothers a sugerat că, pentru a înțelege emoția unei alte persoane, e nevoie să experimentăm, la un anumit nivel, aceeași emoție. Iar în 1992, Robert Levenson și Anna Reuf au consemnat o concordanță de puls la partenerii prinși într-o discuție emoțională și au sugerat că similaritatea fiziologică ar putea reprezenta o bază a empatiei.

126 Acel specialist în neuroștiințe este Christian Keysers, de la Universitatea din Groningen, Olanda, citat în Greg Miller, „New Neurons Strive to Fit In“, *Science* 311 (2005), pp. 938–940.

127 Konstantin Stanislavski este citat în Jonathan Cott, *On a Sea of Memory*, Random House, New York, 2005, p. 138.

128 Sistemul neuronal de circuite pentru propriile noastre sentimente și pentru sentimentele altora este discutat în Kevin Ochsner et al., „Reflecting upon Feelings: An fMRI Study of Neural Systems Supporting the Attribution of Emotion to Self and Others“, *Journal of Cognitive Neuroscience* 16 (2004), pp. 1746–1772.

129 Despre sistemul de circuite activ în timpul observării sau imitării unei emoții, vezi Laurie Carr et al., „Neural Mechanisms of Empathy in Humans: a Relay from Neural Systems for Imitation to Limbic Areas, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100, nr. 9 (2003), pp. 5497–5502. Ariile activate: cortexul premotor, cortexul frontal inferior și insula anterioară, amigdala dreaptă (care a prezentat o creștere semnificativă de la nivelul din timpul observației la nivelul din timpul imitației).

130 Pentru Einfühlung, vezi Theodor Lipps, menționat în Vittorio Gallese, „The «Shared Manifold» Hypothesis: From Mirror Neurons to Empathy“, *Journal of Consciousness*

Studies 8, nr. 5–7 (2001), pp. 33–50.

131 Despre empatie și creier, vezi Stephanie D. Preston și Frans B.M. de Waal, „Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases“, Behavioral and Brain Sciences 25 (2002), pp. 1–20.

132 Asemănarea nu indică însă neapărat empatie. Se poate ca, dată fiind rezoluția actuală a instrumentelor noastre de măsurare, fericirea provenită din două surse neuronale diferite să arate la fel.

133 Despre sistemul cerebral de circuite din empatie, vezi Stephanie D. Preston et al., „Functional Neuroanatomy of Emotional Imagery: PET of Personal and Hypothetical Experiences“, Journal of Cognitive Neuroscience: April Supplement, 126.

134 În termeni de specialitate, această scurtătură neuronală este „eficientă din punctul de vedere al calculului“, atât în procesarea informației, cât și în spațiul destinat stocării ei. Preston și de Waal, „Empathy“.

135 Despre perceperea altei persoane, vezi Antonio Damasio, The Feeling of What Happens, Harcourt, New York, 2000.

136 Despre Hobbes, vezi J. Aubrey, Brief Lives, Chiefly of Contemporaries, set down by John Aubrey, Between the years 1669 and 1696, ed., A. Clark, Clarendon Press, Londra, 1898, vol.1.

137 O versiune mai blândă a sintagmei „fiecare pentru el însuși“ a fost avansată de economistul și filozoful scoțian din secolul al XVIII-lea Adam Smith, care a susținut crearea de averi într-un sistem economic de tipul laissez-faire. Smith ne-a îndemnat să avem încredere în interesul individual, care ar produce piețe echitabile – una dintre presupunerile pe care se întemeiază sistemul pieței libere. Atât Hobbes, cât și Smith au fost menționați frecvent în încercările moderne de a analiza forța călăuzitoare a comportamentului uman, în special de către aceia care susțin interesul egoist pur – brutal în cazul lui Hobbes, rațional în cazul lui Smith.

138 Stephanie D. Preston și Frans de Waal, „The Communication of Emotions and the Possibility of Empathy in Animals“, în S. Post et al. (eds.), Altruism and Altruistic Love: Love, Philosophy, and Religion in Dialogue, Oxford University Press, New York, 2002, susțin că distincția egoist/altruist este irelevantă din perspectivă evoluționistă, pentru care o întregă gamă de comportamente pot fi socotite „egoiste“.

139 Mencius e citat în Frans de Waal, The Ape and the Sushi Master: Cultural Reflections by a Primatologist, Basic Books-Perseus, New York, 2001, p. 256. Mencius crede că, dacă un copil e pe punctul să cadă într-o fântână, oricine îl vede simte impulsul să-l ajute.

140 Jean Decety și Thierry Chaminade, „Neural Correlates of Feeling Sympathy“, Neuropsychologia 41 (2003), pp. 127–138.

141 Ap Dijksterhuis și John A. Bargh, „The Perception-Behavior Expressway: Automatic Effects of Social Perception on Social Behavior“, Advances in Experimental Social Psychology 33 (2001), pp. 1–40.

142 Charles Darwin, *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, cu comentarii de Paul Ekman, 1872; Oxford University Press, New York, 1998.

143 Beatrice de Gelder et al., „Fear Fosters Flight: A Mechanism for Fear Contagion When Perceiving Emotion Expressed by a Whole Body“, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101, nr. 47 (2004), pp. 16701–16706. Circuitul cingular prefrontal-anterior medial, care răspunde la stimuli sociali precum fotografiile unor oameni aflați în dificultate, recrutează, la rândul lui, alte sisteme cerebrale, în funcție de natura provocării.

144 În legătură cu similaritatea, vezi, de exemplu, Dennis Krebs, „Empathy and Altruism: An Examination of the Concept and a Review of the Literature“, *Psychological Bulletin* 73 (1970), pp. 258–302; C. Daniel Batson, *The Altruism Question: Toward a Scientific Answer* (Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1991). Paradigme experimentale convenționale din psihologia socială pot să nu prezinte nevoia umană într-o manieră suficient de imperativă pentru a activa traseele empatie–acțiune. Un chestionar care te întreabă dacă ai face o donație unei fundații caritabile apelează la sisteme atât cognitive, cât și emoționale. Dar echivalentul testului lui Mencius – să vezi un copil aflat pe punctul să cadă în fântână – ar trebui să atragă un circuit neuronal diferit și să producă, deci, rezultate contrastante.

145 Preston și de Waal, în „Communication of Emotions“, propun o scară emoțională a raportării la suferința altuia. Contaminarea emoțională provoacă aceeași stare intensă în observator ca și în persoana care suferă, topind granița dintre sine și celălalt. În empatie, observatorul preia o stare emoțională similară – deși mai slabă, dar menține o graniță fermă între sine și celălalt. În empatia cognitivă, observatorul ajunge la o stare comună gândindu-se la situația nefericită a celui care suferă undeva departe. Iar simpatia este senzația suferinței celuilalt, dar starea respectivă este prea puțin împărtășită – sau chiar deloc. Posibilitatea de a ajuta crește odată cu forța comuniunii emoționale.

146 Depre pledoaria pentru bunătate, vezi Jerome Kagan în Anne Harrington și Arthur Zajonc (eds.), *The Dalai Lama at MIT*, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 2006.

147 O abordare filozofică ce oferă o cale de a reconcilia aceste poziții: Owen Flanagan, „Ethical Expressions: Why Moralists Scowl, Frown, and Smile“, în Jonathan Hodge și Gregory Radick, *The Cambridge Companion to Darwin*, Cambridge University Press, New York, 2003.

Capitolul 5

Neuroanatomia unui sărut

Cuplul păstrează vie amintirea primului sărut, un moment crucial al relației lor.

Erau prieteni deja de mulți ani când s-au întâlnit într-o după-amiază la un ceai. În timpul conversației, amândoi au recunoscut cât de greu este să-ți găsești partenerul potrivit. Acel moment a fost punctat de o pauză semnificativă, iar ochii li s-au întâlnit și s-au privit adânc timp de o secundă sau două.

Pe urmă, în timp ce stăteau la ușă și își luau rămas-bun, s-au privit din nou în ochi. Din senin, fiecare a simțit că o forță misterioasă le unea buzele într-un sărut.

Niciunui nu i s-a părut că ar fi avut inițiativa, dar chiar și după mulți ani amândoi își amintesc foarte bine că au avut senzația că au fost împinși să facă acel gest romantic.

Probabil că acea privire a fost preludiul neuronal al sărutului lor. Neuroștiințele afirmă astăzi ceva înrudit cu ideea poetică potrivit căreia ochii sunt ferestrele sufletului: ochii ne lasă să întrezărim sentimentele cele mai intime ale unei persoane. Mai concret, ochii conțin terminații nervoase care conduc direct la o structură cerebrală fundamentală, responsabilă de empatie, și anume zona orbitofrontală a cortexului prefrontal (OFC).

Faptul de a ne încrucișa privirea cu cineva ne sensibilizează emoțional. Din punct de vedere neurologic, atunci când ochii a doi oameni se întâlnesc, ei și-au pus în legătură zonele orbitofrontale, care sunt deosebit de sensibile la indicii directe, cum ar fi contactul vizual. Astfel de deschideri sociale joacă un rol crucial în recunoașterea stării emoționale a celuilalt.

Ca și în domeniul imobiliar, localizarea are o importanță aparte în topografia creierului. OFC, situată chiar în spatele și deasupra orbitelor ochiului (de aici particula „orbito-“), ocupă un loc

strategic: confluența dintre partea superioară a centrilor emoționali și partea inferioară a creierului rațional. Dacă ne imaginăm creierul ca pe un pumn, circumvoluțiunile s-ar afla cam la nivelul degetelor, centrii subcorticali în podul palmei, iar OFC chiar în zona lor de contact.

OFC conectează în mod direct, de la neuron la neuron, trei regiuni principale ale creierului: cortexul (sau „creierul rațional“), amigdala (punctul de plecare al multor reacții emoționale) și trunchiul cerebral (zonele „reptiliene“ responsabile de reacțiile automate). Conexiunea strânsă dintre aceste zone dă naștere unei legături puternice și rapide care facilitează coordonarea instantanee dintre gând, emoție și acțiune. Acest circuit neuronal adună laolaltă semnalele căii inferioare care vin de la centrii emoționali și simțuri, pe de o parte, și pistele căii superioare, care dau sens acestor date și creează planurile intenționale care ne ghidează acțiunile, pe de alta.¹⁴⁸

Legătura dintre regiunile corticale superioare și regiunile subcorticale inferioare face din OFC un punct fundamental de întâlnire între calea superioară și cea inferioară, un adevărat epicentru menit să înzestreze cu sens lumea socială din jurul nostru. Adunând laolaltă experiențele noastre interioare și exterioare, OFC realizează un calcul social instantaneu, care ne spune ce simțim în legătură cu persoana cu care suntem împreună, care sunt simțămintele ei în ceea ce ne privește și ce să facem în continuare, în funcție de modul în care aceasta reacționează.

Diplomația, compatibilitatea și interacțiunile armonioase depind în mare măsură de acest sistem neuronal de circuite.¹⁴⁹ De pildă, OFC conține neuroni specializați în a detecta emoțiile de pe fața cuiva, sau a le ghici din tonul vocii, și a conecta aceste mesaje sociale la experiența lăuntrică: cei doi simt că se plac.¹⁵⁰

Aceste circuite scot la iveală semnificația afectivă – ce înseamnă pentru noi, din punct de vedere emoțional, ceva sau cineva. Când mamelor de nou-născuți li s-au prezentat poze cu bebelușii lor sau cu bebeluși necunoscuți, imaginile de RMN funcțional au arătat că OFC s-a activat ca reacție la pozele cu propriii copii, dar nu și în

cazul copiilor altora. Cu cât era mai mare activitatea OFC, cu atât mai puternice erau sentimentele lor de iubire și grijă.¹⁵¹

În limbaj de specialitate, sistemul de circuite OFC atribuie o „valoare hedonistă” lumii noastre sociale, dându-ne de știre că ne bucurăm de ea, o detestăm sau o adorăm. Și răspunde astfel unor întrebări esențiale despre nașterea unui sărut.

OFC evaluează, de asemenea, estetica socială, de pildă ce părere avem despre parfumul cuiva – un prim semnal uimitor de puternic al faptului de a plăcea sau a displăcea (o reacție biologică ce stă la baza succesului oricărei parfumerii). Îmi amintesc de un prieten care a spus odată că, pentru a iubi o femeie, trebuie să-i placă gustul ei când se sărută.

Chiar înainte ca astfel de percepții să ajungă în conștiință, înainte de a fi pe deplin conștienți de emoțiile subterane care se învolutează înăuntrul nostru, începem deja să acționăm conform acelor sentimente. De aici senzația celor doi că nu s-au putut împotrivi aceluia sărut.

Desigur, mai sunt implicate și alte circuite neuronale. În clipa în care întâlnim un obiect în mișcare, oscilatorii adaptează și coordonează rata activărilor noastre neuronale și motorii. În cazul nostru, oscilatorii au trebuit, probabil, să muncească din greu ca să ghideze cele două guri în același timp, cu aceeași rapiditate și pe aceeași traiectorie, astfel încât, în loc de ciocnirea dinților, să aibă loc o atingere ușoară a buzelor. Chiar și la primul sărut.

Rapiditatea căii inferioare

Un profesor pe care îl cunosc mi-a povestit cum și-a ales asistenta, aceasta fiind singura persoană cu care își petrece majoritatea timpului la serviciu:

„Am intrat în camera de așteptare în care era așezată și am simțit imediat că mă relaxez. Am știut pe loc că îmi va fi ușor cu ea. Bineînțeles că m-am uitat pe CV-ul ei și așa mai departe. Dar am fost sigur din prima clipă că pe ea o voi angaja. Și n-am regretat nicio clipă alegerea.”

A intui dacă ne place o persoană pe care tocmai am cunoscut-o înseamnă să ghicim dacă vom stabili un raport de afinitate sau dacă cel puțin ne vom înțelege pe măsură ce relația înaintează. Dar dintre toți oamenii cu care ne putem împrieteni, cu care am intra în afaceri sau cu care ne-am căsători, cum îi deosebim pe cei care ne atrag de cei care ne lasă indiferenți?

Se pare că luăm această decizie în mare parte în primele clipe ale unei întâlniri. Într-un studiu relevant, studenții unui curs universitar au petrecut în prima zi doar trei până la zece minute împreună cu un alt student necunoscut, pentru a face cunoștință. Imediat după aceea au evaluat posibilitatea de a rămâne doar simple cunoștințe sau de a deveni prieteni apropiați. Peste nouă săptămâni, s-a dovedit că acele prime impresii au anticipat cu o precizie remarcabilă cursul real al relației lor.¹⁵²

Când emitem astfel de judecăți instantanee, depindem în mare măsură de activitatea unui set neobișnuit de neuroni: celulele cerebrale fusiforme, cu o extremitate mare, în formă de bulb, și un corp lung și gros. Celulele fusiforme, bănuiesc astăzi specialiștii în neuroștiințe, reprezintă secretul vitezei care caracterizează intuiția socială. Ele sunt „fulgerul” din deciziile fulgerătoare.

Explicația ține de aspectul lor fusiform: corpul este aproape de patru ori mai mare decât al altor celule cerebrale; dintr-un braț lung și lat pornesc dendritele și axonii, care conectează celulele unele cu altele. Rapiditatea cu care un neuron transmite mesaje către alte celule crește odată cu lungimea brațelor care se proiectează spre alți neuroni. Dimensiunile uriașe ale celulei fusiforme asigură o rapiditate extremă a transmisiei.

Celulele fusiforme formează conexiuni deosebit de groase între OFC și partea superioară a sistemului limbic, cortexul cingular anterior (CCA). CCA ne direcționează atenția și ne coordonează gândurile, emoțiile și reacțiile corpului la sentimentele pe care le trăim.¹⁵³ Această legătură creează un fel de centru neuronal de comandă. Pornind de la această joncțiune sensibilă, celulele fusiforme se extind spre zone foarte diverse din creier.¹⁵⁴

Substanțele chimice cerebrale speciale pe care le transmit acești axoni au un rol central în relațiile sociale. Celulele fusiforme sunt

bogate în receptori de serotonină, dopamină și vasopresină. Aceste substanțe chimice joacă un rol-cheie în stabilirea legăturilor dintre oameni, în dragoste, în stările noastre bune sau rele și în plăcere.

Unii neuroanatomişti consideră că celulele fusiforme sunt cruciale pentru ceea ce face din specia umană o specie unică. Noi, oamenii, avem aproape de o mie de ori mai multe celule fusiforme decât primatele cele mai înrudite cu noi, maimuțele, care nu au decât câteva sute. Niciun alt creier de mamifer nu pare să conțină celule fusiforme.¹⁵⁵ Unii presupun că celulele fusiforme pot explica de ce unii oameni (sau specii de primate) sunt mai conștienți sau mai sensibili din punct de vedere social decât alții.¹⁵⁶ Studiile de imagistică cerebrală descoperă o funcționare mai intensă a CCA la oamenii care sunt mai atenți la relațiile interpersonale – care nu numai că pot aprecia corect o situație socială, dar și intuiesc cum ar percepe alții aceeași situație.¹⁵⁷

Celulele fusiforme se află concentrate într-o zonă a OFC care se activează în timpul reacțiilor emoționale față de alții – în special în cazul empatiei instantanee.¹⁵⁸ De pildă, când mama își aude bebelușul plângând sau când simțim suferința unei persoane iubite, imaginile cerebrale indică activarea acestei zone. De asemenea, zona se activează în momente cu încărcătură emoțională, ca atunci când privim fotografia persoanei iubite, când cineva ni se pare atrăgător sau când judecăm dacă am fost tratați corect sau am fost înșelați.

Un alt loc în care se găsesc din belșug celule fusiforme este o zonă a CCA care joacă de asemenea roluri-cheie în viața socială. De aici ne sunt ghidate manifestarea și recunoașterea expresiilor faciale ale emoțiilor, și tot această zonă se activează atunci când suntem extrem de emoționați. Această zonă, la rândul ei, are legături puternice cu amigdala, punctul de plecare al multora dintre aceste sentimente și locul unde se formează primele noastre judecăți emoționale.¹⁵⁹

Acești neuroni par să explice o parte din viteza mare a căii inferioare. De pildă, chiar înainte să putem defini ceea ce percepem, deja știm dacă ne place.¹⁶⁰ Celulele fusiforme explică felul în care calea inferioară poate emite judecăți-fulger, de genul „îmi place“ sau

„nu-mi place“, cu milisecunde înainte să ne dăm seama „ce“ anume ne place sau nu.¹⁶¹

Astfel de judecăți emise cât ai clipi pot avea cea mai mare greutate când vine vorba de oameni. Celulele fusiforme formează un adevărat sistem social de ghidare.

Ce a văzut el că vede ea

La scurt timp după nunta sa, Maggie Verver, eroina romanului *Potirul de aur* de Henry James, își vizitează tatăl, rămas de mult văduv, la moșia de la țară, unde mai locuiesc și alți oaspeți. Printre aceștia se numără și câteva doamne singure, care par interesate de tatăl ei.

Dintr-o scurtă privire aruncată tatălui ei, Maggie înțelege că el, cel care a dus o viață aspră de burlac până când ea s-a făcut mare, era acum liber să se recăsătorească.

Și, în acea clipă, tatăl înțelege din privirea ei că ea a priceput foarte bine ce simte el, deși n-a spus-o. Fără ca vreunul să rostească vreun cuvânt, în timp ce Maggie stă în picioare, Adam, tatăl ei, înțelege „ce a văzut el că vede ea“.

În acel dialog tăcut, „chipul ei nu putea să se ferească de el; văzuse, mai presus de toate, în felul ei rapid, ceea ce amândoi vedeau“.

Dezvăluirea acestui scurt moment de recunoaștere reciprocă petrecut între doi oameni aflați în aceeași încăpere ocupă câteva pagini bune la începutul romanului. Iar restul acestei lungi povești detaliază șocul care a urmat acelui moment unic de înțelegere reciprocă, deoarece Adam, în cele din urmă, se recăsătorește.¹⁶²

Ceea ce Henry James a surprins atât de bine este bogăția de gânduri din mintea celuilalt pe care le putem obține prin cele mai simple percepții: într-o clipită, o singură expresie a chipului ne poate spune o mulțime de lucruri. Un motiv pentru care astfel de judecăți sociale se pot forma spontan este acela că circuitele neuronale responsabile par să fie întotdeauna „în priză“, mereu gata de acțiune. Chiar și atunci când restul creierului este în repaus,

patru zone neuronale rămân active, un fel de motoare neuronale care merg în gol, gata pentru o reacție rapidă. În mod semnificativ, trei dintre aceste patru zone gata de acțiune sunt implicate în judecățile pe care le emitem despre oameni.¹⁶³ Aceste zone neuronale care merg în gol își intensifică activitatea atunci când ne gândim sau vedem oameni care interacționează.

Un grup de la UCLA condus de Marco Iacoboni, unul dintre cei care au descoperit neuronii-oglină, și Matthew Lieberman, fondator al neuroștiințelor sociale, a investigat aceste zone într-un studiu bazat pe RMN funcțional.¹⁶⁴ Concluzia lor a fost că activitatea prestabilită a creierului – ceea ce se întâmplă automat atunci când nimic altceva nu se petrece – pare să fie reflecția asupra relațiilor pe care le avem.¹⁶⁵

Raportul metabolic ridicat al acestor rețele „sensibile la persoane” dezvăluie relevanța extraordinară pe care o are lumea socială în alcătuirea creierului. Prelucrarea vieții noastre sociale poate fi socotită drept activitatea preferată a creierului în perioadele de inactivitate, un fel de emisiune TV favorită. De fapt, doar atunci când creierul se apleacă asupra unor activități impersonale, de pildă contabilitate, aceste circuite „umane” se potolesc.

Spre deosebire de ele, zonele corespunzătoare responsabile de judecarea obiectelor trebuie să-și mărească turația pentru a funcționa. Acest lucru poate explica de ce ne formăm judecăți despre oamenii din jurul nostru cu aproape o zecime de secundă mai repede decât despre obiecte – aceste zone ale creierului sunt mereu gata să se activeze. În orice fel de întâlnire socială, același sistem de circuite intră în acțiune, formând judecăți de simpatie sau antipatie, care anticipează direcția în care va merge o relație, sau dacă va exista vreo relație.

Desfășurarea activității cerebrale începe cu o decizie rapidă, care implică cortexul cingular și care se transmite prin intermediul celulelor fusiforme spre zonele cu multiple legături, în special OFC. Aceste rețele ale căii inferioare se extind în mare parte spre circuitele reverberante pe tot întinsul zonelor emoționale. Rețeaua dă naștere unei intuiții generale, care, cu ajutorul căii superioare, se poate transforma într-o reacție mai conștientă – fie că este o acțiune

directă, fie pur și simplu o înțelegere tacită, așa cum s-a întâmplat cu Maggie Verver.

Sistemul de circuite cingulare OFC intră în acțiune de fiecare dată când alegem cea mai bună reacție. Sistemul evaluează tot ceea ce trăim, atribuie valoare – simpatie sau antipatie – și ne modelează astfel însăși ideea de simț al semnificației, de lucru care contează. Acest calcul emoțional, susțin astăzi unii, reprezintă sistemul fundamental de valori pe care îl folosește creierul nostru pentru a organiza modul în care funcționăm, fie și numai prin faptul că ne decide în fiecare clipă prioritățile. Este motivul pentru care acest nod neuronal este crucial în procesul de luare a deciziilor sociale – presupunerile pe care le facem continuu și care ne determină succesul sau eșecul în relații.¹⁶⁶

Să ne gândim la uluitoarea viteză cerebrală cu care facem astfel de supoziții în viața socială. În prima clipă când ne întâlnim cu cineva, aceste zone neuronale își formează judecata inițială, pro sau contra, în doar a douăzecea parte dintr-o secundă.¹⁶⁷

Mai este apoi problema felului în care reacționăm față de persoana respectivă. Odată ce decizia simpatie-antipatie se înregistrează cu fermitate în OFC, ea ghidează activitatea neuronală de acolo pentru încă o cincime de secundă. Zonele prefrontale învecinate, care funcționează în paralel, oferă informații despre contextul social, folosind o sensibilitate mai perfecționată, de pildă reacțiile care sunt adecvate momentului.

Bazându-se pe date cum ar fi contextul, OFC pune în balanță impulsul primar (*pleacă de aici*) și reacția cea mai adecvată (*găsește o scuză acceptabilă ca să pleci*). Trăim ceea ce decide OFC nu ca pe o înțelegere conștientă a regulilor care ghidează această decizie, ci ca pe un sentiment că „așa trebuie să fie“.

Pe scurt, OFC ne ajută în ghidarea faptelor, odată ce știm ce anume simțim față de cineva. Inhibând impulsul brut, OFC orchestrează acțiunile care ne slujesc cel mai bine, la nivelul cel mai de jos, împiedicându-ne să facem sau să spunem ceva ce am putea regreta.

Această secvență are loc nu numai o singură dată, ci în mod continuu, în timpul oricărei interacțiuni sociale. Mecanismele

noastre primare de ghidare socială se bazează, deci, pe un set de dispoziții emoționale brute: dacă ne place cineva, intră în acțiune un anumit repertoriu; dacă detestăm pe cineva, intră unul cu totul diferit. Și dacă sentimentele ni se schimbă pe măsură ce se desfășoară interacțiunea, creierul social modifică discret ce spunem sau facem în funcție de situație.

Ceea ce se petrece în aceste momente extrem de scurte este vital pentru o viață socială satisfăcătoare.

Opțiuni ale căii superioare

Una dintre cunoștințele mele feminine îmi povestește cât de mult o supără sora ei, care a început să aibă crize de furie cauzate de o tulburare mintală. Deși cele două sunt apropiate și se înțeleg foarte bine, sora ei devine uneori brusc paranoică, începe să se certe cu ea și să-i aducă tot felul de acuzații.

După cum s-a exprimat prietena mea: „De câte ori mă apropii de ea, îmi face rău.“

Așa că prietena mea a început să se protejeze împotriva a ceea ce ea simte a fi un „atac emoțional“; nu mai răspunde pe loc la fiecare telefon și nu își mai petrece atât de mult timp împreună cu sora ei. Iar dacă aude pe robotul telefonului un mesaj nervos de la sora ei, așteaptă o zi, două înainte să o sune, pentru a-i da răgaz să se calmeze.

Totuși ea ține la sora ei și vrea ca ele două să rămână apropiate. Astfel că, atunci când reușesc să vorbească, iar pe sora ei o apucă furiile, își zice că de vină e tulburarea mintală, ceea ce o ajută să nu ia totul prea personal. Acest judo mental o apără de o contaminare nocivă.

Deși natura automată a contaminării emoționale ne face vulnerabili la emoțiile negative, acesta nu este decât începutul poveștii. Avem, în același timp, capacitatea de a gândi mișcări strategice care să se opună contaminării. Dacă o relație a devenit distructivă, această tactică mentală poate crea o distanță emoțională protectoare.

Calea inferioară funcționează cu o viteză extremă, cât ai bate din palme. Dar nu stăm la cheremul a tot ceea ce se ni se întâmplă așa de repede. Când legăturile instantanee ale căii inferioare ne dau de furcă, cea superioară ne poate proteja.

Calea superioară ne oferă opțiuni mai ales prin intermediul conexiunilor din cadrul circuitelor legate de OFC. Un flux de mesaje pendulează între centrii căii inferioare care dau naștere primelor noastre reacții emoționale, inclusiv contaminărilor simple. Între timp, OFC pune în mișcare un flux paralel, care să ne declanșeze gândurile despre reacția respectivă. Ramura superioară ne permite să ne formăm o reacție mai nuanțată, care să țină seama de o înțelegere mai specializată a ceea ce se petrece. Fluxurile paralele conduc fiecare întâlnire, iar OFC este stația dintre ele.

Calea inferioară, cu legăturile ei ultrarapide dintre neuronii-oglină, funcționează ca un fel de al șaselea simț, ne îndeamnă să împărtășim emoțiile cuiva chiar dacă nu suntem, poate, decât vag conștienți de rezonanța noastră emoțională. Calea inferioară declanșează o stare emoțională plină de înțelegere fără intervenția vreunui gând: empatie primară instantanee.

De cealaltă parte, calea superioară intră în joc în timp ce monitorizăm o astfel de schimbare a stării de spirit și acordăm o atenție deliberată persoanei cu care vorbim, pentru a înțelege mai bine ce s-a întâmplat. Intră astfel în joc creierul rațional, în special centrii prefrontali. Calea superioară adaugă o flexibilitate enormă repertoriului mult mai rigid și mai limitat al căii inferioare. Pe măsură ce milisecundele trec și calea superioară își activează uriașele dispozitive de ramuri neuronale, posibilitățile de reacție cresc exponențial.

Așadar, în vreme ce calea inferioară ne oferă o afinitate emoțională instantanee, calea superioară generează un simț social mai complex, care ghidează la rândul lui o reacție adecvată. Această flexibilitate se bazează pe resursele cortexului prefrontal, centrul executiv al creierului.

Lobotomiile prefrontale, care au reprezentat o modă psihiatrică în anii 1940 și 1950, deconectau, prin intervenție chirurgicală, OFC de la alte zone din creier. („Operația chirurgicală“ era adesea primitivă,

echivalentul medical al inserării unei șurubelnițe pe lângă globul ocular și al spintecării masei cerebrale moi.) La acea vreme, neurologii știau prea puțin despre funcțiile specifice ale zonelor din creier, nemaivorbind de OFC. Dar au descoperit că pacienții care fuseseră agitați înainte de lobotomie deveneau placizi, ceea ce era un mare câștig din punctul de vedere al directorilor de ospicii, unde erau închiși pe atunci bolnavii psihici, și care pe atunci erau foarte greu de organizat.

Deși abilitățile cognitive ale pacienților lobotomizați rămâneau intacte, au fost remarcate două „efecte secundare”, pe atunci misterioase: emoțiile pacienților erau aplatizate sau cu totul absente, și aceștia deveneau dezorientați în situații sociale noi pentru ei. Astăzi, neuroștiințele știu că acest lucru se datorează faptului că OFC orchestrează interacțiunea dintre ceea ce simțim și lumea socială, pentru a ne spune cum să acționăm. Lipsiți de această matematică interpersonală, pacienții lobotomizați erau complet nedumeriți în orice situație socială nouă.

Furia economică

Să zicem că dumneavoastră și un necunoscut primiți zece dolari pe care să-i împărțiți. Necunoscutul vă oferă doi dolari – ultima ofertă. Decizia de a-i lua pare perfect rezonabilă, așa cum vă poate spune orice economist.

Dar dacă luați cei doi dolari, persoanei care vă face oferta îi rămân opt. Rezonabil sau nu, mai toți oamenii se indignează – iar dacă li se oferă un singur dolar, se înfurie de-a dreptul.

Acest lucru se petrece de fiecare dată când oamenii joacă ceea ce economiștii behavioriști numesc Jocul Ultimatumului, în care un partener face propuneri pe care celălalt le poate doar accepta sau respinge. Dacă toate ofertele sunt respinse, amândoi sfârșesc cu mâna goală.

O ofertă foarte mică în acest domeniu poate declanșa echivalentul economic al furiei șoferilor blocați în trafic.¹⁶⁸ Folosit de mult timp în simulări ale procesului economic de luare a deciziei, Jocul

Ultimatumului s-a îmbinat cu neuroștiințele sociale prin activitatea lui Jonathan Cohen, directorul Centrului de Studiere a Creierului, Minții și Comportamentului de la Universitatea Princeton. Grupul condus de Cohen studiază parteneri angajați în Jocul Ultimatumului în timp ce li se scanează creierul.

Cohen a pus bazele „neuroeconomiei”, analiza forțelor neuronale ce duc la luarea deciziilor atât raționale, cât și iraționale din viața noastră economică – o zonă în care calea inferioară și cea superioară joacă amândouă roluri foarte importante. Mare parte din cercetare se concentrează pe zonele din creier active în situațiile interpersonale și are implicații care ajută la înțelegerea forțelor iraționale ce pun în mișcare piețele economice.

„Dacă prima persoană oferă un singur dolar, reacția celeilalte poate foarte bine să fie de tipul «ia mai du-te-ncolo». Dar, conform teoriei economice standard, asta e ceva irațional, pentru că un dolar e mai bun decât nimic. Rezultatul îi înnebunește pe economiști, deoarece teoriile lor presupun că oamenii încearcă întotdeauna să aibă câștiguri cât mai mari. De fapt, oamenii sunt uneori gata să-și sacrifice până și salariul pe o lună doar pentru a pedepsi o ofertă incorectă”, spune Cohen.

Când Jocul Ultimatumului nu are decât o rundă, ofertele subestimate provoacă de multe ori furia. Dar dacă jucătorilor li se îngăduie să joace mai multe runde, atunci sunt mai multe șanse ca respectivii să ajungă la o înțelegere mulțumitoare.

Jocul Ultimatumului nu face doar să opună două persoane; în fiecare ia naștere un conflict la joncțiunea dintre calea superioară și cea inferioară din sistemele lor cognitive și emoționale. Calea superioară se bazează în principal pe cortexul prefrontal, care are o importanță vitală pentru gândirea rațională. Zona orbitofrontală, așa cum am văzut, este situată la marginea de jos a regiunii prefrontale, iar granițele ei sunt supravegheate de centrii impulsivi din punct de vedere emoțional ai căii inferioare, de pildă amigdala, aflați în mezencefal.

Observând circuitele neuronale care intră în funcțiune în timpul acestei tranzacții microeconomice, când calea superioară și cea inferioară se înfruntă, Cohen a reușit să separe influența cortexului

prefrontal rațional de impulsul „ia mai du-te-ncolo“ al căii inferioare – în acest caz, insula, care poate reacționa în timpul anumitor emoții la fel de puternic ca amigdala. Cu cât este mai puternică reactivitatea căii inferioare – arată imaginile cerebrale surprinse de Cohen –, cu atât mai puțin raționale vor fi reacțiile jucătorilor din perspectivă economică. Dar, cu cât este mai activă zona prefrontală, cu atât rezultatul este mai echilibrat.¹⁶⁹

Într-un eseu intitulat „Vulcanizarea creierului“ (o referire la Mr. Spock din *Star Trek*, personajul hiperrațional de pe planeta Vulcan), Cohen se oprește asupra interacțiunii dintre procesarea neuronală abstractă a căii superioare, unde informația valorizată pro sau contra este gândită cu atenție și în mod deliberat, și operațiile căii inferioare, unde predomină emoțiile și predispoziția de a acționa rapid. După Cohen, forța zonei prefrontale, acel mediator al rațiunii, decide cine va avea câștig de cauză.

De-a lungul evoluției creierului uman, dimensiunea cortexului prefrontal a fost ceea ce ne-a deosebit în mare măsură de celelalte primate, care au zone prefrontale mult mai mici. Spre deosebire de alte zone ale creierului, care sunt specializate în anumite funcțiuni, centrului executiv îi ia ceva mai mult timp să-și ducă treaba la bun sfârșit. Dar, asemenea unui accelerator cerebral bun la toate, zona prefrontală este spectaculos de flexibilă, capabilă să se angajeze într-o gamă mai mare de activități decât orice altă structură neuronală.

„Cortexul prefrontal“, mi-a spus Cohen, „a schimbat lumea în care trăim, astfel că nimic nu mai este la fel din punct de vedere fizic, economic sau social.“

Chiar în vreme ce geniul uman dă naștere unei mulțimi copleșitoare de realități tot mai avansate – mari consumatori de combustibil și războaie ale petrolului, agricultură industrializată și exces de calorii, e-mail și furt de identitate –, sistemul nostru inventiv de circuite prefrontale ne ajută să răzbatem prin chiar primejdiile la a căror naștere a contribuit. Multe dintre aceste pericole și tentații pornesc din poftele mai rudimentare ale căii inferioare confruntate cu explozia oportunităților de răsfăț și abuz

create de calea superioară. A supraviețui acestor ispite depinde tot de calea superioară.

Așa cum spune Cohen: „Avem acces mult mai ușor la tot ceea ce ne place, de pildă zahăr și grăsimi. Dar trebuie să punem în balanță interesele noastre pe termen scurt cu cele pe termen lung.“

Echilibrul este dat de cortexul prefrontal, care deține puterea de a spune „nu“ impulsului – pofta care mai cere o porție de cremă de ciocolată – sau nevoii de a ne răzbuna pentru o mojiție.¹⁷⁰ În astfel de clipe, calea superioară o domină pe cea inferioară.

Rezistența la impuls

Dând dovadă de perseverență, un bărbat din Liverpool, Anglia, juca la loterie aceleași numere săptămână de săptămână: 14, 17, 22, 24, 42 și 47.

Într-o zi, a văzut la televizor că exact această succesiune de numere a câștigat premiul de două milioane de lire sterline.

Dar tocmai în acea săptămână fusese singura dată când uitase să-și reînnoiască biletul, care expirase cu doar câteva zile înainte.

Copleșit de deznădejde, s-a sinucis.

Tragedia a fost menționată într-un articol științific despre experiența regretului legat de o decizie proastă.¹⁷¹ Astfel de sentimente sunt stârnite în OFC, unde dau naștere la remușcări și, foarte probabil, la autoînvinuirea care a pus capăt zilelor sărmanului jucător la loterie. Dar pacienții cu leziuni ale principalelor circuite din OFC nu au astfel de sentimente de regret; indiferent cât de proastă a fost alegerea făcută, sunt complet netulburați de oportunitățile pierdute.

OFC exercită o modulație „de sus în jos“ a amigdalei, sursa valurilor emoționale dezordonate și a impulsurilor.¹⁷² Asemenea copiilor mici, pacienții care prezintă leziuni ale acestor circuite inhibitorii își pierd capacitatea de a-și înăbuși impulsurile emoționale, de pildă sunt incapabili să se abțină să nu imite chipul încruntat al cuiva. În lipsa acestui dispozitiv de siguranță emoțională, amigdala cea irascibilă are frâu liber.

Aceiași pacienți sunt netulburați de ceea ce alții ar socoti gafe sociale îngrozitoare. Pot saluta o persoană complet necunoscută strângând-o în brațe și sărutând-o, sau pot face acel gen de glume infantile și fără niciun haz, care prind la copiii de-o șchioapă. Dezvăluie fără să clipească cele mai penibile amănunte despre ei oricui se nimerește prin apropiere, fără să-și dea seama că au făcut ceva ce nu se cuvine.¹⁷³ Chiar dacă pot explica rațional normele sociale corecte legate de proprietate, nu le pasă de aceste norme atunci când le încalcă. Cu un OFC deficient, calea superioară pare incapabilă să o ghideze pe cea inferioară.¹⁷⁴

OFC funcționează anapoda și la veteranii de război, care, atunci când văd o scenă de luptă la știrile de seară sau aud rateul unui camion care trece pe stradă, sunt copleșiți de amintiri traumatice ale propriilor coșmaruri din vremea războiului. Vinovatul este o amigdală hiperactivă, care emite valuri de panică, o reacție incorectă la indicii care amintesc vag de trauma inițială. În mod normal, OFC evaluează astfel de sentimente primare de frică și stabilește că nu e vorba decât de o emisiune TV sau de un camion, nu de focuri de armă inamice.

Cât timp este ținută sub control de sistemele căii superioare, amigdala nu poate juca rolul băiatului rău. OFC conține una dintre seriile de neuroni care pot inhiba emisiile inițiate de amigdală, spunând pur și simplu „nu” impulsurilor limbice. Când sistemul de circuite al căii inferioare emite impulsuri emoționale primare (*îmi vine să urlu sau mă enervează așa de tare, încât îmi vine să ies afară pe ușă*), OFC le evaluează printr-o perspectivă mai complexă a momentului (*sunt într-o bibliotecă sau e prima oară când ieșim împreună în oraș*) și le modulează corespunzător, acționând ca o frână emoțională.

Când aceste frâne ne lasă, nu mai acționăm cum se cuvine. Într-un experiment, studenți care nu se cunoșteau între ei au făcut cunoștință „virtual”, pe un chat room online, cu intenția de a forma perechi.¹⁷⁵ Cam una din cinci conversații a căpătat rapid o conotație marcat sexuală, cu termeni expliți, discuții fără perdea despre acte sexuale și invitații directe la sex.

Iar atunci când a citit mai târziu transcrierile, conducătorul experimentului a fost uluit. Atât cât îi văzuse pe studenți la intrarea și la ieșirea din cabine, toți fuseseră rezervați, cuminți și invariabil politicoși – o atitudine total diferită față de licențiozitatea dezinhibată pe care o manifestaseră online.

Foarte probabil, niciunul dintre ei nu ar fi îndrăznit să se lanseze în astfel de discuții sexuale explicite dacă ar fi avut în față o persoană întâlnită cu câteva minute în urmă. Aici e cheia: în timpul interacțiunilor personale, ne conectăm, primim un flux continuu de feedback, în principal de la expresiile faciale și de la tonul vocii celorlalte persoane, care ne spun imediat când suntem pe calea cea bună și când nu.

Ceva de genul conversațiilor deplasate din laborator a apărut încă din primii ani ai internetului, când oameni în toată firea au început să facă online comentarii insultătoare și de-a dreptul puerile.¹⁷⁶ În mod normal, calea superioară ne ține în frâu. Dar internetului îi lipsește tipul de feedback de care are nevoie OFC pentru a ne ajuta să rămânem pe calea cea bună din punct de vedere social.

Când ne gândim de două ori

Ce trist. Sărmana femeie, stă așa singură acolo, în fața bisericii, și suspină. Probabil că înăuntru e o slujbă de înmormântare. Cred că îi pare îngrozitor de rău după persoana care a murit...

Dacă mă gândesc mai bine, nu e o înmormântare. În fața bisericii se află o limuzină albă împodobită cu flori frumoase – e o nuntă! Ce drăguț...

Astfel de gânduri îi treceau prin cap unei femei în timp ce studia fotografia altei femei care plângea în fața unei biserici. La prima vedere, i se păruse că e vorba de o înmormântare și o copleșise tristețea, iar ochii i se umpluseră de lacrimi.

Dar, uitându-se mai bine, fotografia a căpătat un impact cu totul diferit. S-a gândit că femeia respectivă participa la o nuntă și și-a imaginat fericita scenă, iar propria tristețe i s-a transformat în încântare. Pe măsură ce ne schimbăm percepțiile, ne putem schimba și emoțiile.

Acest fapt minor din viața de zi cu zi a fost analizat din punctul de vedere al mecanicii cerebrale prin intermediul unui studiu de imagistică cerebrală efectuat de Kevin Ochsner.¹⁷⁷ La doar treizeci de ani, Ochsner a devenit o figură marcantă a acestei discipline aflate la început de drum. Când l-am vizitat în biroul său frumos aranjat, o oază de ordine în Schermerhorn Hall, un labirint încurcat care adăpostește departamentul de psihologie al Universității Columbia, mi-a explicat metodele sale.

În cadrul cercetării lui Ochsner, la Centrul de Cercetare de RMN funcțional al Universității Columbia, un voluntar stă întins pe spate și complet nemișcat pe un pat metalic introdus în tubul lung și întunecat al unui aparat RMN. Acest om inimos poartă pe cap ceva ce aduce cu o colivie; este un dispozitiv care detectează undele radio emise de atomi în creier. Contactul uman este simulat printr-o oglindă așezată cu dibăcie la un unghi de 45 de grade deasupra coliviei și care reflectă o imagine proiectată din capătul celălalt al patului metalic, acolo unde picioarele subiectului ies afară din uriașul dispozitiv.¹⁷⁸

Nu este deloc un context firesc, dar el reușește să ofere hărți amănunțite ale modului în care reacționează creierul față de un stimul specific, fie că este fotografia unui om cuprins de groază, fie râsul unui bebeluș care răsună în căștile puse pe urechi. Studiile de imagistică bazate pe astfel de metode le-au permis specialiștilor în neuroștiințe să localizeze cu o precizie fără precedent zonele din creier care își întrepătrund activitățile în timpul extrem de variatelor interacțiuni între două persoane.

În studiul lui Ochsner, mai multor femei li s-a prezentat o fotografie, și ele s-au lăsat în voia primelor gânduri și sentimente iscate de imagine. După aceea, au fost instruite să regândească scena și să și-o închipuie într-un mod mai puțin neplăcut.

Și astfel, o scenă de înmormântare s-a transformat într-o scenă de nuntă. După ce au gândit a doua oară materialul, mecanismele neuronale ale femeii au înăbușit centrul emoțional care o făcuseră să se simtă tristă. Mai precis, evenimentele neuronale s-au petrecut în felul următor: amigdala dreaptă, un punct de declanșare a emoțiilor neplăcute, a făcut o evaluare emoțională automată,

ultrarapidă a ceea ce se întâmpla în fotografie – o înmormântare – și a activat sistemul de circuite pentru tristețe.

Această primă reacție emoțională se petrece atât de repede și de spontan, încât, în timp ce amigdala își declanșează reacțiile și activează alte zone din creier, centrii corticali ai gândirii nu au terminat încă de analizat situația. Alături de sentimentele rapide ale amigdalei, sistemele care fac legătura între centrii emoționali și cei cognitivi verifică și prelucrează reacția respectivă, colorând în continuare emoțional ceea ce percepem. Și așa ne formăm prima impresie (*ce trist – plânge la înmormântare*).

Reevaluarea deliberată a fotografiei (*e o nuntă, nu o înmormântare*) a înlocuit gândul inițial cu unul nou și prima revărsare de sentimente negative cu una de sentimente mai bune, inițiind o cascadă de mecanisme care au redus la tăcere amigdala și circuitele înrudite. Cu cât CCA este mai implicat, sugerează studiul lui Ochsner, cu atât mai mult reușește starea noastră interioară să se îmbunătățească dacă regândim o situație. În plus, cu cât era mai intensă activitatea din anumite zone prefrontale, cu atât amigdala era mai discretă în timpul reevaluării.¹⁷⁹ Când calea superioară începe să vorbească, cea inferioară e redusă la tăcere.

Când ne raportăm în mod intenționat la o situație neplăcută, calea superioară poate stăpâni amigdala prin oricare dintre circuitele prefrontale. Strategia mentală specifică pe care o punem la bătaie în timpul reevaluării determină care dintre aceste circuite sunt activate. Un circuit prefrontal se activează atunci când vedem suferința altei persoane – de pildă, suferința unui pacient grav bolnav – într-un mod obiectiv, clinic, ca și cum n-am avea nicio legătură personală (strategie tipică pentru cei care lucrează în domeniul medical).

Un circuit diferit se activează atunci când reevaluăm situația pacientului, de exemplu punându-ne speranțe mari și gândindu-ne că nu suferă de o boală fatală, că are o constituție solidă și, cel mai probabil, își va reveni.¹⁸⁰ Schimbând sensul lucrurilor pe care le percepem, le schimbăm și impactul emoțional. Așa cum spunea Marc Aureliu cu aproape două mii de ani în urmă, durerea „nu are ca

pricină lucrul însuși, ci ceea ce credem despre acesta, și acestui aspect stă în puterea noastră să-i punem capăt oricând“.

Datele noi care apar la o astfel de reevaluare corectează impresia greșită și larg răspândită conform căreia nu avem aproape deloc ocazia să alegem în viața noastră mentală, întrucât foarte multe dintre cele pe care le gândim, le simțim și le facem se întâmplă rapid și automat, „cât ai clipi din ochi“¹⁸¹.

„Ideea că totul se face automat este deprimantă“, remarcă Ochsner. „Reevaluarea ne modifică reacția emoțională. Când facem deliberat acest lucru, căpătăm un control conștient asupra emoțiilor.“

Chiar și simplul fapt de a numi în sinea noastră emoțiile pe care le simțim ne poate calma amigdala.¹⁸² O astfel de reevaluare are o multitudine de consecințe pentru relațiile din viața noastră. În primul rând, dovedește capacitatea noastră de a regândi reacțiile negative instantanee față de cineva, de a evalua cu mai multă atenție situația și de a înlocui o atitudine nechibzuită cu una care ne face un serviciu – și nouă, și celuilalt.

Calea superioară care conduce la o alegere înseamnă, de asemenea, că suntem liberi să reacționăm așa cum ne place, chiar și în fața unei contaminări nedorite.¹⁸³ În loc să ne copleșească isteria unei persoane cuprinse de panică, putem să rămânem calmi și să-i venim în ajutor. Dacă cineva nu-și găsește locul din pricina unei agitații pe care nu o împărtășim, ne putem feri de contaminare, păstrându-ne cu fermitate starea interioară preferată.

Viața este complicată și ne confruntă cu opțiuni nesfârșite. Atunci când reacționăm față de oricare dintre ele, calea inferioară ne oferă o primă opțiune, dar cea superioară poate decide ce alegem în final.

Reorganizarea căii inferioare

David Guy avea șaisprezece ani atunci când a avut pentru prima oară trac. S-a întâmplat la ora de engleză, când profesorul l-a pus să-și citească tema săptămânală cu voce tare.

În acea clipă, mintea lui David s-a umplut de imagini ale colegilor lui de clasă. Deși dorea deja să devină scriitor și experimenta tehnici noi, colegilor lui de clasă nu le păsa. Aveau un dispreț tipic adolescentin pentru astfel de pretenții, iar sarcasmul lor era nemilos.

David era disperat să evite ceea ce își închipuia că este critica și batjocura lor inevitabilă. Astfel că s-a trezit incapabil să mai scoată un cuvânt. Tracul îl paralizase: fața i se înroșise, palmele îi transpirau, iar inima îi bătea atât de tare, încât abia mai respira. Și, cu cât se străduia mai mult, cu atât îl cuprindea mai tare panica.

Tracul nu l-a părăsit. Deși a candidat la conducerea clasei în ultimul an, a refuzat atunci când și-a dat seama că, acceptând, ar fi fost nevoit să țină un discurs. Chiar și mai târziu, la treizeci de ani, când deja își publicase primul roman, David continua să evite să vorbească în public și refuza invitațiile la lecturi publice.¹⁸⁴

Sunt mulți cei care, asemenea lui David Guy, sunt îngroziți de vorbitul în public. Studiile arată că tracul este cea mai comună dintre fobii, unul din cinci americani declarând că suferă de așa ceva. Dar frica de a sta în fața unui public este doar una dintre multele forme pe care le îmbracă „fobia socială”, așa cum numește manualul de diagnostic psihiatric anxietățile apărute în situații publice. Formele pe care le ia fobia socială sunt diverse, de la întâlnirea cu oameni noi sau conversația cu un necunoscut până la mâncatul în public sau folosirea unei toalete publice.

Și, așa cum s-a întâmplat cu David, primul episod apare adesea în adolescență, deși frica persistă toată viața. Oamenii se dau peste cap să evite situația care îi îngrozește; numai gândul că se vor afla în situația respectivă le provoacă un val de neliniște.

Un astfel de trac poate avea o putere biologică uimitoare. Nu e nevoie decât ca mintea să-și imagineze disprețul publicului, și amigdala se activează imediat, făcând corpul să elibereze un val de hormoni de stres. Simplul fapt că David și-a imaginat disprețul clasei a fost suficient pentru a activa o adevărată furtună fiziologică.

Astfel de temeri sunt provocate în special în sistemele de circuite centrate pe amigdală, și pe care lui LeDoux îi place să le numească „Centrala Fricii”¹⁸⁵. LeDoux cunoaște în amănunțime zona neuronală

a amigdalei; studiază de zeci de ani acest grup de neuroni la Centrul pentru Știință Neuronală de la Universitatea din New York. Celulele din amigdală, unde se înregistrează informația senzorială, precum și zonele adiacente care provoacă frica – a descoperit LeDoux –, practic, descarcă impulsuri nervoase în tipare noi în clipa în care am deprins o nouă temere.¹⁸⁶

Amintirile noastre sunt în parte reconstrucții. Ori de câte ori ne amintim ceva, creierul rescrie puțin amintirea respectivă, actualizând trecutul în funcție de preocupările și perspectiva noastră prezente. La nivel celular, explică LeDoux, aducerea-aminte înseamnă „reconsolidare“, adică amintirea va fi ușor modificată din punct de vedere chimic de o nouă sinteză de proteină, care o va ajuta să fie depozitată din nou după ce a fost actualizată.¹⁸⁷

Astfel, de fiecare dată când ne aducem aminte de ceva, modificăm de fapt însăși chimia amintirii: data viitoare când ne va veni în minte, acea amintire va apărea așa cum a fost modificată ultima oară. Trăsăturile distincte ale noii construcții depind de ceea ce învățăm atunci când ne aducem aminte. Dacă nu avem decât o izbucnire a aceleiași frici, ne adâncim teama.

Însă calea superioară poate aduce rațiune în cea inferioară. Dacă în momentul în care simțim frica ne spunem ceva care ne ușurează panica, atunci aceeași amintire se recodifică într-o formulă nouă, care are o putere diminuată asupra noastră. Treptat, ne putem aminti evenimentul de care cândva ne temeam fără să mai simțim de fiecare dată același disconfort extrem. Într-un astfel de caz, spune LeDoux, celulele din amigdală sunt reprogramate, iar noi scăpăm de condiționarea inițială a fricii.¹⁸⁸ Unul dintre scopurile terapiei poate fi, deci, modificarea treptată a neuronilor responsabili de frica dobândită.¹⁸⁹

Tratamentele expun uneori persoana tocmai la situațiile care îi generează frica. La începutul unei astfel de sesiuni, persoana respectivă se relaxează cu ajutorul unei respirații abdominale lente de câteva minute. Apoi, se confruntă cu situația amenințătoare, începând cu o versiune mai blândă a acesteia și trecând treptat prin versiuni tot mai dificile, până la un maxim de insuportabilitate.

O polițistă din centrul New Yorkului a mărturisit că izbucnise într-o criză de furie în fața unui motociclist care o numise „javră“. În terapia de expunere pe care a urmat-o, i s-a repetat expresia cu pricina, la început pe un ton neutru, apoi cu intensitate emoțională tot mai mare, iar la sfârșit și cu gesturi obscene. Expunerea are succes dacă, indiferent cât de odioasă este expresia repetată, pacienta poate sta relaxată – și, desigur, atunci când poate scrie liniștită o amendă în trafic, în ciuda insultelor.¹⁹⁰

Câteodată, terapeuții se străduiesc din răspuțeri să recreeze scena care declanșează o anxietate socială, chiar dacă în condițiile de siguranță ale terapiei. Un terapeut cognitiv, cunoscut pentru experiența sa în tratarea anxietății, folosește grupuri de terapie drept public pentru pacienții care vor să-și depășească frica de a vorbi în public.¹⁹¹ Pacientul face repetiții atât pentru metodele de relaxare, cât și pentru gândurile pozitive care să le contracareze pe cele anxioase. Între timp, terapeutul instruește grupul să se comporte cât mai dur cu pacientul, de pildă făcând comentarii sarcastice, adoptând o expresie plictisită sau una dezaprobatoare.

Se înțelege, intensitatea expunerii trebuie păstrată în limitele suportabile pentru pacient. O femeie pe cale să înfrunte un astfel de public ostil s-a scuzat că merge până la toaletă – și acolo s-a încuiat și a refuzat să mai iasă. În cele din urmă, a fost convinsă să-și continue tratamentul.

Simpla retrăire a unui moment dureros din trecut împreună cu altcineva care ne ajută să avem o perspectivă diferită, sugerează LeDoux, poate reduce treptat o parte din suferință prin recodificarea amintirilor neplăcute. Acesta poate fi unul dintre motivele ușurării care apare atunci când pacientul și terapeutul readuc în discuție problemele: simpla conversație poate modifica felul în care creierul înregistrează lucrurile neplăcute.

După cum spune LeDoux: „E ceva asemănător cu ceea ce se petrece în mod firesc atunci când întoarcem o problemă pe toate părțile și ajungem la o nouă perspectivă.“ Folosim calea superioară pentru a o reorganiza pe cea inferioară.¹⁹²

Creierul social

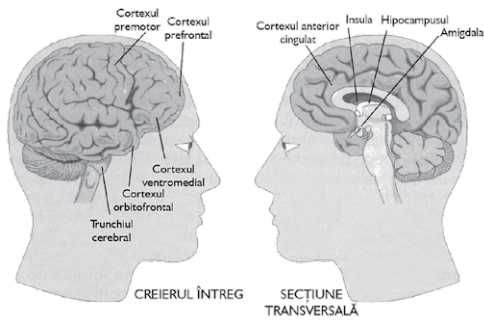
Așa cum vă va spune orice specialist în neuroștiințe, expresia „creier social” nu se referă la vreo protuberanță sau la vreo zonă cerebrală specifică. Se referă mai degrabă la un sistem de circuite pus în funcțiune în timp ce oamenii intră în relație unii cu alții.¹⁹³ Deși anumite structuri cerebrale joacă un rol deosebit în relațiile pe care le stabilim, nicio zonă de importanță majoră nu pare să fie dedicată exclusiv vieții sociale.¹⁹⁴

Această dispersie a responsabilității neuronale pentru viața noastră socială, speculează unii, se poate datora faptului că numai odată cu apariția primatelor, spre sfârșitul perioadei preistorice în care Natura a modelat creierul, grupurile sociale au devenit o parte esențială a repertoriului nostru de supraviețuire. Creând un sistem care să se ocupe de această oportunitate târzie, Natura pare să se fi descurcat cu structurile cerebrale disponibile la acea vreme, alcătuind din părți preexistente un set unitar de canale nervoase care să se ocupe de provocările iscate de aceste relații complexe.

Creierul recurge la diferite zone anatomice specifice pentru nenumărate sarcini. Dar, gândind activitatea cerebrală în termenii unei funcții specifice, cum ar fi interacțiunea socială, specialiștii în neuroștiințe au o modalitate aproximativă de a pune ordine în complexitatea de-a dreptul descurajantă a celor 100 de miliarde de neuroni și a celor aproape 100 de trilioane de interconexiuni dintre aceștia – cea mai mare și mai densă rețea de conexiuni cunoscută de știință. Neuronii sunt organizați în module care se comportă asemenea unui complicat carusel în mișcare, activitatea dintr-o zonă putând să reverbereze în tot sistemul.

O problemă în plus: Natura face economie. De pildă, serotonina este un neurotransmițător care generează sentimente de bună dispoziție în creier. Antidepresivele pe bază de ISRS (inhibitori selectivi ai recaptării serotoninei) sunt cunoscute pentru faptul că sporesc nivelul de serotonină și îmbunătățesc astfel dispoziția. Dar exact aceeași substanță, serotonina, reglează și intestinul. Aproape 95 la sută din serotonina aflată în corpul nostru apare în tractul digestiv, unde șapte tipuri diferite de receptori de serotonină se ocupă de activități dintre cele mai diverse, de la declanșarea fluxului de enzime digestive până la eliminarea materiilor aflate în intestine.¹⁹⁵

Exact așa cum aceeași moleculă poate regla atât digestia, cât și fericirea, aproape toate canalele nervoase care se combină în creierul social se ocupă de o gamă diversă de activități. Dar atunci când lucrează împreună, de pildă pentru a pregăti și structura o întâlnire între patru ochi, rețelele întinse ale creierului social creează un canal neuronal comun.¹⁹⁶



Câteva dintre principalele zone din sistemul neuronal de circuite al creierului social

Harta creierului social a fost trasată în principal cu ajutorul imagisticii cerebrale. Dar, asemenea unui turist aflat la Paris doar pentru câteva zile, imagistica cerebrală se concentrează mai degrabă asupra unor arii de interes imediat decât asupra vizitării fiecărui punct turistic. Ceea ce înseamnă sacrificarea detaliilor subtile. Astfel, în vreme ce scot în evidență o autostradă socială care face legătura între cortexul orbitofrontal și amigdală, imaginile unui RMN funcțional pierd totuși trăsăturile distincte ale celor aproximativ paisprezece nuclee separate din amigdală, fiecare cu funcții diferite. Rămân multe de studiat în această știință nouă (pentru detalii suplimentare, *vezi Anexa B*).

Note:

148 OFC a fost numită „zona de convergență neuronală integratoare extremă”. Printre zonele cerebrale principale care au legături puternice cu OFC se află cortexul prefrontal dorsolateral, care reglează atenția; cortexul senzorial, pentru percepție; cortexul somatosenzorial și trunchiul cerebral, responsabile de senzațiile din interiorul corpului; hipotalamusul, centrul neuroendocrin al creierului, care reglează hormonii întregului organism; sistemul nervos autonom, care controlează funcții corporale precum pulsul și digestia; lobul temporal medial, responsabil de memorie; cortexul de asociație, responsabil de gândirea abstractă; și centrul trunchiului cerebral, cum ar fi formațiunea reticulară, care reglează nivelul de excitație din creier. Pentru funcții ale OFC și structuri cerebrale conexe, *vezi*, de exemplu, Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1994; Simon Baron-Cohen, *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind*, MIT Press,

Cambridge, Massachusetts, 1995; Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*, Grosset/Putnam, New York, 1994.

149 Regiunea orbitofrontală (zonele 11, 12, 14 și 47 ale lui Brodman) reglează o gamă largă de comportamente sociale. De asemenea, are bogate legături cu amigdala, cortexul cingular anterior și ariile somatosenzoriale. O altă zonă corticală înrudită este lobul temporal, vital pentru identificarea a ceea ce este sau semnifică un obiect. Toate aceste zone sunt implicate în coordonarea interacțiunilor sociale armonioase. Lobul orbitofrontal are o rețea extinsă de proeminențe în toți centrii emoționali, care îi permit să modeleze răspunsurile emoționale. Una dintre funcțiile primare ale acestor rețele în timpul unei interacțiuni sociale pare să fie inhibarea reacțiilor emoționale, pe care le coordonează cu inputuri legate de momentul social în care răspunsurile noastre sunt adecvate. Vezi, de exemplu, Schore, *Affect Regulation*. Vezi și Jennifer S. Beer et al., „The Regulatory Function of Self-conscious Emotion: Insights from Patients with Orbitofrontal Damage“, *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), pp. 594–604; Jennifer S. Beer, „Orbitofrontal Cortex and Social Behavior: Integrating Self-monitoring and Emotion-Cognition Interactions“, *Journal of Cognitive Neuroscience* 18 (2006), pp. 871–880.

150 OFC se conectează direct la sistemul autonom, pe care îl face un centru de control al excitației corporale și al relaxării. Alte zone corticale cu proiecții automate includ cortexul cingular anterior și cortexul prefrontal medial.

151 În timpul momentelor de dragoste maternă, OFC invadează practic alte zone cerebrale, declanșând, se pare, un șuvoi de gânduri de afecțiune. Vezi Jack B. Nitschke et al., „Orbitofrontal Cortex Tracks Positive Mood in Mothers Viewing Pictures of Their Newborn Infants“, *NeuroImage* 21 (2004), pp. 583–592.

152 Despre primele impresii, vezi Michael Sunnafrank și Artemio Ramirez Jr., „At First Sight: Persistent Relationship Effects of Get-Acquainted Conversations“, *Journal of Social and Personal Relationships* 21, nr. 3 (2004), pp. 361–379. Deloc surprinzător, partenerul cel mai puțin atras spre celălalt are cea mai mare putere de a determina dacă o prietenie are sorti de izbândă. Dacă una dintre persoane vrea să interacționeze, iar cealaltă nu, aceasta din urmă are putere de veto. Cu alte cuvinte, dacă nu vrei să fii prietenul meu, eu nu te pot obliga. Doi factori care ar părea să conteze în mod intuitiv de fapt nu au nicio importanță: atracția inițială și o senzație de afinitate.

153 CCA este implicat într-o gamă largă de funcții, în special ghidarea atenției, perceperea durerii, observarea erorilor și reglarea unor procese interne, de pildă respirația și pulsul. Această parte a cortexului are legături bogate cu centrii emoționali, de pildă amigdala, situați în partea inferioară a creierului; unii cercetători neuroanatomici speculează că CCA a evoluat ca o interfață care face legătura între gândurile și sentimentele noastre. Această întrepătrundere îi conferă cortexului cingular anterior un rol-cheie în conștiința socială.

154 În legătură cu celulele fusiforme, vezi John M. Allman et al., „The Anterior Cingulate Cortex: The Evolution of an Interface Between Emotion and Cognition“, *Annals of the New York Academy of Sciences* 935 (2001), pp. 107–117.

155 În vreme ce sutele de tipuri de neuroni din creierul uman se găsesc și la alte mamifere, celulele fusiforme sunt o excepție. Le avem în comun doar cu rudele noastre cele mai apropiate, maimuțele. Urangutanii au doar câteva sute; rudele noastre genetice mai apropiate, gorilele, cimpanzeii și cimpanzeii pigmei au mult mai multe. Iar noi, oamenii, avem cele mai multe celule de acest tip, aproape o sută de mii.

156 Vezi A.D. Craig, „Human Feelings: Why Are Some More Aware Than Others“, *Trends in Cognitive Sciences* 8 (2004), pp. 239–241.

157 Despre CCA și intuiția socială, vezi R.D. Lane et al., „Neural Correlates of Levels of Emotional Awareness: Evidence of an Interaction Between Emotion and Attention in the Anterior Cingulate Cortex“, *Journal of Cognitive Neuroscience* 10 (1998), pp. 525–535. Oamenii care sunt atât de deprimați, încât nici medicamentele nu îi mai ajută, au de obicei o activitate neobișnuit de scăzută în CCA.

158 Despre emoții sociale, vezi Andrea Barteles și Semir Zeki, „The Neural Basis of Romantic Love“, *NeuroReport* 17 (2000), pp. 3829–3834. Zona F1 a OFC și zona Z4 a CCA sunt bogate în celule fusiforme.

159 Despre CCA și OFC în cazul judecării sociale, vezi Don M. Tucker et al., „Corticolimbic Mechanisms in Emotional Decisions“, *Emotion* 3, nr. 2 (2003), pp. 127–149.

160 Tanya Chartrand și John Bargh, „The Chameleon Effect: the Perception–Behavior Link and Social Interaction“, *Journal of Personality and Social Psychology* 76 (1999), pp. 893–910.

161 CCA poate să fie doar una dintre multele regiuni implicate într-un sistem neuronal de simpatie–antipatie. Alți candidați includ insula.

162 Henry James, *The Golden Bowl*, 1904; Penguin, New York, 1987, pp. 147–149.

163 Despre circuitele referitoare la oameni, vezi J.P. Mitchell et al., „Distinct Neural Systems Subserve Person and Object Knowledge“, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99, nr. 23 (2002), pp. 15238–15243. Circuitele neuronale care se activează în timpul judecăților despre oameni: zone dorsale și ventrale ale cortexului prefrontal medial, șanțul intraparietal drept, girusul fusiform drept, cortexul temporal superior stâng și temporal medial, cortexul motor stâng și regiuni ale cortexului occipital. Cele trei arii care se activează atunci când creierul se odihnește: zone dorsale și ventrale ale cortexului prefrontal medial și zone din șanțul intraparietal.

164 Matthew Lieberman este directorul Laboratorului de Neuroștiințe Cognitive Sociale de la UCLA. În 2001, el și Kevin Ochsner au dat o extraordinară lovitură profesională. Un articol pe care îl scriseseră pe când erau studenți la Harvard a fost acceptat în cea mai prestigioasă publicație de psihologie, *The American Psychologist*, în care până și profesori cu mare faimă reușesc uneori cu greu să publice. Articolul lor proclama unificarea psihologiei sociale, a științei cognitive și a studiilor cerebrale, lansând un curent major în neuroștiințele sociale. Lieberman va fi editorul primei publicații academice a acestei discipline, *Social, Cognitive, and Affective Neuroscience*, programată pentru lansare în 2006.

- 165 Despre activitatea prestabilită a creierului, vezi Marco Iacoboni et al., „Watching Social Interactions Produces Dorsomedial Prefrontal and Medial Parietal BOLD fMRI Signal Increases Compared to a Resting Baseline“, *NeuroImage* 21 (2004), pp. 1167–1173.
- 166 Despre emoții, ca sistem de valori al creierului, vezi, de exemplu, Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (New York: Guilford Press, 1999).
- 167 Această decizie binară produce un tipar caracteristic afirmativ sau negativ de activare electrică a celulelor, echivalentul neuronal al degetului mare ținut în sus (apreciere) sau în jos (condamnare). Semnătura neuronală de activare durează doar a douăzecea parte dintr-o secundă, ținând pe loc decizia suficient de mult pentru a da și altor zone șansa să o citească. E nevoie de aproape zece ori mai mult timp – în jur de 500 de milisecunde – pentru ca tiparul da/nu să se înregistreze în cele din urmă în mod distinct în OFC. Etapa inițială a deciziei plăcere/neplăcere durează cam o jumătate de secundă.
- 168 Dacă este vorba de o ședință de negociere – care prezintă, deci, oportunitatea unor interacțiuni repetate –, atunci refuzul devine practic rațional (și comun), deoarece stabilește o poziție de negociere care se dovedește profitabilă în ofertele ulterioare. Refuzul este „irațional“ doar dacă apare într-o situație confidențială irepetabilă, în care nu există oportunitatea de a stabili o poziție de negociere cu partenerul curent.
- 169 Cu cât activitatea prefrontală este mai intensă, cu atât rezultatul Jocului Ultimatumului este mai bun; vezi Alan G. Sanfey et al., „The Neural Basis of Economic Decision-making in the Ultimatum Game“, *Science* 300 (2003), pp. 1755–1757.
- 170 Aria prefrontală dorsolaterală conține o zonă inhibitorie care intră în funcțiune atunci când ne gândim în mod conștient să inhibăm un impuls. O altă cale a inhibiției trece prin aria medială a cortexului prefrontal, unde sunt adăpostiți neuronii stimulanți care activează neuronii inhibitori din amigdală. Vezi Gregory J. Quirk și Donald R. Gehlert, „Inhibition of the Amygdala: Key to Pathological States?“, *Annals of the New York Academy of Sciences* 985 (2003), pp. 263–272.
- 171 Despre regret, vezi Natalie Camille et al., „The Involvement of the Orbitofrontal Cortex in the Experience of Regret“, *Science* 304 (2004), pp. 1167–1170.
- 172 OFC este doar unul dintre mecanismele căii superioare, care modulează amigdala. Aria ventromedială este o altă regiune prefrontală care face acest lucru. Influența merge în ambele sensuri, căci și amigdala afectează funcția prefrontală. Condițiile exacte care determină dacă OFC și amigdala se inhibă reciproc sau acționează sinergic urmează să fie descoperite.
- 173 Această stare este cunoscută sub numele de „anosognozie socială“, neînțelegerea propriei inadecvări. Pentru leziuni ale OFC și gafe sociale, vezi Beer et al., „Orbitofrontal Cortex and Social Behavior“.
- 174 COF pare important pentru reglarea implicită a comportamentului, în timp ce cortexul prefrontal dorsolateral este important pentru reglarea explicită. Dacă acesta din urmă rămâne intact, pacienții își pot corecta o parte din comportament odată ce devin

conștienți în mod explicit de faptul că s-au purtat inadecvat. Ceea ce funcționează în cazul lor este faptul de a observa că au făcut ceva greșit de prima dată.

175 Despre chat rooms, vezi Kate G. Niederhoffer și James W. Pennebaker, „Linguistic Style Matching in Social Interaction“, *Journal of Language and Social Psychology* 21 (2002), pp. 337–360.

176 Semne de dezinhibare a adolescentelor pe internet sunt „cyber-bătaia“, hărțuirea excesiv de crudă, tachinarea și bârfa, care o fac să plângă pe persoana-țintă. Vezi Kristin Palpini, „Computer Harassment: Meanness Bottled in a Message“, *Daily Hampshire Gazette*, 17 decembrie 2005, p. 1. Un aspect mult mai negativ al cyber-dezinhibării este practica perfidă a unor adulți care, prin intermediul internetului, ademenesc adolescenți să îndeplinească acte sexuale în fața camerelor web din propriile case în schimbul unor sume de bani. Vezi Kurt Eichenwald, „Through His Webcam, a Boy Joins a Sordid Online World“, *New York Times*, 19 decembrie 2005, p. 1.

177 Kevin Ochsner et al., „Rethinking Feelings: An fMRI Study of the Cognitive Regulation of Emotion“, *Journal of Cognitive Neuroscience* 14 (2002), pp. 1215–1229. Gândurile femeii sunt reconstituite din descrierea studiului.

178 Unele studii RMN folosesc ochelari speciali pentru a prezenta imaginile.

179 Cortexul prefrontal dorsolateral (PFC) pare să fie implicat atunci când persoana folosește limbajul și memoria de lucru pentru a găsi o „soluție“ nouă la o problemă emoțională și face acest lucru prin raționament deliberat, explicit. Dimpotrivă, OFC reglează emoția, după toate probabilitățile, prin intermediul contextului social, al regulilor sociale și așa mai departe, care nu pot fi verbalizate în mod explicit. Kevin Ochsner vede acest proces în termenii unor reprezentări asociative care leagă acțiunile de valori afective. PFC dorsolateral poate păstra în minte descrieri ale acestor asocieri și poate ghida comportamentul pe baza lor. Vezi Kevin Ochsner și James Gross, „The Cognitive Control of Emotion“, *Trends in Neuroscience* 9 (2005), pp. 242–249.

180 Despre căi alternative, vezi Kevin Ochsner et al., „For Better or for Worse: Neural Systems Supporting the Cognitive Down- and Up-regulation of Negative Emotion“, *NeuroImage* 23 (2004), pp. 483–499.

181 Kevin Ochsner, „How Thinking Controls Feeling: A Social Cognitive Neuroscience Approach“, în E. Harmon-Jones și P. Winkielman (eds.), *Social Neuroscience*, Oxford University Press, New York, 2006.

182 Despre denumirea emoțiilor, vezi A.R. Hariri et al., „Modulating Emotional Response: Effects of a Neocortical Network on the Limbic System“, *NeuroReport* 8 (2000), pp. 11–43; Matthew D. Lieberman et al., „Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Affect-related Amygdala Activity“, *UCLA*, manuscris nepublicat.

183 Deși în primele momente de armonizare, creierul potrivește emoțiile noastre cu cele pe care le percepem, calea superioară oferă apoi un punct de alegere, în care putem continua cu oricare dintre cele două tipuri de răspunsuri. Într-unul, continuăm să ne potrivim cu ceea ce simte cealaltă persoană – bucuria ei ne bucură și pe noi, suferința ei ne indispuce.

În celălalt tip de răspuns, de exemplu, bucuria celui alt ne face invidioși, iar suferința lui ne face să zâmbim pe ascuns.

184 Despre trac, vezi David Guy, „Trying to Speak: A Personal History“, Tricycle (vara, 2003).

185 Despre amigdală și fobia socială, vezi, de exemplu, M.B. Stein et al., „Increased Amygdala Activation to Angry and Contemptuous Faces in Generalized Social Phobia“, Archives of General Psychiatry 59 (2002), pp. 1027–1034.

186 Porțiunea laterală a amigdalei adăpostește o zonă în care se înregistrează mai întâi toate informațiile senzoriale; aria centrală învecinată adăpostește celulele care receptează frica, conform lui Joseph LeDoux.

187 Pentru reconsolidarea amintirii, vezi lucrarea lui Karim Nader de la Universitatea McGill, menționată de Joseph LeDoux, prezentare la întâlnirea Consorțiului pentru Cercetarea Inteligenței Emoționale în Organizații, Cambridge, Massachusetts, 14 decembrie 2004.

188 Strategia se aplică atât terapiei cognitive, cât și intervențiilor farmacologice, cum ar fi propranololul. Când trebuie depășită o frică traumatică, reconsolidarea amintirii cu o frică diminuată s-ar petrece direct la nivel neuronal, conform lui LeDoux. Neuronii care stochează caracterul înfricoșător al amintirii se află într-o parte a amigdalei care nu se conectează în mod direct la aria cortexului prefrontal, cea care recuperează aspectul conștient al amintirii, de pildă amănuntele referitoare la ceea ce s-a petrecut, unde și cu cine. Dar relaxarea intenționată – ca în terapia extincției – utilizează partea din aria prefrontală care se leagă direct de centrul fricii din amigdală, oferind o cale care să schimbe amintirea înfricoșătoare prin intermediul reconsolidării. LeDoux sugerează că, de fiecare dată când retrăim frica originală, există un interval de două ore pentru reconsolidarea amintirii care ne înspăimântă. În acest interval, administrarea de propranolol, care blochează acțiunea celulelor din amigdală (sau, se pare, duce la o relaxare profundă, ca în terapia extincției), modifică reconsolidarea, astfel încât amigdala nu va reacționa cu aceeași frică următoarea dată când amintirea traumatică revine în memorie.

189 O teorie alternativă susține că terapia întărește sistemul prefrontal de circuite care se proiectează asupra sistemului inhibitor de circuite din amigdală. Vezi Quirk și Gehlert, „Inhibition of Amygdala“.

190 Despre reducerea mâniei, vezi Elizabeth Brondolo et al., „Exposure-based Treatment for Anger Problems: Focus on the Feeling“, Cognitive and Behavioral Practice 4 (1997), pp. 75–98. Expunerea la stimul este tot mai mult virtuală, ca în simulările unui zbor cu avionul.

191 Despre terapia fobiei sociale, vezi David Barlow, Anxiety and Its Disorders, Guilford Press, New York, 1988.

192 LeDoux folosește aici termenii „cale superioară“ și „inferioară“ într-un sens specializat, restrâns, pentru a se referi la traseele senzoriale ale semnalelor exterioare care vin din talamusul senzorial și cortexul senzorial către amigdală. Calea inferioară oferă o impresie

senzorială rapidă și ternă, în vreme ce calea superioară oferă mai multă informație senzorială. Calea inferioară nu poate distinge un șarpe de un băț, dar cea superioară reușește acest lucru. Calea inferioară evită să facă alegeri senzoriale – nu se știe niciodată cum vor evolua lucrurile. În termeni de procesare automată versus procesare controlată – sensul în care folosesc euristica rutei superioare-inferioare –, căile superioară și inferioară ale lui LeDoux sunt ambele „inferioare“, automate și rapide.

193 Sintagma „creier social“ a fost folosită de remarcabilul specialist în neuroștiințe Michael Gazzaniga într-un sens diferit: nu pentru a se referi la acele părți ale creierului care sunt active în timpul interacțiunilor sociale, ci ca o metaforă pentru însăși structura și funcția creierului. Creierul funcționează ca o societate în miniatură, susține el, ale cărei module independente colaborează între ele pentru a îndeplini o anumită sarcină – aproape la fel cum oamenii cad de acord să lucreze împreună pentru o vreme la un proiect comun. Cu toate acestea, în sensul în care folosesc eu aici sintagma, „creierul social“ este modulul care intră în funcțiune în timpul interacțiunilor dintre persoane.

194 Fiecare zonă cerebrală participă la o multitudine de funcții, astfel că niciuna nu este exclusiv „socială“, în afară, poate, de sistemele specializate de circuite, cum ar fi neuronii-oglină. Faptul că o regiune se activează în timpul unui anumit proces social nu înseamnă că ea este „cauza“ aceluși proces; implicarea nu presupune cauzalitate. Pentru mai multe argumente împotriva stabilirii de legături între activitatea neuronală și procesul social, vezi Daniel Willingham și Elizabeth Dunn, „What Neuroimaging and Brain Localization Can Do, Cannot Do, and Should Not Do for Social Psychology“, *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), pp. 662–671.

195 Despre serotonină, vezi Michael Gershon, *The Second Brain*, Harper, New York, 1999; Michael Gershon, „Plasticity in Serotonin Control Mechanisms in the Gut“, *Current Opinion in Pharmacology* 3 (1999), p. 600.

196 Rețelele implicate depind de activitatea specifică; toate aceste circuite luate împreună alcătuiesc creierul social. Despre canalul neuronal pentru relații interumane, vezi Stephanie D. Preston și Frans B.M. de Waal, „Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases“, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), pp. 1–20.

Capitolul 6

Ce este inteligența socială?

La ora de sport, trei băieți de doisprezece ani se îndreaptă spre terenul de fotbal. Doi dintre ei, cu o înfățișare athletică, merg în spatele celui de-al treilea, un coleg un pic mai dolofan, pe care îl iau peste picior.

„Și zici că *încerci* să joci și tu fotbal“, îi spune sarcastic unul dintre cei doi, iar în glasul lui se simte disprețul.

E un moment care, datorită codului social al acestor elevi de gimnaziu, ar putea ușor degenera într-o bătaie.

Băiatul dolofan închide o clipă ochii și trage aer în piept, ca și cum s-ar pregăti pentru confruntarea pe cale să izbucnească.

Se întoarce apoi către ceilalți doi și răspunde cu un ton calm, banal: „Mda, am de gând să încerc – dar nu prea mă pricep.“

După o pauză, adaugă: „Dar sunt foarte bun la desen – arată-mi orice și îți desenez imediat...“

Pe urmă, arătând spre adversarul său, spune:

„Pe când tu – tu chiar te pricepi la fotbal, ești absolut fantastic! Mi-ar plăcea să fiu la fel de tare, dar nu sunt. Poate că o să mai învăț câte ceva dacă tot încerc.“

La care primul băiat, complet dezarmat, spune pe un ton prietenos:

„Păi, nu ești *foarte* nepriceput. Cred că o să-ți arăt câte ceva.“

Această scurtă interacțiune oferă un exemplu magistral de inteligență socială în acțiune.¹⁹⁷ Ceea ce ar fi putut duce lesne la o bătaie poate acum să ducă la prietenie. Artistul dolofan s-a menținut pe poziție – nu doar în curentele sociale turbulente ale școlii gimnaziale, ci și într-o luptă mult mai subtilă: în încleștarea invizibilă dintre creierele celor doi băieți.

Rămânând calm, artistul aspirant a rezistat impulsului de a se mânia la auzul replicii sfidătoare a celuilalt și a reușit în schimb să-l

atragă în propria zonă emoțională – mult mai prietenoasă. Este o manifestare, de cel mai înalt calibru, de jujitsu neuronal, care a mutat chimia emoțională a băieților dintr-un registru ostil într-unul pozitiv – un exemplu strălucit de raportare la celălalt.

„Inteligența socială se manifestă din plin la grădiniță, pe terenul de joacă, în barăci, fabrici și magazine, dar scapă condițiilor formale standardizate ale unui laborator de analize.“ Este observația lui Edward Thorndike, psihologul de la Universitatea din Columbia care a propus pentru prima dată acest concept. Observația a apărut în anul 1920, într-un articol din *Harper's Monthly Magazine*.¹⁹⁸ Thorndike remarca faptul că o astfel de eficacitate în socializare avea o importanță vitală pentru succesul în multe domenii, în special în *leadership*. „Cel mai bun mecanic dintr-o fabrică“, scria el, „poate să fie un șef de echipă nepotrivit din pricina lipsei de inteligență socială.“¹⁹⁹

Dar până spre sfârșitul anilor 1950, David Wechsler, influentul psiholog care a creat ceea ce rămâne una dintre cele mai răspândite măsurători ale coeficientului de inteligență, respinsese inteligența socială, pe care o considera o simplă „inteligență generală aplicată la situații sociale“.²⁰⁰

Acum, după o jumătate de secol, „inteligența socială“ așteaptă să fie regândită, în timp ce neuroștiința începe să localizeze zonele cerebrale care reglează dinamica interpersonală (pentru detalii, vezi Anexa C).

O înțelegere mai deplină a inteligenței sociale ne cere să includem aptitudinile „noncognitive“ – de pildă, talentul cu care o asistentă sensibilă liniștește cu gestul potrivit un copilăș care plânge, fără a fi nevoită să se gândească o secundă la ceea ce face.

Psihologii nu au căzut de acord care dintre abilitățile umane sunt sociale și care sunt emoționale. Nu e de mirare: cele două domenii se întrepătrund, exact așa cum proprietatea socială a creierului se suprapune centrilor emoționali.²⁰¹ „Toate emoțiile sunt sociale“, așa cum remarcă Richard Davidson, director al Laboratorului pentru Neuroștiințele Afective de la Universitatea Wisconsin. „Nu poți separa cauza unei emoții de lumea relațiilor – interacțiunile noastre sociale sunt cele care ne conduc emoțiile.“

Propriul meu model de inteligență emoțională subînțelegea inteligența socială, fără să pună un accent deosebit pe ea, așa cum fac alți teoreticieni din domeniu.²⁰² Dar, cum am ajuns să înțeleg ulterior, a înghesui inteligența socială sub aceeași umbrelă cu cea emoțională împiedică apariția noilor idei privitoare la aptitudinea umană de a stabili relații, căci ignorăm ceea ce se petrece în timp ce interacționăm.²⁰³ Această miopie pierde din vedere dimensiunea „socială” a inteligenței noastre.

Elementele inteligenței sociale pe care le propun aici pot fi organizate în două categorii mari: conștiința socială – ceea ce sesizăm despre ceilalți – și dezinvoltura socială, ceea ce facem apoi cu acea conștiință.

Inteligența socială

Conștiința socială

Conștiința socială acoperă un spectru larg, care merge de la sesizarea instantanee a stării interioare a celuilalt până la înțelegerea sentimentelor și gândurilor acestuia sau „priceperea” situațiilor sociale complicate. Ea include:

- *Empatia primară*: sentimentele împărtășite cu ceilalți; sesizarea semnalelor emoționale nonverbale.
- *Rezonanța emoțională*: receptivitate maximă; a rezona cu o altă persoană.
- *Precizia empatică*: înțelegerea gândurilor, sentimentelor și intențiilor altei persoane.
- *Cogniția socială*: a ști cum funcționează lumea socială.

Dezinvoltura socială

Simpla sesizare a simțămintelor cuiva sau simplul fapt că știm ce gândește sau intenționează cineva nu garantează interacțiuni fructuoase. Dezinvoltura socială se construiește pe conștiința socială pentru a da naștere la interacțiuni eficace și fără probleme. Spectrul dezinvolturii sociale include:

- *Sincronizarea*: interacționarea fără probleme la nivel nonverbal.
- *Imaginea de sine*: prezentarea eficientă a propriei persoane.
- *Influența*: modelarea rezultatului interacțiunilor sociale.

- *Preocuparea*: luarea în calcul a nevoilor celorlalți și acționarea în consecință.

Atât domeniul conștiinței sociale, cât și cel al dezinvolturii sociale cuprind aptitudini diverse, de la capacitățile de bază ale căii inferioare până la articulările mai complexe ale celei superioare. De pildă, sincronizarea și empatia primară sunt capacități care țin numai de calea inferioară, în vreme ce precizia empatică și influența reprezintă un amestec al celor două căi. Și, oricât de „imponderabile“ ar părea aceste abilități, există deja un număr surprinzător de teste și scări de evaluare pentru ele.

Empatia primară

Venise la ambasadă pentru o viză. În timp ce vorbeau, intervievatorul a observat ceva ciudat: întreat de ce dorea viză, pe chipul bărbatului a trecut o expresie de nemulțumire.

Alarmat, intervievatorul l-a rugat pe solicitant să aștepte câteva minute și s-a dus într-o altă cameră pentru a consulta banca de date a Interpolului. Numele bărbatului a apărut imediat: era dat în urmărire de poliția din câteva țări.

Faptul că cel care conducea interviul a sesizat acea expresie fugară dovedește înclinația sa spre empatie primară, capacitatea imediată de a sesiza emoțiile celuilalt. Capacitate din zona căii inferioare, acest tip de empatie survine – sau nu – rapid și automat. Specialiștii în neuroștiințe consideră că empatia intuitivă, profundă este activată în mare parte de neuronii-oglină.²⁰⁴

Deși putem înceta să mai vorbim, nu ne putem opri să trimitem semnale despre ceea ce simțim (tonul cu care vorbim, expresiile fugare de pe chip). Chiar și atunci când oamenii încearcă să-și reprime toate semnele emoțiilor pe care le trăiesc, sentimentele au modul lor de a ieși la suprafață. În acest sens, atunci când vine vorba de emoții, nu putem să *nu* comunicăm.

Un test potrivit de empatie primară ar evalua rapiditatea și spontaneitatea cu care calea inferioară citește aceste indicii nonverbale. Pentru un rezultat bun, trebuie să ne facă să reacționăm la descrierea unei alte persoane.

Am dat prima oară peste un astfel de test în timp ce mă chinuiam să mă documentez pentru o disertație. La câteva camere depărtare de locul strădaniilor mele, două studente postuniversitare păreau, din câte îmi amintesc, să se distreze mult mai bine. Una dintre ele era Judith Hall, acum profesoară la Universitatea Northeastern, iar cealaltă era Dane Archer, care profesează acum la Universitatea Californiei din Santa Cruz. Pe atunci, studiau psihologia socială cu Robert Rosenthal. Cele două tocmai făceau un set de înregistrări video, cu Hall în rolul principal, care sunt acum printre cele mai folosite măsurători ale sensibilității interpersonale.

Archer filma, iar Hall recrea diverse situații, de la returnarea unui obiect cu defect la magazin până la discuția despre moartea unui prieten. Testul, intitulat Profilul Sensibilității Nonverbale (PONS), le cere privitorilor să ghicească ce se petrece, din punct de vedere emoțional, urmărind doar un cadru de două secunde dintr-o scenă dată.²⁰⁵ De exemplu, pot vedea un cadru în care apare doar fața lui Hall sau doar corpul ei, sau îi pot auzi doar vocea.

Angajații care au rezultate bune la test sunt de obicei apreciați de colegii și superiorii lor ca fiind mai sensibili în relațiile interpersonale. Astfel de medici și profesori obțin evaluări mai bune ale performanței la locul de muncă. Dacă sunt doctori, pacienții sunt mai mulțumiți de felul cum sunt tratați; dacă sunt profesori, sunt considerați mai eficienți. Cu alte cuvinte, sunt mai simpatizați.

De obicei, femeile au rezultate ceva mai bune legate de empatie decât bărbații, obținând în medie aproape trei procente mai mult. Indiferent de capacitatea noastră prezentă, empatia pare să se îmbunătățească în timp și să se șlefuiască odată cu situațiile noi în care ne pune viața. De exemplu, femeile care au copii mici se pricep mai bine să descifreze mesaje nonverbale decât femeile de aceeași vârstă, dar fără copii. Însă aproape toată lumea își îmbunătățește aceste aptitudini începând din adolescența timpurie și până spre treizeci de ani.

Un alt test de empatie primară, Reading the Mind in the Eyes (citirea în ochi a gândurilor), a fost conceput de Simon Baron-Cohen, expert în autism, și grupul său de cercetare de la

Universitatea Cambridge.²⁰⁶ (Trei imagini dintre cele treizeci și șase ale testului complet se află la pagina 130.)

Cei care obțin un punctaj maxim la descifrarea de mesaje prin intermediul ochilor sunt înzestrați cu empatie – și excelează în orice rol care presupune empatie, de la diplomație și munca în poliție până la asistență medicală și psihoterapie. Cei care obțin un punctaj minim suferă probabil de autism.

Rezonanța emoțională

Rezonanța emoțională este atenția care trece de simpla empatie de moment înspre o focalizare deplină deplină, susținută, care facilitează raportul de afinitate. Îi acordăm unei persoane întreaga noastră atenție și o ascultăm cu mare grijă. Căutăm mai degrabă să o înțelegem, decât să ne exprimăm punctul nostru de vedere.

Această ascultare atentă pare să fie o atitudine naturală. Dar, ca în cazul tuturor dimensiunilor inteligenței sociale, oamenii își pot îmbunătăți rezonanța emoțională.²⁰⁷ Cu toții putem face asta prin simplul fapt de a ne propune să acordăm atenție.

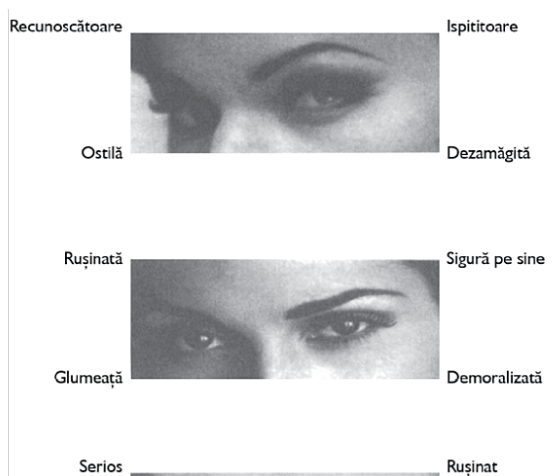
Stilul de a vorbi al unei persoane oferă indicii despre cât de atent ascultă. În clipele în care se stabilește o comunicare autentică, vom ține cont prin ceea ce spunem la ceea ce simte, spune și face celălalt. Când relația noastră este însă precară, cuvintele prin care comunicăm devin gloanțe verbale: mesajul nostru nu se schimbă astfel încât să se adapteze stării celeilalte persoane, ci se rezumă la a o reflecta pe a noastră. Ascultarea este aceea care contează. *Să vorbești în loc să ascuți* reduce conversația la un monolog.

Atunci când confisc o conversație începând să-ți vorbesc, îmi satisfac nevoile mele fără să țin seama de ale tale. Însă a asculta cu adevărat presupune să rezonăm cu sentimentele tale, să te las să spui ce ai de spus și să îngădui conversației să intre pe un făgaș pe care îl stabilim împreună. Când fiecare partener de conversație ascultă, dialogul devine reciproc și fiecare își adaptează cuvintele în funcție de modul în care reacționează și simte celălalt.

În mod surprinzător, o astfel de atitudine poate fi întâlnită la mulți agenți de vânzări și manageri din departamentele de relații cu clienții. Vedetele acestui domeniu nu abordează clientul sau cumpărătorul cu hotărârea de a vinde ceva; poziția lor este mai degrabă aceea a unui consultant a cărui primă sarcină este să asculte și să înțeleagă nevoile clientului – și abia apoi să facă o ofertă care să corespundă acelor nevoi. Dacă se întâmplă să nu aibă cea mai bună ofertă, vor spune acest lucru – sau chiar vor fi de partea

clientului care se plânge, pe bună dreptate, de compania lor. Preferă să cultive o relație bazată pe încredere și nu aleg să submineze această încredere doar pentru a vinde ceva.²⁰⁸

Ghiciți care dintre cele patru adjective care însoțesc fiecare imagine descrie cel mai exact ceea ce comunică ochii:



Calitatea de bun ascultător îi caracterizează pe cei mai buni manageri, profesori și lideri.²⁰⁹ În rândul celor care, prin profesia lor, îi ajută pe ceilalți, de exemplu medicii sau asistenții sociali, calitatea de bun ascultător se numără printre primele trei aptitudini ale celor cotați de către organizațiile lor ca fiind profesioniști remarcabili.²¹⁰ Nu numai că-și iau răgazul să asculte, și astfel să rezoneze cu sentimentele celuilalt, dar pun și întrebări pentru a înțelege mai bine situația generală – nu doar problema imediată sau diagnosticul cel mai la îndemână.

Atenția totală, extrem de primejduită în această epocă a sarcinilor multiple (*multitasking*), se tocește ori de câte ori ne dispersăm centrul atenției. Cufundarea în propriile noastre probleme, precum și preocupările auxiliare, ne îngustează centrul atenției, astfel încât suntem mai puțin dispuși să observăm sentimentele și nevoile altor oameni, cu atât mai puțin să reacționăm empatic. Capacitatea noastră de rezonanță are de suferit, iar raportul de afinitate e distrus.

Dar prezența totală nu cere prea mult de la noi. „O conversație de cinci minute poate fi un moment semnificativ din punct de vedere

uman“, se remarcă într-un articol din *Harvard Business Review*. „Pentru ca el să aibă loc, trebuie să lăsați deoparte ceea ce faceți, să puneți jos hârtiile pe care le citeați, să vă ridicați din fața laptopului, să vă abandonați reveria și să vă concentrați asupra persoanei din fața dumneavoastră.“²¹¹

O ascultare atentă sporește la maximum sincronizarea fiziologică, iar emoțiile o urmează.²¹² Sincronizarea a fost descoperită în timpul psihoterapiei, în clipele în care pacienții s-au simțit cel mai bine înțeleși de către terapeuți (așa cum am descris în Capitolul 2). A acorda în mod deliberat mai multă atenție cuiva poate fi calea cea mai bună de a încuraja apariția afinității. Când ascultăm cu grijă și fără să ne împărțim atenția, circuitele noastre neuronale se orientează spre conexiune și ne pun pe aceeași lungime de undă cu celălalt. Acest lucru crește la maximum șansele ca celelalte elemente esențiale ale afinității – sincronizarea și sentimentele pozitive – să înflorească.

Precizia empatică

Precizia empatică reprezintă, după cum spun unii, competența fundamentală în materie de inteligență socială. Așa cum susține William Ickes, psiholog la Universitatea din Texas, care s-a numărat printre inițiatorii acestei direcții de cercetare, această aptitudine îi caracterizează pe „sfătuitorii cei mai plini de tact, oficialii cei mai diplomați, negociatorii cei mai eficienți, politicienii cei mai populari, agenții de vânzări cei mai productivi, profesorii cu cel mai mare succes și terapeuții cei mai pătrunzători“.²¹³

Precizia empatică se bazează pe empatia primară, dar aduce, în plus, înțelegerea explicită a ceea ce simte și gândește altcineva. Acești pași cognitivi presupun o activitate suplimentară în neocortex, în special în zona prefrontală – și aduc astfel sistemul de circuite al căii superioare la empatia primară a celei inferioare.²¹⁴

Putem măsura precizia empatică prin echivalentul din psihologie al camerei ascunse. Doi voluntari pentru experiment intră într-o sală de așteptare și se așază pe canapea. Un asistent îi roagă să aștepte

câteva minute în timp ce el încearcă să găsească o piesă care lipsește din echipament.

Ca să treacă timpul mai repede, cei doi mai schimbă o vorbă. După aproximativ șase minute, asistentul se întoarce, și ei se așteaptă să înceapă. Dar experimentul *deja* a început: când cei doi credeau că nu fac decât să aștepte, erau de fapt filmați în secret cu o cameră ascunsă.

Apoi, fiecare participant este trimis într-o încăpere separată, unde urmărește înregistrarea de șase minute. Acolo, pun pe hârtie gândurile și sentimentele pe care le-au avut în momentele-cheie ale filmului – și ceea ce bănuiesc că gândea și simțea celălalt în acele clipe. Această formă de cercetare făcută pe furiș a fost repetată în departamentele de psihologie din universitățile Statelor Unite și din întreaga lume pentru a testa capacitatea oamenilor de a deduce gândurile și sentimentele nespuse ale altuia.²¹⁵

De exemplu, o participantă a relatat faptul că s-a simțit prost când făcea conversație pentru că nu putea să-și amintească numele uneia dintre profesoarele ei; partenera de discuție a ghicit cu precizie că „nu se simte în largul ei” din pricina lapsusului. Pe de altă parte, într-o situație jenantă tipică anilor de facultate, unei femei îi zbura gândul la o piesă de teatru, dar partenerul ei credea că „se întreabă dacă o s-o invite în oraș”.

Precizia empatică pare să fie una dintre cheile unei căsnicii reușite, mai ales în primii ani. Cuplurile în care, în primii doi ani de căsnicie, cei doi se „citesc” cu mai mare precizie unul pe altul au satisfacții mai mari, iar căsnicia lor are mai multe șanse să dureze.²¹⁶ Pe de altă parte, relația are de suferit atunci când un partener își dă seama că celălalt nu se simte bine, dar habar nu are ce îi trece prin cap.²¹⁷

Așa cum a scos la iveală descoperirea neuronilor-oglină, creierul nostru ne face să rezonăm cu intențiile unei alte persoane, dar la un nivel subliminal. Conștientizarea deplină a acelor intenții permite o empatie mai precisă, prin care putem prevedea mai bine ce va face persoana respectivă. O înțelegere mai explicită a motivelor subterane poate face diferența dintre viață și moarte dacă, de pildă, ne aflăm față în față cu un tâlhar sau cu o mulțime furioasă, așa cum

s-a întâmplat cu soldații care se apropiau de moschee în relatarea cu care începe cartea de față.

Cogniția socială

Cogniția socială, cel de-al patrulea aspect al conștiinței interpersonale, înseamnă cunoașterea modului în care funcționează lumea socială.²¹⁸ Oamenii extrem de pricepuți la acest gen de cunoaștere știu care sunt așteptările în majoritatea situațiilor sociale, de pildă care sunt bunele maniere într-un restaurant de cinci stele. Și sunt extrem de pricepuți la semiologie, decodificând semnalele sociale care dezvăluie, de exemplu, cine ar putea fi cea mai puternică persoană dintr-un grup.

O astfel de competență socială poate fi întâlnită la cei care descifrează cu exactitate tendințele politice ale unei organizații, dar și la copilul de cinci ani, care îi știe pe cei mai buni prieteni ai fiecărui copil de la grădiniță. Lecțiile sociale pe care le-am învățat la școală despre politica de pe terenul de joacă – de pildă, cum să-ți faci prieteni sau cum să formezi alianțe – se continuă cu regulile nescrise pe care le urmăm atunci când construim o echipă puternică la locul de muncă sau atunci când ne implicăm în politica de la birou.

Una dintre modalitățile în care se poate manifesta cogniția socială este capacitatea de a găsi soluții la dileme sociale, de pildă cum să așezăm la masă persoane rivale sau cum să-ți faci prieteni după ce te-ai mutat într-un oraș nou. Cele mai bune soluții sociale le găsesc mai lesne aceia care pot strânge informațiile relevante și care pot reflecta asupra lor cu limpezime. Incapacitatea cronică de a rezolva probleme sociale nu numai că înrăutățește relațiile, dar este și un factor care complică problemele de ordin psihic, de la depresie până la schizofrenie.²¹⁹

Mobilizăm cogniția socială pentru a înfrunța curenții subtili și schimbători ai lumii interpersonale și pentru a da sens evenimentelor sociale. De ea poate depinde faptul că înțelegem de ce o remarcă socotită de unul drept o glumă inteligentă i se poate părea altuia o ironie insultătoare. În lipsa unei bune cogniții sociale,

se poate întâmpla să nu ne dăm seama de ce se simte stânjenit cineva sau de ce remarca spontană a altcuiva va fi luată drept mojiție de către o a treia persoană. Înțelegerea normelor tacite care guvernează interacțiunea este crucială atunci când intri în contact cu o persoană aparținând unei alte culturi, care poate avea norme complet diferite de cele pe care le-am deprins în propriul nostru grup.

Timp de mai multe decenii, aplecarea spre cunoașterea interpersonală a fost socotită o dimensiune fundamentală a inteligenței sociale. Unii teoreticieni chiar au susținut că, în sensul de inteligență generală aplicată lumii sociale, cogniția socială este singura componentă autentică a inteligenței sociale. Dar această perspectivă, care se concentrează exclusiv pe ceea ce *știm* despre lumea interpersonală, ignoră ceea ce practic *facem* atunci când interacționăm cu ceilalți. Ca atare, avem teste de inteligență socială care măsoară cunoașterea situațiilor sociale, dar care ignoră modul în care le facem față – o lipsă destul de evidentă.²²⁰ O persoană care excelează în cogniția socială, dar care e lipsită de elementele de bază ale dezinvolturii sociale, va fi de o stângăcie penibilă în prezența celorlalți.

Aptitudinile provenite din conștiința socială se află într-un raport de interdependență: precizia empatică se sprijină pe ascultare și empatie primară; toate trei potențează cogniția socială. Iar conștiința interpersonală, sub toate formele ei, formează fundamentul dezinvolturii sociale, a doua parte a inteligenței sociale.²²¹

Ce este sincronizarea

Sincronizarea ne face să plutim alături de o altă persoană într-un grațios dans nonverbal. Fundament al dezinvolturii sociale, sincronizarea este piatra de temelie a multor altor aspecte. Eșecul sincronizării subminează competența socială și face interacțiunile imposibile.

Capacitatea neuronală de sincronizare își are originea în sistemele căii inferioare, cum ar fi oscilatorii și neuronii-oglindă. Pentru a se sincroniza, e nevoie ca ambii parteneri să citească instantaneu indiciile nonverbale și să se comporte în funcție de ele – dar fără să fie nevoiți să se gândească la ceea ce fac. Semnele verbale ale sincronizării includ toate interacțiunile care se completează reciproc, de la faptul că zâmbim sau dăm aprobator din cap la momentul potrivit până la simplul fapt de a ne orienta corpul spre celălalt.²²² Cei care nu reușesc să intre în stadiul de sincronizare se agită, iau un aer glacial sau pur și simplu nu-și dau seama de neputința lor de a ține pasul în acest duet nonverbal.

Când o persoană sabotează sincronizarea, cealaltă nu se simte în largul ei – și nici nu se mai pune problema unui raport de afinitate oricât de rudimentar. Oamenii cu o aptitudine socială foarte diminuată suferă de „disemie“, adică dificultatea de a citi semnele nonverbale care ghidează interacțiunile obișnuite – și de a acționa conform lor.²²³ Indicatorii exteriori ai acestui handicap social subtil sunt frapanți: persoanele disemice se află „pe o altă planetă“, nu înțeleg indicii cum ar fi acela că o conversație e pe sfârșite. Cei cu care interacționează devin nervoși, deoarece „disemicii“ nu reușesc să remarce semnele ascunse care înlesnesc schimburile dintre două persoane.

Disemia a fost studiată mai ales la copii, în mare parte pentru că foarte mulți dintre cei care ajung să abandoneze școala sunt afectați de ea.²²⁴ Un copil cu o astfel de problemă poate, de exemplu, să nu se uite la persoana care îi vorbește, poate să stea prea aproape de cineva, poate avea expresii faciale inadecvate stării lui emoționale sau poate fi lipsit de tact și insensibil la sentimentele celorlalți. Deși toate acestea pot părea doar semne ale faptului că e „doar un copil“, majoritatea celor de aceeași vârstă cu el nu prezintă aceste probleme.²²⁵

La adulți, disemia se manifestă prin același comportament desincronizat.²²⁶ Punctele sociale moarte care îi afectează pe copiii disemici se continuă cu relații problematice la vârsta adultă, de la incapacitatea de a urmări indicii nonverbale până la dificultatea de a începe relații noi. Mai mult, disemia îl poate împiedica pe adultul

angajat într-un anumit post să se plieze pe așteptările sociale ale celor din jur. Adulții disemici sfârșesc adesea prin a fi izolați social.

Aceste lipsuri sociale nu sunt de obicei cauzate de probleme neurologice, precum sindromul Asperger sau autism (pe care le voi discuta în Capitolul 9). Aproape 85 la sută dintre persoanele cu disemie prezintă această lipsă deoarece nu au reușit să învețe cum să citească semnalele nonverbale sau cum să reacționeze la ele, fie din pricină că nu au interacționat suficient cu cei de aceeași vârstă, fie din cauză că familiile lor nu au manifestat o anumită gamă de emoții sau au urmat norme sociale excentrice. Alte 10 procente prezintă această lipsă din cauza unei traume emoționale care le-a scurtcircuitat procesul de învățare. Doar aproximativ 5 procente manifestă o tulburare neurologică diagnosticabilă.²²⁷

Deoarece disemia pornește de la un eșec al învățării, au fost dezvoltate programe de recuperare, atât pentru copii, cât și pentru adulți, care sunt menite să-i învețe aceste abilități.²²⁸ Pentru început, aceștia trebuie devină conștienți de elementele nonverbale ale sincronizării, care scapă de obicei atenției, de pildă gesturi și poziția corpului, atingerea, contactul vizual, tonul vocii și ritmul. Odată ce persoana respectivă învață modurile mai eficiente de a folosi aceste elemente, le practică până când, să zicem, poate menține contactul vizual în timpul unei conversații fără vreun efort special.

Intrarea în sincronizare dă naștere în mod firesc rezonanței emoționale.²²⁹ Dar, de vreme ce sistemele cerebrale ale căii inferioare, responsabile de sincronizare, funcționează în afara conștienței noastre și în mod spontan, încercările conștiente de a le controla pot împiedica buna lor funcționare. Astfel, persoanele prinse în programe de recuperare trebuie să continue să învețe până când reacțiile noi, mai armonioase apar în mod spontan.

Imaginea de sine

Actorii profesioniști sunt deosebit de pricepuți la acest capitol – capacitatea de a te prezenta astfel încât să faci impresia dorită. În

1980, când a candidat la președinție din partea republicanilor, Ronald Reagan a participat la o dezbatere televizată alături de ceilalți candidați. La un moment dat, moderatorul responsabil cu încadrarea în timp a invitațiilor i-a tăiat microfonul lui Reagan înainte ca acesta să-și termine ideea. Reagan a sărit în picioare, a înșfăcat un alt microfon și a declarat mânios: „Am plătit pentru emisiunea asta. Plătesc și pentru microfon.“

Această atitudine dură – mai ales la un om cunoscut mai degrabă pentru amabilitatea sa – a fost aplaudată cu entuziasm, iar momentul a fost menționat ca fiind un punct de cotitură în campania sa. Ulterior, un șef de campanie a mărturisit că acea izbucnire aparent spontană fusese, de fapt, planificată pentru eventualitatea în care un astfel de moment s-ar fi ivit.²³⁰

Charisma este un aspect al imaginii de sine. Charisma unui orator de succes ori a unui mare predicator sau lider înseamnă capacitatea lor de a stârni în noi emoțiile pe care le emană, atrăgându-ne în spectrul lor emoțional. Suntem martorii unei astfel de contaminări emoționale intense atunci când vedem o figură charismatică fascinând mulțimile.²³¹ Persoanele charismatice sunt înzestrate cu o expresivitate aparte, care îi face pe ceilalți să se sincronizeze cu ritmul și sentimentele lor.²³²

Charisma apare în formă maximă la un vorbitor care se poate „juca“ cu publicul, folosind pentru o prezentare conceptuală accentul emoțional cel mai nimerit pentru un impact maxim. Cei din industria divertismentului folosesc sincronizarea și cadența ritmică – creșterea și scăderea amplitudinii vocii exact pe măsura potrivită – pentru a captiva publicul. Ei devin emițători de emoții, în vreme ce publicul este recipientul acestei contaminări. Dar pentru asta e nevoie de talent.

O studentă era simpatizată de colegele ei pentru energia care o însuflețea. Era remarcabil de receptivă în privința sentimentelor personale, și datorită expresivității sale își făcea ușor prieteni. Dar profesorul ei avea o impresie diferită. La ora sa de curs, fata se remarcă prin ieșirile ei: suspina încântată sau scotea sunete de dezgust, oferind permanent comentarii de plăcere sau antipatie față

de diverse idei emise de profesor. De câteva ori, a fost atât de copleșită de emoții, încât a fost silită să părăsească sala de curs.

După părerea profesorului, studenta avea o expresivitate exuberantă, dar și lacune în privința autocontrolului. Energia de care era însuflețită o ajuta în multe situații sociale, dar nu acolo unde se cerea o anumită rezervă.

Capacitatea de a „controla și masca” exprimarea emoțiilor este considerată uneori cheia imaginii de sine. Oamenii care știu să se controleze în acest fel sunt siguri pe ei înșiși în aproape orice situație socială, au acel *savoir faire*. Cei cărora le vine ușor să fie stăpâni pe sine se comportă firesc în orice situație în care cruciale sunt reacțiile nuanțate, de la vânzări și servicii până la diplomatie și politică.

Femeile sunt, în general, mai expresive din punct de vedere emoțional decât bărbații, dar, în anumite situații, expresivitatea lor poate avea nevoie să fie contrabalansată de rigorile imaginii de sine. În măsura în care normele sociale nu pun preț pe expresivitate, așa cum se întâmplă la majoritatea locurilor de muncă, femeile trebuie să-și înfrâneze acest impuls pentru a se putea conforma. Societatea noastră are norme subtile pentru cine „se cuvine” să-și exprime emoțiile, ceea ce constrânge implicit atât bărbații, cât și femeile. În viața privată, se consideră că exprimarea fricii și a tristeții este cel mai adesea apanajul femeilor, în timp ce exprimarea mâniei este caracteristică bărbaților – normă care aprobă tacit o femeie care se vaită în mod deschis, dar nu și un bărbat care varsă lacrimi la supărare.²³³

Cu toate acestea, în situațiile profesionale, tabuul împotriva plânsului se extinde și la femei. Iar când o femeie deține o poziție de putere, interdicția de manifestare a mâniei se evaporă. Dimpotrivă, e de așteptat ca un lider puternic să-și manifeste mânia atunci când obiectivul grupului a eșuat. Femeile alfa, se pare, îndeplinesc cerința de bază. Indiferent dacă mânia este cea mai eficientă reacție la un moment dat, nu pare nepotrivită *din punct de vedere social* atunci când vine din partea șefului.

Unii oameni nu sunt decât ceea ce vor să pară, complet goi pe dinăuntru. Diversele tipuri de inteligență socială nu reprezintă un

substituit pentru celelalte tipuri de competență de care poate fi nevoie. Așa cum am auzit un om de afaceri spunându-i altuia într-un bar din Manhattan: „Știe să se facă plăcut. Dar în afară de asta, nu știe nimic. Nici că se poate o alegere mai proastă.“

Influența

Pe o stradă îngustă, străjuită de copaci, dintr-unul dintre cartierele bune ale Manhattanului, un Cadillac era parcat în fața altei mașini, blocându-le pe cele care voiau să iasă din parcare. Un polițist tocmai scria o amendă pentru Cadillac.

Deodată se auzi un urlat de furie și disperare:

„Hei! Ce naiba faci?“

Șoferul Cadillacului, un bărbat între două vârste, îmbrăcat într-un costum elegant, era cel care striga în timp ce ieșea cu hainele dintr-o curățătorie.

„Îmi fac datoria și nimic mai mult. Ați parcat ilegal“, a răspuns calm și tacticos polițistul.

„Nu poți să-mi faci una ca asta! Îl cunosc pe primar! O să am grijă să fii concediat!“ a amenințat furios șoferul.

„De ce nu luați amenda și nu plecați de aici înainte să chem camionul să vă ridice mașina?“ a răspuns imperturbabil polițistul.

Bombănind în continuare, șoferul și-a înșfăcat amenda, s-a urcat în mașină și a demarat.

Cei mai buni polițiști știu cum să influențeze, adică să modeleze în mod pozitiv rezultatul unei interacțiuni, recurgând la tact și autocontrol. Polițiștii exemplari utilizează cea mai mică forță cu putință, deși sunt în stare să facă paradă de ea pentru a da greutate comportamentului lor. Ei abordează persoanele colerice ca niște profesioniști, cu calm și atenție.

Și rezultatul este că reușesc să-i facă pe oameni să îi asculte. De exemplu, anumiți polițiști din New York, care fac un uz minim de forță, raportează cele mai puține incidente care au degenerat în violență în rândul motocicliștilor furioși. Astfel de ofițeri pot pur și simplu să observe felul în care corpul lor reacționează la

comportamentul necivilizat al unui motociclist – un semn de rău augur al unui schimb de putere între cei doi – și să-și afirme cu calm și hotărâre autoritatea printr-o atitudine profesionistă. Alternativa, adică să lase reacțiile viscerale să le dicteze răspunsurile, ar duce la dezastru.²³⁴

Dacă este aplicat cu înțelepciune, apelul la forță poate fi o tactică eficientă pentru rezolvarea – sau, și mai bine, evitarea – unui conflict. Dar folosirea cu pricepere a unei amenințări implicite cu agresivitatea fizică nu înseamnă aplicarea forței propriu-zise, ci ține de mecanismele neuronale care adaptează o reacție astfel încât să se potrivească cel mai bine circumstanțelor. Combină autocontrolul (modularea unui impuls agresiv) cu empatia („citirea“ altei persoane pentru a determina nivelul minim de forță necesar) și cogniția socială (recunoașterea normelor operative într-o situație). Educarea sistemului subteran de circuite neuronale a fost o sarcină nerecunoscută a celor care îi instruiesc pe alții în folosirea cu talent a forței, fie ea civilă sau militară. Pe măsură ce o persoană este tot mai pricepută în aplicarea instrumentelor violenței, inhibarea paralelă a impulsurilor agresive devine esențială.

În întâlnirile sociale de zi cu zi, ne bazăm în mare parte pe aceleași sisteme de circuite pentru a atenua agresivitatea, dar cu un efect mai subtil. Dobândirea influenței constructive presupune să ne exprimăm într-un mod care produce un rezultat social dorit, de pildă să facem pe cineva să se simtă în largul lui. Oamenii care știu să se exprime sunt văzuți de alții ca fiind siguri de sine și simpatici, și produc, în general, impresii favorabile.²³⁵

Cei care știu cum să influențeze se bazează pe conștiința socială pentru a-și ghida acțiunile; de exemplu, ei recunosc situațiile în care să închizi ochii poate fi în beneficiul unei relații.²³⁶ Poate fi contraproductiv să-ți semnalezi precizia empatică spunând: „Nu-mi plăci“ sau „Nu mă iubești“. În astfel de momente, este mai prudent să absorbi pur și simplu o astfel de intuiție și să te porți ca atare.

Ca să decizi doza optimă de expresivitate depinzi, printre altele, de cogniția socială, de cunoașterea normelor culturale care dictează ce anume e adecvat într-un anumit context social dat (un alt exemplu de sinergie a aptitudinilor inteligenței sociale). Vorbitul în

surdină, la mare preț în Beijing, va fi subestimat la Guadalajara.²³⁷ Tactul este pus în balanță cu expresivitatea. Discreția socială ne îngăduie să ne găsim locul oriunde ne-am afla, făcând cât mai puține valuri emoționale inadecvate.

Preocuparea

Să ne întoarcem la studenții seminariști care se grăbeau spre clădirea în care urmau să țină o predică despre parabola Bunului Samaritean. Fiecare a avut parte de un moment crucial atunci când a auzit vaietele omului pe lângă care trecea. Până și cei care au trecut în grabă mare au simțit, poate, puțină empatie. Dar empatia singură nu e de-ajuns dacă nu facem ceva.²³⁸ Studenții care chiar s-au oprit să ajute au manifestat un alt semn al inteligenței sociale: preocuparea.

Așa cum am văzut în Capitolul 4, a simți nevoile celui alt poate fi un îndemn la acțiune, și asta datorită structurii cerebrale. De exemplu, când unor femei le-au fost prezentate înregistrări video ale unui bebeluș care plânge, cele mai „contaminate” de supărarea acestuia au fost și cele mai încruntate, semn de empatie. Femeile respective nu numai că au oglindit fiziologia copilului, dar au manifestat și dorința cea mai puternică de a-l lua în brațe.²³⁹

Cu cât arătăm mai multă empatie față de o persoană aflată în dificultate, cu atât mai mare va fi impulsul nostru de a ajuta – lucru observat acolo unde oamenii simt nevoia să aline suferința umană. Un studiu al actelor de caritate din Olanda a descoperit că gradul de preocupare socială a unei persoane era în strânsă legătură cu probabilitatea ca ea să facă donații celor nevoiași.²⁴⁰

În lumea celor care muncesc, preocuparea care ne împinge să ne asumăm responsabilitatea pentru lucrurile care trebuie făcute se traduce într-o bună organizare a educației cetățenești. Oamenii preocupați sunt cei mai dispuși să-și găsească timpul necesar și să facă efortul de a-și ajuta un coleg. În loc să se concentreze doar asupra propriei lor munci, ei înțeleg nevoia de colaborare în grup pentru atingerea obiectivelor mari.

Persoanele cele mai afectate fiziologic de problemele celorlalți – deci cei care sunt cei mai susceptibili de contaminare emoțională – sunt și cei mai săritori. Invers, persoanele cel mai puțin marcate de preocuparea empatică sunt cele care trec cu vederea foarte ușor problemele altuia. Conform unui studiu, copiii de cinci până la șapte ani care au fost cel mai puțin deranjați văzându-și mama supărată aveau cele mai mari șanse de a deveni niște adulți „antisociali”.²⁴¹ Așa cum sugerează cercetătorii, „cultivarea atenției și a preocupării copiilor față de nevoile celorlalți” poate fi o strategie efectivă de prevenire a unui comportament problematic ulterior.

Să fii preocupat de ceilalți nu este însă întotdeauna suficient; trebuie să și acționezi eficient. Prea mulți lideri de organizații cu scopuri umanitare se mișcă greu, deoarece le lipsesc aptitudinile manageriale de bază; când faci un bine, e nevoie de puțină istețime. Preocuparea capătă mai multă putere când se bazează pe capacitățile căii superioare, exploatând competența în folos propriu. Bill și Melinda Gates exemplifică un astfel de grad superior de preocupare: au pus la bătaie cele mai bune practici din mediul de afaceri pentru a aborda problemele devastatoare de sănătate ale săracilor din întreaga lume. Și își fac totodată timp să se întâlnească cu oamenii pe care îi ajută – mamele din Mozambic ai căror copii mor de malarie, bolnavii de SIDA din India –, ceea ce le amplifică empatia.

Preocuparea este impulsul aflat la baza profesiilor care presupun ajutorarea oamenilor, ca medicina și serviciile sociale. Într-un anumit sens, aceste profesii sunt întruchiparea publică a preocupării pentru cei nevoiași, fie ei bolnavi sau săraci. Cei care lucrează în astfel de domenii înfloresc atunci când respectiva capacitate crește, și sunt secătuiți când ea descrește.

Preocuparea reflectă capacitatea de compasiune a unei persoane. Manipulatorii pot fi înzestrați cu alte aptitudini ale inteligenței sociale, dar aceasta le lipsește. Lacunele în ceea ce privește dezinvoltura socială ar trebui să identifice cel mai bine tipurile antisociale, cărora nu le pasă de nevoile sau suferința altora, și care, cu atât mai puțin, caută să ajute.

Educarea căii inferioare

Acum, că am examinat domeniul inteligenței sociale, se ridică întrebarea: putem îmbunătăți astfel de aptitudini umane fundamentale? În special când vine vorba de capacități ale căii inferioare, această provocare poate părea prea îndrăzneță. Dar Paul Ekman, o autoritate în materie de descifrare a emoțiilor pe baza expresiilor faciale (cu care ne-am întâlnit ultima oară în Capitolul 3), a pus la punct o modalitate de a învăța oamenii cum să-și îmbunătățească empatia primară – în pofida caracterului ei instantaneu și inconștient.

Cursurile lui Ekman se concentrează asupra microexpresiilor, semnale emoționale care traversează chipul în mai puțin de o treime de secundă, cât ai bate din palme. Deoarece sunt spontane și produse inconștient, aceste semnale emoționale oferă indicii despre cum se simte cu adevărat cineva în momentul respectiv – în ciuda oricărei impresii pe care ar putea încerca să o lase.

Deși o singură microexpresie discrepantă nu indică neapărat faptul că persoana cu pricina minte, înșelătoriile crase implică de obicei acest tip de inducere în eroare emoțională. Cu cât suntem mai buni în observarea microexpresiilor, cu atât este mai probabil că vom detecta o încercare de a înăbuși un adevăr emoțional. Intervievatorul de la ambasadă, care a observat expresia fugară de neplăcere traversând chipul infractorului venit după viză, fusese instruit după metodele lui Ekman.

Această abilitate este prețioasă mai ales pentru diplomați, judecători și polițiști, deoarece microexpresiile dezvăluie ce simte cu adevărat o persoană în momentul respectiv. Cei care mai pot beneficia de descifrarea acestor semnale afective sunt îndrăgostiții, oamenii de afaceri, profesorii – adică aproape oricine.

Expresiile automate și efemere operează prin intermediul sistemului de circuite al căii inferioare, caracterizat prin automatism și rapiditate. Pentru asta, e nevoie de reglarea capacității noastre de empatie primară.

Ekman a produs un CD, intitulat Manual de MicroExpresii, care – susține el – poate ajuta pe aproape oricine să-și îmbunătățească simțitor munca de microdetectiv. Până în clipa de față, zeci de mii de oameni au fost instruiți cu ajutorul acestei metode în mai puțin de o oră.²⁴²

Am încercat-o și eu azi-dimineață.

Pentru început, sunt prezentate o serie de chipuri, încremenite într-o expresie neutră. Apoi, pe chipuri apare rapid oricare dintre următoarele șapte emoții: tristețe, mânie, frică, surpriză, aversiune, dispreț sau fericire.

După fiecare imagine, trebuia să ghicesc ce expresie văzusem, deși, la drept vorbind, priveam doar niște năluci. Zâmbetele și privirile încruntate apăreau cu o viteză foarte mare, în a cincisprezecea parte dintr-o secundă. Această viteză năucitoare se potrivește cu viteza căii inferioare, care buimăcește calea superioară.

Am continuat apoi cu o serie de trei sesiuni de practică și recapitulare, care prezintă șaiszeci de astfel de imagini la viteze de până la a treizecea parte dintr-o secundă. După fiecare răspuns pe care îl dădeam, formatul programului îmi permitea să studiez fiecare expresie într-un cadru fix, pentru a învăța mai bine nuanțele care fac diferența între tristețe și surpriză, aversiune și mânie. Mai mult, fiecare răspuns pe care îl dădeam era evaluat ca fiind corect sau greșit. Astfel primeam acel feedback vital (de care nu avem parte aproape niciodată în viață) care permite energicelor circuite neuronale să-și îmbunătățească performanța în realizarea acestei sarcini delicate.

În timp ce îmi dădeam cu părerea, puteam din când în când să îmi explic ce expresie văzusem și de ce: dinții dezveliți într-un zâmbet, surâsul afectat al disprețului, ochii măriți de frică. Dar, cel mai adesea, mintea mea rațională era năucită, complet luată prin surprindere, atunci când ceea ce părea un răspuns dat la nimereală se dovedea o intuiție precisă.

Când însă am încercat să-mi explic de ce imaginea indistinctă pe care tocmai o văzusem semnala o emoție sau alta – *sprânceană ridicată înseamnă cu siguranță surpriză* –, de obicei greșeam. Când mergeam pe instinct, aveam cel mai adesea dreptate. Așa cum ne

învață știința cognitivă, știm mai mult decât putem spune. Sau, cu alte cuvinte, în astfel de cazuri, calea inferioară se descurcă cel mai bine dacă cea superioară pur și simplu nu mai intervine.

După douăzeci sau treizeci de minute de ședințe practice, am dat testul final, la care am obținut un onorabil procent de 85 la sută, față de 50 la sută cât realizasem la început. Concluzia lui Ekman este că, asemenea mie, cei mai mulți oameni obțin în medie în jur de 40 sau 50 la sută la primul test. Dar după numai douăzeci și ceva de minute de practică, aproape toți urcă la un procentaj de 80 până la 90 la sută.

„Calea inferioară devine clar accesibilă prin practică. Dar de ce nu am învățat deja aceste lucruri? Pentru că nu am obținut niciodată un feedback“, mi-a spus Ekman. Cu cât oamenii exersează mai mult, cu atât devin mai pricepuți. „Această aptitudine trebuie exersată în permanență“, până ajungi la perfecțiune, ne sfătuiește Ekman.

Oamenii care au fost instruiți în acest mod, a descoperit Ekman, se pricep mult mai bine să detecteze microexpresiile din viața reală, cum ar fi privirea de o tristețe disperată care a traversat chipul spionului britanic Kim Philby în ultimul său interviu public, dat înainte să fugă în Uniunea Sovietică, sau umbra de aversiune de pe chipul lui Kato Kaelin²⁴³ atunci când a depus mărturie în procesul lui O.J. Simpson.

E de înțeles, deci, că anchetatorii din poliție, negociatorii din mediul de afaceri și o mulțime de alți oameni a căror profesie le cere să detecteze persoanele nesincere s-au înghesuit să se instruiască după metoda lui Ekman. Lecția intensivă predată căii inferioare dezvăluie faptul că aceste circuite neuronale sunt averse să învețe. Nu le trebuie decât lecții predate în limba pe care o înțeleg – și care nu are nimic de-a face cu cuvintele.

Pentru inteligența socială, programul lui Ekman este un model de antrenare a unor aptitudini ale căii inferioare, precum empatia primară și decodificarea semnalelor nonverbale. În vreme ce majoritatea psihologilor din trecut ar fi crezut că un astfel de comportament rapid, automat și spontan nu poate fi în niciun caz îmbunătățit, Ekman arată că acest lucru este posibil. Noul model de

învățare ocolește calea superioară și se conectează direct la cea inferioară.

Reconsiderarea inteligenței sociale

În primii ani ai secolului XX, un neurolog a făcut un experiment cu o femeie care suferea de amnezie. Cazul său era atât de grav, încât femeia trebuia prezentată doctorului de fiecare dată când se întâlneau, ceea ce se întâmpla aproape zilnic.

Într-o zi, doctorul a ascuns în mână o piuneză. Ca de obicei, s-a prezentat pacientei și a dat mâna cu ea. Piuneza a înțepat-o. Pe urmă, el a plecat din cameră, a intrat iar și a întrebat-o pe femeie dacă s-au mai întâlnit vreodată.

Ea a spus că nu. Dar când doctorul s-a prezentat din nou și a întins mâna spre femeie, aceasta și-a tras mâna înapoi.

Joseph LeDoux (pe care l-am întâlnit în Capitolul 5) relatează această poveste pentru a ne face o idee despre căile superioară și inferioară.²⁴⁴ Amnezia femeii era cauzată de leziuni ale lobului temporal, care aparține sistemului de circuite al căii superioare. Amigdala, nodul central al căii inferioare, era intactă. Deși lobul ei temporal nu-și putea aminti lucrurile care tocmai i se întâmplaseră, amenințarea piunezei era imprimată în sistemul de circuite al amigdalei. Nu l-a recunoscut pe doctor – dar știa că nu poate avea încredere în el.

Putem regândi inteligența socială în lumina neuroștiințelor. Arhitectura socială a creierului îmbină calea superioară cu cea inferioară. În creierile intacte, aceste două sisteme lucrează în paralel, ambele fiind călăuze necesare în lumea socială.

Ideile convenționale despre inteligența socială s-au concentrat de prea multe ori asupra capacităților căii superioare, precum cunoașterea socială sau capacitatea de a deduce regulile, protocoalele și normele care ghidează comportamentul adecvat într-un context social dat.²⁴⁵ Școala de „cogniție socială” reduce talentul interpersonal la acest gen de intelect aplicat interacțiunilor.²⁴⁶ Deși a

fost utilă în lingvistică și în inteligența artificială, abordarea cognitivă este limitată atunci când se aplică relațiilor umane.

Accentul pus pe cunoașterea *despre* relații neglijează capacități noncognitive esențiale, ca empatia primară și sincronizarea, și ignoră capacități precum preocuparea. O perspectivă pur cognitivă trece cu vederea conexiunile sociale esențiale dintre creiere, care reprezintă baza oricărei interacțiuni.²⁴⁷ Întregul spectru de aptitudini ale inteligenței sociale cuprinde atât aptitudinile căii superioare, cât și pe cele ale căii inferioare. În prezent, atât conceptul, cât și criteriile lui exclud talentele sociale care au fost fundamentale pentru supraviețuirea umană.

Prin anii 1920, când Thorndike a propus pentru prima dată măsurarea inteligenței sociale, nu se știa aproape mai nimic despre baza neuronală a IQ-ului, cu atât mai puțin despre abilitățile interpersonale. Astăzi, neuroștiințele sociale provoacă teoreticienii inteligenței să găsească o definiție a abilităților noastre interpersonale care cuprind aptitudinile căii inferioare – și care includ capacitățile de sincronizare, de ascultare atentă și de preocupare empatică.

Aceste elemente de bază ale relațiilor beneficătoare trebuie să se afle în orice descriere completă a inteligenței sociale. În lipsa lor, conceptul rămâne rece și arid: se pune preț pe un intelect calculat, dar sunt ignorate virtuțile unei inimi calde.

Aici mă aflu pe aceeași poziție cu regretatul psiholog Lawrence Kohlberg, care a susținut că încercarea de a elimina valorile umane din inteligența socială sărăcește conceptul.²⁴⁸ O astfel de inteligență degenerază apoi în pragmatica influenței și a controlului. În vremurile noastre în care mulți ducem existențe anonime și izolate, trebuie să fim mereu atenți să nu se răspândească exclusiv acest punct de vedere impersonal.

Note:

¹⁹⁷ La interacțiune a fost martoră Dee Speese-Linehan, directoarea Departamentului de Dezvoltare Socială, New Haven Public Schools.

- 198 Edward L. Thorndike, „Intelligence and Its Use“, Harper’s Monthly Magazine 140 (1920), pp. 227–235. Aptitudinile inteligenței sociale sunt cuprinse în modelul meu de inteligență emoțională din cadrul „conștiinței sociale“ și al „managementului relațiilor“.
- 199 Această observație a fost susținută de sute de studii independente realizate în cadrul organizațiilor pentru a identifica competențele care separă performerii de vârf, în special cei mai talentați lideri, de cei mediocri. Vezi Lee Spencer și Signe Spencer, *Competence at Work*, John Wiley, New York, 1993; Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, Bantam Books, New York, 1998; Daniel Goleman, Richard Boyatzis și Annie McKee, *Primal Leadership*, Harvard Business School Press, Boston, 2002. (În limba română: Daniel Goleman, Annie McKee, Richard Boyatzis, *Inteligența emoțională în leadership*, Curtea Veche Publishing, București, 2007; ediția a II-a: 2018 – n. red.)
- 200 David Wechsler, *The Measurement and Appraisal of Adult Intelligence*, ediția a IV-a, Williams and Wilkins, Baltimore, 1958, p. 75.
- 201 Vezi Brian Parkinson, „Emotions are Social“, *British Journal of Psychology* 87 (1996), pp. 663–683; Catherine Norris et al., „The Interaction of Social and Emotional Processes in the Brain“, *Journal of Cognitive Neuroscience* 16, nr.10 (2004), pp. 1819–1829.
- 202 Prototipul inteligenței emoționale dezvoltat de John Mayer și Peter Salovey subsumează aspecte ale inteligenței sociale. Reuven Bar-On s-a confruntat în mod direct cu această dilemă, redenumindu-și modelul de inteligență emoțională „inteligență emoțional-socială“. Vezi Reuven Bar-On, „The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)“, *Psicothema* 17 (2005). Anexa C explică felul în care propriul meu model încorporează inteligența socială.
- 203 Nevoia de a face această distincție între aptitudini personale și aptitudini sociale a fost recunoscută de Howard Gardner în cartea sa inovatoare *Frames of the Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Basic Books, New York, 1983.
- 204 Despre empatia primară și neuronii-oglină, vezi Greg Miller, „New Neurons Strive to Fit In“, *Science* 311 (2005), pp. 938–940.
- 205 Judith A. Hall, „The PONS Test and the Psychometric Approach to Measuring Interpersonal Sensitivity“, în Judith A. Hall și Frank J. Bernieri, *Interpersonal Sensitivity: Theory and Measurement*, Erlbaum, Mahwah, New Jersey, 2001. PONS testează sensibilitatea la fiecare canal de indicii nonverbale pentru emoții și le cere celor intervievați să ghicească situația socială. Se poate, așadar, să nu reprezinte un test pur de empatie primară (nici nu a fost gândit astfel). Aspecte ale PONS, însă, par într-adevăr să atingă această dimensiune.
- 206 Despre testul *Reading the Mind in the Eyes* (Citește-i gândurile în privire), vezi Simon Baron-Cohen, *The Essential Difference: Men, Women, and the Extreme Male Brain*, Allen Lane, Londra, 2003.
- 207 Pentru o trecere în revistă a teoriei, cercetării și practicii ascultării, vezi A.D. Wolvin și C.G. Coakley (eds.), *Perspectives on Listening*, Ablex, Norwood, New Jersey, 1993. Vezi și B.R. Witkin, „Listening Theory and Research: The State of the Art“, *Journal of the International Listening Association* 4 (1990), p. 7–32.

208 Lucru adevărat ori de câte ori succesul va depinde de clienți care se repetă sau de menținerea satisfacției clienților permanenți ai unei companii. Despre oamenii de vânzări care excelează, vezi Spencer și Spencer, *Competence*.

209 C. Bechler și S.D. Johnson, „Leading and Listening: A Study of Member Perception“, *Small Group Research* 26 (1995), pp. 77–85; S.D. Johnson și C. Bechler, „Examining the Relationship Between Listening Effectiveness and Leadership Emergence: Perceptions, Behaviors, and Recall“, *Small Group Research* 29 (1998), pp. 452–471; S.C. Wilmington, „Oral Communication Skills Necessary for Successful Teaching“, *Educational Research Quarterly* 16 (1992), pp. 5–17.

210 Despre profesioniștii de excepție din rândul serviciilor sociale, vezi Spencer și Spencer, *Competence*.

211 Vezi Edward Hollowell, „The Human Moment at Work“, *Harvard Business Review* (ianuarie–februarie 1999), p. 59.

212 Despre sincronizarea fiziologică și ascultare, vezi Robert Levenson și Anna Reuf, „Emotional Knowledge and Rapport“, în William Ickes (ed.), *Empathic Accuracy*, Guilford Press, New York, 1997, pp. 44–72.

213 Despre precizia empatică, vezi Ickes, *Empathic Accuracy*, p. 2.

214 Empatia primară pare să implice canale care fac legătura între cortexurile senzoriale, talamus și amigdală, precum și cu orice alt circuit de care răspunsul adecvat are nevoie. Dar în cazul empatiei cognitive – de pildă, precizia empatică sau teoria minții – sistemul probabil de circuite pleacă dinspre talamus spre cortex și amigdală, iar apoi spre sistemul de circuite, pentru răspuns. Vezi James Blair și Karina Perschardt, „Empathy: A Unitary Circuit or a Set of Dissociable Neuro-cognitive Systems?“, în Stephanie D. Preston și Frans B.M. De Waal, „Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases“, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), pp. 1–72.

215 Oamenii diferă foarte mult în ceea ce privește precizia cu care observă și, cu atât mai mult, cea cu care citește aceste semnale constante. Dar spectrul larg al acestei aptitudini în cazul oricărui grup de oameni recomandă doar această empatie precisă ca modalitate de a evalua diferențele individuale, materia primă a psihometriei. Vezi William Ickes, „Measuring Empathic Accuracy“, în Judith A. Hall și Frank J. Bernieri, *Interpersonal Sensitivity: Theory and Measurement*, Erlbaum, Mahwah, New Jersey, 2001.

216 Victor Bissonette et al., „Empathic Accuracy and Marital Conflict Resolution“, în Ickes, *Empathic Accuracy*.

217 Levenson și Reuf, „Emotional Knowledge“.

218 Folosesc aici termenul de „cogniție socială“ într-un sens mai limitat decât înțelesul lui mai general din psihologia socială. Vezi, de exemplu, Ziva Kunda, *Social Cognition*, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 1999.

219 Persoanele prea agitate sau confuze pentru a percepe sau a reflecta cum trebuie sau care sunt prea impulsive atunci când adoptă sau pun în practică o soluție au rezultate

slabe. De aici, dificultățile de rezolvare a problemelor sociale în rândul oamenilor cu diverse tulburări psihice. Vezi Edward Chang et al., *Social Problem Solving*, American Psychological Association Press, Washington, D.C., 2004.

220 În legătură cu măsura inteligenței sociale, vezi K. Jones și J.D. Day, „Discrimination of Two Aspects of Cognitive-Social Intelligence from Academic Intelligence“, *Journal of Educational Psychology* 89 (1997), pp. 486–497.

221 Sinergia elementelor conștiinței sociale pe care o propun aici este, desigur, o ipoteză care așteaptă să fie probată cu rigurozitate.

222 Deși cea mai mare parte a cercetării asupra sincronizării interacțiunii a fost făcută în anii 1970 și 1980, acest domeniu a căzut în uitare și a fost în mare măsură ignorat deopotrivă de sociologie și de psihologia socială, în pofida unor încercări mai recente de a-l readuce la viață. Una dintre primele bariere în calea cercetării – efortul imens de care e nevoie pentru a măsura sincronizarea prin forțe umane – poate ceda astăzi în fața analizei computerizate, deși unii cercetători susțin că percepția umană continuă să depășească capacitatea unui calculator de a recunoaște tipare. Vezi Frank Bernieri et al., „Synchrony, Pseudosynchrony, and Dissynchrony: Measuring the Entrainment Prosody in Mother-Infant Interactions“, *Journal of Personality and Social Psychology* 2 (1988), pp. 243–253. Cu toate acestea, corelarea nu presupune cauzalitate: relația ar putea funcționa într-o altă direcție. De pildă, un sentiment de conexiune ne poate aduce corpurile în armonie. Pentru factorii de facilitare nonverbal ai raportului de afinitate, vezi metaanaliza a optsprezece studii în Linda Tickle-Degnan și Robert Rosenthal, „The Nature of Rapport and Its Nonverbal Correlates“, *Psychological Inquiry* 1, nr. 4 (1990), pp. 285–293.

223 Cercetătorii de la Universitatea Emory din Atlanta au pus la punct o versiune a testului PONS care să diagnosticheze această problemă în cazul copiilor. Testul prezintă chipuri de copii și adulți care exprimă una dintre aceste patru emoții majore: fericire, tristețe, mânie și frică. Aceștia aud o propoziție neutră, de genul „ies acum din cameră, dar mă întorc mai târziu“ – rostită pe fiecare dintre cele patru tonuri emoționale. Până la vârsta de zece ani, cei mai mulți copii pot identifica bine aceste sentimente atunci când aud nuanțele fiecărei propoziții – însă copiii disemici nu pot face acest lucru. Vezi Stephen Nowicki și Marshall P. Duke, „Nonverbal Receptivity: The Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy (DANVA)“, în Hall și Bernieri, *Interpersonal Sensitivity*.

224 Deoarece aceste aptitudini sociale de bază sunt esențiale pentru formarea relațiilor satisfăcătoare în viață, există acum programe tutoriale pentru copiii disemici. Vezi Stephen Nowicki, *The Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy-2: Remediation*, manuscris nepublicat, Universitatea Emory; și Marshall P. Duke et al., *Teaching Your Child the Language of Social Success*, Peachtree Press, Atlanta 1996. O altă cauză a desincronizării poate fi ceea ce unii experți numesc acum „tulburare de procesare senzorială“. Vezi Carol Stock Kranowitz, *The Out-of-Synch Child: Recognizing and Coping with Sensory Processing Disorder*, Penguin, New York, 2005.

225 Pentru chestionarul referitor la copii, vezi Nowicki și Duke, „Nonverbal Receptivity“.

226 În legătură cu disemia adultă, vezi Stephen Nowicki și Marshall P. Duke, *Will I Ever Fit In?* Free Press, New York, 2002.

227 Despre ceea ce explică disemia: Stephen Nowicki, comunicare personală.

228 Despre programe de recuperare a disemiei pentru adulți, vezi Nowicki și Duke, *Will I Ever Fit In?* Despre programele pentru copii, vezi Duke et al., *Teaching Your Child*. Nowicki, care a identificat pentru prima oară disemia și a conceput programe de recuperare, îmi spune că, indiferent de cauză, o persoană cu astfel de deficiențe poate beneficia de pe urma învățării – deși celor afectate neurologic sau emoțional le va lua mai mult timp.

229 p.

33. În experimente care compară sincronizarea naturală cu încercările deliberate de a influența o altă persoană prin, să spunem, o privire încruntată sau un zâmbet, manipularea artificială dă rezultate slabe. Vezi, de exemplu, Brooks B. Gump și James A. Kulik, „Stress, Affiliation, and Emotional Contagion“, *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (1997), pp. 305–319.

230 Ronald E. Riggio, „Charisma“, în Howard Friedman (ed.), *Encyclopedia of Mental Health*, Academic Press, San Diego, 1998.

231 Pe de altă parte, o regie inteligentă poate intensifica aura de putere. Așa cum știu specialiștii din politică, simbolurile și recuzita plină de forță, o scenă impresionantă și vuietul unei mulțimi prietenoase pot spori aura charismatică chiar și celor cărora le lipsește expresivitatea sau forța de caracter necesare.

232 Despre o mulțime aflată în sincronizare, vezi Frank Bernieri citat în Mark Greer, „The Science of Savoir Faire“, *Monitor on Psychology* (ianuarie 2005).

233 Despre gen și norme emoționale, vezi Ursula Hess et al., *Cognition and Emotion* 19 (2005), pp. 515–536.

234 Elizabeth Brondolo et al., „Correlates of Risk for Conflict Among New York City Traffic Agents“, în Gary VandenBos și Elizabeth Bulatao (eds.), *Violence on the Job*, American Psychological Association Press, Washington, D.C., 1996.

235 Ronald Riggio și Howard Friedman, „Impression Formation: The Role of Expressive Behavior“, *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1986), pp. 421–427.

236 Să presupunem că unul dintre parteneri îi spune celuilalt adevăruri dure, neplăcute, care-i provoacă acestuia suferință. În acest caz, o precizie empatică sporită ar putea ridica îndoieli și ar putea crea o stare de neplăcere care să afecteze relația. În astfel de cazuri, Ickes propune o alternativă: „concepții fals binevoitoare“. Vezi Jeffrey Simpson et al., „When Accuracy Hurts, and When It Helps: A Test of the Empathic Accuracy Model in Marital Interactions“, *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), p. 881–893. Despre momentele în care empatia nu ajută, vezi William Ickes și Jeffrey A. Simpson, „Managing Empathic Accuracy in Close Relationships“, în Ickes, *Empathic Accuracy*.

- 237 Un studiu comparativ al americanilor de origine chineză și mexicană a descoperit că, deși nu exista nicio diferență între emoțiile lor propriu-zise, grupul mexican era invariabil mai expresiv decât cel chinez. Vezi Jose Soto et al., „Culture of Moderation and Expression“, *Emotion* 5 (2005), pp. 154–165.
- 238 Etalonul inteligenței emoționale și sociale propus de Reuven Bar-On în versiuni mai timpurii evalua separat empatia și responsabilitatea socială. Dar teste mai avansate au dezvăluit că cele două sunt atât de strâns legate, încât par să măsoare aceleași calități. Evoluția scării Bar-On poate fi urmărită comparând modelul propus în Reuven Bar-On și James D.A. Parker (eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*, Jossey-Bass, San Francisco, 2000, și revizuirea lui ulterioară descrisă în Bar-On, „Bar-On Model“.
- 239 A.R. Weisenfeld et al., „Individual Differences Among Adult Women in Sensitivity to Infants: Evidence in Support of an Empathy Concept“, *Journal of Personality and Social Psychology* 46 (1984), pp. 118–124.
- 240 Despre donații, vezi Theo Schuyt et al., „Constructing a Philanthropy Scale: Social Responsibility and Philanthropy“, lucrare prezentată la a 33-a conferință a Asociației pentru Cercetarea Organizațiilor Nonprofit și a Acțiunilor de Voluntariat, Los Angeles, noiembrie 2004.
- 241 Despre preocuparea empatică, vezi Paul D. Hastings et al., „The Development of Concern for Others in Children with Behavior Problems“, *Developmental Psychology* 36 (2000), pp. 531–546.
- 242 Despre instruirea privind citirea microexpresiilor, vezi MicroExpression Training Tool (METT), CD disponibil la www.PaulEkman.com. În prezent, nu există studii publicate de validare a METT, deși pe site sunt postate date preliminare pozitive. E nevoie de probe viitoare care să evalueze cât timp persistă cunoștințele dobândite în urma instruirii respective și cât de solide sunt în aplicațiile cotidiene.
- 243 Martor al acuzării. (*N. red.*)
- 244 Despre medic și piuneză, Joseph LeDoux a fost interviuat pe www.Edge.com în februarie 1997.
- 245 LeDoux a criticat cercetătorii emoțiilor care ignoră calea inferioară. „Este un lucru recunoscut de multă lume“, scria el, „că cele mai multe procese cognitive se petrec inconștient, doar produsele finite intrând în conștiință, dar și acelea numai câteodată. Cu toate acestea, cercetătorii emoției nu au făcut acest salt conceptual“, nici acei teoreticieni ai inteligenței sociale care rămân fixați pe cogniția socială. Pentru critica lui LeDoux, vezi Joseph LeDoux, „Emotion Circuits in the Brain“, *Annual Review of Neuroscience* 23 (2000), p. 156.
- 246 De exemplu, vezi Karen Jones și Jeanne Day, „Cognitive Similarities Between Academically and Socially Gifted Students“, *Roeper Review* 18 (1996), pp. 270–274; vezi și John Kihlstrom și Nancy Cantor, „Social Intelligence“, în Robert Sternberg (ed.), *Handbook of Intelligence*, ediția a II-a, Cambridge University Press, Cambridge, Marea Britanie, 2000, pp. 359–379.

247 Mi se par convingătoare argumentele lui Colwyn Trevarthen, psiholog al dezvoltării de la Universitatea Edinburgh, care susține că noțiunile de cogniție socială larg acceptate generează o interpretare profund greșită a relațiilor umane și a locului emoțiilor în viața socială. Vezi Trevarthen, „The Self Born in Intersubjectivity: The Psychology of Infant Communicating“, în Ulric Neisser (ed.), *The Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Self-knowledge*, Cambridge University Press, New York, 1993, pp. 121–173.

248 Lawrence Kohlberg, cuvânt înainte la John Gibbs și Keith Widaman, *Social Intelligence*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1982.

Partea a doua

Legături întrerupte

Capitolul 7

Tu și Acela

O femeie a cărei soră murise de curând a primit un telefon de la un prieten care își pierduse și el sora cu câțiva ani mai înainte. Prietenul i-a transmis condoleanțe, iar femeia, mișcată de cuvintele sale empaticе, i-a povestit amănunte emoționante despre lunga boală a surorii sale și i-a descris cât de părăsită se simte.

Dar, în timp ce vorbea, auzea păcănitul tastelor de calculator la capătul celălalt al firului. O bănuială a cuprins-o treptat: prietenul ei răspundea la e-mailuri chiar în timp ce vorbea cu ea, în acel moment dificil. Comentariile lui deveneau tot mai superficiale, mai indiferente și nepotrivite pe măsură ce conversația continua.

După ce a închis telefonul, femeia s-a simțit atât de deprimată, încât ar fi vrut să nu fi primit niciodată acel telefon. Tocmai făcuse cunoștință cu o interacțiune numită de filozoful Martin Buber „Eu–Acela“.

În interacțiunea Eu–Acela, scria Buber, cineva nu rezonază în niciun fel cu realitatea subiectivă a celuilalt, nu are niciun fel de empatie pentru celălalt. Lipsa conexiunii poate fi extrem de frapantă din punctul de vedere al destinatarului. Poate că acel prieten s-a simțit obligat să sune pentru a-i transmite condoleanțe femeii a cărei soră murise, dar lipsa legăturii emoționale depline a făcut din gestul respectiv unul superficial.

Buber a inventat termenul „Eu–Acela“ pentru gama de relații care merg de la detașare până la exploatare totală. În acest spectru, ceilalți devin obiecte: îl tratăm pe celălalt mai degrabă ca pe un obiect decât ca pe o persoană.

Psihologii folosesc termenul „agentic“²⁴⁹ pentru această abordare rece a celorlalți, pe care îi considerăm doar instrumente pentru ne atinge scopurile.²⁵⁰ Sunt „agentic“ atunci când nu îmi pasă de sentimentele tale, ci numai de ceea ce vreau de la tine.

Această modalitate egocentrică este opusă „împărtășirii“, o stare de empatie mutuală puternică, în care sentimentele tale nu numai că sunt importante pentru mine, dar ele mă schimbă. Cât timp „împărtășim“, suntem sincronizați, cuprinși în aceeași buclă de feedback. Dar în momentele de răceală afectivă, legătura dintre noi se rupe.

Când alte sarcini sau preocupări ne acaparează atenția, din cauza împruținării rezervelor rămase pentru persoana cu care vorbim, funcționăm în mod automat, adică acordăm exact atâta atenție, cât să întreținem conversația. În cazul în care se cere să fim mai prezenți, rezultatul este o interacțiune care lasă de dorit.

Preocupările multiple sacrifică orice conversație care trece dincolo de simpla rutină, mai ales când intră în zone delicate din punct de vedere emoțional. Probabil că prietenul extrem de ocupat care a sunat să transmită condoleanțe a avut intenții bune. Dar când facem mai multe lucruri deodată – un viciu comun al vieții moderne – și pe deasupra mai și vorbim, alunecăm de îndată în postura lui Acela.

Eu–Tu

Aflat în restaurant, aud de la masa de alături următoarea istorie:

„Fratele meu are un ghinion teribil la femei. Prima căsătorie a fost un dezastru. Are treizeci și nouă de ani și e un pământău. E foarte tare la chestii tehnice, dar nu se pricepe deloc la socializare.

Mai nou, a încercat să găsească pe cineva printr-o metodă extrem de rapidă. La fiecare masă este așezată o femeie necăsătorită, și bărbații merg de la o masă la alta și stau de vorbă cu femeia respectivă exact cinci minute. După cinci minute, sună un clopoțel și se evaluează unii pe alții, dacă doresc sau nu să iasă împreună. Dacă da, fac schimb de adrese de e-mail pentru a fixa o întâlnire ulterioară.

Dar fratele meu își distruge orice șansă. Știu exact ce face: cum se așază pe scaun, începe să vorbească non-stop despre el. Sunt sigur

că nu îi pune nici măcar o întrebare tipei. N-a fost nici măcar una care să spună că vrea să-l mai vadă.”

Din același motiv, pe când nu era căsătorită, cântăreața de operă Allison Charney a recurs la un „test”: cronometra timpul care trecea până când prietenul cu care ieșea îi puneă o întrebare care să conțină cuvântul „tu”. La prima ieșire cu Adam Epstein, bărbatul cu care s-a căsătorit un an mai târziu, nici măcar nu a avut timp să dea drumul la cronometru – omul a trecut testul cu brio.²⁵¹

Acel „test” era interesat de capacitatea cuiva de a intra pe aceeași frecvență cu altcineva, de a dori să intre în – și de a înțelege – realitatea lăuntrică a celuilalt. Psihanaliștii folosesc termenul oarecum greoi de „intersubiectivitate” pentru a se referi la această întrepătrundere a lumilor lăuntrice a două persoane.²⁵² Expresia „Eu–Tu” este un mod mai liric de a descrie același gen de legătură empatică.

Așa cum o descria filozoful de origine austriacă Martin Buber în cartea sa din 1923 despre filozofia relațiilor, Eu–Tu („I and Thou”, cum e consacrată expresia în cultura americană) este o legătură specială, o apropiere intimă care se găsește adesea – dar, desigur, nu întotdeauna – între soți și soții, între membrii familiei și între prieteni.²⁵³ În germană, forma „tu” – *Du* – este cea mai intimă, cuvântul pe care și-l spun prietenii și îndrăgostiții.

Pentru Buber, care a fost filozof, dar și un mistic, „Tu” are o dimensiune transcendentă. Relația umană cu divinitatea este singura legătură Eu–Tu care poate fi susținută indefinit, idealul ultim pentru umanitatea noastră imperfectă. Dar ipostazele zilnice ale relației Eu–Tu merg de la un simplu respect sau politețe la afecțiune și admirație, sau oricare dintre nenumăratele căi prin care ne arătăm dragostea.

Indiferența emoțională și răceala unei relații Eu–Acela se deosebesc total de relația Eu–Tu. Când ne aflăm în ipostaza Eu–Acela, îi tratăm pe ceilalți ca mijloace de a ne atinge un anumit scop. Dimpotrivă, în ipostaza Eu–Tu, relația noastră cu ei devine scop în sine. Calea superioară, cu predispoziția sa spre raționalitate și cunoaștere, se poate mulțumi cu Acela. Dar Tu, în care ne armonizăm, solicită calea inferioară.

Granița dintre Acela și Tu este permeabilă și fluidă. Orice Tu va deveni uneori un Acela; orice Acela are potențialul de a deveni un Tu. Când ne așteptăm să fim tratați ca un Tu, dar suntem considerați un Acela, ne simțim îngrozitor, așa cum s-a întâmplat cu acel telefon dat din complezență. În astfel de clipe, Tu se contractă în Acolo.

Empatia deschide poarta relațiilor Eu–Tu. Nu mai răspundem superficial, ci cu o îmbrățișare largă; așa cum spunea Buber, Eu–Tu „poate fi rostit doar cu întreaga ființă“. O calitate definitorie a logodnei Eu–Tu este „să te simți simțit“, senzația distinctă a celui care a devenit ținta unei empatii autentice. În astfel de clipe, senzația noastră este că cealaltă persoană știe ce simțim și că ne simțim cunoscuți.²⁵⁴

Așa cum s-a exprimat unul dintre primii psihanalisti, pacientul și terapeutul „oscilează în același ritm“, pe măsură ce legătura lor emoțională se intensifică; acest lucru se petrece și la nivel fiziologic, așa cum am văzut în Capitolul 2. La empatia terapeutică se ajunge, potrivit teoreticianului umanist Carl Rogers, atunci când terapeutul rezonază cu pacientul, până în punctul în care cel din urmă se simte înțeles – se simte cunoscut ca Tu.

Să te simți simțit

La puțin timp după prima sa vizită în America, Takeo Doi, un psihiatru japonez, a avut parte de un moment ciudat. Se afla în vizită la o proaspătă cunoștință, iar aceasta l-a întrebat dacă îi e foame, adăugând: „Avem niște înghețată, dacă vă place.“

De fapt, lui Doi îi era cam foame. Dar a fost șocat să audă o întrebare atât de directă de la cineva pe care abia îl cunoscuse. Nimeni nu l-ar fi întrebat așa ceva în Japonia.

Supunându-se normelor culturii japoneze, Doi nu putea să admită că îi e foame. Așa că a refuzat.

În același timp, își amintește că nutrea speranța slabă că gazda va insista. A fost dezamăgit s-o audă că spune „am înțeles“ și să renunțe la ofertă.

În Japonia, remarcă Doi, o gazdă pur și simplu ar fi simțit faptul că îi e foame și i-ar fi dat ceva de mâncare fără să-l întrebe dacă vrea.

Simțirea nevoilor și sentimentelor altuia și reacția neîntârziată față de ele demonstrează valoarea mare care se pune pe relația Eu–Tu în cultura japoneză (și, în general, în culturile asiatice). Cuvântul japonez *amae* se referă la această sensibilitate, o empatie considerată firească și care atrage un comportament în consecință, un comportament discret.

În sfera lui *amae* ne simțim simțiți. Takeo Doi vede legătura caldă din relația mamă–sugar – în care mama sesizează intuitiv nevoile acestuia – ca prototip al acestei rezonanțe superioare. Ea se extinde la fiecare legătură socială apropiată din viața cotidiană a japonezilor, creând o atmosferă intimă de apropiere.²⁵⁵

În engleză nu există un echivalent pentru *amae*, dar cu siguranță ar trebui să existe unul pentru o relație atât de strânsă. *Amae* trimite la faptul empiric că rezonăm cel mai ușor cu oamenii pe care îi cunoaștem și pe care îi iubim – familia și rudele, iubiții și partenerii, prietenii vechi. Cu cât suntem mai apropiați, cu atât mai mult e vorba de *amae*.

Amae pare să considere de la sine înțeleasă stimularea reciprocă a sentimentelor și gândurilor la oamenii care rezonază. Atitudinea subînțeleasă este aceasta: *Dacă eu simt asta, și tu simți probabil la fel – așa că nu mai trebuie să-ți spun ce vreau, ce simt sau de ce am nevoie. Probabil că rezonezi destul de bine cu mine ca să sesizezi lucrurile astea și să te porți ca atare, fără să mai fie nevoie de cuvinte.*

Acest concept se justifică nu numai emoțional, ci și cognitiv. Cu cât relația noastră cu cineva este mai puternică, cu atât suntem mai deschiși și mai atenți cu el. Cu cât avem în comun un trecut personal mai îndelungat, cu atât mai ușor vom sesiza cum simte celălalt și cu atât mai asemănător vom gândi și vom reacționa la orice fel de întâmplări.

Buber nu mai este la modă în cercurile filozofice din ziua de azi, dar filozoful francez Emmanuel Lévinas i-a luat, în mare parte, locul în calitate de interpret al relațiilor.²⁵⁶ Așa cum remarcă Lévinas, Eu–Acela presupune cea mai superficială dintre relații, adică mai

degrabă să gândești *despre* cealaltă persoană decât să rezonezi cu ea. Eu–Acela rămâne la suprafață; Eu–Tu plonjează în adâncuri. „Acela“, subliniază Lévinas, îl descrie pe Tu la persoana a treia, ca pe o simplă idee, și cea mai îndepărtată de o legătură intimă.

Felul implicit în care înțelegem lumea și după care ne ghidăm modul de a gândi și de a simți, spun filozofii, este un punct de sprijin invizibil în realitatea noastră socială. Această cunoaștere poate fi împărtășită în mod tacit în cadrul unei culturi, al unei familii sau al oricărei interacțiuni între două minți umane. Din perspectiva lui Lévinas, o astfel de sensibilitate comună este „ceea ce ia naștere atunci când doi oameni interacționează“; simțul nostru subiectiv, privat, legat de perceperea lumii, își are rădăcinile în relațiile noastre.

Așa cum a spus Freud cu mult timp în urmă, tot ceea ce stabilește puncte comune semnificative între oameni stârnește „sentimente-pereche“ – un fapt care nu-i scapă neobservat celui care a început cu succes o conversație cu un potențial partener atrăgător, ori celui care vinde ceva prin telefon unui necunoscut sau celui care, pur și simplu, stă de vorbă cu vecinul de scaun într-un zbor lung cu avionul. Dar, dedesubtul acestei conexiuni de suprafață, Freud a văzut faptul că o interacțiune intensă poate duce pe dată la identificare, acel sentiment că tu și celălalt sunteți una și aceeași persoană.

La nivel neuronal, „să te cunosc mai bine“ înseamnă să ajung la o rezonanță cu tiparele tale emoționale și hărțile tale mentale. Și, cu cât hărțile noastre se suprapun mai mult, cu atât mai identificați unul cu celălalt ne simțim și cu atât mai mare este realitatea comună pe care o creăm. Pe măsură ce ajungem să ne identificăm unul cu altul, categoriile mentale suferă un fel de întrepătrundere, astfel că, fără să ne dăm seama, gândim despre lucrurile cele mai importante pentru noi aproape la fel cum gândim despre noi înșine. Soții și soțiile, de pildă, găsesc de obicei că le este mai ușor să arate ceea ce îi apropie decât ceea ce îi desparte – dar numai dacă se înțeleg unul cu altul. Dacă nu, diferențele capătă o pondere mai mare.

Un alt indicator, mai degrabă ironic, al similarității hărților mentale apare împreună cu o tendință egocentrică: tindem să

aplicăm în cazul celor pe care îi prețuim aceeași gândire deformată pe care o aplicăm în cazul nostru. Avem, de pildă, în mod frecvent, o exagerat de optimistă „iluzie a invulnerabilității“, în care vedem lucrurile rele ca fiind mult mai probabil să se întâmple altora decât nouă sau oamenilor la care ținem cel mai mult.²⁵⁷ De obicei, apreciem că sunt mult mai puține șanse ca noi sau persoanele dragi să ne îmbolnăvim grav sau să avem un accident de mașină decât alții.

Trăirea faptului că suntem una cu celălalt – sentimentul de întrepătrundere sau de împărtășire a identităților – sporește de fiecare dată când adoptăm perspectiva acestuia și se intensifică pe măsură ce începem să vedem lucrurile din punctul lui de vedere.²⁵⁸ Momentul în care empatia devine reciprocă are o rezonanță deosebit de bogată. Mințile a doi oameni care interacționează în mod armonios se întrepătrund, și aceștia ajung chiar să-și încheie unul altuia frazele – semnul unei relații vibrante, pe care cercetătorii fenomenului matrimonial o numesc „validare de mare intensitate“.²⁵⁹

Eu–Tu este o relație unificatoare, în care, pentru o vreme, un altul este perceput ca fiind deosebit față de ceilalți și cunoscut sub toate trăsăturile lui caracteristice. Astfel de întâlniri profunde sunt momentele despre care păstrăm cele mai vii amintiri. Buber s-a referit exact la această compatibilitate atunci când a scris: „Orice viață adevărată este întâlnire (*Begegnung*).“²⁶⁰

Dacă nu ești cumva vreun sfânt, să consideri absolut orice persoană pe care o întâlnești un Tu este prea mult. Viața obișnuită oscilează în mod normal între cele două moduri, spunea Buber: avem un fel de sine scindat, două „provincii sau regiuni“ – una pentru Acela și una pentru Tu. Tu acoperă momentele în care suntem conectați. Dar amănuntele vieții le rezolvăm în modul lui Acela, prin comunicări pragmatice, atunci când ne interesează doar să ducem lucrurile la bun sfârșit.

Utilitatea lui Acela

Nicholas Kristof de la *New York Times* este un distins jurnalist care a câștigat un Premiu Pulitzer pentru reportajele sale. Și-a păstrat obiectivitatea jurnalistică în pofida războaielor, a foametei și a catastrofelor majore la care a fost martor în ultimele câteva decenii.

Dar într-o bună zi, pe când se afla în Cambodgia, detașarea lui s-a topit. La acea dată investiga vânzarea a zeci de mii de copii ca sclavi către traficanții sexuali.²⁶¹

Clipa decisivă a fost aceea în care un proxenet cambodgian i-a prezentat-o pe Srey Neth, o adolescentă micuță, care tremura toată. După cum ne spune el însuși, Kristof a făcut „ceva îngrozitor de nejournalistic”: a cumpărat-o cu 150 de dolari.

Kristof le-a luat pe Srey Neth și pe o altă fată și le-a dus înapoi în satul lor. Acolo le-a eliberat și le-a ajutat să înceapă o altă viață. Un an mai târziu, Srey Neth termina o școală de arte în Phnom Penh și aștepta nerăbdătoare să-și deschidă propriul atelier – deși, din păcate, cealaltă fată se întorsese, ispitită de bani făcuți ușor. Scriind despre aceste fete în editorialul său, Kristof a mișcat inimile multor cititori, care au trimis donații unei organizații de caritate, ajutându-i pe Srey Neth și pe alții să-și ia viața de la capăt.

Obiectivitatea este unul dintre principiile fundamentale ale eticii jurnaliste. În mod ideal, jurnalistul rămâne un observator neutru, înregistrând evenimentele și relatând despre ele în timp ce au loc, fără să intervină. Kristof a ieșit din rolul bine delimitat al jurnalistului, a traversat acel gol al detașării și a intrat el însuși în poveste.

Codul jurnalistului este un mandat pentru o relație de tipul Eu–Acela, asemenea codurilor multor altor profesii, de la medici la ofițerii de poliție. Un chirurg nu ar trebui să opereze pe cineva cu care are o relație personală puternică, pentru ca sentimentele să nu interfereze cu limpezimea minții; teoretic, un polițist nu ar trebui să lase niciodată o legătură personală să influențeze imparțialitatea necesară în profesia lui.

Principiul păstrării unei „distanțe profesionale” are menirea de a proteja ambele părți de influența instabilă și imprevizibilă a emoțiilor în exercitarea meseriei. Menținerea acestei distanțe înseamnă să vezi o persoană în termenii definiții de rolul ei –

pacient, criminal –, fără să intri în contact cu ea prin prisma acestui rol. În vreme ce calea inferioară ne conectează pe loc la problemele altei persoane, sistemele prefrontale pot adânci separarea noastră emoțională suficient de mult încât să putem gândi mai limpede.²⁶² Acest echilibru face empatia eficientă.

Modul lui Acela prezintă avantaje clare pentru viața de zi cu zi, fie și numai pentru rezolvarea treburilor de rutină. Regulile sociale implicite ne ajută să decidem cu ce persoane să nu intrăm într-o relație. Viața de zi cu zi pare să abunde în așa ceva: de fiecare dată când se așteaptă de la noi să interacționăm cu cineva numai în termenii propuși de rolul social – chelnerița, vânzătorul de la magazin –, îl tratăm ca pe un Acela unidimensional, ignorând „restul”, adică identitatea umană.

Jean-Paul Sartre, filozof și scriitor francez din secolul XX, vedea această unidimensionalitate ca pe un simptom al unei alienări sporite în viața modernă. Descria rolurile publice ca pe un soi de „ceremonie”, un mod de a acționa după un scenariu bine pus la punct, în care îi tratăm pe ceilalți ca pe un Acela – și suntem și noi tratați la fel, la rândul nostru: „Există jocul băcanului, al croitorului, al evaluatorului în licitații, prin care ei se străduiesc să-și convingă clientela că nu sunt nimic altceva decât un băcan, un evaluator, un croitor.”²⁶³

Dar Sartre nu spune nimic despre beneficiile care decurg din faptul că evităm un șir nesfârșit de întâlniri Eu–Tu datorită acestei mascarade Eu–Acela. Postura demnă și distantă a unui ospătar îl scutește de imixtiuni în viața lui privată și creează în același timp o sferă de intimitate pentru clienții pe care îi servește. Rămânând în limitele rolului său, ospătarul poate să-și ducă treaba la bun sfârșit și să-și păstreze în același timp autonomia interioară, își poate întoarce atenția spre interesele și preocupările lui particulare – chiar dacă acestea nu presupun decât reverii și închipuiri. Rolul îi oferă o oază de intimitate chiar și în viața publică.

Să întreții o conversație de rutină nu amenință cu nimic această oază, atâta vreme cât conversația rămâne de rutină. Iar persoana cu rolul de Acela are întotdeauna la îndemână opțiunea de a-i da atenție altuia ca unui Tu, unei individualități. Dar, în general, rolul

respectiv funcționează ca un fel de paravan care blochează parțial persoana aflată în spatele lui. Cel puțin la început, îl vedem pe Acela, nu persoana.

Când avem de-a face cu o cunoștință întâmplătoare, raportul nostru de afinitate evoluează până la punctul în care amândoi ne angajăm într-un dans nonverbal de atenție reciprocă, zâmbete, coordonare a poziției corpului și a mișcării și altele asemenea. Dar când ne întâlnim cu cineva aflat într-un rol profesional, tindem să ne concentrăm pe o nevoie sau pe un rezultat dorit. În cazul celor care interacționează cu persoanele aflate într-un rol formal – medic, asistentă, consilier, psihoterapeut –, studiile arată că elementele-standard ale raportului de afinitate sunt în mod vădit mai slabe de ambele părți decât între oamenii aflați într-o întâlnire informală.²⁶⁴

Interesul orientat spre obiective este o adevărată provocare pentru profesiile care presupun ajutorarea altora. La urma urmei, afinitatea este importantă pentru eficiența întâlnirii profesionale. În psihoterapie, chimia interpersonală dintre terapeut și pacient influențează formarea unei alianțe de lucru. În medicină, afinitatea îl ajută pe pacient să aibă încredere în medic suficient de mult pentru a se conforma recomandărilor acestuia.

Oamenii cu astfel de profesii muncesc din greu pentru a se asigura că elementele raportului de afinitate funcționează pe tot parcursul întâlnirii profesionale. Detașarea lor trebuie să fie contrabalansată de empatie pentru a îngădui unui sentiment Eu-Tu cât de mic să înflorească.

Durerea de a fi respins

Pentru Mary Duffy, momentul adevărului – clipa când a realizat că a încetat să mai fie cunoscută ca persoană, devenind acum „carcinomul de la camera B-2” – a avut loc a doua zi dimineață după ce fusese operată de cancer la sân.

Duffy era încă pe jumătate adormită atunci când, pe neașteptate, a fost înconjurată de necunoscuți în halate albe – un doctor și un grup de studenți la medicină. Fără un cuvânt, doctorul a tras pătura

de pe ea și i-a desfăcut cămașa de noapte ca și cum nu era decât un manechin, lăsând-o goală.

Prea slăbită ca să protesteze, Duffy a reușit să îngaime cu sarcasm un „bună dimineața” către doctor, care a ignorat-o.

În schimb, acesta s-a lansat într-un discurs despre carcinom către studenții din jurul patului. Aceștia se uitau cu un ochi profesionist la trupul ei gol, detașați și indiferenți față de ea.

În cele din urmă, doctorul a catadicsit să-i adreseze un cuvânt și lui Duffy, pe care a întrebat-o într-o doară: „Ați început să aveți gaze?”

Când femeia a protestat față de această lipsă de omenie replicând tăios – „nu, nu fac asta decât de la a treia întâlnire” –, doctorul a părut ofensat și dezamăgit.²⁶⁵

Ceea ce Duffy dorea din tot sufletul în acea clipă era ca medicul să-i afirme calitatea de persoană, fie și numai printr-un gest mărunț, care să-i îngăduie puțină demnitate. Avea nevoie de o clipă de relație Eu–Tu. Nu a primit însă decât o mică doză de Acela.

Asemenea lui Duffy, și noi suntem inevitabil deranjați atunci când cineva, cu care ne așteptăm să comunicăm, nu reușește, dintr-un motiv sau altul, să preia jumătatea lui de circuit. Rezultatul: suntem frustrați – cam ca un bebeluș pe care mama nu îl bagă în seamă.

Sentimentul de a fi atinși la punctul sensibil are o bază neuronală. Creierul nostru înregistrează respingerile sociale în aceeași zonă care se activează atunci când suntem răniți fizic: cortexul cingular anterior (sau CCA), despre care se știe că generează, printre altele, senzațiile neplăcute de durere fizică.²⁶⁶

Matthew Lieberman și Naomi Eisenberger, care au făcut acest studiu la UCLA, sugerează că CCA funcționează ca un sistem de alarmă neuronal care detectează pericolul respingerii și care alertează alte părți ale creierului pentru a reacționa corespunzător.²⁶⁷ Ca atare – sunt ei de părere –, el face parte din „sistemul de atașament social”, care funcționează pe seama conexiunilor deja existente de alertare a creierului în caz de accident fizic.

Respingerea are ecoul unei amenințări primare, amenințare pe care creierul pare construit să o scoată în evidență. Lieberman și

Eisenberger ne amintesc că, în epoca preistorică, supraviețuirea depindea în mare măsură de apartenența la un grup; excluderea putea însemna condamnarea la moarte, așa cum se petrece până în ziua de azi cu puii mamiferelor sălbatice. Centrul durerii, sugerează ei, a dezvoltat probabil această sensibilitate la excluderea socială ca pe un semnal de alarmă care anunță o potențială expulzare – și probabil ne îndeamnă să reparăm relația pusă în primejdie.

Ideea respectivă explică metaforele pe care le folosim pentru a indica durerea refuzului: o „inimă zdrobită” și „sentimente rănite” sugerează natura fizică a durerii emoționale. Echivalența dintre durerea fizică și cea socială pare recunoscută în mod tacit în diverse limbi ale pământului: cuvintele care descriu durerea socială sunt toate împrumutate din vocabularul rănilor fizice.

În mod semnificativ, un pui de maimuță al cărui CCA este vătămat nu va plânge la separarea de mama sa; o astfel de anomalie ar putea ușor să-i pună viața în pericol. La fel, o maimuță-mamă al cărei CCA prezintă leziuni nu mai răspunde la țipetele puiului care suferă, trăgându-l spre ea ca să-l protejeze. La oameni, atunci când o mamă își aude bebelușul plângând, cortexul cingular anterior e alertat și rămâne activ până la răspuns.

Nevoia străveche de a menține legătura poate explica de ce lacrimile și râsul sunt învecinate în trunchiul cerebral, partea cea mai veche a creierului.²⁶⁸ Râsul și plânsul apar spontan în momentele fundamentale ale legăturii sociale – naștere și moarte, nuntă și regăsiri după ani de zile. Suferința despărțirii și bucuria revederii vorbesc amândouă despre puterea primară a legăturii.

Când nevoia noastră de apropiere nu-și găsește împlinirea, pot apărea tulburări emoționale. Psihologii au inventat termenul de „depresie socială” pentru nefericirea cauzată de relațiile defectuoase, vulnerabile. Respingerea socială – sau teama de ea – este una dintre cele mai comune cauze ale anxietății. Sentimentele de apartenență nu depind atât de numărul mare de contacte sociale sau de relațiile pe care le avem, ci de cât de mult suntem acceptați, chiar și numai în câteva relații-cheie.²⁶⁹

Nu e de mirare că sistemul nostru este prin naștere vigilent față de amenințarea abandonului, a separării sau a respingerii: acestea

erau cândva amenințări la adresa vieții înseși, deși astăzi au rămas doar amenințări simbolice. Totuși, atunci când nădăjduim să fim un Tu și suntem tratați ca un Acela lipsit de orice însemnătate, ne doare într-un fel greu de imaginat.

Empatie sau proiecție?

Rememorând prima sa întâlnire cu un pacient nou, un psihanalist își amintea că fusese un pic nervos: „Am recunoscut vag unul dintre multele tipuri de anxietate la care sunt sensibil.“

Ce anume l-a făcut atât de nervos? Măsurându-l cu privirea pe pacient în timp ce îl asculta cu atenție, psihanalistul și-a dat seama că amănuntul cel mai neliniștitor era acela că pacientul purta pantaloni călcați la dungă, fără o cută, cât de mică.

Pacientul său, după cum spunea el mucalit, arăta ca „modelul de pe coperta catalogului Eddie Bauer, iar eu eram addenda, unde se menționează că, la cerere, se pot procura și măști extra ori exemplare second-hand“. Terapeutul s-a simțit atât de demoralizat, încât, deși era așezat pe scaun, s-a aplecat în față, fără să-l slăbească deloc din ochi pe pacient, pentru a-și desface manșetele de la propriii pantaloni din bumbac ieftin, în ultimul hal de șifonați.

Mai târziu, pacientul a menționat că i-a apărut foarte vie în minte expresia de dezaprobare tăcută și dură a mamei sale. Atunci, terapeutul a avut o tresărire, pentru că și el își amintea de îndemnurile repetate ale mamei sale de a avea pantalonii călcați.

Psihanalstul a menționat acest moment pentru a exemplifica rolul crucial pe care îl are în cadrul terapiei empatia fin acordată – acele momente, cum spunea el, în care terapeutul se simte „pe aceeași baricadă“ cu pacientul și sesizează cu exactitate sentimentele care îl tulbură pe acesta.²⁷⁰ Din păcate, o parte din ceea ce simte terapeutul își are originea în propriul bagaj emoțional, adică este o proiecție a propriei realități lăuntrice asupra a celei a pacientului. Proiecția ignoră realitatea lăuntrică a celeilalte persoane: atunci când proiectăm, presupunem că și celălalt simte și gândește la fel ca noi.

Această tendință a fost observată cu mult timp în urmă de filozoful din secolul al XVIII-lea, David Hume, care a constatat o „remarcabilă înclinație“ a naturii umane de a conferi altora „aceleași emoții pe care le observăm la noi înșine și de a descoperi peste tot acele idei care sunt extrem de prezente“ în propriile noastre minți.²⁷¹ Într-o proiecție deplină, însă, nu facem decât să trasăm contururile lumii noastre peste cele ale lumii celuilalt, fără niciun fel de ajustare sau reglare. Oamenii absorbiți de ei înșiși, pierduți în lumea lor lăuntrică, nu prea au de ales decât să-și proiecteze sensibilitatea asupra oricărei persoane percepute de ei.

Unii susțin că fiecare act de empatie presupune un gen subtil de proiecție – acordarea noastră interioară la altcineva declanșează în noi sentimente și gânduri pe care le putem lesne atribui acestora chiar dacă în mod eronat. Provocarea terapeutului este să distingă între propriile proiecții – ceea ce, în termeni de specialitate, se numește „contratransfer“ – și empatia autentică. În măsura în care este conștient care dintre sentimentele sale lăuntrice le oglindește pe cele ale pacientului și care își au de fapt originea în propriul trecut, terapeutul poate discerne ce anume simte cu adevărat pacientul.

Dacă proiecția îl transformă pe celălalt în Acela, empatia îl vede pe acesta ca pe un Tu. Empatia creează o buclă de feedback pe măsură ce ne străduim să „potrivim“ percepția noastră cu realitatea celeilalte persoane. Terapeutul care își monitorizează propriile reacții s-ar putea să observe la început, la el însuși, un sentiment care vine din altă parte; sentimentul se ivește din ceea ce sesizează la pacient. Semnificația acestui sentiment va apărea pe măsură ce acesta se repetă și trece de la pacient la terapeut, și invers, odată cu formarea relației dintre ei. Având în comun acest sentiment lăuntric, el poate reflecta experiența celeilalte persoane înapoi la aceasta, pe măsură ce empatia își desăvârșește rezonanța.

Sentimentul nostru de bine depinde, într-un anumit grad, de faptul că ceilalți ne consideră un Tu; relația este o nevoie umană fundamentală, un mijloc de supraviețuire. Astăzi, eoul neuronal al acestei nevoi ne sporește sensibilitatea la diferența dintre Acela și

Tu, și ne face să simțim respingerea socială la fel de profund ca durerea fizică.

Dacă ne demoralizează într-atât faptul că suntem tratați ca un Acela, atunci cei care se poartă întotdeauna așa cu cei din jur deranjează cel mai tare.

Note:

249 Termen care se referă la plănuierea modului de acțiune pentru atingerea unor obiective.
(*N. red.*)

250 Despre răceala afectivă și împărtășire, vezi David Bakan, *The Duality of Human Existence*, Beacon Press, Boston, 1966. Din anii 1950, modelele teoretice de viață interpersonală au folosit răceala afectivă și împărtășirea ca pe două dimensiuni principale care organizează comportamentul, începând cu influentul model circular de relaționare a personalității al lui Timothy Leary. Vezi Timothy Leary, *Interpersonal Diagnosis of Personality*, Roland, New York, 1957. Tradiția a fost revigorată de curând: vezi Leonard M. Horowitz, *Interpersonal Foundations of Psychopathology*, American Psychological Association Press, Washington, D.C., 2004.

251 În legătură cu întrebarea legată de „tu“, vezi Marcelle S. Fischler, „Vows: Allison Charney and Adam Epstein“, *New York Times*, 5 ianuarie 2004, sec. 9, p. 11. Allison Charney Epstein mi-a scris într-un e-mail că nici nu a apucat să pornească cronometrul.

252 Pentru o expunere psihanalitică a intersubiectivității, vezi Daniel Stern, *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*, W.W. Norton, New York, 2004.

253 În legătură cu Eu–Tu, vezi Martin Buber, *I and Thou*, traducere de Walter Kaufmann, 1937; Simon & Schuster, New York, 1990. Interesul lui Buber în acest text aforistic cade pe un mod de a comunica ce sacralizează relațiile cotidiene și pe legătura umană cu o dimensiune sacră a ființei. În mod tehnic, Du ar trebui tradus ca „Thou“, forma familiară din engleză pentru „you“. Dar, deoarece „thou“ a devenit un arhaism în engleza contemporană – în loc de familiaritate, sugerează o formalitate ceremonioasă –, prefer cuvântul „you“, care este un echivalent contemporan. (Pentru varianta în română ai termenilor, am apelat la traducerea lui Ștefan Aug. Doinaș, în *Martin Buber, Eu și Tu*, Editura Humanitas, București, 1992 – n. red.)

254 Buber a observat că oricare dintre părți poate începe armonizarea; nu e nevoie să vină dinspre ambele părți la început – deși odată ce una dintre persoane rezonează, posibilitatea unui raport de afinitate în ambele sensuri crește. Într-un studiu suedez, când au descris momentele în care au fost ținta empatiei, subiecții au simțit că celălalt le împărtășește sentimentele, îi înțelege și manifestă o preocupare autentică. Vezi Jakob Håkansson și Henry Montgomery, „Empathy as an Interpersonal Phenomenon“, *Journal of Social and Personal Relationships* 20 (2003), pp. 267–284.

255 În legătură cu amae, vezi Takeo Doi, *The Anatomy of Dependence*, New York, Kodansha International, 1973.

256 Vezi, de exemplu, Emmanuel Lévinas, „Martin Buber and the Theory of Knowledge“, în Sean Hand (ed.), *The Lévinas Reader*, Blackwell, Oxford, Marea Britanie, 1989.

257 Despre similaritățile mentale, vezi Roy F. Baumeister și M. R. Leary, „The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation“, *Psychological Bulletin* 117 (1995), pp. 497–529.

258 Unii teoreticieni invocă senzația de unitate pentru a explica cât sunt de dispuși oamenii să se deranjeze pentru a-l ajuta pe un altul – de exemplu, o persoană amenințată cu evacuarea. Studiile arată că alegerea de a ajuta este la fel de puternic determinată de apropierea percepută a relației, cât și de gravitatea nevoii acelei persoane. Acest sentiment de legătură nu trebuie să fie limitat la cei care ne sunt dragi; simpla percepere a apropierii de cineva are același efect. Vezi Robert Cialdini et al., „Reinterpreting the Empathy-Altruism Relationship: When One into One Equals Oneness“, *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (1997), pp. 481–494.

259 Despre validarea de mare intensitate, vezi Lynn Fainsilber Katz și Erica Woodin, „Hostility, Hostile Detachment, and Conflict Engagement in Marriages: Effects on Child and Family Functioning“, *Child Development* 73 (2002), pp. 636–652.

260 Buber, I and Thou, p. 11. (Citatul a fost preluat din traducerea românească, Martin Buber, *Eu și Tu*, traducere și prefață de Ștefan Aug. Doinaș, Editura Humanitas, București, 1992, p. 38 – n. red.)

261 Vezi Nicholas D. Kristof, „Leaving the Brothel Behind“, *New York Times*, 19 ianuarie 2005, p. A19.

262 Vezi Stephanie D. Preston și Frans de Waal, „The Communication of Emotions and the Possibility of Empathy in Animals“, în S. Post et al. (eds.), *Altruism and Altruistic Love: Science, Philosophy, and Religion in Dialogue*, Oxford University Press, New York, 2002.

263 Jean-Paul Sartre, *Being and Nothingness*, traducere de Hazel Barnes, Philosophical Library, New York, 1959, p. 59. (Citatul a fost preluat din traducerea în română, în Jean-Paul Sartre, *Ființa și neantul. Eseu de ontologie fenomenologică*, traducere de Adriana Neacșu, Editura Paralela 45, București, 2004, p.109 – n. red.)

264 Despre raportul de afinitate din cadrul relațiilor de întraajutorare, vezi Linda Tickle-Degnan și Robert Rosenthal, „The Nature of Rapport and Its Nonverbal Coordinates“, *Psychological Inquiry* 1, nr. 4 (1990), pp. 285–293.

265 Povestea lui Mary Duffy a fost relatată în Benedict Carey, „In the Hospital, a Degrading Shift from Person to Patient“, *New York Times*, 16 august 2005, p. A1.

266 Despre respingerea socială și durere, vezi Naomi Eisenberger și Matthew Lieberman, „Why Rejection Hurts: A Common Neural Alarm System for Physical and Social Pain“, *Science* 87 (2004), pp. 294–300.

267 Despre un sistem neuronal de alarmă, vezi Matthew Lieberman et al., „A Pain by Any Other Name (Rejection, Exclusion, Ostracism) Still Hurts the Same: The Role of Dorsal Anterior Cingulate Cortex in Social and Physical Pain“, în J. Cacioppo et al. (eds.), *Social*

Neuroscience: People Thinking About Thinking People, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 2005.

268 Despre râs și lacrimi, vezi Jaak Panksepp, „The Instinctual Basis of Human Affect“, *Consciousness and Emotion* 4 (2003), pp. 197–206.

269 Despre singurătate și numărul de contacte pe care le avem, vezi, de exemplu, Louise Hawkley et al., „Loneliness in Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors“, *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), pp. 105–120.

270 Despre psihanalist, vezi George Ganick Fishman, „Knowing Another from a Dynamic System Point of View: The Need for a Multimodal Concept of Empathy“, *Psychoanalytic Quarterly* 66 (1999), pp. 1–25.

271 Citatul din Hume a fost ușor parafrazat. Vezi David Hume, *A Treatise on Human Nature*, 1888; Clarendon Press, Londra, 1990, p. 224. Hume este citat în Stephanie D. Preston și Frans B.M. de Waal, „Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases“, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), p. 18.

Capitolul 8

Triada Întunecată

Cumnatul meu, Leonard Wolf, este un om bun și sufletist din fire, un specialist în Chaucer și totodată un expert al genului horror în film și în literatură. Aceste preocupări l-au făcut să se gândească, cu câțiva ani în urmă, să scrie o carte despre un ucigaș în serie real.

Bărbatul ucisese zece oameni, printre care trei membri ai familiei sale, înainte de a fi prins. Crimele aveau un caracter îngrozitor de intim: acesta își strangula victimele.

Leonard l-a vizitat de câteva ori la închisoare. În cele din urmă, și-a luat inima în dinți și i-a pus una dintre întrebările care îl preocupau cel mai mult: „Cum ai putut face ceva atât de cumplit unor oameni? N-ai simțit niciun fel de milă pentru ei?”

La care criminalul a răspuns foarte precis: „A, nu – a trebuit să uit de așa ceva. Dacă aș fi simțit vreun pic din suferința lor, n-aș mai fi putut să-i omor.”

Empatia este inhibitorul primar al cruzimii umane: dacă ne înfrânăm înclinația firească de a simți împreună cu celălalt, îl putem trata ca pe un Acela.

Cuvintele înfiorătoare ale aceluia necunoscut – „a trebuit să uit de așa ceva” – fac aluzie la capacitatea umană de a înăbuși intenționat empatia, de a privi cu un ochi rece nenorocirea celuiilalt. Reprimarea înclinației noastre naturale de a simți împreună cu celălalt dezlănțuie cruzimea.

Când nepăsarea față de alții este trăsătura definitorie a unei persoane, aceasta aparține de obicei unuia dintre tipurile numite de psihologi „Triada Întunecată”: narcisiștii, machiavelicii și psihopații. Toate aceste trei tipuri au în comun, în grade diferite, un fond respingător, deși uneori bine ascuns: rea-voință socială și duplicitate, egoism și agresivitate, răceală emoțională.²⁷²

Ar fi bine să ne familiarizăm cu semnele distinctive ale acestei triade, fie și numai pentru a le recunoaște mai bine. Societatea modernă, care ridică în slăvi motivațiile egoiste și care adoră ca pe niște semizele vedetele lăcomiei dezlănțuite și ale vanității idealizate, poate înlesni, fără să-și dea seama, înflorirea unor astfel de tipuri umane.

Cei mai mulți dintre cei care se regăsesc în Triada Întunecată nu se califică pentru un diagnostic psihiatric, deși, la extreme, cad pradă bolilor mintale sau sunt marginalizați de societate – în special psihopații. Dar varianta „subclinică”, de departe mult mai răspândită, trăiește printre noi și populează birourile, școlile, barurile și viața de zi cu zi.

Narcisistul: visuri de mărire

Un jucător de fotbal pe care îl vom numi Andre are pe bună dreptate reputația că „se dă mare”. Lumea îl adoră pentru că joacă spectaculos în momentele cruciale ale meciurilor importante. Andre dă tot ce e mai bun din el când mulțimile vociferează, când reflectoarele strălucesc și când miza e uriașă.

„Când meciul e pe muchie de cuțit”, i-a spus unui reporter un coleg de echipă, „suntem fericiți să-l avem pe Andre printre noi.”

Dar același coleg a adăugat: „Andre e o adevărată pacoste. Întotdeauna întârzie la antrenament și se comportă de parcă ar fi trimisul special al lui Dumnezeu în fotbalul american, dar nu cred că l-am văzut vreodată dând o pasă ca lumea altui jucător.”

Mai mult, Andre are obiceiul să dea chix la antrenament sau la meciurile neimportante. Odată, aproape s-a luat la bătaie cu un coleg de echipă care pasase mingea unui alt jucător, și nu lui – deși celălalt jucător înscrișese.

Andre este întruchiparea narcisismului clasic. Astfel de oameni sunt călăuziți de un singur motiv: visurile de mărire.²⁷³ Rutina îi plictisește, dar strălucesc atunci când sunt puși în fața unei provocări dificile. Această caracteristică este una flexibilă în domenii

în care se cere performanță în condiții de stres, de la procese juridice la leadership.

Versiunea sănătoasă a narcisismului își are originea în noțiunea esențială pruncului că el este centrul lumii și că nevoile lui sunt prioritatea tuturor. La maturitate, aceeași atitudine evoluează într-un respect față de sine care îi dă adultului încrederea corespunzătoare nivelului său de cunoștințe – un element esențial al succesului. În lipsa unei astfel de încrederi în sine, oamenii evită să scoată la iveală orice fel de talent sau înzestrare ar avea.

Cât de sănătos este un anumit narcisist se poate măsura în funcție de capacitatea lui de empatie. Cu cât capacitatea lui de a ține seama de ceilalți este mai diminuată, cu atât mai puțin sănătos este narcisismul lui.

Mulți narcisiști sunt atrași de servicii stresante, de mare vizibilitate, în care își pot folosi cu spor talentele și unde există un mare potențial de a fi încununăți cu lauri – chiar dacă asta presupune riscuri. Asemenea lui Andre, ei se străduiesc la nivel maxim atunci când răsplata este pe măsură.

În afaceri, astfel de narcisiști pot ajunge lideri de marcă. Michael Maccoby, un psihanalist care a studiat (și tratat) lideri narcisiști, remarcă faptul că acest tip a devenit astăzi tot mai frecvent în eşaloanele de vârf din afaceri, întrucât tensiunile legate de concurență – dar și faima ori pachetul salarial al unui director – au luat proporții.²⁷⁴

Astfel de lideri ambițioși și plini de încredere pot fi eficienți în mediul dur de afaceri din ziua de azi. Cei mai buni sunt strategii creativi, în stare să aibă o viziune de ansamblu și să înfrunte provocările și riscurile pentru a lăsa în urma lor o moștenire pozitivă. Narcisiștii productivi combină o îndreptățită încredere în sine cu deschiderea față de critici – cel puțin față de critica venită din partea celor în care au încredere.

Liderii caracterizați de un narcisism sănătos au capacitate de autoreflexie și sunt receptivi la răsturnările de situație din realitate. Ei își dezvoltă un simț al perspectivei și pot fi relaxați chiar și atunci când își urmăresc obiectivele. Dacă sunt receptivi la informații noi, e

mult mai probabil să ia decizii sănătoase și mult mai puțin probabil să fie influențați de întâmplări.

Dar cei caracterizați de un narcisism nesănătos tânjesc să fie admirați mai mult decât iubiți. Adesea inovatori în mediul de afaceri, ei sunt axați pe reușită – nu pentru că standardul lor interior de excelență ar fi ridicat, ci pentru că își doresc beneficiile și faima pe care le aduc realizările. Nepăsători față de modul în care acțiunile lor îi afectează pe ceilalți, se simt liberi să-și urmărească scopurile cu agresivitate, indiferent de costurile umane. În vremuri tulburi, sugerează Maccoby, astfel de lideri pot părea atrăgători, fie și numai pentru că au îndrăzneala să forțeze programe care aduc schimbări radicale.

Dar astfel de narcisiști sunt empatici în mod selectiv, ignorându-i pe cei care nu le hrănesc visul de mărire. Pot închide sau vinde o companie, pot disponibiliza o mulțime de angajați fără să simtă nicio fărâmbă de compasiune pentru cei care primesc aceste decizii ca pe un dezastru personal. În absența empatiei, nu au regrete și sunt indiferenți la nevoile și sentimentele angajaților lor.

Celor caracterizați de un narcisism nesănătos le lipsește de obicei sentimentul valorii personale; rezultatul este că sunt șubrezi pe dinăuntru, ceea ce pentru un lider înseamnă că, deși croiește viziuni înălțătoare, launtric ascunde o vulnerabilitate care îl face să-și închidă urechea la critici. Astfel de lideri evită până și un feedback constructiv, pe care îl percep drept un atac. Hipersensibilitatea la critica de orice fel indică faptul că liderii narcisiști nu sunt în căutare de informații generale; mai degrabă se opresc selectiv la datele care le susțin punctul de vedere și ignoră faptele hotărâtoare. Nu ascultă, ci preferă să țină predici și să îndoctrineze.

În vreme ce unii lideri narcisiști obțin rezultate spectaculoase, alții provoacă dezastre. Când își făuresc visuri nerealiste, lipsiți de orice constrângere și ignorând orice sfat, târăsc o companie întreagă în prăpastie. Dat fiind numărul mare de lideri narcisiști aflați la cârma companiilor din ziua de astăzi, avertizează Maccoby, organizațiile trebuie să găsească modalități de a-i face pe lideri să asculte și să ia în considerare și alte puncte de vedere. În caz contrar,

astfel de lideri vor rămâne probabil izolați în spatele unui zid de linguiștori care sunt de acord cu el în orice privință.

Un director executiv narcisist a venit la Maccoby pentru psihoterapie, interesat să afle de ce îl apuca așa de ușor furia pe oamenii care lucrau pentru el. Lua până și cea mai mică sugestie drept o insultă și se întorcea împotriva celui care o făcuse. Punea această mânie pe seama frustrării de a nu fi fost apreciat de pretențiosul său tată. Niciun fel de realizare nu-l impresiona pe acesta. Directorul își dădea seama că acum căuta o compensare emoțională sub forma laudelor lipsite de orice echivoc și cât mai multe. Dar când simțea că nu este apreciat, îl apuca furia.

Având această înțelegere a lucrurilor, directorul a început să se schimbe, învățând chiar să râdă de nevoia lui obsedantă de aplauze. La un moment dat, și-a anunțat echipa de manageri că urma ședințe de psihanaliză și i-a întrebat ce părere aveau despre acest lucru. A urmat o lungă tăcere; apoi, un director și-a luat inima în dinți și a spus că nu mai părea atât de furios ca înainte, așa că orice face, să facă mai departe, pentru că îi prinde bine.

Partea întunecată a loialității

„Studentii mei înțeleg viața organizațională ca pe un «bâlci al deșertăciunilor», în care cei care vor să răzbească o pot face dacă gâdilă vanitatea deșartă a superiorilor“, mărturisește un profesor de la o școală de afaceri.

Studentii lui știu că poți juca acest joc recurgând la linguşeli directe și la slugărnice. O cantitate suficientă de linguşeală, cred ei, duce la promovare. Dacă în acest proces e nevoie să ascundă, să minimalizeze sau să deformeze informații, așa să fie. Prin înșelăciune și puțin noroc, consecințele grave ale celui fals vor fi puse pe seama altcuiva.²⁷⁵

Această atitudine cinică țintește drept în inima pericolului reprezentat de narcisismul nesănătos pentru viața organizațională. O întreagă organizație poate fi narcisistă. Când o masă importantă de angajați împărtășește o viziune narcisistă, firma însăși capătă aceleași trăsături, care devin procedee standard de funcționare.

Narcisismul organizațional prezintă pericole clare. Stimularea megalomaniei, fie că este a șefului, fie a vreunei false imagini de sine colective întreținute în companie, devine normă operantă. Disensiunile sănătoase mor. Și orice organizație care este privată de o cuprindere deplină a adevărului își pierde capacitatea de a reacționa eficient în fața realităților dure.

E drept, orice companie își dorește ca angajații ei să fie mândri că lucrează acolo și să simtă că participă cu toții la o misiune nobile – puțin narcisism colectiv bine întemeiat este sănătos. Problema se ivește atunci când mândria se naște mai degrabă din căutarea disperată a gloriei decât din realizări concrete.

Problema ia proporții atunci când liderii narcisiști se așteaptă să audă numai mesaje care le confirmă senzația lor de măreție. Și când acei lideri se întorc împotriva celor care le aduc vești proaste, subordonații încep în mod firesc să ignore datele care nu se potrivesc acelei imagini grandioase. Nu e nevoie ca acest filtru deformant al realității să aibă motivații cinice. Angajații al căror ego sporește pe motiv că aparțin unei anumite companii distorsionează deliberat adevărul în schimbul sentimentelor plăcute ale autoadulării de grup.

Victime demne de milă ale acestui narcisism nociv de grup devin și legăturile autentice dintre angajați, nu numai adevărul. Toată lumea conspiră să-și păstreze iluziile comune. Reprimarea și paranoia înfloresc. Munca devine o mascaradă.

Într-o scenă vizionară din filmul *Silkwood*, din 1983, Karen Silkwood, o luptătoare împotriva corupției corporatiste, îl privește pe managerul unei fabrici care retușează fotografiile punctelor de sudură de pe barele de combustibil destinate reactorilor nucleari. El face ca o treabă făcută defectuos să pară sigură.

Managerul nu ia în seamă potențialul pericol mortal. Este doar îngrijorat că livrarea cu întârziere a barelor de combustibil de către fabrica sa poate dăuna afacerii și îi poate pune în pericol pe angajații săi. Se consideră un bun cetățean corporatist.

În anii de după apariția filmului, am fost martorii unei serii de explozii reale, exact ca acelea împotriva cărora avertizează implicit scena din film – nu explozii de reactoare nucleare, ci Cernobîluri ale

unor corporații întregi. Dincolo de minciunile sfruntate și de mușamalizările fiscale elaborate, acele companii au avut în comun o problemă fundamentală: narcisismul colectiv.

Organizațiile narcisiste încurajează implicit o astfel de duplicitate chiar și atunci când cer, de ochii lumii, sinceritate și date concrete. Iluziile colective înfloresc direct proporțional cu suprimarea adevărului. Când narcisismul se răspândește în cadrul unei companii, atunci cei care se opun autoflatării – chiar și prin informații vitale – amenință să-i aducă cu picioarele pe pământ, printr-un sentiment de eșec sau de vină, pe toți cei purtați de exaltarea narcisistă. În psihicul narcisistului, reacția spontană la o astfel de amenințare este furia. Într-o companie narcisistă, cei care pun în primejdie imaginea măreață a acesteia sunt de obicei criticați, retrogradați sau concediați.

Organizația narcisistă devine un univers moral închis, o lume în care virtuțile, obiectivele și mijloacele ei nu sunt puse la îndoială, ci luate drept literă de lege. Este o lume în care a face orice e nevoie pentru a obține ceea ce vrei pare absolut în regulă. Autovenerarea continuă aruncă un vâl peste prăpastia dintre noi și realitate. Regulile nu ni se aplică nouă, ci doar altora.

Mottoul narcisistului: ceilalți există doar pentru a mă adora

Ea îi promisese bărbatului că îi citește un pasaj erotic dintr-un roman. Dar acum era furioasă.

La început, totul părea în regulă. Citea cu o voce joasă, seducătoare, dintr-o scenă excitantă având ca protagoniști doi îndrăgostiți. Simțurile lui erau deja stârnite.

Dar, pe măsură ce pasajul devenea tot mai fierbinte, ea se enerva, se bâlbâia sau șovăia, după care începea să reproducă frazele cu o viteză accelerată. În mod clar ceva o irita.

În cele din urmă, s-a simțit pur și simplu depășită. Motivând că pasajul e prea pornografic, a refuzat să mai citească.

Mai rău, a adăugat că el are „ceva“ care o face să nu poată citi liniștită. Și mai rău, a recunoscut că mai citise întregul pasaj și altor bărbați.

Scena respectivă a fost jucată de 120 de ori, de fiecare dată cu un alt bărbat, ca parte a unui experiment făcut la o universitate rămasă anonimă.²⁷⁶ Femeia care citea textul erotic era asistentă în cadrul unui studiu legat de ceea ce îi provoacă pe unii bărbați, dar nu pe majoritatea, să forțeze femeile să facă sex. Scenariul era gândit astfel încât să-i excite, după care să îi frustreze și să-i umilească.

După înscenare, fiecare bărbat a avut șansa de a se răzbuna. A fost rugat să evalueze performanța femeii, să stabilească câți bani ar trebui să primească aceasta sau dacă nu cumva nu merită niciun ban, ori dacă femeia ar trebui sau nu concediată.

Majoritatea bărbaților au iertat-o, mai ales atunci când au aflat că are nevoie de bani pentru taxa de școlarizare. Dar, fideli naturii lor, bărbații cu tendințe narcisiste au fost revoltați de atitudinea ei și au căutat să se răzbune. Simțind că au fost înșelați și lipsiți de ceva ce era de drept al lor, narcisiștii au fost într-un total nemiloși. La un test al atitudinilor față de constrângerea sexuală, cu cât bărbatul era mai narcisist, cu atât mai mult aproba metodele coercitive. Dacă experimentul ar fi fost întâlnirea reală dintre doi parteneri care întrețineau relații sexuale, și apoi femeia ar fi dorit să se oprească – au tras concluzia cercetătorii –, astfel de bărbați ar fi obligat-o să continue relația sexuală în pofida protestelor ei.

Chiar și cei caracterizați de un narcisism nesănătos pot fi uneori seducători. Termenul însuși provine de la mitul grecesc al lui Narcis, care a fost atât de sedus de propria frumusețe, încât s-a îndrăgostit de imaginea sa reflectată în apa lacului. Nimfa Eco s-a îndrăgostit și ea de Narcis, dar a sfârșit abandonată și cu inima zdrobită, incapabilă să concureze cu adorarea de sine a acestuia.

Așa cum sugerează mitul, mulți narcisiști îi atrag pe cei din jur, deoarece încrederea în sine pe care o emană le dă o aură charismatică. Deși sunt gata să-i nesocotească pe ceilalți, narcisiștii se văd pe ei înșiși în termeni absolut pozitivi. Se înțelege de la sine că se simt cel mai bine într-o căsnicie în care celălalt îi flatează fără

încetare.²⁷⁷ Sloganul narcisistului ar putea fi: „Ceilalți există doar ca să mă adore.“

În cadrul Triadei Întunecate, doar narcisiștii manifestă în mod deschis grandomanie și o fanfaronadă aseasonată cu o doză necesară de autoamăgire.²⁷⁸ Perspectiva lor este în mod hotărât egoistă: își atribuie succesul, dar niciodată eșecul. Se simt îndreptățiți să aibă parte de glorie, chiar și când își însușesc rezultatele altora (fapt care li se pare firesc).

Conform unui test-standard, narcisistul are un simț exacerbat al propriei importanțe, visează în mod obsesiv la glorie fără limite, se mânie sau se rușinează profund atunci când este criticat, se așteaptă la favoruri speciale și e lipsit de empatie.²⁷⁹ Deficiența de empatie arată că narcisiștii nu bagă de seamă duritatea egoistă a personalității lor, pe care ceilalți o văd limpede.

Deși pot fi fermecători atunci când vor, narcisiștii pot fi la fel de ușor dezagreabili. Ne fiind atrași deloc de intimitatea emoțională, sunt extrem de înclinați spre competiție, sunt cinici și neîncrezători în alții și gata să exploateze oamenii din viața lor – ridicându-se pe ei în slăvi chiar dacă pentru asta trebuie să jignească pe cineva apropiat. Cu toate acestea, narcisiștii se consideră în mod obișnuit niște persoane simpatice.²⁸⁰

Umflarea nerealistă a egoului apare mai ușor în cadrul culturilor care încurajează strădania individuală în detrimentul succesului comun. Culturile colective, predominante în Asia și Europa de Nord, prețuiesc armonizarea cu grupul și împărțirea atât a muncii, cât și a laurilor succesului, plus renunțarea la pretenția de a fi tratat ca fiind deosebit. Dar culturile individualiste, precum cele din Statele Unite și Australia, tind să încurajeze efortul de a dobândi glorie pentru realizări individuale și răsplata care vine odată cu ele. Ca atare, studenții americani se consideră „mai buni“ decât două treimi dintre colegii lor în mai toate activitățile, în vreme ce studenții japonezi se evaluează ca fiind exact la mijloc.²⁸¹

Machiavelicii: scopul scuză mijloacele

Managerul unei mari divizii a unui mamut industrial european avea o reputație ciudat de scindată: subalternii îl detestau și se temeau de el, dar șeful său îl găsea absolut fermecător. Cizelat în societate, managerul făcea eforturi considerabile să-și impresioneze nu numai șeful, ci și clienții din afara companiei. Dar odată întors în biroul său, devenea un mic tiran, țipa la oamenii a căror performanță nu îl mulțumea și nu avea niciun cuvânt de laudă pentru cei care excelau.

Un consultant chemat de compania industrială să evalueze managerii și-a dat seama cât de demoralizați deveniseră oamenii din divizia autocratului. După numai câteva interviuri luate colegilor lui, consultantul a văzut că managerul cu pricina era în mod vădit interesat de propria persoană, și nicidecum de organizație sau de oamenii a căror muncă grea îl ridica în ochii șefului său.

Consultantul a recomandat înlocuirea acestuia. Deși cu părere de rău, directorul executiv al companiei i-a cerut managerului să plece. Acesta însă a găsit imediat un alt post la nivel înalt – și asta pentru că prima impresie pe care i-a făcut-o noului șef a fost nemaipomenită.

Recunoaștem imediat acest gen de manager manipulator; l-am văzut în nenumărate filme, piese de teatru și seriale de televiziune. Stereotipul nemernicului, al ticălosului fără scrupule, dar agreabil, care îi exploatează fără milă pe ceilalți, este larg răspândit în cultura de masă.

Acest tip reprezintă un motiv peren în divertismentul popular – este vechi precum demonul Ravana din epopeea indiană *Ramayana*, este contemporan precum împăratul diabolic din *Războiul stelelor*. În nesfârșitele întruchipări cinematografice, reapare ca savantul nebun obsedat să stăpânească lumea, sau ca liderul seducător, dar nemilos al unei bande de nelegiuiți. Detestăm instinctiv acest tip din pricina vicleniei sale, a lipsei de scrupule puse în serviciul unor scopuri ticăloase. El este machiavelicul, personajul negativ pe care ne place să-l urâm.

Atunci când a scris *Principele*, un manual din secolul al XVI-lea despre cum să dobândești și să păstrezi puterea politică prin manipulare vicleană, Niccolò Machiavelli considera un fapt de la sine înțeles că cel care aspiră să conducă nu este preocupat decât de

propriile interese, fără să-i pese câtuși de puțin de oamenii pe care îi conduce ori de cei pe care i-a călcat în picioare ca să ajungă la putere.²⁸² Pentru machiavelici, scopurile justifică mijloacele, indiferent câtă durere provoacă în jur. Această etică a predominat veacuri de-a rândul printre admiratorii lui Machiavelli din budoarele curților regale (și, desigur, continuă neabătută în multe cercuri politice și de afaceri contemporane).

Presupunerea lui Machiavelli era că interesul egoist reprezintă singura forță călăuzitoare a naturii umane; altruismul nu își găsește niciun loc în acest tablou. Ce-i drept, un politician machiavelic poate, de fapt, să nu considere că scopurile sale sunt egoiste sau rele; poate să vină cu un raționament convingător, chiar unul în care crede. Conducătorii regimurilor totalitare, de pildă, își justifică tirania prin nevoia de a proteja statul de un inamic sinistru, chiar dacă acesta e complet născocit.

Termenul „machiavelic“ este folosit de psihologi în cazul oamenilor a căror perspectivă asupra vieții reflectă această atitudine cinică, de genul „totul e permis“. Primul test pentru machiavelici era, de fapt, bazat pe afirmații din cartea lui Machiavelli, precum: „Cea mai importantă diferență dintre majoritatea criminalilor și ceilalți oameni este că primii sunt suficient de proști ca să fie prinși“ sau „Majoritatea oamenilor uită mai repede de moartea părinților decât de pierderea proprietății“.

Chestionarul psihologic nu conține judecăți morale, iar în contexte diverse, de la situații legate de vânzări la politică, anumite însușiri ale persoanelor machiavelice – volubilitate, rafinamentul și siguranța – pot fi calități pozitive. Pe de altă parte, machiavelicii tind să fie aroganți, calculați și cinici, sunt gata să submineze prin comportamentul lor încrederea celorlalți și colaborarea cu aceștia.

Deși, probabil, de o admirabilă stăpânire de sine în interacțiunile sociale, nu sunt interesați să stabilească legături emoționale. Machiavelicii, asemenea narcisiștilor, îi văd pe ceilalți în termeni strict utilitari – ca pe un Acela bun de manipulat în interes propriu. De pildă, un astfel de individ i-a mărturisit terapeutului său, pe un ton neutru, că tocmai își „concedia“ prietena; îi socotea pe

oamenii din toate zonele vieții sale drept părți interschimbabile, fără valoare intrinsecă.

Machiavelicii au multe trăsături în comun cu celelalte două ramuri ale Triadei Întunecate, de pildă o natură dezagreabilă și egoismul. Dar mult mai mult decât narcisistul sau psihopatul, machiavelicul rămâne realist în privința sa și a celorlalți, fără să aibă pretenții exagerate ori să încerce să impresioneze.²⁸³ Machiavelicii preferă să vadă lucrurile limpede, pentru a le exploata cât mai bine.

În preistoria omenirii, susțin unii teoreticieni evoluționiști, inteligența umană a apărut pentru prima dată sub forma unei activități ingenioase aflate în slujba propriilor interese. În epocile de început ale omenirii, continuă argumentul, victoria consta în manifestarea unui dibăcii superioare pentru a câștiga partea leului fără să fi exclus din grup.

Astăzi, tipurile machiavelice, precum managerul care își lingușește superiorii și lovește în subalterni, ar putea să aibă un anumit succes personal. Dar, pe termen lung, machiavelicii riscă să fie sabotati într-o bună zi de relațiile lor otrăvite și de proasta reputație dobândită. Istoria personală a unui machiavelic va fi inevitabil pătată de foști prieteni plini de resentimente, foști/foste iubiți/iubite și foști parteneri de afaceri – toți plini de răni sufletești și resentimente mocnite. Și totuși, o societate extrem de mobilă poate oferi o nișă ecologică receptivă machiavelicilor, în care se pot lesne îndrepta spre noi cuceriri suficient de depărtate de ultimele pentru ca faptele lor rele să nu-i ajungă niciodată din urmă.

Machiavelicii manifestă o empatie îngustă: se pot concentra asupra emoțiilor cuiva atunci când doresc să se folosească de persoana respectivă în interes propriu. Altfel, machiavelicii stau mai prost în ceea ce privește rezonanța empatică decât alții.²⁸⁴ Răceala lor pare să rezulte din această deficiență fundamentală în procesarea emoțiilor – atât ale lor, cât și ale altora. Văd lumea în termeni raționali, probabilistici, care nu sunt numai lipsiți de emoții, ci și goliți de simțul etic izvorât din considerația față de ființa umană. De aici, ușurința cu care se pretează la ticăloșii.

Fiindcă le lipsește capacitatea de a simți *împreună* cu alții, machiavelicii nu pot simți nici *pentru* ei. Asemenea aceluși criminal

în serie, o latură a personalității lor a fost scoasă din funcțiune. Sunt la fel de confuzi și când e vorba de propriile afecte; într-un moment de tulburare, s-ar putea să nu știe dacă, așa cum s-a exprimat un expert, sunt „trști, oboșiți, flămânzi sau bolnavi”.²⁸⁵ Machiavelicii par să considere că lumea lor interioară, extrem de aridă din punct de vedere emoțional, este plină de nevoi fundamentale urgente, ca sexul, banii sau puterea. Dilema machiavelicului este cum să-și satisfacă acele impulsuri cu un bagaj interpersonal din care lipsesc elemente esențiale ale radarului emoțional.

Chiar și așa, capacitatea lor selectivă de a sesiza ce anume gândește o altă persoană poate fi destul de incisivă, și ei par să se bazeze pe această viclenie socială pentru a-și croi drum prin lume. Machiavelicii devin cercetătorii atenți ai unei lumi interpersonale pe care o pot străbate doar la suprafață; observă nuanțe și ghicesc felul în care oamenii ar putea reacționa într-o anumită situație. Aceste abilități fac posibil legendarul lor caracter social alunecos.

Așa cum am văzut, unele definiții curente ale inteligenței sociale, bazate în principal pe un astfel de simț social practic, le-ar acorda un punctaj înalt machiavelicilor. Dar, deși capul lor știe ce să facă, inima le rămâne neștiutoare. Unii văd această combinație de forță și slăbiciune ca pe un handicap pe care machiavelicii îl depășesc prin viclenia pusă în slujba propriului interes.²⁸⁶ Din această perspectivă, caracterul lor manipulator compensează orbirea pe care o manifestă față de întreaga gamă a emoțiilor. Această nefericită adaptare le otrăvește relațiile.

Psihopatul: celălalt ca obiect

În timpul unei terapii de grup de la un spital, discuția a ajuns la mâncarea servită la bufet. Unii au menționat cât de bune erau deserturile; alții cât de grasă era mâncarea. Unul nu-și dorea decât să nu mai vadă la nesfârșit aceleași feluri.

Dar gândurile lui Peter zburau în altă parte. Se întreba câți bani se aflau la casierie, câți oameni din personal se aflau între el și ieșire și unde ar putea găsi o puicuță cu care să se distreze.²⁸⁷

Peter se afla la spital din pricina unui ordin al tribunalului emis în momentul în care încălcase ordinul de eliberare condiționată. Încă din adolescență, făcuse abuz de droguri și alcool, fiind mereu pus pe ceartă și gata să sară la bătaie. Condamnarea de acum o căpătase pentru telefoane de hărțuire; înainte de asta, fusese acuzat de distrugerea proprietății și vătămare. Recunoștea singur că furase de la familie și de la prieteni.

Diagnosticul lui Peter era de psihopat sau „tulburare antisocială de personalitate“, după cum etichetează astăzi astfel de probleme manualul de diagnostic psihiatric. „Sociopat“ a fost un alt termen în vogă la un moment dat. Indiferent de terminologie, trăsăturile sale definitorii sunt înșelătoria, disprețul și nepăsarea față de ceilalți. Iresponsabilitatea consecventă a unui psihopat nu dă naștere niciunui fel de remușcare – doar indiferenței față de durerea emoțională de care poate suferă ceilalți.

Lui Peter, de exemplu, îi era complet străină ideea că alții ar putea fi răniți emoțional de faptele lui. În întrunirile cu familia, când mama sa vorbea despre durerea pe care le-o provoca, Peter era surprins, devenea defensiv și se declara „victimă“. Nu putea înțelege cum anume își folosiser familia și prietenii în interes propriu, nici nu putea recunoaște durerea pe care le-o pricinuiser.

Pentru psihopați, ceilalți oameni sunt întotdeauna un Acela, un prost bun de păcălit, de folosit și de aruncat. Poate că următorul fapt vă sună cunoscut: unii susțin că Triada Întunecată descrie de fapt etape diferite ale aceleiași căi, de la narcisismul sănătos până la psihopatie. Într-adevăr, machiavelicul și psihopatul par extrem de asemănători și unii susțin că machiavelicul reprezintă versiunea subclinică (sau aflată în libertate) a psihopatului.²⁸⁸

Principalul test de psihopatie include o măsurătoare a „egocentrismului machiavelic“, de pildă: „Îmi văd întotdeauna de propriile interese înainte să-mi bat capul cu ale altuia.“²⁸⁹

Dar, spre deosebire de machiavelici și narcisiști, psihopații nu simt aproape nicio neliniște. Par să nu cunoască frica; la evaluări, nu sunt de acord cu afirmații precum: „Mi-ar fi într-adevăr frică să sar cu parașuta.“ Par imuni la stres, rămân calmi în situații care pe alții i-ar face să intre în panică. Absența oricărei temeri în cazul

psihopaților a fost confirmată în mod repetat în cadrul experimentelor în care oamenii așteptau să li se facă un șoc electric.²⁹⁰ În mod obișnuit, cei care așteaptă administrarea unui șoc prezintă o transpirație abundentă și un puls crescut, indicatori autonomi ai anxietății. Dar nu și la psihopați.²⁹¹

Stăpânirea de sine indică faptul că psihopații pot fi periculoși în moduri rar întâlnite la machiavelici sau narcisiști. Deoarece psihopații nu simt o frică anticipatoare, ci rămân absolut netulburați chiar și sub cea mai intensă presiune, ei sunt aproape nepăsători la amenințarea cu pedeapsa. Indiferența față de consecințe, care îi determină pe alții să respecte legea, face din psihopați cei mai siguri candidați pentru închisoare din cadrul Triadei Întunecate.²⁹²

Când vine vorba de empatie, psihopații nu au nici urmă de așa ceva; au mari dificultăți să recunoască frica sau tristețea pe chipurile oamenilor sau în vocea lor. Un studiu de imagistică cerebrală efectuat asupra unui grup de psihopați criminali sugerează probleme în sistemul de circuite grupate în amigdală, în cadrul unui modul cerebral esențial pentru citirea acestei game specifice de emoții, precum și în zona prefrontală care inhibă impulsul.²⁹³

Empatia îi face de obicei pe oameni să simtă înăuntrul lor suferința exprimată de o altă persoană, dar psihopații nu rezonază în acest mod; structura lor neuronală îi face insensibili la gama de emoții din spectrul suferinței.²⁹⁴ Cruzimea psihopaților pare cu adevărat „ne-simțire“, deoarece ei sunt literalmente paralizați în fața suferinței, lipsiți complet de radarul care detectează chinul omenesc.²⁹⁵

Asemenea machiavelicilor, psihopații pot fi talentați în ceea ce privește cogniția socială, învață să pătrundă în mintea altui om pentru a-i ghici gândurile și sentimentele în vederea manipulării. Pot fi plăcuți din punct de vedere social, fiindcă nutresc convingerea conform căreia „chiar și atunci când sunt supărați pe mine, pot să-i câștig ușor cu farmecul meu“. Unii criminali psihopați își fac un scop din lectura cărților de dezvoltare personală pentru a învăța mai bine cum să-și manipuleze victimele – o abordare de genul „uniți punctele pentru a întregi desenul“, până când obțin ceea ce doresc.

Unii folosesc acum termenul de „psihopați de succes“ pentru cei care au fost implicați în furturi, trafic de droguri, crime violente și altele din aceeași categorie, dar care nu au fost condamnați sau arestați pentru aceste fapte. Criminalitatea lor, în combinație cu modelul clasic de farmec oratoric superficial, minciună patologică și un trecut impulsiv, le conferă statutul de psihopați. Ei sunt „de succes“ deoarece, susține această teorie, deși au aceleași tendințe crude ca alți psihopați, reacționează cu mai multă neliniște la amenințările pe care le anticipează. Aprehensiunea lor duce la precauție, din care cauză e mai puțin probabil ca aceștia să ajungă la închisoare.²⁹⁶

Chiar și copii fiind, mulți psihopați dau dovadă de stăpânire de sine; la o vârstă fragedă, gama emoțională a tandreței și a afecțiunii pare să fi lipsit cu totul din lumea lor interioară. Pentru cei mai mulți copii, vederea unui alt copil supărat, speriat sau trist îi tulbură și pe ei, așa că încearcă să-l ajute să se simtă mai bine. Dar viitorii psihopați nu reușesc să perceapă durerea emoțională a altora și, prin urmare, nu-și înfrânează sub nicio formă propria meschinărie sau cruzime. Torturarea animalelor este un semn care anunță psihopatia la vârsta adultă. Alte semnale de alarmă sunt hărțuirea și intimidarea celor mai mici, căutarea motivelor de bătaie, sexul impus cu forța, incendierea și alte delictе comise împotriva proprietății sau a persoanelor.

Dacă privim un alt om ca pe un simplu obiect, ne vine mult mai ușor să îl maltratăm sau chiar mai rău. O astfel de împietrire sufletească își atinge punctul culminant la criminalii psihopați, asemenea asasinului în serie, sau la infractorii incorrigibili, așa cum sunt cei care molestează copiii. Stăpânirea de sine de care dau dovadă semnaleză confuzia bolnăvicioasă de care suferă atunci când trebuie să înțeleagă suferința victimei lor. Un violator în serie ajuns după gratii a afirmat în legătură cu teroarea resimțită de victimele sale: „Pur și simplu nu înțeleg. Mi-a fost și mie frică, și n-a fost rău deloc.“²⁹⁷

Remușcări

Erau ultimele minute ale unui meci foarte disputat, care avea să decidă echipa de baschet finalistă a universității. În focul luptei, antrenorul John Chaney de la Universitatea Temple a recurs la măsuri desperate.

Chaney a trimis pe teren o namilă de 1,90 m și 114 kilograme, având ca sarcină să comită „faulturi grele” – să lovească jucătorii din cealaltă echipă. Unul dintre aceste faulturi a trimis un jucător advers la spital cu un braț fracturat, ceea ce l-a scos din joc pe toată durata sezonului.

A fost momentul în care Chaney a recurs la un act surprinzător: s-a suspendat singur din funcția de antrenor.

Apoi, i-a chemat pe jucătorul accidentat și pe părinții acestuia pentru a-și cere scuze, oferindu-se să plătească taxele de spitalizare.²⁹⁸ Așa cum i-a spus Chaney unui reporter, „am remușcări mari”, iar altuia, „îmi pare foarte, foarte rău”.

Remușcarea de care a fost cuprins Chaney este deosebirea esențială dintre Triada Întunecată și alți oameni care comit acte reprobabile. Remușcarea și rușinea – precum și rudele lor apropiate, stânjeneala, vina și mândria – sunt emoții „sociale”, sau „morale”. Membrii Triadei Întunecate experimentează aceste impulsuri etice doar într-un mod vag, și asta în rarele cazuri în care apar.

Emoțiile sociale presupun prezența empatiei, prin intermediul căreia sesizăm felul în care comportamentul nostru va fi experimentat de alții. Ele acționează ca o poliție internă, care menține ceea ce facem și spunem pe aceeași lungime de undă cu armonia interpersonală dintr-o situație dată. Mândria este o emoție socială deoarece ne încurajează să facem lucrurile pe care le laudă alții, în vreme ce rușinea și vina ne mențin pe linia de plutire prin faptul că slujesc drept pedepse interioare pentru faptele sociale condamnabile.

Stânjeneala se declanșează, desigur, atunci când încălcăm anumite convenții sociale, când suntem prea intimi, când ne lipsește calmul, când facem sau spunem ceva „ce nu trebuia”. De exemplu, jena resimțită de cineva care a criticat performanța unei actrițe în

fața unui bărbat pe care tocmai îl cunoscuse la o petrecere, doar ca să afle mai apoi că actrița era soția acestuia.

Emoțiile sociale pot ajuta și la repararea unor astfel de erori. Când cineva dă semne de stânjeneală, de exemplu roșind, alții pot percepe faptul că persoana cu pricina își regretă eroarea; ei pot interpreta stânjeneala ca pe o dorință de a repara ceva. Un studiu a relevat faptul că atunci când cineva care răstoarnă un raft dintr-un supermarket pare copleșit de rușine, oamenii din jur sunt mult mai iertători decât atunci când vinovatul pare indiferent.²⁹⁹

Baza cerebrală a emoțiilor sociale a fost studiată la pacienții neurologici înclinați spre gafe, confesiuni nelalocul lor și alte încălcări ale codurilor interpersonale. Acești pacienți, care se dovedesc a avea leziuni ale zonei orbitofrontale, sunt vestiți pentru nesăbuița lor socială și gafele pe care le fac.³⁰⁰ Unii neurologi sunt de părere că acești pacienți nu mai sunt capabili să detecteze expresiile de dezaprobare sau mâhnire, și astfel le scapă modul în care ceilalți reacționează față de ei. Alții consideră că aceste lipsuri sociale se datorează absenței semnalelor emoționale interioare care le-ar menține comportamentul pe linia cea bună.

Emoțiile fundamentale de mânie, frică și bucurie sunt toate conținute în creier, dar emoțiile sociale au nevoie de conștiința de sine, o capacitate care începe să apară în al doilea an de viață, pe măsură ce regiunea orbitofrontală a copilului se maturizează. În jurul vârstei de un an și două luni, bebelușii încep să se recunoască în oglindă. Recunoașterea eului ca fiind o entitate unică aduce după sine înțelegerea faptului că ceilalți oameni sunt și ei indivizi distincți – precum și capacitatea de a ne rușina de ceea ce ar putea gândi alții despre noi.

Înainte de vârsta de doi ani, copilul rămâne într-o ignoranță binecuvântată față de părerea celor din jur despre el și prin urmare nu se simte în niciun fel stânjenit, să zicem, de scutecele lui murdare. Dar pe măsură ce înțelege că este o persoană distinctă, cineva pe care ceilalți îl pot observa, are la îndemână toate elementele pentru a se simți stânjenit – de obicei, prima emoție socială a copilului. Pentru asta, e nevoie să fie conștient nu numai de ceea ce simt ceilalți față de el, ci și de ce ar trebui să simtă și el, la

rândul lui. Conștiința socială sporită semnaleză nașterea nu doar a empatiei sale, ci și a abilităților de comparație, categorisire și înțelegere a subtilităților sociale.

Un alt gen de emoție socială ne împinge să îi pedepsim pe cei care fac rău chiar și dacă asta presupune un preț sau un risc. Cu o „mânie altruistă“, o persoană pedepsește violarea unei norme sociale, cum ar fi abuzul de încredere, chiar și atunci când nu este o victimă directă. Această mânie justițiară pare să activeze în creier un centru al răsplătii, în așa fel încât întărirea normelor prin pedepsirea celor care încalcă regulile (*Cum a îndrăznit să se bage în față!*) ne umple de satisfacție.³⁰¹

Emoțiile sociale funcționează ca o busolă morală practică. Simțim, de pildă, rușine atunci când alții își dau seama de un rău pe care l-am făcut. Pe de altă parte, atunci când ne simțim vinovați, sentimentul rămâne secret și se ivește sub formă de remușcare dacă ne dăm seama că am făcut ceva rău. Sentimentele de vinovăție ne pot determina să ne reparăm greșelile, în vreme ce rușinea duce cel mai adesea la defensivă. Rușinea anticipează respingerea socială, în vreme ce vinovăția poate duce la ispășire. Rușinea și vinovăția lucrează de obicei împreună pentru a limita activitățile imorale.

Dar în cazul Triadei Întunecate, aceste emoții își pierd forța morală. Narcisiștii sunt mișcați de mândrie și de frica de rușine, însă nu se simt aproape deloc vinovați pentru actele lor egoiste. Machiavelicii, de asemenea, nu reușesc să dezvolte un simț al culpabilității. Culpabilitatea are nevoie de empatie, care lipsește din relațiile distante emoțional ale machiavelicilor. Iar rușinea îi cuprinde pe machiavelici doar sub o formă diluată.

Înapoierea morală a psihopatului pornește dintr-un set ușor diferit de lipsuri la nivelul emoțiilor sociale. În lipsa atât a vinovăției, cât și a aprehensiunii, potențialele pedepse își pierd puterea de a mai împiedica răul – o situație extrem de periculoasă dacă e combinată cu lipsa totală de empatie față de suferința altei persoane. Mai rău, chiar dacă propriile lor acțiuni sunt cauza acelei suferințe, psihopații nu simt nici remușcare, nici rușine.

Chiar și un psihopat poate excela pe planul cogniției sociale: înțelegerea pur intelectuală a reacțiilor oamenilor și a proprietăților

sociale poate ghida un psihopat în alegerea victimelor sale. Un test autentic de inteligență socială ar trebui să fie capabil să identifice și să excludă membrii Triadei Întunecate. Avem nevoie de o măsurătoare care să nu poată fi învinsă de un machiavelic bine pregătit. O soluție este ca evaluarea să includă preocuparea pentru cei din jur, adică empatia în acțiune.

Note:

272 Delroy Paulhus și Kevin Williams, „The Dark Triad of Personality: Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy“, *Journal of Research in Personality* 36, nr. 6 (2002), pp. 556–563.

273 Harry Wallace și Roy Baumeister, „The Performance of Narcissists Rises and Falls with Perceived Opportunity for Glory“, *Journal of Personality and Social Psychology* 82 (2002), pp. 819–834.

274 Despre liderii narcisiști, vezi Michael Maccoby, „Narcissistic Leaders“, *Harvard Business Review* 78 (ianuarie–februarie 2000), pp. 68–77.

275 Pentru profesorul de la școala de afaceri, vezi Howard S. Schwartz, *Narcissistic Process and Corporate Decay*, New York University Press, New York, 1990.

276 Despre studenții de sex masculin cărora li s-a refuzat favoarea sexuală, vezi Brad J. Bushman et al., „Narcissism, Sexual Refusal, and Aggression: Testing a Narcissistic Reactance Model of Sexual Coercion“, *Journal of Personality and Social Psychology* 84, nr. 5 (2003), pp. 1027–1040.

277 Despre narcisiști, vezi Constantine Sedikides et al., „Are Normal Narcissists Psychologically Healthy? Self-esteem Matters“, *Journal of Personality and Social Psychology* 87, nr. 3 (2004), pp. 40–416, la 400.

278 Despre mărirea egoului, vezi Delroy Paulhus et al., „Shedding Light on the Dark Triad of Personality: Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy“, lucrare prezentată la conferința Societății pentru Personalitate și Psihologie Socială, San Antonio, Texas, 2001.

279 Robert Raskin și Calvin Hall, „Narcissistic Personality Inventory“, *Psychological Reports* 45 (1979), pp. 450–457.

280

281 Shinobu Kitayama și Hazel Markus, „The Pursuit of Happiness and the Realization of Sympathy“, în Ed Diener și Eunbook Suh (eds.), *Culture and Subjective Well-being*, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 2000.

282 Ce-i drept, Machiavelli îi îndemna pe tirani să acționeze în așa fel încât supușii să-i iubească – măcar pentru a se asigura că nu izbucnesc răscoale.

283 Paulhus et al., „Shedding Light“.

284 Lipsa de empatie a narcisistului este frapantă, mai ales dacă o comparăm cu empatia celor care presupun că ceilalți sunt persoane în mod esențial de încredere; astfel de oameni rezonază cu sentimentele altora la un nivel înalt de precizie. Mark Davis și Linda Kraus, „Personality and Empathic Accuracy“, în William Ickes (ed.), *Empathic Accuracy*, Guilford Press, New York, 1997.

285 Despre confuzia emoțională, vezi Henry Krystal, *Integration and Self-Healing*, Analytic Press, Hillsdale, New Jersey, 1988.

286 Chiar și studiile științifice despre machiavelici au un ton de dezaprobare morală. În spatele dezgustului stă presupunerea că persoana machiavelică a ales calea rea în viață. Dar o privire recentă asupra mecanismelor psihologice care favorizează manipularea oportunistă sugerează că faptele machiavelicilor nu sunt în întregime voliționale. Teoria susține că aceștia fac pur și simplu tot ceea ce pot pentru a trăi bine, în pofida nedumeririi sincere în legătură cu sentimentele altora. Vezi Colin Wastell și Alexandra Booth, „Machiavellianism: An Alexithymic Perspective“, *Journal of Social and Clinical Psychology* 22 (2003), pp. 730–744.

287 Despre cazul lui Peter, vezi Leo J. Potts et al., „Comprehensive Treatment of a Severely Antisocial Adolescent“, în William H. Reid et al. (eds.), *Unmasking the Psychopath*, W.W. Norton, New York, 1986.

288 John McHoskey et al., „Machiavellianism and Psychopathy“, *Journal of Clinical and Social Psychology* 74 (1998), pp. 192–210.

289 John Edens et al., „Further Validation of the Psychopathic Personality Inventory Among Offenders: Personality and Behavioral Correlates“, *Journal of Personality Disorders* 15 (2001), pp. 403–415.

290 Vezi, de exemplu, Christopher Patrick, „Emotion in the Criminal Psychopath: Fear Imaging Processing“, *Journal of Abnormal Psychology* 103 (1994), pp. 523–534; Adriane Raine și P.H. Venables, „Skin Conductance Responsivity in Psychopaths to Orienting, Defensive, and Consonant-Vowel Stimuli“, *Journal of Psychopsychology* 2 (1988), pp. 221–225.

291 Paulhus, „Shedding Light“.

292 Despre anxietatea diminuată a psihopaților, vezi Paulhus și Williams, „Dark Triad of Personality“.

293 Despre imagistica cerebrală la psihopați, vezi K.A. Kiehl et al., „Limbic Abnormalities in Affective Processing by Criminal Psychopaths as Revealed by fMRI“, *Biological Psychiatry* 50 (2001), pp. 677–684; Adrian Raine et al., „Reduced Prefrontal Gray Matter Volume and Reduced Autonomic Activity in Antisocial Personality Disorder“, *Archives of General Psychiatry* 57 (2000), pp. 119–127; Antonio Damasio, „A Neural Basis for Sociopathy“, *Archives of General Psychiatry* 57 (2000), pp. 128–129.

- 294 Despre lipsa de rezonanță emoțională a psihopaților, vezi Linda Mealey și Stuart Kinner, „The Perception-Action Model of Empathy and the Psychopathic «Coldheartedness»“, Behavioral and Brain Sciences 25 (2002), pp. 42–43.
- 295 Despre lipsa impulsului de a ajuta în cazul psihopaților, vezi Linda Mealey, „The Sociobiology of Sociopathy“, Behavioral and Brain Sciences 18 (1995), pp. 523–599.
- 296 Despre psihopații cu succes, vezi Sharon Ishikawa et al., „Autonomic Stress Reactivity and Executive Functions in Successful and Unsuccessful Criminal Psychopaths from the Community“, Journal of Abnormal Psychology 110 (2001), pp. 423–432.
- 297 Despre violatorul sociopat, vezi Robert D. Hare, Without Conscience: The Disturbing World of the Sociopaths Among Us, Pocket Books, New York, 1993, p. 14.
- 298 Despre John Chaney, vezi Matt Vautour, „Temple Extends Chaney’s Suspension“, Hampshire Daily Gazette, 26 februarie 2005, p. D1.
- 299 Despre incidentul din supermarket, vezi G.R. Semin și A. Manstead, „The Social Implications of Embarrassment Displays and Restitution Behavior“, European Journal of Social Psychology 12 (1982), pp. 367–377.
- 300 Despre pacienții orbitofrontali, vezi Jennifer S. Beer et al., „The Regulatory Function of Self-conscious Emotion: Insights from Patients with Orbitofrontal Damage“, Journal of Personality and Social Psychology 85 (2003), pp. 594–604.
- 301 Despre mânia îndreptățită, vezi D.J. de Quervain et al., „The Neural Basis of Altruistic Punishment“, Science 305 (2004), pp. 1254–1258.

Capitolul 9

Cecitatea mentală

Pentru Richard Borchers, o zi în care vin musafiri este mult prea obositoare. Oamenii încep să vorbească despre una sau despre alta, iar lui îi este greu să urmărească acest du-te-vino al discuției, schimbul de priviri și zâmbete, subtilitățile unei insinuări sau ale unei ambiguități mai delicate, marea de cuvinte – totul mișcându-se cu o viteză amețitoare.

Nu își dă seama de trucurile și prefăcătoriile abile ale lumii sociale. Dacă, mai târziu, cineva își face timp să-i explice poanta unui banc sau să-i spună de ce un musafir a ieșit pe ușă înfuriat, sau de ce altul s-a înroșit, cuprins de stânjeneală, lucrurile încep să se clarifice pentru el. Dar, pe moment, toată nebunia asta socială pur și simplu îl depășește. Așa că, atunci când vin musafiri, se apucă de multe ori să citească o carte sau se retrage în biroul lui.

Cu toate acestea, Borchers este un geniu, câștigător al Medaliei Fields, echivalentul, în cazul matematicii, al Premiului Nobel. Colegii lui matematicieni de la Universitatea din Cambridge îl venerază, și cei mai mulți dintre ei abia dacă îi înțeleg teoriile, atât de puțin explorat este domeniul lui. În pofida inabilităților sale sociale, Borchers cunoaște succesul.

Când Borchers a comentat într-un interviu publicat într-un ziar că bănuiește că ar suferi de sindromul Asperger – versiunea subclinică a autismului –, Simon Baron-Cohen, șeful Centrului de Cercetare a Autismului de la Cambridge, l-a contactat. Baron-Cohen i-a descris apoi cu lux de amănunte caracteristicile sindromului. Răspunsul matematicianului a fost scurt și simplu: „Asta sunt eu.“ Genialul matematician s-a oferit să fie Exemplul A în cercetarea sindromului Asperger.³⁰²

Pentru Borchers, comunicarea este pur funcțională: afli de la celălalt lucrurile care te interesează și nu mai faci conversație

inutilă. Nici nu se pune problema să vorbești despre sentimentele tale sau să îl întrebi pe celălalt ce mai face. Borchers evită telefonul; deși poate explica modul cum funcționează, partea socială îl nedumerește. Își limitează e-mailul strict la informațiile legate de muncă. Atunci când merge dintr-un loc în altul, aleargă, chiar și când cineva merge alături de el. Deși își dă seama că alții îl socotesc uneori nepolitic, nu vede nimic ciudat la obiceiurile sale sociale.

Toate acestea trădează un caz clasic de sindrom Asperger, iar când a parcurs testele-standard pentru sindrom, Borchers s-a potrivit întocmai profilului. Geniul medaliat avea un punctaj scăzut în ceea ce privește empatia, intimitatea în prietenie și capacitatea de a citi sentimentele celorlalți din expresia ochilor. Dar punctajul a urcat la nivel maxim atunci când a fost vorba de înțelegerea cauzalității fizice și capacitatea de sistematizare a informațiilor complexe.

Acest tablou – empatie slabă, talent la sistematizare – este modelul neuronal de bază în sindromul Asperger, conform cercetărilor de ani de zile întreprinse de Baron-Cohen și mulți alții. În pofida ingeniozității sale matematice, Borchers este lipsit de precizie empatică: nu poate sesiza ce se petrece în mintea altuia.

Maimuța Răutăcioasă

Desenul îi înfățișează pe un băiat și tatăl lui în sufragerie; o făptură hidoasă, venită din spațiul extraterestru, se târăște în jos pe scări, neobservată de tată, dar vizibilă pentru fiu. În dreptul tatălui scrie așa: „Mă dau bătut, Robert. Ce are două coarne, un ochi și se târăște?”

Pentru a pricepe gluma, trebuie să fim în stare să deducem lucruri care nu sunt spuse. În primul rând, trebuie să fim familiarizați cu structura lingvistică a unei glume ca să putem deduce că băiatul îl întrebase înainte pe tatăl lui: „Ce are două coarne, un ochi și se târăște?”

Mai concret, trebuie să fim capabili să citim două minți, a tatălui și a băiatului, ca să înțelegem ce știe ultimul și să comparăm cu ce nu știe încă tatăl, anticipând astfel șocul pe care acesta îl va simți

curând. Freud crede că toate glumele juxtapun două cadre diferite ale realității: în exemplul dat, un cadru îl reprezintă extraterestrul de pe scări, iar celălalt îl reprezintă supoziția tatălui potrivit căreia fiul nu face decât să-i spună o ghicitoare.

Capacitatea de a înțelege ceea ce pare să se petreacă în mintea altuia este una dintre cele mai neprețuite calități umane. Cercetătorii în domeniul neuroștiințelor o numesc „văz mental”³⁰³.

Văzul mental presupune să scrutezi mintea altei persoane pentru a-i sesiza sentimentele și pentru a-i deduce gândurile – capacitatea fundamentală a empatiei. Deși nu putem citi cu adevărat mintea unei alte persoane, adunăm totuși suficiente indicii din expresia chipului și a ochilor, din tonul vocii – citind dincolo de ceea ce spune și face – pentru a realiza inferențe de o precizie remarcabilă.

Dacă ne lipsește acest simț elementar, avem mari dificultăți să iubim, să manifestăm empatie, să colaborăm – ca să nu mai vorbim de situațiile în care trebuie să concurăm sau să negociem –, și suntem stângaci chiar și în cele mai puțin pretențioase întâlniri sociale. În absența văzului mental, relațiile noastre ar fi găunoase; ne-am raporta la ceilalți ca și când ar fi niște obiecte lipsite de sentimente sau gânduri proprii – nefericita soartă a persoanelor cu sindrom Asperger sau cu autism. Am suferi de „cecitate mentală”.

Văzul mental se dezvoltă constant în primii ani de viață ai copilului. Fiecare treaptă a dezvoltării empatiei îl aduce pe copil mai aproape de înțelegerea modului în care alți oameni simt sau gândesc sau a tipului de intenții pe care le au. Văzul mental se ivește treptat, pe măsură ce copilul se maturizează, începând de la cea mai simplă recunoaștere de sine și dezvoltându-se ca o conștiință socială sofisticată („Știu că știi că ei îl place pe el”). Să ne oprim la câteva teste bine-cunoscute folosite în experimentele legate de văzul mental pentru a stabili progresul unui copil:³⁰⁴

- În jurul vârstei de un an și jumătate, faceți un semn mare pe fruntea copilului, apoi puneți-l să se uite în oglindă. De obicei, copiii mai mici de un an și jumătate vor atinge semnul de pe imaginea din oglindă; cei mai mari își vor atinge fruntea. Copiii mai mici nu au învățat încă să se

recunoască. Conștiința socială reclamă un simț al sinelui, ne cere să facem diferența între noi și ceilalți.

- Oferiți unui copil de un an și jumătate două gustări diferite, de pildă biscuiți și bucățele de măr. Observați pe care le preferă. Lăsați-l să vă privească în timp ce gustați din fiecare, manifestându-vă zgomotos dezgustul față de ceea ce preferă copilul și plăcerea pentru cealaltă gustare. Așezați apoi mâna copilului între cele două gustări și întrebați-l: „Îmi dai și mie una?” Copiii mai mici de un an și jumătate vă vor da în general gustarea care le-a plăcut *lor*; copiii mai măricei vă vor oferi gustarea preferată de *dumneavoastră*. Aceștia au recunoscut că preferințele lor pot diferi de ale altora și că alții pot gândi altfel decât ei.
- Pentru copiii de trei și patru ani, ascundeți ceva bun undeva prin cameră în timp ce copilul respectiv și unul mai mare vă privesc. Cereți copilului mai mare să iasă din cameră. Asigurați-vă apoi că celălalt copil vă vede mutând acel lucru plăcut într-o altă ascunzătoare. Întrebați copilul mai mic unde va căuta mai întâi copilul mai mare când va intra în cameră. Copiii de patru ani vor spune de obicei că cel care a plecat va căuta în prima ascunzătoare; copiii de trei ani vor indica ascunzătura nouă. Copiii de patru ani au realizat că alții pot înțelege lucrurile diferit față de ei, o lecție pe care copiii mai mici încă nu au deprins-o.
- Ultimul experiment se referă la copiii de trei și patru ani și la o marionetă pe nume Maimuța Răutăcioasă. Îi arătați copilului câteva perechi de abțibilduri, și la fiecare pereche Maimuța Răutăcioasă îl întreabă ce abțibild vrea. De fiecare dată, Maimuța Răutăcioasă ia pentru ea abțibildul preferat de copil și i-l lasă acestuia pe celălalt. (De aceea se numește Maimuța Răutăcioasă.) În jurul vârstei de patru ani, copiii „prind” jocul Maimuței Răutăcioase și învață rapid că trebuie să spună exact opusul a ceea ce doresc – și astfel ajung să obțină abțibildul preferat. Copiii mai mici nu înțeleg de obicei intenția răutăcioasă a maimuței și

continuă să-i spună inocenți adevărul, fără a obține vreodată abțibildul dorit.³⁰⁵

Pentru a avea vâz mental, e nevoie de aceste abilități de bază: să faci diferența dintre tine și ceilalți, să înțelegi că alții pot gândi diferit față de tine și pot percepe situațiile dintr-o perspectivă diferită, realizând că scopurile lor pot să nu slujească intereselor tale.

Pe măsură ce copiii cresc și deprind aceste lecții sociale – de obicei, în al patrulea an de viață –, empatia lor se apropie de cea a adultului. Odată cu această maturizare, o parte a inocenței ia sfârșit: copiii le devine limpede diferența dintre ceea ce doar își închipuie și ceea ce se petrece cu adevărat. Copiii de patru ani au dobândit elementele fundamentale ale empatiei, pe care se vor baza pe tot parcursul vieții – deși la niveluri superioare de complexitate psihologică și cognitivă.³⁰⁶

Această maturizare a intelectului îi face să se descurce mult mai bine în lume, de la negocierile cu frații și surorile până la succesul de pe terenul de joacă. Aceste lumi mici sunt, la rândul lor, școli ale vieții. Aceleași lecții se vor perfecționa la niveluri noi, de-a lungul timpului, pe măsură ce copiii devin mai complecși din punct de vedere cognitiv, își extind rețelele sociale și paleta de contacte.

Vâzul mental este o condiție prealabilă a capacității copiilor mici de a glumi sau de a înțelege o glumă. Sâcâiala, păcălelile, minciuna și răutățile necesită același simț al lumii interioare a celuilalt. Problemele care apar în aceste zone îi separă pe copiii autiști de cei care dezvoltă un repertoriu social normal.

Neuronii-oglină pot fi vitali atunci când vine vorba de vâzul mental. Chiar și în rândul copiilor normali, capacitatea de a-ți imagina perspectiva altei persoane și de a manifesta empatie este corelată cu activitatea neuronilor-oglină. Iar o analiză de RMN funcțional a unor adolescenți a dezvăluit că, în comparație cu copiii normali, un grup autist a prezentat o deficiență în activitatea neuronilor-oglină din cortexul prefrontal în timpul lecturii unei cărți și al imitării expresiilor faciale.³⁰⁷

Văzul mental o poate lua razna și la adulții normali. Să ne gândim la ceea ce unele studente de la Colegiul Amherst numesc „examinarea tăvilor“. Odată intrate în sala de mese, ochii lor se îndreaptă spre alte femei – dar nu ca să vadă cu cine stau la masă sau cu ce sunt îmbrăcate, ci ca să studieze mâncărurile aflate pe tăvile lor. Acest lucru le ajută să se abțină de la ceea ce altfel și-ar dori să mănânce, dar simt că nu e bine.

Catherine Sanderson, psihologul care a descoperit „examinarea tăvilor“, a pus în evidență deformarea văzului mental din spatele acestui gest: fiecare femeie le vedea pe celelalte ca fiind mult mai zvelte, mai sportive și mai obsedate de felul cum arătau decât ele însele – când, de fapt, nu existau diferențe obiective.

Femeile care nutreau astfel de supoziții deformante ajungeau să țină regim și, în cazul a aproape o treime dintre ele, să își inducă starea de vomă sau să ia purgative – un obicei care poate evolua într-o tulburare de alimentație ce le poate pune în pericol viața.³⁰⁸ Cu cât supozițiile făcute de aceste studente în legătură cu atitudinile altor femei erau mai eronate, cu atât era mai strict regimul pe care îl țineau.

Percepțiile false izvorăsc parțial din fixația pe niște date greșite: studentele tind să se concentreze asupra femeilor mai atractive sau mai zvelte din jur, astfel încât se compară mai degrabă cu standardul extrem, nu cu media reală – ele iau extrema drept normă.

Studentii nu sunt defel scutiți de erori similare, deși într-un alt domeniu: alcoolul. Cei care sunt înclinați să bea fără măsură se judecă după standardele celor mai înrăiți băutori. Această falsă percepție îi face să creadă că trebuie să se dedea zdravăn băuturii ca să se ridice la un nivel acceptabil.

Spre deosebire de aceștia, cei care își exersează zilnic văzul mental evită mai ușor eroarea de a lua extrema drept normă. Mai întâi, măsoară cât de mare e asemănarea dintre ei și ceilalți. Dacă simt o asemănare, presupun că aceștia gândesc și simt aproape ca și ei. O viață socială fără cusur depinde de un șir continuu de astfel de judecăți făcute pe moment – de un văz mental mereu în funcțiune. Suntem cu toți cititorii altor minți.

Creierul masculin

Temple Grandin a fost diagnosticată în copilărie cu autism. După cum povestește ea însăși, ceilalți copii de la școală îi spuneau Casetofonul, deoarece micuța Temple folosea aceleași fraze la nesfârșit, în orice conversație – și erau foarte puține subiecte pe care le găsea interesante.³⁰⁹

Îi plăcea, de exemplu, foarte mult să meargă la un copil și să-l anunțe: „Am fost în parcul Nantasket, m-am dat în rotor³¹⁰ și mi-a plăcut la nebunie cum mă lipea de perete.“ După care întreba: „Ție ți-a plăcut?“

Și, după ce copiii ceilalți îi spuneau dacă le-a plăcut distracția, Grandin repeta cuvânt cu cuvânt, pentru ea însăși, aceleași fraze – iarăși și iarăși, ca o bandă stricată.

Adolescența lui Temple se anunța ca un „val de anxietate niciodată domolit“, un alt simptom al autismului. Aici, intuiția ei unică a felului cum percep animalele lumea – și pe care o aseamănă hipersensibilității persoanelor cu autism – a ajutat-o imens.

În timp ce vizita o pensiune rurală din Arizona deținută de mătușa ei, Temple a văzut o cireadă de vaci de la o fermă din apropiere, care era trecută printr-un „mecanism de presiune“ alcătuit din bare metalice în formă de V și care se îngusta pe măsură ce animalul trecea prin el. La un moment dat, un compresor cu aer închide V-ul, strângând animalul și ținându-l pe loc, în timp ce un veterinar merge să-și facă treaba.

În loc să se sperie, vitele se liniștesc când simt strânsoarea puternică. Temple și-a dat seama că presiunea puternică este liniștitoare – ca în cazul bebelușilor înfășați. A înțeles imediat că ceva asemănător cu un mecanism de presiune ar ajuta-o și pe ea.

Așa că, ajutată de un profesor de la liceu, Temple a meșterit un mecanism de presiune din lemn și un compresor cu aer, făcute pe măsura unei persoane care să stea în patru labe. Și a funcționat. Temple o folosește și în ziua de azi ori de câte ori simte nevoia să se calmeze.

Grandin este neobișnuită în multe moduri, dintre care autismul nu este deloc cel mai nesemnificativ. Spre deosebire de fete, băieții sunt de patru ori mai predispuși să sufere de autism și de zece ori mai predispuși să fie diagnosticați cu sindromul Asperger. Simon Baron-Cohen vine cu sugestia radicală că profilul neuronal al persoanelor cu astfel de tulburări reprezintă extrema prototipului creierului „masculin“.

Versiunea extremă a creierului masculin, susține el, este complet lipsită de orice indiciu atunci când vine vorba de văzul mental; sistemul de circuite rezervat empatiei rămâne nedezvoltat. Însă această deficiență este compensată de existența unor calități intelectuale remarcabile, de pildă aptitudinile năucitoare, rafinate și precise ale savanților care pot rezolva probleme complexe de matematică la viteze comparabile cu cele ale unui computer. Deși suferind de cecitate mentală, astfel de creiere hipermasculine pot fi deosebit de înzestrate atunci când vine vorba de înțelegerea unor sisteme, de pildă bursa de valori, software sau fizica cuantică.

De cealaltă parte, versiunea extremă a creierului „feminin“ excelează în empatie și în înțelegerea sentimentelor și gândurilor celorlalți. Cei care prezintă un astfel de tipar strălucesc ca profesori și consilieri; ca psihoterapeuți, sunt minunat de empatici și receptivi față de lumea interioară a pacienților lor. Însă cei construiți după tipare ultrafeminine au mari dificultăți legate de sistematizare, fie că vor să se dămirească pe unde s-o apuce într-o intersecție, fie că studiază fizica teoretică. Aceștia suferă de „cecitate sistemică“, spune el.

Baron-Cohen a pus la punct un test care să determine cât de ușor intuiește o persoană sentimentele altora. Testul se numește EQ, de la „coeficient de empatie“ (nu de la „inteligență emoțională“, așa cum înseamnă EQ în mai multe limbi), iar femeile îi surclasează în medie pe bărbați. La fel se întâmplă și la măsurători ale cogniției sociale, de pildă să înțeleagă ce ar reprezenta o gafă într-o anumită situație socială, precum și la precizia empatică, adică intuirea sentimentelor și gândurilor altuia.³¹¹ În sfârșit, femeile tind să surclaseze bărbații la testul lui Baron-Cohen de „citire“ a

sentimentelor altei persoane doar după expresia ochilor (vezi Capitolul 6).

Dar când vine vorba de înțelegerea sistemelor, balanța se înclină în favoarea creierului masculin. Așa cum subliniază Baron-Cohen, bărbații obțin în medie un punctaj mai ridicat decât femeile la testele cu probleme de mecanică; la urmărirea sistemelor complicate; la atenția fină de tipul „Unde este Waldo?“, adică detectarea unor figuri ascunse într-un desen complicat; și la cercetarea vizuală în general. Iar la aceste teste, persoanele autiste surclasează majoritatea bărbaților, dar obțin cel mai mic punctaj din toate grupurile la empatie.

A vorbi despre un creier așa-zis „masculin“ sau „feminin“ ne duce pe un teren primejdios al politicii sociale. Chiar în timp ce scriam această carte, președintele Universității Harvard a iscat un adevărat scandal utilizând remarci care insinuau că femeile nu sunt făcute pentru o carieră în științele grele. Dar Baron-Cohen ar respinge orice încercare de folosire a teoriei sale pentru a descuraja femeile să devină ingineri – sau bărbații de a intra în rândurile psihoterapeuților, de exemplu.³¹² Pentru majoritatea oamenilor, arată Baron-Cohen, creierul bărbaților și al femeilor au aceeași gamă de abilități în ceea ce privește empatia și înțelegerea sistemelor; mai mult, multe femei sunt strălucite la sistematizare, în vreme ce mulți bărbați dau dovadă de o empatie ieșită din comun.

Temple Grandin are, probabil, ceea ce Baron-Cohen ar numi un creier masculin. În primul rând, a publicat mai mult de trei sute de lucrări științifice erudite despre animale. Expert de frunte în domeniul comportamentului animal, Grandin a dezvoltat echipamente folosite de jumătate dintre sistemele de creștere a vitelor din Statele Unite. Aceste sisteme se bazează pe remarcabila sa înțelegere a modului în care pot fi umanizate condițiile de trai pentru mii și mii de vite. Cunoștințele sale au transformat-o pe Grandin într-un reformator important al calității vieții animalelor din zootehnie.

Tiparul optim, spune Baron-Cohen, este să ai un creier „echilibrat“, cu calități atât empaticе, cât și de sistematizare. Un medic cu astfel de aptitudini, de exemplu, ar putea oferi diagnostice

precise și planuri de tratament eficiente și, în același timp, să-i facă pe pacienți să simtă că sunt ascultați, înțeleși și că li se acordă atenție.

Chiar și așa, ambele extreme au punctele lor forte. În timp ce la persoanele cu cel mai „masculin” creier există o probabilitate ridicată de manifestare a simptomelor autiste sau specifice sindromului Asperger, acestea pot excela în multe domenii dacă, asemenea profesorului Borchers, găsesc un cadru corespunzător în care să-și valorifice calitățile. Cu toate acestea, lumea socială obișnuită li se pare o planetă străină, astfel încât cele mai elementare rudimente de interacțiune trebuie să fie învățate, în cel mai bun caz, pe de rost.

Cum să înțelegi oamenii

„Vai! Ești așa de bătrână!” a fost primul lucru care i-a ieșit pe gură fiicei adolescente a Laynei Habib la vederea unei vânzătoare între două vârste.

„Poate nu îi place să audă așa ceva”, i-a șoptit Habib.

„De ce nu?” a întrebat fata, și a adăugat cu cel mai natural ton cu putință: „În Japonia, bătrânii sunt onorați.”

Acest schimb de cuvinte este un dialog tipic între mamă și fiică. Habib își petrece mult timp instruindu-și fiica în legătură cu regulile sociale implicite care asigură buna desfășurare a interacțiunilor.³¹³ Asemenea lui Richard Borchers, fiica ei suferă de sindromul Asperger și înțelege prea puțin astfel de dedesubturi.

Dar, odată cu franchețea brutală a fiicei ei, vine și o claritate revigorantă. Când mama i-a spus că ar trebui să aștepte o pauză în conversație înainte să intervină – în loc să spună doar: „Am chef să plec”, și să plece –, fiica ei s-a luminat pentru o clipă.

„Acum pricep”, a răspuns ea. „Te prefaci. Nimeni nu poate fi așa de interesat de ceea ce spune altul. Trebuie doar să aștepti pauza ca să poți pleca.”

Aceste opinii, de o sinceritate dezarmantă, i-au făcut de nenumărate ori probleme fiicei lui Habib. „Trebuie să o învăț tot

felul de strategii sociale ca să se poată înțelege cu oamenii“, mi-a spus Habib. „Trebuie să învețe acele mici minciuni nevinovate pe care le folosești ca să nu rănești sentimentele altuia.“

Habib, care predă astfel de metode unor grupe de copii cu nevoi speciale, asemenea fiicei sale, spune că deprinderea unor rudimente îi ajută să „se alătore lumii, în loc să rămână izolați și singuri“. În vreme ce membrii Triadei Întunecate studiază regulile sociale pentru a putea manipula, cei cu sindromul Asperger le învață doar pentru a se înțelege cu ceilalți.

În grupele lui Habib, copiii care suferă de Asperger și autism învață cum să inițieze o conversație într-un mod firesc. În loc să întrerupă vorbind despre subiectul lor favorit, Habib îi instruiește să asculte mai întâi ideea principală, apoi să intre în discuție cu același subiect.

Această dificultate de orientare în lumea interpersonală trimite la o problemă fundamentală a sindromului Asperger. Iată o scenetă:

Marie era îngrozită de vizitele făcute rudelor soțului ei, care erau teribil de plicticoase. De cele mai multe ori, tăceau cu toții, stânjenți, așa cum se întâmpla și acum.

La întoarcere, soțul a întrebat-o pe Marie cum i s-a părut vizita. Marie a spus: „A, superbă. Abia am putut să scot un cuvânt.“³¹⁴

Ce a făcut-o pe Marie să spună așa ceva?

Răspunsul este evident: Marie era sarcastică, sugerând de fapt exact opusul a ceea ce spusese. Dar această deducție aparent de la sine înțeleasă le scapă autiștilor sau celor cu sindromul Asperger. Ca să pricepem o remarcă sarcastică, trebuie să punem în funcțiune o matematică socială subtilă, care să pornească de la înțelegerea faptului că ceea ce rostește cineva nu reprezintă ceea ce vrea să spună. Dar la autiști, absența văzului mental face ca și cel mai simplu algoritm social să rămână un mister – de pildă faptul că o muștrare te determină să te simți prost.³¹⁵

Imaginile cerebrale ale unor autiști au indicat lipsa de activitate a unei regiuni cunoscute drept „aria feței din girusul fusiform“ în timp ce privesc un chip. Această zonă înregistrează nu doar chipuri, ci orice alt lucru cu care suntem extrem de familiarizați sau care ne

fascinează. La cei cărora le place să privească păsările, aria fusiformă se activează atunci când zboară prin apropiere pasărea cardinal, iar la împătimitii automobilelor, atunci când se apropie un BMW.

La autiști, însă, această zonă nu reușește să se activeze atunci când privesc un chip – chiar dacă privesc chipurile membrilor familiei –, dar se activează dacă privesc un lucru care îi fascinează, de pildă numerele din cartea de telefon. O regulă foarte simplă s-a ivit în studiile făcute asupra persoanelor autiste: cu cât este mai redusă activitatea ariei cerebrale de citire a chipului în timp ce se uită la cineva, cu atât mai mari sunt dificultățile interpersonale care rezultă.

Semnele acestei deficiențe sociale apar în fragedă copilărie. Majoritatea bebelușilor prezintă o activitate în zona facială a girusului fusiform atunci când se uită în ochii unei persoane – dar nu și copiii autiști. La aceștia, activarea fusiformă apare atunci când se uită la un obiect îndrăgit sau doar la niște modele, de pildă cum sunt aranjate casetele video favorite pe raft.

Din cei aproape două sute de mușchi ai feței, cei care înconjoară ochii sunt deosebit de fin reglați pentru a exprima sentimentele. În timp ce oamenii obișnuiți se concentrează asupra regiunii din jurul ochilor atunci când se uită la cineva, persoanele autiste evită să se uite în acea zonă, pierzând astfel informații emoționale vitale. Evitarea contactului vizual poate fi unul dintre cei mai timpurii indicatori că un bebeluș e predispus la autism.

În mare măsură indiferenți față de interacțiunea umană, autiștii au un contact vizual slab sau inexistent cu celălalt pierzând astfel elementele de bază ale legăturilor umane și ale empatiei. Deși este o aptitudine aparent neînsemnată, contactul vizual este crucial pentru învățarea alfabetului comunicării nonverbale. La autiști, golul care apare în învățarea socială contribuie la eșecul lor aproape total de a surprinde sentimentele altei persoane și deci gândurile care probabil îi trec acesteia prin cap.

Spre deosebire de autiști, copiii nevăzători compensează incapacitatea de a vedea chipurile prin dezvoltarea unei sensibilități ascuțite pentru indicii emoționali prezenți în vocea umană – lucru posibil datorită cortexului auditiv, care preia aria vizuală rămasă

nefolosită (făcând din unii niște muzicieni excepționali, de pildă Ray Charles).³¹⁶ Această hiperconștientizare a emoțiilor exprimate vocal le permite copiilor nevăzători să socializeze normal, spre deosebire de copiii autiști, care rămân complet surzi la emoții.

Un motiv pentru care copiii mici autiști evită contactul vizual pare să fie acela că acesta le creează o stare de anxietate – când privesc pe cineva în ochi, amigdala lor reacționează violent, indicând o frică intensă.³¹⁷ Așa că, în loc să se uite la ochii unei persoane, copilul autist se uită la gura ei, aceea care transmite foarte puțin despre starea interioară a celuilalt. Deși această tactică le diminuează anxietatea, prin ea copiii autiști pierd elementele de bază ale unei sincronizări directe, ca să nu mai vorbim de văzul mental.

Această deficiență în citirea emoțiilor poate contribui la dezvoltarea sistemului subteran de circuite cerebrale care funcționează fără probleme la oamenii obișnuiți, dar defectuos la persoanele autiste, spune Baron-Cohen. Așa se face că echipa sa de cercetători a comparat persoane autiste și oameni obișnuiți care s-au supus unui test de RMN funcțional în timp ce un monitor le prezenta fotografii cu diferite expresii ale ochilor, precum cele din Capitolul 6. Subiecții apăseau un buton pentru a indica varianta aleasă din două oferite pentru sentimentele exprimate de ochi, de pildă „plin de înțelegere” sau „care nu manifestă înțelegere”.

Cum era de așteptat, subiecții autiști au greșit în majoritatea cazurilor. Și mai semnificativ, această sarcină simplă a arătat ce părți ale creierului sunt implicate în acest act neînsemnat de văz mental. Pe lângă cortexul orbitofrontal, regiunile-cheie includeau girusul temporal superior și amigdala – zone care, alături de alte câteva, au fost scoase la iveală de nenumărate ori în cadrul altor studii similare.

Paradoxal, examinarea creierului persoanelor lipsite de subtilitate oferă indicii despre configurația creierului social. Comparând diferențele dintre activitatea cerebrală autistă și cea normală, este pus în lumină sistemul de circuite care stă la baza unei bune părți a inteligenței sociale înseși, susține Baron-Cohen.³¹⁸

Așa cum vom vedea, astfel de capacități neuronale prezintă o importanță imensă nu doar pentru bogăția vieții noastre

interpersonale, ci și pentru binele copiilor noștri, pentru capacitatea noastră de a iubi și chiar pentru sănătatea noastră.

Note:

302 În legătură cu sindromul Asperger, vezi Simon Baron-Cohen, *The Essential Difference: Men, Women, and the Extreme Male Brain*, Allen Lane, Londra, 2003.

303 În engleză, *mindsight*. Întrucât limba română nu are un echivalent pentru acest termen, l-am construit folosind antonimul său, *mindblindness*, care se traduce prin *cecitate mentală*. (N. tr.)

304 Despre testarea văzului mental al unui copil, vezi David Bjorklund și Jesse Bering, „Big Brains, Slow Development and Social Complexity: The Developmental and Evolutionary Origins of Social Cognition“, în Martin Brüne et al. (eds.), *The Social Brain: Evolution and Pathology*, John Wiley, Sussex, Marea Britanie, 2003. Daniel Siegel a inventat termenul de „văz mental“ pentru a se referi la capacitatea umană de a înțelege mintea proprie și mintea altora; vezi Daniel Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, Guilford Press, New York, 1999.

305 Când jocul Maimuței Răutăcioase este jucat de maimuțe reale (cimpanzei, în acest caz), acestea nu reușesc să învețe că alții pot avea dorințe diferite de ale lor. În versiunea cu cimpanzei, unul dintre animale trebuie să aleagă o recompensă din două, pe care poate să o mănânce; dar recompensa pe care o alege îi e dată de fiecare dată celui alt cimpanzeu, nu celui care o selectează. Cimpanzeii – spre deosebire de copiii de patru ani – nu învață niciodată lecția acestui joc. Motivul pare să fie acela că cimpanzeii nu sunt în stare să-și înfrâneze dorința de a obține recompensa mai apetisantă, nici măcar alegând-o pe cea mai mică, astfel încât să rămână până la urmă cu ceva.

306 Despre stadiile empatiei la copii, vezi Phillipe Rochat, „Various Kinds of Empathy as Revealed by the Developing Child, not the Monkey’s Brain“, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), pp. 45–46.

307 Despre neuronii-oglină, vezi Marco Iacoboni, prezentare la Întâlnirea Anuală a Academiei Americane pentru Progresul Științei, februarie 2005, relatată în Greg Miller, „New Neurons Strive to Fit In“, *Science* 311 (2005), pp. 938–940.

308 C.A. Sanderson, J.M. Darley și C.S. Messinger, „«I’m not as thin as you think I am»: The Development and Consequences of Feeling Discrepant from the Thinness Norm“, *Personality and Social Psychology Bulletin* 27 (2001), pp. 172–183; Mark Cherrington, „The Sin in Thin“, *Amherst* (vara, 2004), pp. 28–31.

309 Vezi Temple Grandin și Catherine Johnson, *Animals in Translation: Using the Mysteries of Autism to Decode Animal Behavior*, Scribner, New York, 2005.

310 Rotorul este un dispozitiv specific parcurilor de distracții. Are forma unui butoi uriaș care începe să se învâртеască tot mai repede, iar forța centrifugă îi lipește de perete pe doritorii de senzații tari aflați înăuntru. (N. tr.)

311 La toate aceste evaluări, persoanele autiste sau suferind de sindromul Asperger obțin rezultate mult mai slabe decât majoritatea celorlalți.

312 Diferențele dintre ceea ce Baron-Cohen numește creierul „masculin” și „feminin” ies la iveală doar la capetele îndepărtate ale unei curbe în formă de clopot, reprezentând raportul dintre empatie și sistematizare, în rândul a două sau trei procente de bărbați și femei ale căror creiere exemplifică extremele absolute. Un avertisment suplimentar: Baron-Cohen nu încearcă să atribuie creierul „masculin” tuturor bărbaților, nici creierul „feminin” tuturor femeilor. Unii bărbați au un creier „feminin”, iar unele femei au un creier „masculin” – în jur de una din cinci persoane autiste este femeie. Și în vreme ce nu există modalități rapide de estimare a numărului de bărbați cu aptitudini extraordinare pentru empatie, avem toate motivele să credem că există la fel de mulți bărbați care rezonază emoțional într-un mod aparte, câte femei există care excelează în gândirea sistematică.

313 Layne Habib face parte din Cercul Prietenilor, Shokan, New York.

314 Povestea lui Marie, care a fost folosită într-un test de înțelegere a unei povestiri din teoria minții, este luată din S. Channon și S. Crawford, „The Effects of Anterior Lesions on Performance of a Story Comprehension Test: Left Anterior Impairment on a Theory of Mind-type Task”, *Neuropsychology* 38 (2000), pp.1006-1017; citată în R.G. Morris et al., „Social Cognition Following Prefrontal Cortical Lesions”, în Brüne et al., *Social Brain*, p. 235.

315 De exemplu, ceea ce pot părea fapte sociale evidente îi nedumeresc nu doar pe autiști, ci și pe cei care suferă de diverse tulburări clinice care afectează părți-cheie ale sistemului de circuite sociale, de pildă o traumă cerebrală obișnuită survenită în urma unui accident de mașină. Deficiențele cerebrale subminează precizia văzului mental la persoana respectivă, care nu mai înțelege foarte clar ce gândesc, simt sau intenționează ceilalți. Despre traumele cerebrale, vezi Skye McDonald și Sharon Flanagan, „Social Perception Deficits After Traumatic Brain Injury”, *Neuropsychology* 18 (2004), pp. 572–579. Cercetări pe aceeași temă descoperă faptul că zona feței e coordonată printr-o rețea întinsă, care cuprinde amigdala, cortexurile prefrontale mediale și girusul temporal superior, împreună ghidându-ne cum să citim și să reacționăm în cazul diferitelor interacțiuni sociale. Rețeaua îndeplinește sarcina decisivă de a recunoaște oamenii și de a le citi emoțiile, precum și de a înțelege relațiile. În mod paradoxal, persoanele care prezintă deficiențe în cadrul acestor circuite neuronale pot avea uneori aptitudini remarcabile în altele. În legătură cu rețelele neuronale pentru interacțiune socială, vezi, de exemplu, Robert Schultz et al., „fMRI Evidence for Differences in Social Affective Processing in Autism”, prezentare făcută la Institutul Național pentru Sănătatea și Dezvoltarea Copilului, 29 octombrie 2003. O altă bază cerebrală a autismului pare să fie localizată în girusul fusiform, pe care studiile de RMN sau de alt tip îl găsesc mai mic la autiști decât la oamenii sănătoși. Acest deficit poate duce la dificultăți de învățare a legăturilor normale dintre percepțiile și reacțiile sociale – se pare, chiar la nivelul cel mai de jos, autiștii nereușind să fie atenți la stimulii adecvați. Lipsa coordonării atenției cu o altă persoană îi face pe copiii autiști să piardă indiciile sociale și emoționale fundamentale, compromițându-le capacitatea de a-și împărtăși sentimentele – cu atât

mai puțin de a empatiza – cu alții. Despre eșecul atenției, vezi Preston și de Waal, „Empathy“.

316 F. Gougoux, „A Functional Neuroimaging Study of Sound Localization: Visual Cortex Activity Predicts Performance in Early-Blind Individuals“, Public Library of Science: Biology 3 (2005), p. e27 (versiune electronică).

317 K.M. Dalton et al., „Gaze-fixation and the Neural Circuitry of Face Processing in Autism“, Nature Neuroscience 8 (2005), pp. 519–526.

318 Vezi Simon Baron-Cohen et al., „Social Intelligence in the Normal and Autistic Brain: An fMRI Study“, European Journal of Neuroscience 11 (1999), pp. 1891–1898. În plus, deficiențele neuronilor-oglină fac parte și ele din acest tablou; vezi Lindsay M. Oberman et al., „EEG Evidence for Mirror Neuron Dysfunction in Autism Spectrum Disorders“, Cognitive Brain Research 24 (2005), pp. 190–198.

Partea a treia

**Transformarea naturii
prin educație**

Capitolul 10

Nu genele ne decid destinul

Luați un bebeluș de patru luni, puneți-l în scăunelul lui și arătați-i o jucărie pe care n-a mai văzut-o niciodată. După douăzeci de secunde, mai arătați-i una, după douăzeci de secunde alta, și tot așa.

Unora le place acest asalt al noutății. Iar alții îl urăsc atât de tare, încât plâng și protestează în mod vehement.

Bebelușii care îl urăsc au în comun o trăsătură pe care un psiholog de la Harvard, Jerome Kagan, o studiază îndeaproape de trei decenii. Până la doi ani, acești copii se tem de oameni și locuri necunoscute – Kagan îi numește „inhibiți”. Odată ajunși la școală, inhibiția lor se manifestă ca timiditate. O astfel de timiditate la copii, speculează Kagan, pare să se datoreze unui model de neurotransmițător moștenit, care le face amigdala mai excitabilă. Acești copii sunt extrem de ușor afectați de lucruri neașteptate și evenimente noi.

Kagan este unul dintre cei mai influenți psihologi ai dezvoltării care au apărut de când Jean Piaget a remarcat cu acuitate schimbările de abilități cognitive prin care au trecut propriii săi copii pe măsură ce creșteau. Kagan are o binemeritată reputație de metodolog și gânditor, la care se adaugă darul rar al scrisului. Cărțile sale, cu titluri ca *Galen's Prophecy (Profeția lui Galen)*, lasă să se întrevadă familiarizarea lui atât cu problemele filozofice, cât și cu cele științifice.

Așadar, spre sfârșitul anilor 1970, când Kagan a declarat pentru prima oară că o trăsătură temperamentală ca inhibiția are cauze biologice, probabil genetice, mulți părinți au respirat ușurați. Pe atunci, circula ideea că aproape orice problemă a copilului putea fi pusă pe seama unei erori făcute de părinți. Un copil timid fusese cocoloșit de părinți ultraprotectori; un bătaș își ascundea în spatele unei înfățișări arțăgoase rușinea indusă de niște părinți veșnic

nemuțumiți. Până și schizofrenicii erau produsul mesajelor „oarbe“, ceea ce însemna că nu-și puteau mulțumi niciodată părinții.

Kagan era profesor la departamentul de psihologie de la Harvard pe vremea când eu îmi făceam studiile postuniversitare. Sugestia venită din partea unui om de știință eminent, și anume că temperamentul era modelat mai degrabă de tendințe biologice decât de unele psihologice, a venit ca o revelație – ce-i drept, destul de controversată în anumite cercuri de la Cambridge, din câte îmi amintesc. Am auzit vorbindu-se în ascensorul de la William James Hall, clădirea care adăpostește departamentul de psihologie de la Harvard, că Jerome Kagan trecuse în tabăra susținătorilor ipotezei biologice – care criticau în același timp teza psihoterapeuților referitoare la tratarea unor tulburări precum depresia, despre care îndrăzneau să susțină că ar putea avea și ea cauze biologice.³¹⁹

Acum, după zeci de ani, dezbaterea respectivă pare relicva bizară a unei epoci naive. Marșul geneticii îmbogățește zilnic lista de obiceiuri temperamentale și comportamentale controlate de un grup sau altul de gene ADN. La fel, neuroștiințele continuă să descopere ce sistem de circuite se defectează într-o anumită tulburare mintală și ce neurotransmițători par dereglați atunci când un copil manifestă o extremă sau alta a temperamentului, de la copilul „hipersensibil“ la viitorul psihopat.

Și totuși, așa cum i-a plăcut dintotdeauna lui Kagan să sublinieze, nu e chiar așa de simplu.

Cazul rozătoarelor alcoolice

În clasa a treia, cel mai bun prieten al meu era John Crabbe, un puști slăbuț, deștept, care purta ochelari cu rame groase, în genul Harry Potter. Mă duceam des cu bicicleta la el acasă ca să ne petrecem câteva ore plăcute și fără griji jucând Monopoly partidă după partidă. Familia lui a plecat din oraș în vara următoare, iar eu nu l-am mai văzut timp de o jumătate de secol.

Dar m-am trezit că îmi amintesc de el după atâția ani atunci când mi-am dat seama că același John Crabbe era acum un genetician

behaviorist la Universitatea de Medicină și Știință din Oregon și la centrul medical Portland VA – și că era, mai presus de toate, renumit pentru experimentele sale cu rozătoarele alcoolice. Cerceta de ani de zile șoarecii din specia C57BL/6J, care sunt unici în ceea ce privește apetitul pentru alcool. Studiarea lor promite să descopere indicii despre cauzele și, să sperăm, posibile remedii pentru alcoolism la oameni.

Această specie de șoareci împătimiți de alcool este una dintre cele aproape o sută de specii utile în cercetarea medicală, de pildă pentru predispoziția spre diabet sau bolile cardiace. Fiecare șoarece dintr-o specie consangvinizată este, de fapt, o clonă a fiecăruia dintre ceilalți șoareci; asemenea gemenilor identici, au în comun aceleași gene. Unul dintre avantajele acestor specii pentru cercetările științifice este stabilitatea lor; un șoarece oarecare dintr-o specie dată, testat în diverse laboratoare din lume, ar trebui să reacționeze ca oricare alt șoarece de acest tip. Dar chiar această premisă a stabilității a fost pusă la îndoială de Crabbe într-un experiment simplu, de acum faimos.³²⁰

„Ne-am întrebat cât de stabilă este, de fapt, stabilitatea“, mi-a spus Crabbe atunci când i-am telefonat. „Am făcut teste identice în trei laboratoare diferite, încercând să organizăm condiții și aspecte de mediu identice, de la marca hranei pentru șoareci pe care le-o ofeream – Purina – și vârstă, până la modul în care fuseseră transportați. I-am testat la aceeași oră, în aceeași zi, cu aparate identice.“

În același interval temporal – 20 aprilie 1998, între 8:30 și 9:00 ora locală –, au fost testați toți șoarecii din opt specii consangvinizate diferite, inclusiv C57BL/6J. Unul dintre teste n-a făcut decât să-i pună să aleagă între apă obișnuită și o soluție alcoolică. Împătimiții de băuturi alcoolice nu s-au dezmințit și au ales apetisantul martini pentru rozătoare mult mai des decât celelalte specii de șoareci.

Următorul test a fost unul standard pentru anxietate la șoareci. Un șoarece este așezat la intersecția a două mici traverse, ambele ridicate la un metru deasupra podelei. Două brațe ale intersecției au pereți, pe când celelalte două sunt deschise, ceea ce poate fi

înfricoșător. Șoarecii anxioși se ghemuiau lângă perete, în timp ce șoarecii mai aventuroși explorau drumurile deschise.

Dar, spre marea surpriză a celor care cred că doar genele determină comportamentul, la testul de anxietate au fost descoperite câteva diferențe clare în cadrul aceleiași specii în funcție de locația laboratorului. De exemplu, o specie – BALB/cByJ – era foarte anxioasă în Portland, dar destul de aventuroasă în Albany.

Așa cum a observat Crabbe: „Dacă genele ar fi totul, ne-am aștepta să nu găsim nicio diferență, oricât de mică.” Ce ar fi putut determina diferențele? Anumite variabile au fost imposibil de controlat de la un laborator la altul, de pildă umiditatea și apa pe care au băut-o șoarecii – și, probabil, cel mai important, oamenii care i-au manevrat. Un cercetător asistent, de exemplu, era alergic la șoareci și purta o mască în timp ce îi manipula.

„Unii sunt siguri pe ei și pricepuți să manevreze șoarecii, iar alții sunt anxioși sau prea brutali”, mi-a spus Crabbe. „Pariul meu este că șoarecii pot «citi» starea emoțională a persoanei care îi manevrează, iar acea stare are, la rândul ei, impact asupra comportamentului șoarecilor.”

Studiul său, publicat în prestigioasa revistă *Science*, a stârnit dezbateri furtunoase printre specialiștii în neuroștiințe. Au fost siliți să înfrunte vestea neliniștitoare că diferențele minore dintre laboratoare, de pildă felul în care au fost tratați șoarecii, au creat disparități în modul în care s-au comportat aceștia – ceea ce a implicat o diferență în ceea ce privește acțiunea genelor identice.³³²¹ Experimentul lui Crabbe, laolaltă cu descoperiri similare din alte laboratoare, sugerează că genele sunt mai dinamice decât au presupus majoritatea oamenilor – și decât a presupus și știința de mai bine de un secol. Ceea ce contează nu sunt genele cu care ne naștem, ci *exprimarea* lor.

Pentru a înțelege cum funcționează genele noastre, trebuie să apreciem diferența dintre a poseda o anumită genă și măsura în care acea genă își manifestă semnătura proteică. În exprimarea genelor, puțin ADN produce ARN, care la rândul lui creează o proteină ce acționează în organismul nostru. Dintre cele circa 30 000 de gene din corpul omenesc, unele sunt active doar în timpul dezvoltării

embrionare, după care rămân inactive pentru totdeauna. Altele pornesc și se opresc constant. Unele sunt active numai în ficat, altele numai în creier.

Descoperirea lui Crabbe reprezintă un punct de referință în „epigenetică”, studiul modului în care experiențele prin care trecem modifică felul în care funcționează genele noastre – fără a ne modifica nicio secundă ADN-ul. Doar atunci când o genă direcționează sinteza ARN-ului, ea produce cu adevărat o diferență concretă în corp. Epigenetica arată cum mediul în care trăim, tradus în spațiul chimic imediat al unei anumite celule, ne programează genele în moduri care determină cât de active vor fi acestea.

Cercetarea în domeniul epigeneticii a identificat multe dintre mecanismele biologice care controlează comportamentul genelor. Unul dintre ele, care implică molecula de metil, nu numai că oprește și repornește genele, dar le și încetinește sau accelerează activitatea.³²² Activitatea metilului ajută, de asemenea, la determinarea locului din creier unde vor sfârși mai mult de 100 de miliarde de neuroni și cum alți neuroni își vor conecta cele zece mii de conexiuni. Molecula de metil modelează corpul, inclusiv creierul.

Astfel de perspective anulează disputa veche de sute de ani legată de natură și educație: cine determină ceea ce devenim, genele noastre sau experiența? Disputa se dovedește neîntemeiată, căci se bazează pe eroarea conform căreia genele noastre și mediul sunt independente unele de altele; este ca și cum nu am cădea de acord cine contribuie mai mult la suprafața unui dreptunghi, lungimea sau lățimea.³²³

Simpla posesie a unei anumite gene nu spune totul despre valoarea sa biologică. De exemplu, mâncarea pe care o consumăm conține sute de substanțe care reglează o multitudine de gene, pornindu-le și oprindu-le ca la instalația cu luminițe a bradului de Crăciun. Dacă mâncăm alimente nesănătoase de-a lungul mai multor ani, putem activa o combinație de gene care să provoace îngroșarea arterelor proprie bolilor cardiace. Pe de altă parte, puțin broccoli oferă o doză de vitamina B6 care stimulează gena triptofan hidrolază să producă aminoacid L-triptofan, care ajută la

sintetizarea dopaminei, un neurotransmițător ce stabilizează, printre alte funcții, și dispoziția personală.

Din punct de vedere biologic, este imposibil pentru o genă să funcționeze independent de mediul ei: genele sunt *făcute* să fie reglate de semnalele din imediata proximitate, inclusiv de hormonii din sistemul endocrin și de neurotransmițătorii din creier – unii dintre ei fiind, la rândul lor, profund influențați de interacțiunile noastre sociale.³²⁴ Exact așa cum dieta ne reglează anumite gene, experiențele sociale determină și ele un număr distinct de comutatori genomici.

Genele noastre, așadar, nu sunt suficiente pentru a produce un sistem nervos care să funcționeze optim.³²⁵ Creșterea unui copil liniștit sau a unuia empatic necesită, din acest punct de vedere, nu doar un anumit set de gene, ci și suficientă grijă părintească și alte experiențe sociale relevante. Așa cum vom vedea, doar cu această combinație genele vor funcționa în cel mai bun mod posibil. Din această perspectivă, grija părintească exemplifică ceea ce am putea denumi „epigenetica socială“.

„Epigenetica socială ține de următoarea frontieră din genomică“, spune Crabbe. „Noua provocare tehnologică presupune să ținem cont de impactul mediului asupra diferențelor de manifestare a genelor. Este o altă lovitură dată perspectivei naive a determinismului genetic, și anume că experiențele noastre nu au importanță, că genele sunt totul.“

Genele trebuie să se manifeste

James Watson – care a câștigat Premiul Nobel pentru epocala descoperire, alături de Francis Crick, a spiralei duble a ADN-ului – recunoaște că se enervează foarte ușor. Dar, adaugă el, îi trece la fel de repede. Revenirea rapidă din starea de mânie, remarcă el, se află la capătul pozitiv al spectrului în care pot opera genele asociate cu agresivitatea.

Gena în discuție ajută la *inhibarea* mâniei și poate opera în două moduri. În modul mai slab, gena exprimă cantități extraordinar de

mici din enzima care controlează agresivitatea, așa că persoana se înfurie ușor, rămâne în această stare și este mai înclinată spre violență. Oamenii aflați la această extremă pot ajunge ușor la închisoare.

În celălalt mod, gena exprimă cantități mari de enzimă, astfel că, asemenea lui Watson, persoana poate să se înfurie, dar îi trece repede. Cine deține al doilea model de exprimare a genei duce o viață mai plăcută, dat fiind că momentele de irascibilitate nu durează prea mult. Unele persoane care prezintă acest tipar pot, se pare, să câștige Premiul Nobel.

Dacă o genă nu are o semnătură proteică manifestă, dacă nu reglează producerea proteinelor care ar putea direcționa funcționarea corpului într-un anumit mod, atunci s-ar putea la fel de bine să nu posedăm gena respectivă. Dacă semnătura proteică se manifestă într-o mică măsură, atunci gena va avea o oarecare importanță – iar dacă exprimarea este puternică, atunci gena are o importanță maximă.

Creierul uman este astfel alcătuit încât să se schimbe ca reacție la experiențele acumulate. Având consistența untului lăsat la temperatura camerei și închis în cușca sa osoasă, creierul este pe cât de complex, pe atât de fragil. O parte din fragilitatea sa rezultă din acordarea fină la ceea ce îl înconjoară.

S-a presupus mult timp că evenimentele care controlează genele erau strict biochimice – să te alimentezi cum trebuie sau (într-un caz mai rău) să fii expus la toxine industriale. Astăzi, studiile epigenetice se interesează de felul în care părinții își cresc copilul și de modalitățile prin care creșterea lui îi modelează copilului creierul.

Creierul unui copil este preprogramat să se dezvolte, dar e nevoie de ceva mai mult de douăzeci de ani pentru ca această operațiune să ajungă la bun sfârșit, ceea ce face din creier ultimul organ al corpului care se maturizează din punct de vedere anatomic. De-a lungul acestei perioade de timp, toate figurile principale din viața unui copil – părinții, frații și surorile, bunicii, profesorii și prietenii – pot deveni elemente active în procesul de evoluție a creierului, creând un amestec social și emoțional propice dezvoltării neuronale.

Asemenea unei plante care se adaptează solului bogat sau sărăcăcios, creierul copilului se modelează astfel încât să se adapteze ecologiei sale sociale, în special climatului emoțional cultivat de principalii oameni din viața sa.

Unele sisteme cerebrale sunt mai receptive față de aceste influențe sociale decât altele. Și fiecare rețea de sisteme de circuite cerebrale își are perioada ei de vârf în care forțele sociale o pot modela. Unele dintre cele mai profunde impacturi par să survină în primii doi ani de viață, perioadă în care creierul suferă cel mai mare puseu de dezvoltare – de la aproximativ 400 de grame la naștere până la 1 000 de grame la doi ani (urmând să ajungă la aproximativ 1 400 de grame la vârsta adultă).

Începând cu această etapă, experiențele personale importante din viața noastră par să formeze reostate biologice care fixează nivelul de activitate pentru genele responsabile de reglarea funcționării cerebrale, precum și alte sisteme biologice. Epigenetica socială extinde spectrul reglării anumitor gene și include aici relațiile.

Adopția poate fi considerată un experiment natural unic, în care avem posibilitatea să evaluăm impactul influențelor exercitate de părinții adoptivi asupra genelor copilului. Un studiu al agresivității la copiii adoptați a comparat atmosfera din familia părinților biologici cu atmosfera din familia care i-a adoptat. În cazul copiilor născuți în familii cu un trecut violent, agresiv, și adoptați de familii pașnice, doar 13 la sută au manifestat caracteristici antisociale pe măsură ce au crescut. Dar atunci când astfel de copii au fost adoptați de „familii nocive“, în care agresivitatea era la ea acasă, 45 de procente au devenit ei înșiși violenți la maturitate.³²⁶

Viața de familie pare să modifice activitatea genelor nu doar în cazul agresivității, ci și în cazul altor trăsături de caracter. O influență dominantă pare să o reprezinte gradul de iubire ocrotitoare – sau neglijență rece – de care are parte un copil. Michael Meaney, specialist în neuroștiințe la Universitatea McGill din Montréal, este pasionat de implicațiile epigeneticii în legăturile dintre oameni. Meaney, un bărbat cu o constituție plăpândă și un excelent orator, nu se dă în lături să tragă concluzii în privința

oamenilor bazându-se pe studii făcute asupra șoarecilor de laborator.

Meaney a descoperit, cel puțin la șoareci, o modalitate vitală prin care relația cu părinții poate schimba însăși chimia genelor în cazul puilor.³²⁷ Cercetarea sa identifică un singur interval în dezvoltare – primele douăsprezece ore de după nașterea unei rozătoare – în care are loc un proces de metilare crucial. Cât de mult își linge și își îngrijește puii mama în acest interval determină definitiv modul în care se vor forma în creierul acestora substanțele chimice care reacționează la stres.

Cu cât mama îi arată mai multă grijă, cu atât mai isteț, mai sigur pe el și mai neînfricat va crește puilul; cu cât grija mamei este mai mică, cu atât mai inabil și mai temător va fi puilul. La fel de semnificativ, cât de mult își linge și își îngrijește o mamă puilul-femelă determină cât de mult își va linge și îngriji aceasta, într-o zi, viitorii pui.

Puii mamelor devotate, care i-au lins și îngrijit cel mai mult, au avut la maturitate conexiuni mai intense între celulele creierului, în special în hipocampus, sediul memoriei și al învățării. Puii au excelat mai ales la o abilitate fundamentală pentru o rozătoare: orientarea în spațiu. Mai mult, au fost mai puțin deranjați de problemele vieții și mai capabili să-și revină în urma stresului.

Pe de altă parte, odraslele mamelor mai puțin grijulii și mai neatente au sfârșit prin a avea conexiuni mai puțin intense între neuroni. Au obținut un punctaj slab la testul labirintului – „testul de inteligență“ la șoareci.

La puii de șobolan, cel mai mare regres neuronal apare atunci când sunt complet separați de mamele lor la o vârstă încă fragedă. Această criză le blochează genele protectoare și îi lasă vulnerabili față de o reacție biologică în lanț care le umple creierul cu molecule toxice declanșate de stres. Astfel de tinere rozătoare ajung la maturitate să fie ușor de speriat.

Echivalentele umane ale linsului și îngrijirii par să fie empatia, rezonanța și atingerea. Dacă cercetarea lui Meaney se aplică și oamenilor, așa cum bănuiește el, atunci felul în care ne-au tratat părinții noștri și-a lăsat amprenta genetică asupra ADN-ului pe care

ni l-au transmis. Iar modul în care ne tratăm copiii va stabili nivelurile de activitate ale genelor lor. Descoperirea sugerează că actele mărunte, iubitoare ale unui părinte pot avea o importanță durabilă – și că relațiile dau și ele o mână de ajutor la redefinirea continuă a creierului.

Un puzzle dificil: natură-educație

Este foarte ușor să vorbești despre epigenetică atunci când te ocupi de șoareci hibridi din punct de vedere genetic, din laboratoare meticuloasă controlate. Dar încercați, dacă puteți, să dați de capăt acestei probleme în lumea haotică a oamenilor.

Aceasta a fost îndrăzneța provocare acceptată de David Reiss de la Universitatea „George Washington”. Reiss, faimos pentru cercetarea dinamicii familiale, a făcut echipă cu Mavis Hetherington, expertă în familii adoptive, și Robert Plomin, lider în genetică behavioristă.

Criteriul principal al studiilor despre natură versus educație a fost compararea copiilor adoptați cu alți copii crescuți de părinții lor biologici. Acest lucru le permite cercetătorilor să aprecieze în ce măsură o trăsătură precum agresivitatea se datorează influențelor familiale sau doar biologiei.

În anii 1980, Plomin a uimit lumea științifică cu datele obținute din studiile făcute asupra gemenilor adoptați, prin care arăta cât anume dintr-o caracteristică sau abilitate se datora genelor și cât modului în care a fost crescut un copil. Conform afirmației sale, capacitatea de a învăța a unui adolescent se datorează aproape 60 la sută genelor, în vreme ce sentimentul de prețuire de sine este doar 30 la sută genetic, iar moralitatea doar 25 la sută.³²⁸ Dar Plomin și alții care au folosit metoda sa au fost atacați pe plan științific, deoarece au evaluat impactul doar într-o gamă limitată de familii, în principal familii în care gemenii au fost crescuți de părinții biologici în comparație cu gemenii crescuți de părinți vitregi.

Așa că grupul Reiss s-a decis să includă mult mai multe variații în familiile adoptive, aducând comparațiile pe un teren mai concret.

Conform acestui nou standard riguros, ei trebuiau să găsească 720 de perechi de adolescenți care să reprezinte întreaga gamă de înrudire genetică, de la gemeni identici până la mai multe varietăți de frați vitregi.³²⁹

Grupul a căutat peste tot în Statele Unite și a ales familii cu doar doi adolescenți din oricare dintre cele șase configurații specifice. Nu era o problemă să găsească familii cu gemeni identici și fraterni, fapt care reprezenta procedeul standard în domeniul lor. Cu toate acestea, erau mai greu de găsit familii în care fiecare părinte să fi fost divorțat anterior și să fi adus un singur adolescent în noua familie. Și mai greu, părinții vitregi trebuiau să fi fost căsătoriți timp de cel puțin cinci ani.

După o căutare chinuitoare pentru a găsi și recruta doar familiile potrivite, cercetătorii au petrecut ani întregi analizând masa uriașă de date care a rezultat. Apoi, au apărut noi dificultăți. Unele se datorau unei descoperiri neașteptate: fiecare copil *experimentează* relația cu una și aceeași familie în moduri extrem de idiosincrazice.³³⁰ Studiile făcute asupra gemenilor despărțiți considerau de la sine înțeles faptul că într-o anumită familie fiecare copil experimentează în același fel relația cu aceasta. Dar grupul de cercetători al lui Reiss – asemenea lui Crabbe, cu șoarecii de laborator – a spulberat complet această supoziție.

Să ne gândim la un frate mai mare și unul mai mic. De la naștere, fratele mai mare nu are niciun rival pentru dragostea și atenția părinților; apoi apare fratele mai mic. Încă din prima zi, fratele mai mic e silit să dezvolte diferite strategeme pentru a câștiga atenția și afecțiunea părinților. Copiii se întrec să fie unici, ceea ce duce la felul diferit în care sunt tratați. Și cu asta am spus totul despre școala de gândire o-familie-un-medi.

Chiar mai rău, aceste aspecte legate de experiențele specifice pentru fiecare copil s-au dovedit a avea o mare pondere în determinarea temperamentului unui copil, dincolo de orice influențe genetice. Așa că modul în care un copil își definește nișa lui unică în familie poate lua aspecte nenumărate care devin niște factori epigenetici necunoscuți.

Mai mult, deși părinții au un anumit impact asupra temperamentului unui copil, nu sunt singurii care îl influențează. La fel stau lucrurile și în cazul altor oameni din viața copilului, în special frații, surorile și prietenii.

Pentru ca ecuația să fie și mai complicată, un factor-surpriză s-a dovedit un factor determinant puternic și independent al destinului unui copil: felul în care acesta ajunge să *gândească* despre sine însuși. Într-adevăr, sentimentul general al valorii personale al unui adolescent depinde mult de modul în care a fost tratat, și aproape deloc de genetică. Dar apoi, odată format, sentimentul valorii personale îi modelează copilului comportamentul aproape independent de influența nefericită a părinților, de presiunile copiilor de aceeași vârstă sau de alte date genetice.³³¹

Acum, ecuația impacturilor sociale ia o altă formă. Datele genetice ale unui copil modelează la rândul lor felul în care toți ceilalți îl tratează. În timp ce părinții îi cocoloșesc în mod firesc pe bebelușii drăgălași și afectuoși, cei supărăcioși sau indiferenți au parte de mai puțin alint. În cel mai rău caz, atunci când genetica unui copil îl face irascibil, agresiv și dificil, părinții tind să reacționeze la fel, prin disciplină aspră, discuții dure, muștrări și mânie. Acest traseu agravează latura dificilă a copilului, care amintește la rândul ei și mai mult de negativitatea părinților, într-o spirală vicioasă.³³²

Căldura părintească, modul în care sunt fixate limitele sau o multitudine de alte feluri în care funcționează familiile ajută la stabilirea exprimării multor gene, au conchis cercetătorii. Dar, pe lângă asta, un frate sau o soră cu aere autoritare, sau un coleg trăsnet au și ei impactul lor.

Distincția veche, cândva aparent limpede, dintre aspectele comportamentului unui copil care își au rădăcina în genetică și cele care derivă din lumea socială este din ce în ce mai neclară. La urma urmei, după milioanele de dolari cheltuite în cercetare și după epuizanta căutare a familiilor potrivite, grupul Reiss a produs mai puține date concrete despre miliardele de interacțiuni complexe dintre viața de familie și gene decât noile dileme care își așteaptă rezolvarea.

Se pare că este prea devreme, în această știință, să urmărești fiecare traseu epigenetic în haosul vieții de familie. Dar chiar și așa, această nebuloasă lasă să iasă la iveală câteva date extrem de clare. Una dintre ele se referă la puterea experiențelor de viață de a modifica „datul“ genetic al comportamentului.

Formarea traseelor neuronale

Regretatul hipnoterapeut Milton Erickson obișnuia să povestească despre cum a crescut într-un orașel din Nevada pe la începutul secolului XX. Iernile erau destul de aspre, și una dintre plăcerile lui era să se trezească și să descopere că a nins peste noapte.

În astfel de zile, tânărul Milton se grăbea să fie gata pentru școală și se asigura că e primul care face pârtie prin zăpadă. Pe urmă, parcurgea în mod intenționat un traseu ocolit, în zigzag, iar cizmele lui erau primele care călcau zăpada proaspăt căzută.

Indiferent cât de întortocheat era drumul pe care și-l croia, următorul copil îl urma în mod inevitabil – la fel și ceilalți. Până la sfârșitul zilei, devenea un traseu fix, drumul invariabil pe care mergea toată lumea.

Erickson folosea această metaforă pentru a ilustra modul în care se formează obiceiurile. Dar povestea sa despre primul drum prin zăpadă și despre cei care l-au bătut la rândul lor oferă totodată și un model relevant al modului în care sunt așezate în creier canalele neuronale. Primele conexiuni făcute în cadrul unui circuit neuronal se întăresc de fiecare dată când apare aceeași secvență, până când canalele devin atât de puternice, încât constituie un traseu automat – și astfel, un nou circuit a luat naștere.

Deoarece creierul omenesc adăpostește atât de multe sisteme de circuite într-un spațiu atât de mic, se creează o presiune continuă de a șterge conexiunile de care creierul nu mai are nevoie și de a face loc conexiunilor cărora acesta le simte lipsa. Sintagma „ce e de prisos se pierde“ se referă la acest darwinism neuronal nemilos, în care circuitele cerebrale se luptă pentru supraviețuire. Neuronii pe

care îi pierdem sunt „tăiați“ și aruncați ca rămurelele dintr-un copac.

Asemenea grămezii de lut cu care începe să lucreze un sculptor, creierul generează mai mult material decât are nevoie pentru a-și definitiva forma. De-a lungul copilăriei și adolescenței, creierul va pierde în mod selectiv jumătate din acei neuroni în exces, păstrându-i pe cei care sunt utili și renunțând la cei neglijați, pe măsură ce experiențele de viață ale copilului – inclusiv relațiile pe care le are – îi „sculptează“ creierul.

Pe lângă faptul că determină conexiunile ce vor fi păstrate, relațiile în care suntem implicați ajută la modelarea creierului prin ghidarea conexiunilor făcute de neuronii noi. Aici se prăbușesc supozițiile învechite ale neuroștiințelor. Până în ziua de azi, unii studenți sunt învățați că, odată ce ne-am născut, creierul nu mai poate fabrica celule noi. Această teorie a fost desființată cu argumente solide.³³³ De fapt, știm că măduva spinării și creierul conțin celule stem care se transformă în neuroni noi – câteva mii pe zi. Ritmul de producere a neuronilor își are punctul culminant în copilărie, dar continuă până la vârste înaintate.

Odată ce a luat naștere, un nou neuron migrează spre locul său din creier și, pe parcursul unei luni, se dezvoltă până în punctul în care produce aproape zece mii de conexiuni cu alți neuroni. Pe parcursul următoarelor patru luni, neuronul își cizelează conexiunile; odată formate, canalele sunt închise. Așa cum le place specialiștilor în neuroștiințe să spună, celulele care trimit împreună impulsuri nervoase sunt adăpostite de aceeași structură.

În timpul acestei perioade de cinci sau șase luni, experiența personală dictează cu care dintre neuroni se va conecta celula nou-născută.³³⁴ Cu cât o experiență se repetă mai des, cu atât mai puternic devine obiceiul respectiv și cu atât mai densă este conectivitatea neuronală care rezultă. Meaney a descoperit că, la șoareci, învățarea prin repetiție accelerează ritmul cu care neuronii noi se integrează în circuite cu alți neuroni. Astfel, creierul continuă să-și schimbe structura, pe măsură ce se formează noi neuroni și conexiunile lor.

Toate bune și frumoase în cazul șoarecilor – dar cum rămâne cu noi, oamenii? Aceeași dinamică pare să se aplice, cu implicații profunde pentru modelarea creierului social.

Fiecare sistem cerebral are o perioadă optimă, în care experiența îi modelează la maximum sistemul de circuite. Sistemele senzoriale, de pildă, sunt modelate în mare parte în timpul primei copilării, iar sistemele de limbaj se maturizează ulterior.³³⁵ Unele sisteme, cum e hipocampusul – sediul memoriei și al învățării atât la oameni, cât și la șoareci –, continuă să fie puternic modelate de experiența de viață. Studiile efectuate asupra maimuțelor dezvăluie faptul că anumite celule din hipocampus, care se formează numai în prima perioadă a copilăriei, pot să nu migreze spre locul care le e rezervat dacă puiul este supus unui stres extrem în acea perioadă critică.³³⁶ Invers, grija părintească plină de iubire le poate spori migrația.

La oameni, cel mai lung interval pentru modelare îi aparține cortexului prefrontal, care continuă să fie modelat anatomic până în primii ani ai vârstei adulte. Astfel, oamenii din viața unui copil au zeci de ani la dispoziție să-și lase amprenta asupra sistemului executiv de circuite neuronale al acestuia.

Cu cât o anumită interacțiune se petrece mai des în timpul copilăriei, cu atât mai adâncă rămâne amprenta ei în sistemul de circuite al creierului – și este cu atât mai greu de „șters“, pe măsură ce copilul crește și devine adult. Momentele repetate din copilărie vor deveni cărări automate în creier, asemenea pârtiei prin zăpadă făcute de Milton Erickson.³³⁷

Să luăm ca exemplu celulele fusiforme – acei conectori superrapizi ai creierului social. Cercetătorii consideră că, la oameni, aceste celule migrează spre locul care le este rezervat – în principal în cortexul orbitofrontal și cortexul anterior cingular – în jurul vârstei de patru luni, moment în care își extind conexiunile spre mii de alte celule. Acești specialiști în neuroștiințe sugerează că locul și modul în care se conectează celulele fusiforme depind de influențe ca stresul în familie (în cazurile rele) sau de o atmosferă caldă și iubitoare (în cazurile bune).³³⁸

Celulele fusiforme, amintiți-vă, leagă căile superioară și inferioară, ajutându-ne să ne armonizăm emoțiile cu reacțiile.

Conectivitatea neuronală susține un set vital de aptitudini legate de inteligența socială. Așa cum a explicat Richard Davidson (specialistul în neuroștiințe cu care am făcut cunoștință în Capitolul 6): „După ce creierul nostru înregistrează informația emoțională, cortexul prefrontal ne ajută să ne controlăm cu dibăcie reacția față de ea. Modelarea acestor circuite de către genele care interacționează cu experiențele din viața noastră ne determină stilul afectiv: cât de rapid și de puternic răspundem la un stimul emoțional și cât timp ne ia să ne revenim.“

Când vine vorba despre deprinderea abilităților de autoreglare, esențiale pentru interacțiuni sociale fără probleme, comentează Davidson, „există mult mai multă plasticitate în primii ani de viață decât mai târziu. Probele animale indică faptul că unele efecte ale experienței timpurii pot fi ireversibile, în sensul că, odată ce un circuit este modelat de mediul din copilărie, el devine apoi destul de stabil“³³⁹.

Închipuiți-vă o mamă și un bebeluș care se joacă de-a cucu-bau. Pe măsură ce mama își acoperă și își descoperă fața de mai multe ori, bebelușul devine tot mai entuziasmat; când intensitatea a ajuns maximă, acesta își întoarce brusc fața de la mamă și începe să-și sugă degetul, uitându-se în gol.

Acea privire în gol semnalează o perioadă de pauză, de care copilul are nevoie pentru a se liniști. Mama îi dă acest răgaz, așteptând până când bebelușul e gata să reia jocul. Câteva secunde mai târziu, acesta se întoarce din nou înspre mamă și își zâmbesc fericiți.

Comparați jocul de mai sus cu următorul: se ajunge din nou la un punct culminant în care sugarul are nevoie să se oprească, să-și sugă degetul și să se liniștească înainte să înceapă iar să se joace cu mama. Doar că, de data asta, mama nu așteaptă ca el să se întoarcă din nou spre ea. Se apleacă la nivelul lui și scoate un sunet cu limba ca să-i atragă atenția.

Însă copilașul continuă să privească în altă parte, ignorându-și mama. Fără să se dea bătută, mama se apropie și mai mult de chipul lui, făcându-l să se strâmbe, să se zbată și să o împingă. În cele din

urmă, sugarul se trage și mai departe de mama lui, sugându-și de zor degetul.

Contează dacă una dintre mame răspunde semnalului trimis de copil, iar cealaltă îi ignoră mesajul?

Un simplu joc nu poate dovedi nimic. Dar, așa cum sugerează o mare parte din cercetare, eșecurile repetate de a rezona cu copilul ale celui care îl are în grijă pot avea efecte de durată. Dacă sunt reluate pe tot parcursul copilăriei, patternurile modelează creierul social astfel încât un copil poate ajunge la maturitate o persoană afectuoasă, care iubește lumea și se simte bine în preajma oamenilor, în vreme ce alții pot ajunge niște adulți triști și retrași, ori furioși și puși pe harță. Cândva, astfel de diferențe puteau fi atribuite „temperamentului” copilului, un alt mod de a ne referi la gene. Astăzi, acțiunea științifică se concentrează asupra modului în care genele copilului pot fi determinate de miile de interacțiuni zilnice pe care le trăiește pe măsură ce se maturizează.

Speranța în schimbare

Îmi aduc aminte de Jerome Kagan, care vorbea, în anii 1980, despre cercetarea întreprinsă de el în Boston și în îndepărtata Chină, și care se baza pe reacțiile sugarilor la nou pentru a-i identifica pe cei care vor fi timizi și rușinoși ca adulți. Kagan, acum aproape ieșit la pensie, își continuă direcția de cercetare, urmărind câțiva dintre „bebelușii Kagan” până în primii lor ani ca adulți.³⁴⁰ O dată la câțiva ani, aceștia îi fac o vizită în biroul său de la ultimul etaj al clădirii William James, cel mai înalt turn din campusul de la Harvard.

Ultima dată când am trecut pe la el, mi-a povestit despre cea mai recentă descoperire a sa, făcută pe baza studiilor de RMN funcțional, legată de acești copii. Kagan, mereu la zi cu metodele de cercetare, s-a alăturat utilizatorilor de RMN funcțional. După cum mi-a spus, un studiu efectuat asupra a douăzeci și doi de bebeluși Kagan, care au fost identificați în copilărie ca fiind inhibați și care aveau acum douăzeci de ani, a observat că amigdala lor continua să reacționeze

excesiv la orice lucru neobișnuit, exact așa cum făcuse și cu ani în urmă.³⁴¹

Un indicator neurologic al acestui profil al timidității pare să fie o activitate mai intensă în colliculus, o zonă a cortexului senzorial activată atunci când amigdala detectează o anomalie și o posibilă amenințare. Acest sistem neuronal de circuite se declanșează ori de câte ori percepem o discrepanță, de pildă imaginea unui cap de copil pe corpul unei girafe. Imaginile care pornesc o astfel de activare nu e nevoie să fie amenințări directe – orice lucru mai ciudat ca înfățișare ori „trăsnet“ va avea același efect.

Copiii cu o reactivitate scăzută a acestor circuite tind să fie veseli și sociabili. Dar tinerii cu o reactivitate crescută se feresc de orice lucru neobișnuit; noul îi sperie. Astfel de predispoziții ale unui copil tind să fie autorecompensatoare, întrucât părinții protectori își feresc copiii timizi chiar și de întâlnirile care i-ar putea ajuta să învețe o reacție alternativă.

În studiile sale de început, Kagan a descoperit că, atunci când părinții își încurajează copiii timizi să se alătore altor copii de aceeași vârstă, pe care altfel i-ar evita (și câteodată părinții sunt nevoiți să se impună), aceștia își pot depăși de multe ori predispoziția genetică spre sfială. După zeci de ani de cercetare, Kagan a descoperit că dintre copiii identificați la puțină vreme de la naștere ca fiind „inhibați“, doar o treime au continuat să manifeste un comportament timid în primii ani ai vârstei adulte.

Astăzi, Kagan își dă seama că ceea ce pare să se schimbe nu este atât hiperreactivitatea neuronală de bază – amigdala și colliculusul continuă să reacționeze –, cât mai degrabă ceea ce face creierul cu impulsul respectiv. În timp, copiii care învață să se împotrivescă impulsului de a se retrage devin capabili să se implice mai intens, fără să dea semne exterioare de inhibare. Specialiștii în neuroștiințe folosesc termenul de „eșafodaj neuronal“ pentru a descrie modul în care conexiunile unui circuit cerebral nou format se întăresc pe măsură ce sunt folosite în mod repetat – asemenea unei schele înălțate pe un șantier. Eșafodajul neuronal explică de ce e nevoie de efort pentru a schimba un pattern comportamental odată ce s-a

format. Dar oportunitățile noi – sau poate doar puțin efort și conștientizare din partea noastră – pot forma și întări trasee noi.

După cum îmi spunea Kagan despre copiii inhibați: „Șaptezeci la sută dintre ei ajung să-și depășească handicapul. Temperamentul poate să le constrângă dezvoltarea, dar nu o poate determina. Acești copii nu mai sunt speriați sau hiperreactivi.“

Să luăm ca exemplu un băiat identificat ca inhibat în copilărie și care a învățat până la adolescență să-și înțeleagă frica și să acționeze într-un fel, nu contează cum. Nimeni nu-și mai dă seama acum că el continuă să fie timid, mărturisește băiatul. Dar a fost nevoie de ceva efort și ajutor din partea celorlalți – și de o serie de mici victorii care se pare că au folosit calea superioară ca s-o îmblânzească pe cea inferioară.

Una dintre victoriile pe care și le amintește a fost aceea de a-și înfrânge teama de injecții, teamă care era atât de gravă în copilărie, încât refuza să meargă la dentist – până când, în sfârșit, a dat peste un medic care i-a câștigat încrederea. Văzând-o pe sora lui cum sare într-un bazin de apă, a căpătat curaj și a învățat să înoate. Dacă la început trebuia să vorbească cu părinții ca să îi treacă spaima declanșată de un vis urât, a învățat până la urmă să se calmeze singur.

„Am reușit să trec peste temerile pe care le aveam“, scria băiatul într-un eseu pentru școală. „Pentru că acum îmi cunosc predispoziția spre anxietate, mă pot lecuși singur de fricile mărunte.“³⁴²

Și așa, cu puțin ajutor, pentru mulți dintre acești copii inhibați, schimbarea în bine se poate petrece în mod firesc. Familia și cei din jur îi pot ajuta dacă îi îndeamnă să facă acest lucru, așa cum se pot ajuta și singuri dacă înțeleg modul în care își pot controla propria reticență. Situațiile „amenințătoare“ care se ivesc în mod natural îi pot ajuta să-și înfrunte tendințele inhibate.

Kagan povestește că nepoata lui, care era foarte timidă pe la șase ani, i-a spus: „Prefă-te că nu te cunosc – trebuie să mă dezvăț să mai fiu timidă.“

Apoi el adaugă: „Părinții nu-și dau seama că, deși biologia determină anumite rezultate, nu hotărăște și ceea ce se poate

întâmpla.“

Relația cu părintele nu poate schimba fiecare genă, nici nu poate modifica fiecare tic neuronal – și totuși, experiențele de zi cu zi le modelează copiilor sistemul de circuite neuronale. Neuroștiințele au început să indice, cu o surprinzătoare precizie, modul în care se petrece o parte din această modelare.

Note:

319 Spiritele s-au încins și mai mult în anii 1970, când un alt teoretician de la Departamentul de Biologie de la Harvard, biologul Edwin O. Wilson, începuse să-și articuleze teoria sociobiologiei, și când antropologul Irvan DeVore și strălucitul său student, Robert Trivers, tocmai începeau să dezvolte teoria psihologiei evoluționiste – foarte influentă astăzi. La acea vreme, aceste școli de gândire erau vehement contestate de un grup condus de paleontologul Stephen Jay Gould și de geneticianul Richard Lewontin, membri ai aceluiași departament de la Harvard.

320 John Crabbe et al., „Genetics of Mouse Behavior: Interactions with Laboratory Environment“, *Science* 284 (1999), pp. 1670–1672.

321 Unii geneticieni behavioriști au obiectat față de ceea ce au socotit a fi o descoperire de tipul „împăratul e gol“, în mare măsură pentru că acesta era unghiul vizat într-un comentariu auxiliar. Dar lectura mai sobră a articolului era alta, anume că un singur test al aceluiași comportament nu mai era suficient; studiul a ridicat standardul metodologic în domeniu. Acum, așa cum a comentat Crabbe, „când cineva îndepărtează o genă de anxietate, îl vezi că folosește trei teste pentru a dovedi efectul, pe când înainte scăpau ușor numai cu unul“.

322 Molecula de metil este alcătuită din numai patru atomi – unul de carbon și trei de hidrogen; modul exact în care se atașează de o genă determină ceea ce se întâmplă. Într-una dintre formule, grupul de metil inactivează gena, răsucindu-i foarte strâns ADN-ul. Într-o altă configurație, grupul de metil relaxează volutele ADN-ului, permițându-i genei să-și fabrice ARN-ul specific (și, deci, proteina sa).

323 Despre gene și mediu, vezi Robert Plomin și John Crabbe, „DNA“, *Psychological Bulletin* 126 (2000), pp. 806–828.

324 Michael J. Meaney, „Nature, Nurture, and the Disunity of Knowledge“, *Annals of the New York Academy of Sciences* 935 (2001), pp. 50–61.

325 Despre plasticitatea mecanismelor genetice care reglează comportamentul, vezi Elizabeth Hammock și Larry Young, „Microsatellite Instability Generates Diversity in Brain and Sociobehavioral Traits“, *Science* 308 (2005), pp. 1630–1634.

326 Despre familii nepotrivite și copii adoptați de familii bune sau rele, vezi R.J. Cadoret et al., „Genetic-Environmental Interaction in the Genesis of Aggressivity and Conduct Disorders“, *Archives of General Psychiatry* 52 (1995), pp. 916–924.

327 Michael Meaney, „Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations“, Annual Review of Neuroscience 24 (2001), pp. 1161–1192.

328 Despre genetica behavioristă, vezi S. McGuire și J. Dunn, „Nonshared Environment in Middle Childhood“, în J.C. DeFries et al. (eds.), Nature and Nurture During Middle Childhood, Blackwell, Oxford, Marea Britanie, 1994.

329 Despre apropierea genetică, vezi David Reiss et al., The Relationship Code, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 2000.

330 Experiența unică a fiecărui copil în aceeași familie este numită „mediu neîmpărtășit“ în genetica behavioristă. Vezi Judy Dunn și Robert Plomin, Unshared Lives: Why Siblings Are So Different, Basic Books, New York, 2000.

331 Un calendar genetic complică puțin lucrurile. De exemplu, studiul a descoperit că aproape o treime dintre genele care influențează comportamentul antisocial în primii ani de adolescență încetează să mai aibă vreun efect spre anii de mijloc ai adolescenței, perioadă când sunt înlocuite de factori genetici și sociali noi, care nu operau la început.

332 Pe de altă parte, un sugar prietenos, care se răsfață și căruia îi place să fie luat în brațe primește și mai multe îmbrățișări în schimb. Pe măsură ce crește, copilul va continua să obțină afecțiune de la cei din jur, ceea ce îi întărește propria sociabilitate. În oricare dintre cazuri, modul în care părinții îl tratează pe sugar pare să intensifice genele implicate, amplificând reacția copilului.

333 Despre neurogeneză: Fred Gage, Institutul Salk, comunicare personală.

334 Celulele care se activează împreună sunt conectate în structuri comune: de exemplu, la nivel celular, procesul de învățare presupune ca glutamatul să activeze un receptor pe un neuron, în timp ce canalele de calciu se deschid pe un alt neuron, ceea ce declanșează sinteza proteinelor din corpul celulei, care își „lipesc“ receptorii. Conexiunea produce un răspuns mai intens de la o celulă la alta. La nivel celular, învățarea înseamnă că semnalul venit de la o celulă are acum un rezultat mai cuprinzător. Joseph LeDoux, prezentare la întâlnirea Consorțiului pentru Cercetarea Inteligenței Emoționale în Organizații, Cambridge, Massachusetts, 12 decembrie 2004.

335 Despre experiență și dezvoltarea sistemelor neuronale, vezi B.J. Casey, „Imaging the Developing Brain: What Have We Learned About Cognitive Development?“, Trends in Cognitive Science 9 (2005), pp. 104–110.

336 Un astfel de stres afectează neurogeneza, reduce volumul hipocampului, produce alternări în funcția axului HPA și conduce la hiperreactivitate emoțională. Vezi C.L. Coe et al., „Prenatal Stress Diminishes Neurogenesis in the Dentate Gyrus of Juvenile Rhesus Monkeys“, Biological Psychiatry 54 (2003), pp. 1025–1034.

337 Despre automatismele neuronale, vezi Gerald Edelman, Neural Darwinism, Basic Books, New York, 1987.

338 Despre celulele fusiforme și stresul din timpul migrării spre locul lor, vezi John Allman et al., „The Anterior Cingulate Cortex: The Evolution of an Interface Between Emotion and Cognition“, Annals of the New York Academy of Science 935 (2001), pp. 107–117.

339 Davidson adaugă că avem în continuare nevoie să identificăm mai precis circuitele mai maleabile de-a lungul vieții și cele care pot fi deosebit de plastice în primii ani de viață, dar devin relativ fixe la maturitate.

340 Jerome Kagan și Nancy Snidman, The Long Shadow of Temperament, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 2004.

341 Carl Schwartz et al., „Inhibited and Uninhibited Infants «Grown Up»: Adult Amygdala Response to Novel Versus Newly Familiar Faces“, Science 309 (2005), pp. 1952–1953.

342 Despre băiatul care fusese cândva fricos, vezi Kagan și Snidman, Long Shadow, pp. 28–29.

Capitolul 11

O bază sigură

La douăzeci și trei de ani, era proaspăt absolvent al unei universități celebre – ceea ce în Anglia de pe vremea aceea prevestea o carieră de succes. Și totuși, suferea de o depresie gravă și plănuia să se sinucidă.

Așa cum îi dezvăluise psihoterapeutului, copilăria îi fusese complet nefericită.

Certurile frecvente dintre părinți sfârșeau adesea în violență. Era cel mai mare dintre copiii unei familii numeroase și, la a treia sa aniversare, avea deja doi frați mai mici. Tatăl își petrecea mult timp departe de casă, ocupat cu serviciul, iar mama – copleșită de încăierările celor mici – se închidea uneori în dormitor ore în șir, uneori chiar zile întregi.

Când era mic, era lăsat să plângă singur perioade lungi de timp – părinții credeau că un copil plânge ca să încerce să se „răsfete” captându-le atenția. Simțea că sentimentele și nevoile sale cele mai elementare erau ignorate.

Cea mai vie amintire din copilărie a fost noaptea când a făcut apendicită și a zăcut în pat până dimineața, scâncind de unul singur. Își mai amintește și cum frații și surorile lui mai mici plângeau și ei până la epuizare, părinții rămânând la fel de indiferenți. Și își mai amintește că din pricina asta îi ura.

Prima lui zi de școală a fost extrem de nefericită. Lăsat singur acolo, a avut senzația unui ultim gest de respingere din partea mamei. Deznădăjduit, a plâns toată ziua.

Pe măsură ce anii copilăriei treceau, a început să ascundă faptul că tânjea după iubire și a refuzat să le mai ceară ceva părinților. În timpul terapiei, era îngrozit de ideea că, dacă își va da pe față sentimentele și va plânge, terapeutul va considera acest lucru un

gest nesăbuit de atragere a atenției și – își închipuia el – îl va încuia într-o altă cameră până la plecare.³⁴³

Această relatare clinică a fost oferită de psihanalistul britanic John Bowlby, ale cărui scrieri despre legăturile emoționale dintre părinte și copil l-au făcut cel mai influent gânditor în domeniul dezvoltării infantile dintre toți adepții lui Freud. Bowlby a abordat teme majore ale vieții omenești, cum ar fi abandonul și pierderea – precum și atașamentele emoționale care le fac extrem de puternice.

Deși educat în stilul clasic al psihanalizei, cu pacientul întins pe o canapea, Bowlby a făcut ceva revoluționar pentru vremea sa, adică începând cu anii 1950: în loc să se bazeze numai pe amintirile neverificabile ale pacienților veniți la psihanaliză, a observat direct mamele și copiii. Și a continuat să-i urmărească pe copii pentru a vedea modul în care primele interacțiuni le-au modelat obiceiurile interpersonale.

Bowlby a identificat atașamentul sănătos față de părinți ca fiind un factor esențial pentru binele copilului. Când părinții manifestă empatie și răspund nevoilor copilului, acesta își formează sentimentul fundamental că este în siguranță. O astfel de empatie și sensibilitate consecvente i-au lipsit pacientului cu tendințe sinucigașe. Iar el a continuat să sufere, deoarece își vedea relațiile prezente prin prisma copilăriei sale marcate atât de tragic.

Fiecare copil, susține Bowlby, are nevoie de o preponderență a legăturilor Eu–Tu în copilărie pentru a-i merge bine în viață. Părinții empatici îi oferă copilului o „bază sigură“, adică ei sunt aceia pe care acesta se poate baza atunci când e necăjit și are nevoie de atenție, iubire și încurajare.

Noțiunea de atașament și cea de bază de siguranță au fost elaborate de principalul discipol american al lui Bowlby, un teoretician al dezvoltării copilului la fel de influent, Mary Ainsworth.³⁴⁴ Urmând drumul deschis de aceasta, zeci de cercetători au acumulat până în prezent muni de date și au depistat în subtilitățile interacțiunilor timpurii dintre părinți și copiii mici consecințe puternice asupra viitorului lor sentiment de siguranță în viață.

Încă de la naștere, bebelușii nu sunt doar niște corpuri pasive, ci niște persoane care comunică activ și care își urmăresc propriile obiective extrem de urgente. Sistemul emoțional bidirecțional de mesaje dintre un bebeluș și persoana care îl îngrijește reprezintă ancora sa de salvare, traseul parcurs de traficul elementelor care îi împlinesc nevoile de bază. Bebelușii au nevoie să fie niște mici stăpâni care să-și conducă îngrijitorii printr-un sistem intern elaborat de contacte vizuale inițiate și oprite, de zâmbete și plânsete; în lipsa acestei comunicări sociale, bebelușii pot rămâne nefericiți sau pot chiar muri din pricina neglijenței.

Urmăriți o protoconversație dintre orice mamă și bebelușul ei și veți vedea un dans emoțional fin orchestrat, în care partenerii preiau pe rând inițiativa. Când bebelușul zâmbește sau plânge, mama reacționează în consecință: într-un mod foarte real, emoțiile copilului direcționează acțiunile mamei în aceeași măsură în care mama își direcționează copilul. Sensibilitatea lor rafinată indică faptul că legătura operează în ambele direcții, alcătuind o cale emoțională primară.

Relația părinte-copil le oferă părinților canalele principale prin care își pot ajuta copiii să învețe regulile de bază dintr-o relație – cum să fie atenți la alte persoane, cum să-și dozeze interacțiunile, cum să se angajeze într-o conversație, cum să se acordeze interior la sentimentele altor persoane și cum să-și controleze propriile sentimente atunci când sunt implicați într-o relație. Aceste lecții esențiale pun bazele unei vieți sociale echilibrate.

În mod surprinzător, ele par să modeleze și dezvoltarea intelectuală: lecțiile emoționale intuite în cadrul protoconversațiilor fără cuvinte din primul an de viață clădesc eșafodajul mental pentru conversațiile reale de la vârsta de doi ani. Și, pe măsură ce copilul stăpânește obiceiul de a vorbi, este stimulată și acea conversație interioară privată pe care o numim gândire.³⁴⁵

Cercetarea a mai descoperit și că o bază de siguranță face mai mult decât să ofere o protecție emoțională: se pare că atenționează creierul să secrete neurotransmițători ce adaugă un dram de plăcere sentimentului că ești iubit – lucru adevărat pentru oricine oferă acea iubire. La zeci de ani după ce Bowlby și Ainsworth și-au expus

teoriile, specialiștii în neuroștiințe au identificat doi neurotransmițători care induc plăcerea, ocitocina și endorfinele, care sunt activate de o relație armonioasă.³⁴⁶

Ocitocina generează un sentiment de relaxare și satisfacție; endorfinele mimează în creier plăcerea pe care o oferă de exemplu heroina (deși nu chiar atât de intensă). Unui copil mic, părinții și familia îi oferă această siguranță plăcută; colegii de joacă și, ulterior, prietenii și intimitatea romantică activează aceleași circuite. Sistemele care secretă aceste substanțe chimice de iubire includ zone familiare ale creierului social.

Leziunile ariilor care conțin cei mai mulți receptori de ocitocină deteriorează grav grija maternă.³⁴⁷ Conexiunile par să fie în mare măsură aceleași la sugari și la mamele lor – și par, de asemenea, să ofere o parte din liantul neuronal pentru legătura de iubire pe care o formează. Copiii bine îngrijiți au sentimentul unei baze de siguranță, în parte pentru că aceste substanțe chimice cerebrale generează sentimentul interior că „totul este în regulă” (probabil, baza biochimică pentru ceea ce Erik Erikson considera a fi sentimentul elementar al încrederii în lume).

Mamele ale căror copii se vor simți în siguranță ca adulți sunt mai atente și mai sensibile la plânsetele lor, mai afectuoase și mai tandre, și se simt în largul lor în cadrul contactelor apropiate pe care le presupun îmbrățișările. Mamele atente se armonizează în mod repetat cu starea copilului lor.³⁴⁸ Însă copiii ale căror mame au fost deseori pe o altă lungime de undă decât ei manifestă nesiguranță, care poate lua două forme diferite. Dacă mama este prea sâcâitoare, copilul înfruntă situația închizându-se în el și încercând insistent să evite interacțiunile. Dacă mama pare neimplicată, copilul reacționează printr-o pasivitate neputincioasă din pricina incapacității de a stabili o legătură – acesta fiind chiar modelul adus în viața de adult de pacientul cu tendințe sinucigașe al lui Bowlby.

Mai puțin extreme decât mamele neglijente sunt cele care creează o distanță emoțională față de copilul lor, păstrând chiar o prăpastie fizică între ei, vorbindu-i copilului sau atingându-l relativ puțin. Astfel de copii afișează de obicei o postură „bătoasă”, pretinzând că nu le pasă, deși, în realitate, organismul lor prezintă semne de

anxietate crescută. Acești copii ajung să creadă că ceilalți vor fi la rândul lor distanți și rezervați, așa că se abțin pe plan emoțional. Ca adulți, ei evită intimitatea emoțională și tind să fie retrași.

Pe de altă parte, mamele anxioase și preocupate de sine tind să nu fie pe aceeași lungime de undă cu copiii lor. Când o mamă nu reușește să fie disponibilă și atentă, unora dintre copii li se face frică și devin dependenți de ea. La rândul lor, copiii pot deveni absorbiți de propriile anxietăți și, deci, mai puțin capabili să rezoneze cu alții. În relațiile pe care le au ca adulți tind să fie dependenți de alții.

Interacțiunile fericite, rezonante sunt la fel de esențiale pentru un copil mic precum sunt hrana și eliminarea gazelor. În lipsa unei astfel de relații de sincronizare cu părinții, cresc riscurile ca acești copii să pășească în viață cu patternuri de comportament defectuoase. Pe scurt, copiii care au parte de multă empatie cresc de obicei cu un sentiment de siguranță; părinții anxioși cresc copii anxioși; iar părinții distanți cresc copii retrași, care evită emoțiile și oamenii. La maturitate, aceste patternuri se vor manifesta într-o relație ca stiluri diferite de atașament: siguranță, anxietate, evitare.

Transmiterea acestor patternuri de la părinte la copil pare să se facă în mare măsură prin intermediul relațiilor dintre ei. De pildă, studiile despre gemeni arată că, dacă un copil care are sentimentul de siguranță ajunge să fie adoptat de un părinte anxios, copilul va sfârși cel mai probabil prin a adopta patternul anxios.³⁴⁹ Stilul de atașament al unui părinte anticipează stilul copilului cu o precizie de aproape 70 la sută.³⁵⁰

Dar dacă un copil anxios poate găsi un „părinte surogat“ care-i inspiră siguranță – un frate sau o soră mai mare, un profesor sau o altă rudă care își petrece mult timp alături de el –, patternul lui emoțional poate deveni siguranța.

Chipul inexpressiv

O mamă își petrece câteva clipe fericite alături de bebelușul ei, când, brusc, pe chipul ei se citește o schimbare subtilă: nu mai reacționează în niciun fel, e inexpressivă.

Bebelușul intră puțin în panică, pe chipul lui trece o umbră de disperare.

Mama nu manifestă nicio emoție, nu reacționează deloc la suferința copilului. E rece ca gheața.

Bebelușul începe să scâncească.

Psihologii numesc acest scenariu „chipul inexpresiv“ și îl folosesc intenționat pentru a explora fundamentele rezilienței, adică ale capacității de a-ți reveni dintr-o suferință. Chiar și după ce mama cu un chip inexpresiv revine la atitudinea sa empatică, bebelușii continuă să își manifeste pentru o vreme suferința. Rapiditatea cu care își revin arată cât de bine stăpânesc rudimentele autocontrolului emoțional. În timpul primului și celui de-al doilea an de viață se construiește această aptitudine elementară, pe măsură ce bebelușii exersează de nenumărate ori trecerea de la supărare la împăcare, de la lipsa sincronizării la armonie.

Când chipul mamei devine inexpresiv și ea pare brusc într-o altă lume, în mod invariabil bebelușul face încercări repetate de a reface relația și de a o determina pe mamă să reacționeze. Bebelușii îi atrag atenția mamei sub toate formele cunoscute lor, de la flirt la plâns; unii renunță în cele din urmă, privind în altă parte și sugându-și degetul pentru a încerca să se calmeze.

În viziunea lui Edward Tronick, psihologul care a inventat metoda „chipului inexpresiv“, copiii mici încep să se descurce din ce în ce mai bine pe măsură ce au mai mult succes atunci când solicită „repararea“ legăturii defectuoase. De aici se ivește un alt punct important: copiii ajung să înțeleagă că interacțiunile umane sunt reparabile – cred că au capacitatea de a restabili lucrurile atunci când ceva nu mai merge bine într-o relație.

Așa că încep să construiască eșafodajul sentimentului de durată că ei și relațiile lor sunt reparabile. Acești copii cresc cu senzația că sunt eficienți, capabili să aibă interacțiuni pozitive și să le repare dacă încep să scârțâie. Presupun, la rândul lor, că și ceilalți sunt persoane de încredere și parteneri devotați.

La șase luni, bebelușii încep deja să dezvolte un stil tipic de interacțiune cu ceilalți oameni și se obișnuiesc să gândească într-un anumit fel despre ei înșiși. Ceea ce face posibilă deprinderea unei

lecții atât de vitale este tocmai acel simț al siguranței și încrederii – cu alte cuvinte, al raportului de afinitate – dezvoltat în legătura cu persoana care îl are în grijă. Relația Eu–Tu are o importanță decisivă în maturizarea socială a copilului.

Sincronizarea mamă–copil operează din prima zi de viață a copilului; cu cât sincronizarea este mai mare, cu atât mai calde și mai fericite sunt, în general, interacțiunile lui.³⁵¹ Lipsa sincronizării însă îi înfurie, îi frustrează sau îi plictisește pe nou-născuți. Dacă unui bebeluș i se aplică un regim constant de desincronizare și nefericire solitară, acesta va învăța să se bazeze pe orice fel de strategie de calmare care îi vine la îndemână. Unii dintre ei, renunțând, se pare, la nădejdea vreunui ajutor exterior, se concentrează asupra găsirii unor modalități de a se simți mai bine. În versiunea adultă a acestei atitudini, există nenumărați oameni care, atunci când se simt deprimați, își caută consolarea în activități solitare precum mâncarea în exces, alcoolul sau schimbarea obsedantă a canalelor de televiziune.

Pe măsură ce timpul trece și copilul crește, el poate recurge la astfel de strategii automat și inflexibil, indiferent de situație – construind un zid de apărare împotriva experiențelor neplăcute pe care le presimte, fie ea acea presimțire întemeiată sau nu. Așa că, în loc să abordeze oamenii cu o atitudine deschisă, pozitivă, copilul se poate retrage meditativ într-o carapace protectoare, devenind rece și distant.

O relație deprimată

O italiancă îi cântă micuței ei Fabiana un cântecel vesel: „Să batem din palme,/ Tati se întoarce curând,/ Și aduce bombonele,/ Fabiana le papă pe toate.“³⁵²

Are un ton vesel, melodia este ritmată și plăcută, iar Fabiana se alătură bucuroasă muzicii cu gânguritul ei.

Dar când o altă mamă îi cântă bebelușului ei același cântecel – de data asta pe un ton monoton și jos –, acesta dă semne de disconfort, nu de plăcere.

Diferența? Cea de-a doua mamă suferă de depresie clinică; prima mamă, nu.

Discrepanța dintre modurile de a cânta ale mamelor este semnificativă pentru diferența uriașă de mediu emoțional pe care îl vor simți copiii pe măsură ce vor crește – și pentru cum se vor simți în orice altă relație majoră pe care o au în viață. Se înțelege că mamele deprimare le vine greu să se angajeze într-o protoconversație veselă cu bebelușii lor; le lipsește energia necesară tonurilor săltărețe ale limbajului matern.³⁵³

În interacțiunile lor cu copiii, mamele deprimare tind să fie desincronizate sau pe o altă lungime de undă ori furioase sau triste, sau sâcâitoare. Eșecul sincronizării dezafectează armonia, iar emoțiile negative îi trimit bebelușului mesajul că a greșit și că trebuie să schimbe ceva. La rândul lui, acest mesaj îl deranjează pe copil, care nu poate nici să o determine pe mamă să îl liniștească, și nici nu se poate liniști singur. Și astfel, mama și copilul pot cădea lesne într-un cerc vicios de coordonări greșite, negativitate și mesaje ignorate.³⁵⁴

Depresia, ne spun geneticienii behavioriști, poate fi moștenită. S-au făcut multe cercetări care au încercat să calculeze „transmisibilitatea” depresiei – șansele ca un astfel de copil să sufere de o depresie clinică la un moment dat în viață. Dar, așa cum subliniază Michael Meaney, copiii născuți dintr-un părinte predispus la accese de depresie moștenesc nu numai genele acestuia, ci și comportamentul părintelui deprimat – care poate foarte bine să acționeze în așa fel încât să cultive exprimarea acelor gene.³⁵⁵

De pildă, studiile făcute asupra mamelor care suferă de depresie clinică și asupra sugarilor lor arată că acestea tind să se uite mai rar la copiii lor, se enervează mai des, sunt sâcâitoare atunci când bebelușii au nevoie de o pauză și nu sunt atât de afectuoase. În mod obișnuit, copiii lor protestează prin singura formă pe care o cunosc – plânsul – sau par să cedeze, devenind apatici sau retrași.

Răspunsul unui bebeluș poate varia: dacă mama tinde să fie nervoasă, și copilul devine nervos; dacă mama tinde să fie retrasă și pasivă, la fel se întâmplă și cu copilul. Bebelușii par să învețe aceste stiluri de a interacționa din suita continuă de momente

nesincronizate trăite alături de mama lor. Mai mult, acești copii riscă să dobândească o idee falsă despre ei înșiși, căci au învățat deja că nu pot repara nimic atunci când sunt nefericiți și neînțeleși sau că nu se pot baza pe alții ca să-i ajute să se simtă mai bine.

Depresia unei mame poate deveni modul de transmitere a tuturor problemelor ei personale și sociale către copil. Panica unei mame, de pildă, are efecte hormonale negative asupra copilului, efecte care ies la iveală încă din primele luni de viață: bebelușii mamelor deprimate au niveluri mai ridicate de hormoni ai stresului și niveluri mai scăzute de dopamină și serotonină, adică profilul chimic al depresiei.³⁵⁶ Copilul mic poate să nu fie conștient de forțele mai mari care îi influențează familia, dar acele forțe vor rămâne înrădăcinate, totuși, în sistemul lui nervos.

Epigenetica socială le dă speranțe acestor copii. Părinții care sunt doar puțin deprimați, dar care reușesc să întâmpine dificultățile destul de ușor par să reducă transmiterea socială a depresiei.³⁵⁷ Iar dacă pe lângă părinți există și alte persoane nedepresate care au grijă de copil, acesta are parte de o bază de siguranță și de încredere.

Unii dintre copiii cu mame deprimate învață o altă lecție, și anume una care le permite să fie adaptabili. Mulți dintre ei devin cititori abili ai emoțiilor schimbătoare manifestate de mamele lor și, ca adulți, se pricep de minune să-și gândească interacțiunile astfel încât să le păstreze plăcute (sau cât mai puțin supărătoare) posibil. Răspândite în lumea largă, aceste abilități se pot traduce printr-o inteligență socială câștigată cu greu.³⁵⁸

Alterarea empatiei

- *Johnny l-a lăsat pe cel mai bun prieten al lui să se joace cu mingea cea nouă. Dar prietenul n-a fost atent și a pierdut mingea. Și nu a vrut să-i mai dea alta lui Johnny.*
- *Prietenul lui Johnny, cu care acestuia chiar îi plăcea să se joace, s-a mutat din oraș. Johnny n-a putut să se mai joace cu prietenul lui.*

Amândouă aceste mici drame surprind momente de mare emoție din viața oricărui copil. Dar ce fel de emoție reflectă ele?

Cei mai mulți copii învață să distingă un sentiment de altul și să înțeleagă ce anume le-a dat naștere. Dar copiii care au fost grav neglijanți de părinții lor nu pot face acest lucru. Când povestioarele de mai sus au fost citite unor preșcolari de acest gen, jumătate dintre răspunsurile lor au fost greșite – un procentaj de recunoaștere mult mai slab decât cel al colegilor lor bine îngrijiți.³⁵⁹

În măsura în care un copil a fost lipsit de înseși interacțiunile care îl învață această lecție, capacitatea lui de a citi emoțiile aferente evenimentelor din viață va avea de suferit. Copiii lipsiți de contact uman vital nu reușesc să facă distincție între emoții; au o idee foarte vagă despre ceea ce simt ceilalți.³⁶⁰ Când cele două povestioare despre Johnny le-au fost citite unor preșcolari maltratați – loviți sau răniți în mod repetat de cei care îi îngrijeau –, aceștia au văzut mânie acolo unde aceasta nu exista. Copiii maltratați identifică mânie pe chipuri neutre, ambigue sau chiar triste. Această suprapercipție a mâniei sugerează o amigdală hipersensibilă. Sensibilitatea crescută pare să se manifeste numai în cazul mâniei: când acești copii privesc chipuri mânioase, creierul lor reacționează printr-o activare mai puternică decât a celorlalți – deși creierul lor răspunde normal la chipuri pe care se citește bucuria sau frica.³⁶¹

Deformarea empatiei indică faptul că cel mai mic semn de mânie din partea cuiva le captează atenția copiilor maltratați. Ei sunt mai receptivi față de mânie decât alți copii, o văd acolo unde nu există și continuă să caute mai mult timp astfel de semne.³⁶² Detectarea mâniei acolo unde ea nu există poate produce beneficii esențiale pentru astfel de copii. La urma urmei, acasă înfruntă pericolul real, așa că hipersensibilitatea lor are rolul unui radar protector.

Problemele apar atunci când acești copii aduc în lumea din afara casei sensibilitatea lor sporită. Bătăușii de la școală (care au în mod tipic un trecut de abuzuri fizice) suprainterpretează mânia, citind antagonismul pe chipuri care sunt neutre. Atacurile lor împotriva altor copii se datorează adesea unei false percepții a intenției ostile acolo unde ea nu există.

Pentru orice părinte, e o mare provocare să facă față izbucnirilor de mânie ale copilului – dar și o oportunitate. În mod ideal, părintele nu se lasă cuprins la rândul lui de mânie, dar nici nu rămâne pasiv, abandonând copilul accesului de furie. Dimpotrivă, atunci când părintele își controlează propria furie, fără să o înlăture sau să se lase în voia ei, rămânând în același timp conectat, îi oferă copilului un model sigur de control al nervozității. Ceea ce nu înseamnă, desigur, că mediul emoțional în care trăiește un copil trebuie să fie întotdeauna pașnic, ci doar că familia e suficient de rezilientă pentru a-și reveni din supărări.

Mediul familial creează realitatea emoțională a copilului mic. Un mediu care oferă siguranță și care se păstrează intact poate proteja copilul chiar și de cele mai îngrozitoare evenimente. Ceea ce îi preocupă cel mai mult pe copii în orice criză majoră se rezumă doar la atât: cum îmi afectează acest lucru familia? De exemplu, copiii care trăiesc într-o zonă afectată de război vor evita simptomele ulterioare de traumă sau anxietate sporită dacă părinții lor reușesc să creeze un mediu zilnic stabil și care le oferă siguranță.

Acest lucru nu înseamnă că părinții ar trebui să-și înăbușe propria suferință pentru a-și „proteja copiii”. Psihiatrul David Spiegel de la Universitatea Stanford a studiat reacțiile emoționale ale familiilor după 11 septembrie 2001. Copiii, observă Spiegel, sunt hiperconștienți de tendințele emoționale din familie. După cum explică el, „mediul emoțional protector nu funcționează atunci când părinții pretind că nu s-a întâmplat nimic, ci atunci când le spun copiilor că pot face față problemelor împreună, ca o familie”.

Experiența reparatorie

Tatăl lui se lăsa cuprins ușor de accese de furie violentă, mai ales când era băut – ceea ce se întâmpla aproape în fiecare seară. În timpul acestor crize, punea mâna pe unul dintre cei patru băieți și îl bătea zdravăn.

Ani mai târziu, îi mărturisea soției că încă nu scăpase de frică. Așa cum își amintea, „de fiecare dată când îl vedeam pe tata mijind ochii

în direcția noastră, noi, copiii, știam că era timpul să dispărem din cameră“.

Soția lui, relatându-mi această mărturisire, a adăugat o lecție mai subtilă pe care a învățat-o ea însăși: „Îmi dau seama că soțul meu nu a avut parte de suficientă atenție când era mic. Așa că dacă aud aceeași poveste de nu știu câte ori, îmi spun «Rămâi și ascultă».“

„Dacă vede că atenția îmi zboară în altă parte preț de o secundă, se simte jignit“, adaugă ea. „Este hipersensibil când vine vorba de momentele în care încep să nu mai fiu atentă. Chiar și atunci când *par* totuși că ascult, știe exact clipa în care mintea mea nu mai e acolo.“

Cel care a fost tratat în copilărie, de către persoanele care îl aveau în grijă, ca un Acela în loc de Tu poate să fie purtătorul unor sensibilități și răni emoționale similare. Aceste puncte vulnerabile ies la iveală mai ales în relațiile apropiate – cu soția sau soțul, copiii sau prietenii buni. Dar la maturitate, relațiile apropiate pot oferi un scenariu salvator: persoana respectivă, în loc să fie ignorată, este tratată ca un Tu – ca în cazul aceluși soț hipersensibil și al soției sale, care dădea dovadă de o sârguincioasă atenție și înțelegere.

Asemenea unui părinte sau soț iubitor, un bun psihiatru devine o bază de siguranță pentru oamenii neglijăți. Un psiholog de la UCLA, Allan Schore, a devenit o figură eroică printre mulți psihoterapeuți pentru revizuirile masive din domeniul neuroștiințelor, în ceea ce privește relația părinte–terapeut.

Teoria lui Schore susține că sediul neuronal al disfuncției emoționale se află, în principal, în cortexul orbitofrontal (OFC), piatra de temelie pentru canalele responsabile de relațiile din creier.³⁶³ Însăși creșterea cortexului orbitofrontal, susține el, depinde de experiența copilului. Dacă părinții oferă rezonanță emoțională și o bază sigură, OFC înflorește. Dacă nu sunt receptivi sau dacă sunt abuzivi, dezvoltarea lui este împiedicată – ceea ce duce la o capacitate limitată de a regla lungimea, intensitatea sau frecvența emoțiilor neplăcute, precum mânia, spaima sau rușinea.

Teoria lui Schore scoate în evidență rolul jucat de interacțiunile noastre în remodelarea creierului prin neuroplasticitate – modul în care experiențele repetate influențează forma, dimensiunea și

numărul neuronilor și al conexiunilor lor sinaptice. Principalele relații pe care le avem ne influențează puternic creierul prin plasarea lui repetată într-un anumit registru. Practic, faptul că suntem mereu jigniți sau supărați, ori satisfăcuți emoțional, de către cineva alături de care ne petrecem viața ani de-a rândul ne poate remodela sistemul de circuite ale creierului.

Schore susține că relațiile împlinite în care suntem implicați mai târziu în viață pot rescrie într-o anumită măsură textele neuronale care au fost codificate în creier, în perioada copilăriei. În psihoterapie, elementele active din această lucrare de reparație emoțională includ afinitatea și încrederea și o bună legătură între pacient și terapeut.

Terapeutul, spune Schore, servește drept ecran de proiecție pentru retrăirea relațiilor timpurii. Dar, de data asta, pacientul poate să trăiască aceste relații mai deplin și mai deschis, fără judecăți, culpabilități, trădări și neglijare. Când tatăl a fost distant, terapeutul poate fi disponibil; când mama a fost hipercritică, terapeutul poate fi înțelegător – oferind astfel o experiență reparatorie de mult dorită, dar niciodată atinsă.

Un semn al psihoterapiei eficiente este deschiderea unui flux emoțional mai liber între terapeut și pacient, fiindcă acesta din urmă învață să stabilească legături cu celălalt fără să se teamă sau să-și blocheze sentimentele nepotrivite.³⁶⁴ Cei mai buni terapeuți creează o atmosferă emoțională care inspiră siguranță, un receptacol confortabil pentru orice fel de sentimente pe care pacientul ar avea nevoie să le trăiască sau să le exprime – de la furie criminală la tristețe mohorâtă. Simplul act de stabilire a unei legături cu terapeutul și apoi de transferare a sentimentelor îl ajută pe pacient să învețe să-și controleze singur emoțiile similare.

Așa cum copiii învață să-și stăpânească propriile sentimente prin intermediul siguranței oferite de o bază potrivită, psihoterapeuții le acordă adulților șansa de a duce treaba la bun sfârșit. Efecte reparatorii similare pot apărea și cu ajutorul unui partener într-o relație sentimentală sau al unui bun prieten care dovedește aceste calități umane ocrotitoare. Când este eficientă, terapia – sau alte

relații reparatorii din viață – poate îmbogăți capacitatea de conectare, care are proprietăți vindecătoare intrinseci.

Note:

343 Despre pacientul suicidal, vezi John Bowlby, *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*, Basic Books, New York, 1988.

344 Despre copiii care au nevoie de siguranță, vezi Mary Ainsworth et al., „Infant-Mother Attachment and Social Development: Socialization as a Product of Reciprocal Responsiveness to Signals“, în M.P.M. Richards (ed.), *The Integration of a Child into a Social World*, Cambridge University Press, Londra, 1974.

345 Despre protoconversație și gândire, vezi Trevarthen, „The Self Born in Intersubjectivity: The Psychology of Infant Communicating“, în Ulric Neisser, *The Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Self-knowledge*, Cambridge University Press, New York, 1993, pp. 121–173.

346 Despre circuitele cerebrale ale atașamentului, vezi Jaak Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*, Oxford University Press, New York, 1998.

347 Circuitele atașamentului includ „cortexul cingular, aria septală, nucleii striei terminale și zonele preoptice și mediale ale hipotalamusului, alături de regiunile de proiecție mezencefalice respective“, conform lui Panksepp, *Affective Neuroscience*, p. 249. Leziunile prezente în nucleii striei terminale, care conțin o mulțime de receptori de ocitocină, afectează în mod grav îngijirea maternă.

348 Despre sugarii care simt nevoia de siguranță și mamele lor, vezi Russell Isabella și Jay Belsky, „Interactional Synchrony and the Origins of Infant-Mother Attachments: A Replication Study“, *Child Development* 62 (1991), pp. 373–394.

349 Vezi, de exemplu, M.J. Bakermans-Kranenburg et al., „The Importance of Shared Environment in Infant-Father Attachment: A Behavioral Genetic Study of the Attachment Q-Sort“, *Journal of Family Psychology* 18 (2004), pp. 545–549; C.L. Bokhorst et al., „The Importance of Shared Environment in Mother-Infant Attachment Security: a Behavioral Genetic Study“, *Child Development* 74 (2003), pp. 1769–1782.

350 Despre stilul de atașament, vezi Erik Hesse, „The Adult Attachment Interview: Historical and Current Perspectives“, în Jude Cassidy și Phillip Shaver (eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*, Guilford Press, New York, 1999.

351 Sincronizarea dintre sugari și mamele lor a fost dedusă pe baza mișcărilor simultane, a tempourilor similare ale acțiunilor și a coordonării interacțiunilor. Frank Bernieri et al., „Synchrony, Pseudosynchrony, and Dissynchrony: Measuring the Entrainment Prosody in Mother-Infant Interactions“, *Journal of Personality and Social Psychology* 2 (1988), pp. 243–253.

- 352 Cântecul de leagăn în italiană: „Batti, batti, le manine, / Che tra poco vie-ne papà. / Ti porta le cara-mel-line, / Fabiana le man-ge-rà.“
- 353 Despre mama deprimată și sugar, vezi Colwyn Trevarthen, „Development of Intersubjective Motor Control in Infants“, în M.G. Wade și H.T.A. Whiting, *Motor Development in Children*, Martinus Nijhoff, Dordrecht, Olanda, 1986, pp. 209–261.
- 354 Despre armonia deprimată, vezi Edward Z. Tronick, „Emotions and Emotional Communication in Infants“, *American Psychologist* 44 (1989), pp. 112–119.
- 355 Meaney susține că e mult mai logic să fie identificate nu doar genele relevante, ci și stilurile de creștere a copilului (și oricare alți factori de acest tip) care ar putea modifica nivelurile exprimării genelor legate de depresie. Cu alte cuvinte, ce experiență ar putea ajuta la „vaccinarea“ copilului contra depresiei? Răspunsurile la această întrebare ar putea apoi ghida intervenții esențiale, care să scadă riscul ca, mai târziu, copilul să devină el însuși deprimat. Vezi Michael Meaney, „Maternal Care, Gene Expression“.
- 356 Despre cortizolul mamelor deprimată și al sugarilor, vezi Tiffany Field et al., „Maternal Depression, Effects on Infants and Early Interventions“, *Preventive Medicine* 27 (1998), pp. 200–203.
- 357 Despre prevenirea transmiterii stărilor interioare deteriorate, vezi A. Cumberland-Li et al., „The Relation of Parental Emotionality and Related Dispositional Traits to Parental Expression of Emotion and Children’s Social Functioning“, *Motivation and Emotion* 27, nr.1 (2003), pp. 27–56.
- 358 Despre copiii mamelor deprimată, vezi Tronick, „Emotions and Emotional Communication“.
- 359 Despre recunoașterea emoțiilor copiilor neglijați, vezi Seth Pollak et al., „Recognizing Emotion in Faces: Developmental Effects of Child Abuse and Neglect“, *Developmental Psychology* 36 (2000), pp. 679–688.
- 360 O extremă zguduitoare poate fi întâlnită la miile de copii mici plasați în orfelinatele românești în timpul perioadei caracterizate de grave probleme economice din anii 1980. Acești copii își petreceau aproape douăzeci de ore pe zi în pătuțurile lor, fără să le dea cineva atenție. La optsprezece ani, câțiva dintre acești copii adoptați de familii americane încă mai prezentau simptome neliniștitoare: erau extrem de stoici, nici nu plâneau, nici nu-și exprimau durerea, nu erau interesați de jocuri și își făceau provizii de mâncare. Starea lor s-a îmbunătățit pe măsură ce s-au obișnuit cu noile familii. Chiar și așa, imagini ale creierului lor arătau că regiuni principale ale creierului social erau subactive, inclusiv cortexul orbitofrontal. Vezi Harry Chugani et al., „Local Brain Functional Activity Following Early Deprivation: A Study of Postinstitutionalized Romanian Orphans“, *NeuroImage* 14 (2001), pp. 1290–1301.
- 361 Despre copii maltratați și chipuri mânioase, vezi Seth Pollak et al., „P3b Reflects Maltreated Children’s Reactions to Facial Displays of Emotion“, *Psychophysiology* 38 (2001), pp. 267–274.

362 Despre căutarea semnelor mâniei, vezi Seth Pollak și Stephanie Tolley-Schell, „Selective Attention to Facial Emotion in Physically Abused Children“, *Journal of Abnormal Psychology* 112 (2003), pp. 323–338.

363 Despre modelarea cortexului orbitofrontal de către părinți, vezi Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1994.

364 Despre repararea traumelor din copilărie, vezi Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, Guilford Press, New York, 1999.

Capitolul 12

Impulsul fericirii

O fetiță de trei ani se îndreaptă țâfnoasă spre unchiul venit în vizită – o țintă ușoară pentru proasta ei dispoziție.

„Te urăsc“, îi declară ea.

„Da, da' eu te iubesc.“ Unchiul îi zâmbește amuzat.

„Te urăsc“, îi răspunde ea neînduplecată, pe un ton mai ridicat.

„Eu tot te iubesc“, îi spune el pe un ton mai blând.

„Te *urăsc!*“ țipă ea cu patos.

„Da, da' eu *tot* te iubesc“, o asigură unchiul, luând-o în brațe.

„Te iubesc“, admite ea încetișor, topindu-se în brațele lui.

În opinia specialiștilor în psihologia dezvoltării, astfel de interacțiuni energice au la bază o comunicare emoțională subterană. Disfuncția te-urăsc/te-iubesc este, din această perspectivă, o „eroare de interacțiune“, iar revenirea pe aceeași lungime de undă emoțională înseamnă „repararea“ acestei erori.

O reparație efectuată cu succes, așa cum a fost raportul de afinitate final la care au ajuns micuța de trei ani și unchiul ei, îi face pe ambii parteneri să se simtă bine. Capacitatea unui copil de a repara o astfel de deconectare – de a înfrunta o furtună emoțională interpersonală și apoi de a se reconecta – este una dintre cheile fericirii de durată. Secretul constă nu în a evita frustrările și supărările inevitabile pe care ni le aduce viața, ci în a învăța cum să-ți revii din ele. Cu cât este mai rapidă revenirea, cu atât mai mare este capacitatea copilului de a se bucura.

Această capacitate, la fel ca multe altele din viața socială, se dezvoltă din fragedă copilărie. Când un bebeluș și persoana care îl îngrijește sunt sincronizați, fiecare răspunde mesajelor celuilalt într-o manieră coordonată. Dar, în timpul primului an de viață, bebelușilor le lipsește o mare parte din organizarea neuronală necesară realizării unei astfel de coordonări. Ei rămân coordonați

doar aproximativ 30% din timp, sau chiar mai puțin, cu un ciclu natural de intrare și ieșire din sincronizare.³⁶⁵

Nesincronizarea îi face nefericiți pe bebeluși. Ei protestează, dând semne de frustrare – prin care cer, de fapt, ajutorul pentru a reintra în sincronizare. Sunt primele lor încercări de reparare a unei interacțiuni. Stăpânirea acestor abilități umane esențiale pare să înceapă prin aceste mici treceri de la nefericirea cauzată de lipsa de sincronizare la pacea sincronizării.

Toți cei cu care se întâlnește peste zi bebelușul oferă un model, mai bun sau mai rău, de înfruntare a supărărilor. Copilul învață implicit acest lucru (fără îndoială, prin intermediul neuronilor-oglină) în timp ce își urmărește fratele mai mare, colegul de joacă sau părintele care se înfruntă cu propriile lor furtuni emoționale. Printr-o astfel de învățare pasivă, circuitele de reglare din OFC responsabile de calmarea amigdalei „fac repetiții” pentru strategiile la care copilul este martor. O mică parte din această învățătură este pusă în practică atunci când cineva îi amintește copilului sau îl ajută să-și controleze propriile sentimente tulburi. Prin exerciții repetate, sistemul de circuite al OFC responsabil de reglarea impulsurilor emoționale se întărește progresiv.

Copiii învață nu numai să se calmeze sau să reziste impulsurilor emoționale, ci și să-și întărească repertoriul modalităților de a-i influența pe alții. Astfel învață să devină adulți care pot reacționa ca unchiul care cu ajutorul iubirii i-a risipit fetei de trei ani starea de nemulțumire – în loc să se țină tare și să o avertizeze: „Cum îndrăznești să-mi vorbești așa?”

În jurul vârstei de patru sau cinci ani, copiii învață să treacă de la simpla încercare de a-și controla emoțiile care îi deranjează la o înțelegere sporită a cauzelor nemulțumirii lor și la ce anume se poate face pentru a ușura această nemulțumire – semnul unei maturizări a căii superioare. Implicarea părinților în primii patru ani de viață, bănuiesc unii psihologi, poate avea o putere deosebită de modelare a capacităților ulterioare ale copilului de a-și stăpâni propriile emoții și de a se descurca în situațiile dificile.

Ce-i drept, adulții nu oferă întotdeauna cele mai bune modele. Au fost observați în cadrul unui studiu părinții de preșcolari surprinși în

certuri casnice. Unele cupluri erau antagonice și divergente în încercările lor de a-și rezolva conflictele. Niciuna dintre părți nu o asculta pe cealaltă, partenerii erau furioși și plini de dispreț și adesea se îndepărtau unul de altul pe măsură ce ostilitatea le creștea. Copiii acestor cupluri imitau tiparul de comportament cu colegii lor de joacă, fiind pretențioși și furioși, puși pe harță și ostili.³⁶⁶

Spre deosebire de aceștia, cuplurile care în timpul certurilor dădeau dovadă de mai multă căldură, empatie și înțelegere reciprocă își abordau rolurile de părinți într-un fel mai armonios și chiar cu bună dispoziție. Iar acești părinți au avut copii care, la rândul lor, se înțelegeau mai bine cu colegii de joacă și puteau rezolva mai fructuos neînțelegerile. *Modul* în care cuplurile își soluționează conflictele anticipează comportamentul propriilor copii chiar și după ani de zile.³⁶⁷

Dacă totul merge bine, copilul ajunge să nu se lase învins de stres și devine capabil să-și revină din supărări și să rezoneze eficient. E nevoie de o familie inteligentă din punct de vedere social pentru a ajuta la construirea a ceea ce specialiștii în psihologia dezvoltării numesc „fundament afectiv pozitiv“, cu alte cuvinte, un copil fericit.³⁶⁸

Patru modalități de a spune nu

Un băiețel de un an și două luni, neastâmpărat, ca toți cei de vârsta lui, face o obsesie periculoasă din încercarea de a se cățăra pe o masă pe care se află, într-un echilibru destul de precar, o veioză.

Să ne gândim la câteva modalități posibile în care ar putea reacționa un părinte:

- Să spună un „Nu!“ hotărât și apoi să-i explice că doar afară se poate cățăra – după care să îl ducă acolo și să-i arate unde poate face acest lucru.
- Să ignore încercările băiatului de a se cățăra pe masă, iar când aude că se sparge veioza, să-l ia de acolo și să-i spună

liniștit să nu mai facă așa altă dată – după care să nu-i mai acorde atenție.

- Să urla înfuriat „Nu!“, dar să se simtă vinovat că a reacționat așa dur, să-l ia în brațe pe micuț ca să-l împace și apoi să-l lase singur, pentru că a fost neascultător.

Aceste reacții părintești – oricât de neverosimile ar putea părea – reprezintă stiluri de disciplină care apar repetat în observațiile făcute asupra părinților și copiilor. Daniel Siegel, un psiholog pediatru de la UCLA, care avansează scenariile de mai sus, este socotit unul dintre cei mai influenți gânditori contemporani în psihoterapie și dezvoltarea copilului, precum și un pionier în neuroștiințele sociale. Siegel susține că fiecare dintre aceste tipuri de reacții părintești modelează în moduri unice centrul creierului social.³⁶⁹

Un astfel de moment propice modelării se ivește atunci când copilul se confruntă cu o situație supărătoare sau confuză și se îndreaptă spre părinți, citind nu doar ceea ce spun, ci întreaga lor atitudine, pentru a învăța cum să simtă și cum să reacționeze la rândul lui. Mesajele transmise de părinți în astfel de „momente propice învățării“ clădesc încetul cu încetul sentimentul de sine al copilului și înțelegerea modului de a se raporta la cei din jur – și a așteptărilor pe care le poate avea de la ei.

Să luăm părintele care i-a spus „nu“ copilului care se cățăra pe masă, după care l-a scos afară ca să-i canalizeze energia într-o altă direcție. În opinia lui Allan Schore, colegul lui Siegel, această interacțiune îi influențează copilului în mod optim cortexul orbitofrontal, întărindu-i „frâna“ emoțională a OFC. În acest caz, configurația neuronală potolește entuziasmul inițial al micuțului și îl ajută să învețe cum să-și controleze mai bine impulsivitatea.³⁷⁰ Odată ce copilul aplică aceste frâne neuronale, părintele îl învață că poate avea parte de o aventură mult mai potrivită – poate să se cațere pe barele din parc, dar nu pe masă.

Ceea ce învață copilul se rezumă practic la următorul lucru: „Părinților mei nu le place întotdeauna ceea ce fac, dar dacă mă opresc și găsesc ceva mai bun de făcut, totul merge bine.“ Această

abordare, în care părintele stabilește o limită și apoi redirectionează energia copilului, exemplifică stilul de disciplină care conduce la un atașament legat de siguranță. Copiii atașați în acest fel trăiesc experiența rezonanței emoționale cu părinții lor – chiar și atunci când sunt obraznici.

Teribila vârstă de doi ani, când copiii încep să-și sfideze părinții și țipă „Nu!“ atunci când li se spune să facă ceva, indică un moment decisiv în dezvoltarea creierului. Creierul începe să fie capabil să-și inhibe impulsul de a spune „nu“ atunci când i se cere ceva – o capacitate care se perfecționează de-a lungul copilăriei și adolescenței.³⁷¹ Maimuțele și copiii foarte mici au probleme mari cu acest aspect al vieții sociale din același motiv neuronal: configurația neuronilor din OFC, care poate împiedica punerea în practică a unui impuls, este insuficient dezvoltată.

De-a lungul copilăriei, OFC se maturizează treptat din punct de vedere anatomic. O perioadă de creștere neuronală accelerată începe în jurul vârstei de cinci ani, permițând unei părți însemnate a acestui sistem de circuite să intre în acțiune tocmai la timp pentru a trimite copilul la școală. Ritmul alert de creștere continuă până în jurul vârstei de șapte ani, sporind semnificativ autocontrolul copilului și făcând din clasa a doua o etapă mult mai puțin dezordonată decât grădinița. Fiecare etapă de dezvoltare intelectuală, socială și emoțională a unui copil în creștere marchează un pas similar în maturizarea zonelor cerebrale; acest proces anatomic continuă până spre douăzeci și cinci de ani.

Ceea ce se întâmplă în creierul unui copil atunci când părinții nu reușesc să rezoneze emoțional cu el depinde de natura acestui eșec. Daniel Siegel descrie diferite moduri în care părinții pot eșua și dificultățile prin care probabil vor avea de trecut copiii lor.³⁷²

Să ne gândim la părintele care a ignorat încercarea copilului de a se cățăra pe masă. Această reacție exemplifică o relație părinte-copil în care rezonanțele de orice fel apar rareori, iar părinții nu sunt implicați emoțional în viața copilului. Astfel de copii întâmpină numai piedici atunci când încearcă să obțină o atenție empatică din partea părinților.

Absența unei legături reciproce – și, deci, a momentelor de plăcere sau bucurie – mărește șansele ca acel copil să crească cu o capacitate diminuată pentru emoții pozitive și, mai târziu în viață, să i se pară dificil să interacționeze cu alți oameni. Copiii unor astfel de părinți devin persoane sfoase; ca adulți, exprimarea emoțiilor le este inhibată, mai ales a acelor emoții care i-ar ajuta să se lege de un partener. Rămânând fideli modelului prezentat de părinții lor, evită nu doar exprimarea sentimentelor, ci și relațiile intime din punct de vedere emoțional.

Al treilea părinte a reacționat la mișcarea copilului mai întâi înfuriindu-se, apoi simțindu-se vinovat, și în cele din urmă fiind dezamăgit de băiat. Siegel îi descrie pe bună dreptate pe acești părinți ca fiind „ambivalenți“. Ei pot fi uneori afectuoși și grijulii, dar adeseori trimit copilului semnale de dezaprobare și respingere – expresii faciale de aversiune sau dispreț, evitarea privirii, limbaj corporal sugerând mânia sau detașarea emoțională. Această atitudine îl poate umili și răni sufletește pe copil în mod repetat.

Copiii răspund adesea unei astfel de atitudini părintești prin fluctuații emoționale incontrolabile, fără să-și verifice impulsurile, cărora le dau frâu liber – asemenea clasicului „băiat rău“ care dă mereu de bucluc. Siegel sugerează că la baza unui astfel de comportament scăpat de sub control se află creierul unui copil care nu a reușit să învețe cum să spună „nu“ impulsurilor – o sarcină a OFC.

Dar, uneori, senzația că părintelui nu-i pasă de el sau că „orice face greșit“ îi lasă copilului un sentiment de deznădejde – deși tânjește în continuare după o atenție părintească pozitivă. Astfel de copii ajung să se considere plini de defecte. La maturitate, ei tind să aducă în relațiile apropiate cu un partener aceeași combinație ambivalentă de nevoie de afecțiune și frică intensă că nu o vor obține – și o frică încă și mai profundă că vor fi definitiv abandonați.³⁷³

Cum lucrează jocul

Chiar și acum, la maturitate, poeta Emily Fox Gordon păstrează amintirea vie a fetei fericite, „sălbatică și imposibil de stăpânit“, care era pe când trăia împreună cu iubitorii săi părinți într-un sat din New England. Întreaga localitate părea să-i salute cu drag pe Emily și pe fratele ei în timp ce străbăteau străzile pe biciclete: „Ulmii ne dădeau onorul, câinii din vecini se bucurau să ne vadă și până și telefonistele ne știau după nume.“

Cutreierând după voia inimii prin grădinile din spatele caselor, alergând în jurul campusului facultății din localitate, se simțea de parcă ar fi hălăduit prin paradis.³⁷⁴

Când un copil se simte cu adevărat iubit și îngrijit, când simte că persoanele deosebit de importante din viața lui îl prețuiesc, starea de bine care se naște creează un rezervor de sentimente pozitive. Acestea, la rândul lor, par să alimenteze un alt impuls fundamental: nevoia de a explora lumea largă.

Copiii au nevoie de mai mult decât de o bază a siguranței, au nevoie de o relație în care să-și afle liniștea. Mary Ainsworth, principalul discipol american al lui Bowlby, sugera că ei au nevoie de un „liman sigur“, un loc care să le ofere siguranță emoțională, cum ar fi camera sau casa lor, la care să se întoarcă după ce au ieșit în lume și au explorat-o.³⁷⁵ Explorarea poate fi fizică, de exemplu, atunci când te plimbi cu bicicleta prin cartier; interpersonală, ca atunci când întâlnești oameni noi și-ți faci prieteni – sau chiar intelectuală, ca atunci când dai curs unei curiozități nestăpânite.

Faptul că un copil simte că are un liman sigur se vede imediat atunci când iese la joacă. Joaca prezintă beneficii serioase; după ani întregi de joacă zdravă, copiii dobândesc o mare experiență socială. În primul rând, ei învață trucuri sociale practice, de pildă cum să negocieze în luptele pentru putere, cum să colaboreze și să formeze alianțe și cum să cedeze cavalereste într-o dispută.

Practica poate fi dobândită în timp ce copilul se joacă având un sentiment de siguranță relaxat – o simplă greșală poate declanșa chicoteli, iar la școală, aceeași greșală îl poate acoperi de ridicol. Joaca le oferă copiilor un spațiu de siguranță în care să încerce lucruri noi, cu un minimum de neliniște.

Motivul precis pentru care jocul este atât de plăcut a devenit mai limpede odată cu descoperirea faptului că sistemul de circuite cerebrale care îl activează este același care stârnește și bucuria. Sisteme identice de circuite pentru dispoziția spre joacă pot fi găsite la toate mamiferele, inclusiv la atotprezentul șoarece de laborator. Acest traiect se ascunde în cele mai vechi zone neuronale, în adâncul trunchiului cerebral, lângă măduva spinării și ne guvernează reflexele și reacțiile primare.³⁷⁶

Omul de știință care a studiat extrem de amănunțit sistemul neuronal de circuite al jocului este Jaak Panksepp de la Universitatea de Stat Bowling Green din Ohio. În lucrarea sa de căpătâi, *Affective Neuroscience (Neuroștiința afectivă)*, Panksepp explorează sursa neuronală a tuturor tendințelor umane majore – inclusiv jocul –, pe care o consideră sursa fericirii din creier.³⁷⁷ Sistemul primar de circuite care împinge puii oricăror mamifere să se hârjonească, spune Panksepp, pare să aibă un rol vital în dezvoltarea neuronală a unui copil. Iar combustibilul emoțional pentru toată această dezvoltare pare să fie plăcerea însăși.

În cercetările întreprinse asupra rozătoarelor de laborator, grupul lui Panksepp a descoperit că jocul oferă o altă arenă pentru epigenetica socială, „fertilizând” sistemul de circuite din amigdală și cortexul frontal. Ei au identificat o componentă specifică generată în timpul jocului, care conduce transcrierea genetică în aceste zone, aflate în dezvoltare rapidă, din creierul social al puiului.³⁷⁸ Descoperirile sale, care probabil se extind și la alte mamifere, cum sunt oamenii, care posedă același peisaj neuronal, adaugă noi senzori dorinței universale de a se juca a copilului.

Jocul se poate desfășura cel mai ușor atunci când copilul simte că are un liman sigur și că se poate relaxa în prezența unei persoane de încredere care îi poartă de grijă. Simplul fapt de a ști că mama sau bona se află undeva prin casă îi oferă copilului suficientă siguranță pentru a se pierde într-o altă lume, una inventată de el însuși.

Jocul unui copil cere și creează, în același timp, propriul său spațiu securizat, un spațiu în care copilul poate înfrunta amenințările, fricile și pericolele – dar fiind întotdeauna teafăr la sfârșit. În joc, tot ceea ce se întâmplă rămâne suspendat într-o

realitate de tipul „ca și cum“. De exemplu, jocul le oferă copiilor o modalitate naturală de a înfrunța despărțirile sau abandonurile, transformându-le în schimb în oportunități de învățare și autodescoperire. De asemenea, lipsiți de frică sau inhibiție, ei pot face față dorințelor și impulsurilor prea primejdioase pentru a fi transpuse în realitate.

Un indiciu care pare să ne spună de ce ne dorim un „coleg“ de joacă – de ce joaca e mai plăcută în doi – ține de faptul că sistemul nostru nervos este conceput astfel încât putem fi gădilați. Toate mamiferele au o „piele sensibilă“, pe care sunt răspândiți receptori specializați ce transmit mesaje cerebrale pentru o dispoziție jucăușă. Gădilatul declanșează hohotul de râs, care are un sistem de circuite distinct de cel al zâmbetului. Hohotul de râs uman, asemenea jocului însuși, are aproximări la multe mamifere, la care întotdeauna este declanșat de gădilat.

De fapt, Panksepp a descoperit că, asemenea copiilor mici, puii de șobolan sunt atrași de adulții care îi gădilă. Șobolanul gădilat scoate un chițait de plăcere care pare să fie ruda involuată a râsului molipsitor al unui copil de trei ani aflat în aceeași situație. (La șobolani, este vorba de un chițait emis cu o frecvență de 50 kilohertzi, imperceptibil pentru urechea umană.)

La oameni, zona sensibilă la gădilat se întinde de la ceafă spre coaste – porțiunea de piele care, atinsă, poate declanșa hohote nestăpânite de râs. Dar declanșarea acestui reflex necesită o a doua persoană. Motivul pentru care nu ne gădilăm singuri pare să fie acela că neuronii pentru gădilat sunt reglați astfel încât să reacționeze la imprezibil – iată de ce, dacă îți miști degetul în fața unui copil mic și îl ameninți cu un „gădi-gădi“, va izbucni într-un râs nebun – o glumă primară.³⁷⁹ Sistemul de circuite pentru bucuria jocului are strânse legături cu rețelele neuronale care îl fac pe un copil „care se gădilă ușor“ să râdă.³⁸⁰ Astfel, creierul nostru vine gata echipat cu nevoia de joacă, o nevoie care ne face sociabili.

Cercetarea lui Panksepp ridică o întrebare care ne intrigă: cum se numește copilul care manifestă hiperactivitate, impulsivitate și trecerea rapidă, superficială de la o activitate la alta? Unii pot vedea aceste treceri ca indicând o tulburare cu deficit de

atenție/hiperactivitate (ADHD), care a atins proporții epidemice printre școlari, cel puțin în Statele Unite.

Dar, extrapolând la oameni concluziile experimentelor sale cu rozătoarele, Panksepp vede în schimb aceste treceri ca semne ale unui sistem neuronal activ al jocului. El remarcă faptul că medicația psihostimulatoare administrată copiilor cu ADHD reduce cu totul activitatea modulelor de joc ale creierului atunci când este folosită în cazul animalelor, tot așa cum pare să le ia copiilor chef de joacă. El face o propunere radicală, deși neverificată experimental: să lăsăm copiii mai mici să-și dea frâu liber nevoii de joacă într-un colț special amenajat încă de la prima oră a dimineții, apoi să-i aducem în clasă după ce nevoia lor de joc a fost satisfăcută, și ei au devenit mai atenți.³⁸¹ (Dacă mă gândesc bine, exact așa se întâmpla la mine la școală, cu mult înainte ca lumea să fi auzit de ADHD.)

La nivel cerebral, timpului petrecut la joacă îi corespunde o creștere neuronală și sinaptică; toată această practică întărește canalele nervoase ale creierului. Dincolo de asta, jocul împrăștie un fel de charismă: adulții, copiii și chiar șobolanii de laborator sunt atrași de cei care au o mare experiență a jocului.³⁸² Unele rădăcini primitive ale inteligenței sociale țin cu siguranță de acest sistem de circuite al căii inferioare.

În jocul combinat al nenumăratelor sisteme de control ale creierului, sistemul de circuite al jocului se supune sentimentelor negative – neliniștea, mânie și tristețe –, care înăbușă buna dispoziție. Într-adevăr, nevoia de a se juca nu apare până când copilul nu se simte protejat: destins alături de noii colegi, familiar cu terenul de joacă. Aceeași inhibare a dispoziției spre joc, datorată anxietății, se manifestă și la mamifere, ceea ce reflectă o structură neuronală de bază care are, fără doar și poate, o importanță crucială pentru supraviețuire.

Pe măsură ce copilul se maturizează, sistemul de circuite al controlului emoțiilor va înăbuși încet nevoia imperioasă de chicoteli și hârjoneli. Pe măsură ce circuitele de reglare ale cortexului prefrontal se dezvoltă, spre sfârșitul copilăriei și în primii ani de adolescență, copiii sunt mai capabili să îndeplinească cerința socială de „a fi serioși“. Treptat, aceste energii sunt canalizate spre moduri

mai „adulte“ de plăcere, iar jocul copilului devine tot mai mult o simplă amintire.

Capacitatea de a te bucura

Când vine vorba de capacitatea de a te bucura, Richard Davidson aproape că atinge limita de sus. Fără îndoială, este cea mai veselă persoană pe care o cunosc.

Davidson și cu mine am fost cu ani în urmă studenți postuniversitari, iar el are o carieră remarcabilă în cercetare. După ce am devenit jurnalist pe subiecte științifice, mi-am făcut un obicei în a-i cere să-mi explice noile – și, pentru mine, deconcertantele – descoperiri din domeniul neuroștiințelor. Așa cum am socotit cercetarea lui absolut esențială atunci când am scris *Inteligența emoțională*, m-am bazat din nou pe munca lui atunci când am început explorarea neuroștiințelor sociale. (De pildă, laboratorul lui a descoperit că nivelul de excitație al cortexului orbitofrontal al mamei care privește poza nou-născutului este mai „ridicat“ sau mai „scăzut“, în funcție de intensitatea sentimentelor ei de iubire și afecțiune.)

În calitate de fondator al domeniului neuroștiințelor afective – studiul emoțiilor și al creierului –, Davidson a întocmit o hartă a centrilor neuronali care ne dau fiecăruia dintre noi un impuls emoțional unic. Acest punct neuronal de referință fixează intervalul în care oscilează în mod obișnuit emoțiile noastre pe parcursul unei zile.³⁸³

Acel impuls – fie coborât, fie ridicat – are o stabilitate remarcabilă. Studiile au descoperit, de pildă, că exaltarea pe care o resimt oamenii care au câștigat sume mari la loterie dispăre cam după un an, aceștia revenind la starea pe care o aveau înainte de a câștiga. Același lucru e valabil și pentru oamenii paralizați în urma unui accident; la un an și ceva după agonia inițială, cei mai mulți se întorc la aproape aceleași stări interioare zilnice pe care le aveau înainte de accident.

Davidson a descoperit că, atunci când oamenii sunt cuprinși de emoții supărătoare, cele mai active zone cerebrale sunt amigdala și cortexul prefrontal drept. Când suntem veseli, aceste zone sunt calme, dar se activează o parte din cortexul prefrontal stâng.

Activitatea ariei prefrontale poate ea singură să dea seama de stările prin care trecem: partea dreaptă se activează când suntem supărați, partea stângă – atunci când suntem într-o dispoziție bună.

Dar chiar și într-o stare neutră, raportul dintre activitatea de fundal a zonelor prefrontale dreaptă și stângă indică, extrem de precis, gama de emoții pe care le trăim în mod obișnuit. Persoanele cu o activitate mai pronunțată a părții stângi sunt mai predispuse spre momente de deprimare, în vreme ce persoanele cu o activitate mai pronunțată a părții drepte au parte în general de zile mai fericite.

Iată și vestea bună: termostatul nostru emoțional pare să nu fie fixat definitiv de la naștere. E adevărat, fiecare dintre noi avem un temperament înnăscut, care ne face mai mult sau mai puțin predispuși spre zile fericite sau mohorâte. Dar chiar și în prezența acestei linii de demarcație, cercetarea leagă modul în care am fost tratați în copilărie de capacitatea creierului de a se bucura la maturitate. Fericirea înflorește odată cu reziliența, acea capacitate de a depăși necazurile și de a ne întoarce la o stare mai liniștită, mai fericită. Pare să existe o legătură directă între revenirea de pe urma stresului și această capacitate de a fi fericiți.

„O mare parte dintre datele legate de animale“, remarcă Davidson, „arată că părinții grijulii – de exemplu, o rozătoare mamă care își linge și îngrijește puii – favorizează fericirea și reziliența în condiții de stres a puilor. La oameni și animale deopotrivă, un indiciu al influenței pozitive este capacitatea puiului de a explora și de a socializa, în special în situații de stres determinate de un cadru nefamiliar. Noutatea poate fi apreciată ca o amenințare sau ca o oportunitate. Animalele care au fost mai bine îngrijite atunci când erau pui consideră un loc necunoscut drept o oportunitate. Îl explorează cu mai multă libertate și sunt mai prietenoase.“

Observația referitoare la animale se potrivește cu o descoperire făcută de Davidson în cadrul studiilor despre oameni – în special

adulți trecuți de cincizeci de ani, care au fost evaluați la fiecare câțiva ani începând din momentul în care au terminat liceul. Aceia care își reveneau cel mai ușor dintr-o situație stresantă și care aveau în mod curent o stare de bună dispoziție au prezentat un model de activitate cerebrală revelator atunci când grupul lui Davidson le-a măsurat nivelul de fericire. Adulții care își aminteau să fi fost bine îngrijiți în copilărie erau cei mai fericiți.³⁸⁴

Au fost oare acele amintiri plăcute din copilărie create de perspectiva idealistă pe care ne-o dă buna dispoziție? Probabil. Dar, așa cum mi-a spus Davidson, „cantitatea de bucurie din relațiile cu ceilalți ale unui copil mic pare să fie decisivă pentru setarea canalelor cerebrale responsabile de fericire“.

Reziliența

Un cuplu înstărit din New York pe care îl cunosc are o fată concepută la o vârstă înaintată. Acești părinți nu foarte tineri erau înnebuniți după ea. Au angajat o echipă de bone care să-i acorde o atenție constantă și i-au cumpărat atâtea jucării, cât să umple un magazin întreg.

Dar, în ciuda castelelor de păpuși, a spațiilor de joacă special amenajate și a camerelor ticsite cu jucării, era o problemă: fetița de patru ani nu a avut niciodată un prieten cu care să se joace. De ce? Părinții ei se tem că un alt copil ar putea să o supere cu ceva.

Cuplul subscrie la teoria falsă că, dacă poate evita situațiile stresante, copilul va deveni un adult fericit.

Această părere interpretează greșit datele despre reziliență și fericire: o astfel de protecție exagerată este, de fapt, o formă de privare. Ideea că un copil ar trebui să evite nefericirea cu orice chip deformează atât realitatea vieții, cât și modurile în care copiii învață să-și găsească fericirea.

Așa cum au descoperit cercetătorii, pentru copil, mai important decât căutarea unei fericiri perpetue nedefinite este să învețe cum să-și potolească furtunile emoționale. Scopul unui părinte nu ar trebui să fie dobândirea unei delicate psihologii „pozitive“ –

cantonarea într-o stare de bucurie perpetuă –, ci mai degrabă să-i învețe pe copii cum să se întoarcă singuri la o stare de mulțumire, indiferent ce s-ar întâmpla.

De pildă, părinții care pot „trece peste“ un moment mai dificil (după înțelepciunea proverbului care zice că „mortul de la groapă nu se mai întoarce“) îi învață pe copii o metodă universală de a neutraliza emoțiile neplăcute. Astfel de mici intervenții inserează în repertoriul utilizat de copil în momentele grele capacitatea de a vedea latura bună a lucrurilor. La nivel neuronal, aceste lecții se înrădăcinează în sistemul de circuite al OFC responsabil de înfruntarea situațiilor stresante.³⁸⁵

Dacă, în copilărie, nu reușim să facem față catastrofei unei vieți luxoase, devenim imaturi din punct de vedere emoțional. Pentru a învăța să construim aceste resurse interioare necesare unei vieți mai fericite, e nevoie să suferim de pe urma căzăturilor dureroase de pe terenul de joacă – o adevărată tabără de antrenament pentru dificultățile inevitabile din relațiile de zi cu zi. Dat fiind modul în care creierul stăpânește mobilitatea socială, copiii au nevoie de a face repetiții pentru suișurile și coborâșurile vieții sociale, nu să trăiască doar o nesfârșită monotonie a plăcerilor.

Când un copil se supără, important este să dobândească un anumit control asupra acelei reacții. Succesul sau eșecul unui copil în cazul acestei lecții esențiale va fi reflectat de nivelul de hormoni ai stresului. În primele săptămâni ale anului școlar, de exemplu, preșcolarii cei mai prietenoși, simpatizați și competenți social prezintă o activitate intensă a circuitului cerebral care declanșează hormonii stresului. Acest lucru reflectă efortul lor fiziologic de a face față provocării de a intra într-un grup social nou, acela al colegilor de joacă.

Dar în cazul acestor preșcolari cu mai multe aptitudini sociale, nivelurile de hormoni ai stresului descresc pe măsură ce săptămânile trec și ei își găsesc o nișă confortabilă în această comunitate mică. Dimpotrivă, la preșcolarii care rămân nefericiți și izolați social în timpul anului, nivelurile de hormoni ai stresului continuă să rămână ridicate sau chiar cresc pe măsură ce timpul trece.³⁸⁶

Intensificarea activității hormonilor de stres odată cu emoțiile primei săptămâni de școală este un răspuns metabolic util, care mobilizează organismul să facă față unei situații nesigure. Ciclul biologic de excitare și revenire la normal, pe măsură ce provocarea începe să fie controlată, descrie unda sinusoidală a rezilienței. Dimpotrivă, copiii care fac față cu greu dificultăților prezintă un model foarte diferit. Biologia lor pare inflexibilă, iar nivelurile lor de excitare par „blocate” la o viteză mult prea mare.³⁸⁷

O sperietură pe cinste

Pe când avea doi ani, una dintre nepoatele mele era fascinată de desenul animat *Chicken Run*, un fel de comedie neagră despre păsările care încearcă să evadeze dintr-o fermă unde sunt condamnate la tăiere. Anumite secvențe au mai degrabă tonul sumbru al unui film despre închisori decât tonul relaxat al unui desen animat pentru copii. Unele scene dure îi stârnesc de-a dreptul frică și spaimă unui copil de doi ani.

Și totuși, nepoțica mea a cerut insistent să tot revadă acest film, săptămâni de-a rândul. Recunoștea singură că *Chicken Run* i se părea „de-a dreptul înfricoșător”. Dar adăuga imediat că e filmul ei preferat.

De ce exercita un film atât de înfricoșător o atracție irezistibilă asupra ei? Răspunsul se poate găsi în procesul de învățare neuronală care se desfășura în timp ce ea urmărea în mod repetat acele scene înspăimântătoare, când starea de frică se amesteca în mod plăcut cu siguranța că totul se va sfârși cu bine.

Unele dintre cele mai convingătoare date din neuroștiințe legate de beneficiile unei sperieturi pe cinste sunt furnizate de studiile făcute asupra unor maimuțe-veveriță.³⁸⁸ Când nu aveau decât șaptesprezece săptămâni (echivalentul copilăriei timpurii la maimuțe), timp de două luni și jumătate, au fost scoase săptămânal din cușca lor confortabilă. Erau puse timp de o oră într-o altă cușcă, cu maimuțe adulte pe care nu le cunoșteau – lucru terifiant pentru puii de maimuțe-veveriță, așa cum au dovedit nenumărate teste.

Apoi, imediat după înțarcare (dar când erau în continuare dependente emoțional de mama lor), aceleași maimuțe au fost așezate împreună cu mama lor într-o cușcă necunoscută. În cușcă nu mai erau și alte maimuțe străine, dar existau în schimb o grămadă de bunătăți și locuri care așteptau să fie explorate.

Maimuțele care avuseseră de-a face mai înainte cu acele cuști stresante s-au dovedit mult mai curajoase și mai curioase decât alte maimuțe de vârsta lor, dar care nu plecaseră niciodată de lângă mama lor. Ele au explorat nestingherite noile cuști și s-au servit din bunătăți; cele care nu părăsiseră niciodată prezența sigură a mamei lor n-au făcut decât să se agațe timid de ea.

În mod semnificativ, puii independenți nu au dat niciun semn biologic de frică, deși o făcuseră din belșug pe când erau pui și se aflau în cușca necunoscută. Vizitele regulate într-un loc înspăimântător au acționat ca un vaccin împotriva stresului.

La oameni, la fel ca la maimuțe, conchid neuroștiințele, dacă cei mici sunt expuși unor situații stresante cărora învață să le facă față, această putere li se întipărește în sistemul neuronal de circuite și îi face mai mobili atunci când se confruntă cu stresul ca adulți. Repetarea acestei secvențe de tipul frică-transformată-în-liniște modelează sistemul neuronal de circuite al mobilității, dând naștere unei capacități emoționale esențiale.

Așa cum explică Richard Davidson: „Putem învăța să fim mobili emoțional dacă suntem expuși unei amenințări sau unui stres la un nivel care ne permite să-i facem față.“ Dacă suntem expuși unui stres prea mic, nu învățăm nimic; dacă e prea mult, lecția greșită se poate înrădăcina în sistemul neuronal de circuite al fricii. Cât de copleșitor este pentru un copil un film de groază se poate observa din viteza mai mică sau mai mare cu care își revine din punct de vedere fiziologic. Dacă trupul și creierul îi rămân blocate într-o stare de frică pentru o perioadă supărător de lungă, atunci avem de-a face nu cu mobilitatea, ci cu *eșecul* de a-și reveni.

Dar atunci când „amenințările“ cu care se confruntă un copil se află în limite optime – în care creierul produce temporar un răspuns complet de frică, dar apoi se întoarce la starea de calm –, putem presupune că se desfășoară o secvență neuronală diferită. Acest

lucru poate foarte bine să explice plăcerea nepoțicii mele de doi ani de a urmări acel film înspăimântător. Și poate fi motivul pentru care foarte mulți oameni (mai ales copiii de 10–12 ani și adolescenții) adoră filmele care îi sperie.

În funcție de vârstă și de copil, chiar și un strop de frică poate însemna prea mult. Clasicul desen animat *Bambi*, în care mama căprioarei moare, era la vremea lui traumatizant pentru mulți dintre copiii care se înghesuiau să-l vadă. Un copil mic n-ar trebui, desigur, să vadă un film de groază de genul *Coșmarul de pe Elm Street*, dar același film îl poate învăța pe un adolescent câteva lecții de reziliență. În vreme ce copilul mic ar fi copleșit, adolescentul s-ar putea delecta cu un amestec spumos de primejdii și plăcere.

Dacă un film mult prea înspăimântător nu-i dă pace copilului luni de-a rândul, provocându-i coșmaruri și o stare de frică pe timpul zilei, atunci creierul lui nu a reușit să stăpânească frica. În schimb, el stimulează și poate întărește în mod subtil chiar reacția de frică. Cercetătorii bănuiesc că, în cazul copiilor care au suferit în mod repetat un stres excesiv – nu de genul celui cinematografic, ci unul produs de realitatea crudă și mult mai înspăimântătoare a unei vieți de familie tulburi și dificile –, însuși acest traseu neuronal poate duce, în anumite cazuri, la depresie sau tulburări anxioase mai târziu în viață.

Creierul social învață imitând modele – ca un părinte care privește calm ceea ce altfel ar părea amenințător. Când nepoțica mea ajungea la un moment deosebit de înfricoșător din film și auzea de la mama ei cuvintele liniștitoare „o să fie bine“ (sau primea tacit același mesaj simțind prezența liniștitoare a tatălui în poala căruia stătea), se simțea în siguranță și stăpână pe sentimentele ei, ceea ce îi va folosi în alte momente care o vor pune la încercare.

Astfel de lecții elementare din copilărie își lasă amprenta pentru întreaga viață, nu doar în atitudinea de bază față de lumea socială, ci și în capacitatea de a străbate vârtoarea dragostei adulte. Iar dragostea lasă, la rândul ei, urme biologice de durată.

Note:

365 E.Z. Tronick și J.F. Cohn, „Infant-Mother Face-to-Face Interaction: Age and Gender Differences in Coordination and the Occurrence of Miscoordination“, *Child Development* 60 (1989), pp. 85–92.

366 Despre cupluri și preșcolarii ostili, vezi Lynn Fainsilber Katz și Erica Woodin, „Hostility, Hostile Detachment, and Conflict Engagement in Marriages: Effects on Child and Family Functioning“, *Child Development* 73 (2002), pp. 636–652.

367 Despre evaluările copiilor făcute de părinți și profesori, vezi John Gottman și Lynn Fainsilber Katz, „Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: The Theoretical Models and Preliminary Data“, *Journal of Family Psychology* 10 (1996), pp. 243–268.

368 Despre fundamentul afectiv pozitiv, vezi Robert Emde, „The Pre-presentational Self and Its Affective Core“, *Psychoanalytic Study of the Child* 38 (1983), pp. 165–192.

369 În legătură cu cele trei scenarii, vezi Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, Guilford Press, New York, 1999.

370 În legătură cu cortexul orbitofrontal, vezi Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1994.

371 Această rezonanță începe în primul an de viață, când sistemul nervos simpatic intră în funcțiune, ramificându-se în afara creierului, în tot corpul, pentru a controla impulsurile fiziologice, de pildă ritmul cardiac. Ramura simpatică acționează ca un energizant pentru organism, generând emoții pozitive, de pildă entuziasm și interes, plăcere și bucurie – fericirea exuberantă a copilăriei. Când părinții își coordonează propria energie cu această energie a copiilor – răspunzând, de pildă, bucuriei unui bebeluș –, ei învață copilul că bucuria și alte stări pozitive pot fi împărtășite și că se pot simți în siguranță atunci când și le exprimă. În familiile sănătoase, cele mai multe comunicări dintre sugar și părinte în primul an de viață sunt legături formate de sentimentele pozitive. În al doilea an de viață, se dezvoltă sistemul nervos parasimpatic; această ramură acționează ca o frână, modulând sau inhibând impulsurile – ne calmează și ne relaxează. Observați concordanța fericită: ramura parasimpatică se maturizează chiar în perioada în care bebelușii devin mai mobili și mai independenți – capabili să se cațere pe masa pe care stă veioza. Vezi *ibid.*

372 În legătură cu stilurile de pareting, vezi Siegel, *Developing Mind*.

373 Mult mai rari sunt părinții care, cuprinși de furie, trântesc veioza. Ei răspund copilului ca unui Acela, nu ca unui Tu. În astfel de momente, sunt lipsiți de empatie și mânați de cele mai rele impulsuri. De fiecare dată când acești părinți reacționează în fața unei pozne printr-un eșec total de a-și controla impulsurile emoționale, copiii lor sunt îngroziți și învață să se teamă pentru propria siguranță. Din punct de vedere neurologic, sugerează Siegel, sistemul nervos al copilului este copleșit de tendințe simultane și contradictorii, ca și cum ar accelera și ar frâna în același timp. Părintele – adesea el însuși victima unei copilării dificile – oferă, fără să vrea, un model care dezorientează și devine

mai degrabă o sursă permanentă de frică pentru copil decât o bază de siguranță. Copilul suferă un „dublu afront“: e sugrumat de teroare în fața părintelui și în același timp își pierde singura relație care l-ar fi putut ajuta emoțional să supraviețuiască prin faptul că îi oferea siguranță. Ca adulți, astfel de copii descoperă adesea că relațiile lor cele mai apropiate sunt furtunoase și haotice; istoria relațiilor cu diferiți parteneri este de obicei suprasaturată de emoții intense și sfârșituri confuze, dezastruoase.

374 Emily Fox Gordon, „In the Garden of Childish Delights“, Time, 17 ianuarie 2005, p. A22.

375 Mary Ainsworth et al., Patterns of Attachment, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1978.

376 În legătură cu sistemul de circuite cerebrale ale jocului, vezi Jaak Panksepp, Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions, Oxford University Press, New York, 1998.

377 Ibid.

378 În legătură cu jocul și epigenetica, vezi Nakia Gordon et al., „Socially Induced Brain «Fertilization»: Play Promotes Brain-Derived Neurotrophic Factor Transcription in the Amygdala and Dorsolateral Frontal Cortex in Juvenile Rats“, Neuroscience Letters 341 (2003), p. 17.

379 Panksepp, Affective Neuroscience.

380 În legătură cu gânditul, vezi Jaak Panksepp et al., „Empathy and the Action-Perception Resonances of Basic Socio-emotional Systems of the Brain“, Behavioral and Brain Sciences 25 (2002), pp. 43–44.

381 În legătură cu ADHD și jocul, vezi Panksepp, Affective Neuroscience. Ideea unui loc special amenajat pentru jocuri dinamice, în locul medicamentelor, observă el, nu a fost niciodată riguros verificată și rămâne o speculație. Cu toate acestea, de vreme ce folosirea îndelungată a medicamentelor prescrise în mod obișnuit pentru ADHD poate produce schimbări de durată ale sistemului de catecolamine al copilului, astfel de intervenții nemedicamentoase sunt preferabile în cazul în care s-ar dovedi eficiente.

382 În legătură cu charisma, vezi Panksepp, Affective Neuroscience.

383 În legătură cu impulsul emoțional, vezi R.J. Davidson și W. Irwin, „The Functional Neuroanatomy of Emotion and Affective Style“, Trends in Cognitive Neuroscience 3 (1999), pp. 11–21.

384 Deoarece Davidson este primul care scoate în evidență acest lucru, astfel de date sugerează cu insistență o legătură între felul în care am fost crescuți de părinții noștri și fericirea pe care o trăim de-a lungul vieții, dar nu o dovedesc în niciun fel. Se poate, de exemplu, să nu fie vorba decât de faptul că adulții mulțumiți își amintesc mai ușor de vremurile bune din copilărie decât de cele rele și astfel socotesc că părinții lor au fost mai grijulii decât au fost în realitate. Este nevoie de un studiu longitudinal efectuat asupra multor copii, pe mai multe zeci de ani, pentru a stabili cu certitudine științifică relația

dintre tipul de îngrijire pe care îl primim în copilărie și capacitatea creierului nostru de a se bucura la maturitate.

385 În astfel de cazuri, părinții trebuie să se asigure că nu neagă și nu privesc cu dispreț teama copilului sau supărarea lui, ci manifestă mai degrabă empatie – după care trebuie să se asigure că nu cad ei înșiși în capcana stării proaste a copilului, ci înfruntă situația cu sentimentul optimist și încurajator că se poate face ceva. Profitând de momentele dificile ca de o oportunitate pentru empatie și intimitate, precum și de a ajuta copilul să crească și să învețe, astfel de părinți devin instructori în arta înfruntării suferințelor și coborâșurilor vieții: există dovezi care sugerează că o astfel de atitudine părintească schimbă nu numai modul de a se comporta al unui copil, ci și creierul lui. Un semn al acestei modificări biologice este acela că fiziologia unui copil dezvoltă o mai mare capacitate de a-și reveni din excitarea produsă de stres și neazuri. Vezi Siegel, *Developing Mind*.

386 În legătură cu preșcolarii și HPA, vezi M. R. Gunnar et al., „Temperament, Social Competence, and Adrenocortical Activity in Preschoolers“, *Developmental Psychobiology* 31 (1997), pp. 65–85.

387 Pentru copil, lecția de căpetenie se rezumă la felul în care poate trece de la supărare la liniște. Lipsindu-le capacitatea de a ieși rapid dintr-o situație dificilă, copiii pot învăța modalități false de a se simți măcar un pic mai bine. Unii reacționează exagerat, înăbușind problema printr-un control excesiv. Alții sunt pur și simplu copleșiți de anxietate. Dacă astfel de strategii defensive devin obișnuință, ele se pot rigidiza și se pot întipări în creier ca manevre mentale pentru toată viața, utilizate pentru a împrăștia disforia.

388 În legătură cu maimuțele-veveriță, vezi Karen Parker et al., „Prospective Investigation of Stress Inoculation in Young Monkeys“, *Archives of General Psychiatry* 61 (2004), pp. 933–941.

Partea a patra

Fațetele iubirii

Capitolul 13

Rețelele atașamentului

Potrivit oamenilor de știință, sfera afectivității și a iubirii este controlată de cel puțin trei sisteme cerebrale independente, dar care intră în contact unele cu altele, fiecare dintre ele determinându-ne în felul ei propriu. Pentru a dezlega tainele dragostei, neuroștiințele fac distincția dintre rețelele neuronale pentru atașament, cele privind îngrijirea celorlalți și cele pentru sex. Fiecare este alimentată de un grup diferit de substanțe chimice și hormoni cerebrali și fiecare folosește un circuit neuronal distinct. Fiecare își adaugă propriul profil chimic diverselor tipuri de iubire.

Atașamentul determină alegerea pe care o facem atunci când avem nevoie de sprijin; e vorba despre cei de care ne e dor cel mai mult atunci când lipsesc. Instinctul de îngrijire a altora ne face să avem grijă de oamenii de care suntem cel mai preocupați. Când suntem atașați, ne legăm de cineva; când îngrijim, oferim ceva. Iar sexul este, pur și simplu, sex.

Cele trei se întrepătrund într-un echilibru elegant, o combinație care, dacă totul merge bine, dă curs impulsului naturii de perpetuare a speciei. La urma urmei, sexul singur nu face decât să pornească treaba. Atașamentul oferă liantul care ține laolaltă nu numai un cuplu, ci și o familie, iar îngrijirea adaugă impulsul de a avea grijă de copii pentru ca și ei să crească mari și să aibă, la rândul lor, copii. Fiecare dintre aceste trei tipuri de afecțiune leagă oamenii în moduri diferite.³⁸⁹ Când atașamentul se întrepătrunde cu grija și atracția sexuală, putem savura o autentică poveste de dragoste. Dar când oricare dintre acestea trei lipsește, dragostea romantică se poticnește.

Această structură neuronală de adâncime interacționează în combinații diferite în diversele fațete ale iubirii – romantică, familială și părintească –, precum și în capacitățile noastre de

conectare, fie că suntem prieteni cu cineva, fie că manifestăm compasiune sau că doar ținem nebunește la o pisică. Prin extensie, aceleași circuite pot funcționa într-o măsură mai mică sau mai mare pe tărâmurii mai vaste, cum ar fi aspirația spirituală sau afinitatea pentru orizonturi largi și plaje goale.

Multe canale nervoase ale iubirii traversează calea inferioară; cineva care s-ar încadra în definiția îngustă a inteligenței sociale – doar pe baza cogniției – ar fi complet dezorientat în acest caz. Forțele afecțiunii care ne leagă au existat înaintea formării creierului rațional. Rațiunile dragostei au fost dintotdeauna subcorticale, deși manifestarea iubirii poate necesita un plan bine gândit. Așa se face că, pentru a putea iubi cu adevărat, e nevoie de o inteligență socială completă, de un mariaj al căii inferioare cu cea superioară. Numai una dintre căi nu este suficientă pentru a da naștere unor legături puternice, satisfăcătoare.

Dezlegarea complexei urzeli neuronale a afecțiunii ne poate scoate la iveală propriile confuzii sau probleme. Cele trei sisteme majore ale dragostei – atașamentul, grija și sexualitatea – își urmează fiecare propriile reguli complexe. La un moment dat, oricare dintre ele poate fi ascendent – să zicem, atunci când un cuplu are sentimentul că este o unitate, când își alintă copilul sau când face dragoste. Când toate cele trei sisteme sunt în funcțiune, ele hrănesc din plin povestea de dragoste: o legătură relaxată, afectuoasă și senzuală, în care raportul de afinitate înflorește.

Primul pas spre formarea unei astfel de uniuni implică sistemul de atașament sub forma sa investigativă. Așa cum am văzut, acest sistem începe să funcționeze din fragedă copilărie, îndrumând sugarul să caute îngrijire și protecție la cei din jur, în special la mama sa sau la persoanele care îl au în grijă.³⁹⁰ Și există paralele fascinante între felul în care ne formăm primele atașamente în viață și modul în care stabilim prima legătură cu un partener romantic.

Arta flirtului

Este vineri seara, și o mulțime de bărbați și femei îmbrăcați elegant se înghesuie într-un bar dintr-un select cartier newyorkez. Este un eveniment organizat pentru persoanele singure, iar flirtul este la ordinea zilei.

O femeie trece agale pe lângă bar și se îndreaptă spre toaletă, dându-și părul pe spate și unduindu-și șoldurile. În timp ce trece pe lângă un bărbat care i-a atras atenția, se uită în ochii lui preț de numai o secundă, după care, văzându-l că îi întoarce privirea, se uită grăbită în altă parte.

Mesajul ei tacit: *Remarcă-mă.*

Acea privire ademenitoare, urmată de sfială, imită o secvență de apropiere–retragere întâlnită la cele mai multe specii de mamifere la care supraviețuirea nou-născuților necesită ajutorul tatălui; femela trebuie să încerce bunăvoința masculului de a rămâne stabil și devotat. Mișcarea ei ispititoare este atât de universală în arta flirtului, încât etologii au observat-o până și la șobolani: femela aleargă spre un mascul și apoi fuge de el în mod repetat sau țâșnește pe lângă el dând din coadă și scoțând un chițait ascuțit la fel ca puii de șobolan atunci când se joacă.³⁹¹

Zâmbetul ademenitor face parte dintre cele optsprezece tipuri de zâmbete din lista lui Paul Ekman: cel care flirtează zâmbește în timp ce se uită în altă parte, după care își privește ținta atent și suficient de mult pentru a fi remarcat, pe urmă își întoarce repede privirea în altă parte. Tactica timidității profită de un circuit neuronal ingenios care pare să fi fost creat în creierul masculin special pentru astfel de momente. O echipă de cercetători în domeniul neuroștiințelor din Londra a descoperit că, atunci când un bărbat este privit lung și direct de femeia pe care o socotește atrăgătoare, creierul lui activează un circuit al dopaminei, care dă naștere unui val de plăcere.³⁹² Simplul fapt de a privi o femeie frumoasă sau de a avea contact vizual cu cineva pe care nu îl percepem ca fiind atrăgător nu reușește să incite acest sistem de circuite.

Dar fie că bărbații consideră sau nu că o anumită femeie este atrăgătoare, flirtul merită osteneala: bărbații abordează cel mai adesea femeile care flirtează, și mai puțin pe cele atrăgătoare, dar care nu flirtează.

Flirtul se petrece între oameni din toate culturile globului (așa cum a demonstrat un cercetător care a călătorit din Samoa la Paris și a făcut și fotografii).³⁹³ Flirtul este prima mișcare dintr-o serie continuă de negocieri tacite care au loc la fiecare pas în timpul unui ritual de curtare. Prima mutare strategică presupune aruncarea unei plase largi: individul transmite cu îndrăzneală semnalul că e gata să intre într-o relație.

Copiii de numai câteva luni fac același lucru, semnalând la întâmplare interesul lor de a interacționa cu aproape orice persoană prietenoasă care se nimerește prin preajma lor și primind cu bucurie orice răspuns venit din partea cuiva.³⁹⁴ Paralela cu flirtul adulților include nu doar zâmbetul ademenitor, ci și contactul vizual și vorbirea însuflețită, pe un ton înalt și însoțită de gesturi exagerate – ceea ce aduce foarte mult cu un sugar aflat în căutarea unei interacțiuni prietenoase.

Vine apoi comunicarea verbală. Cel puțin în cultura americană, acest pas esențial într-un ritual de curtare are o calitate aproape mitică: este o conversație care dorește, de fapt, să stabilească dacă posibilul partener merită cu adevărat să te atașezi de el. Îi conferă căii superioare principalul rol în ceea ce a fost până acum, în mare parte, un proces al căii inferioare, cam ca un părinte suspicios care verifică întâlnirile fiului adolescent.

În vreme ce calea inferioară ne aruncă pe unul în brațele altuia, cea superioară analizează presupusul partener – de aici importanța de a purta o conversație la o cafea după rendez-vous-ul de aseară. Un ritual prelungit de curtare le îngăduie să afle tot ce e necesar despre celălalt privitor la ceea ce contează cel mai mult: și anume, ca partenerul să fie atent și înțelegător, sensibil și competent – cu alte cuvinte, să fie vrednic de o legătură mai intensă.

Etaplele unui ritual de curtare sunt înlănțuite astfel încât să le dea posibililor parteneri șansa de a ghici dacă celălalt ar putea fi un tovarăș bun, ceea ce spune ceva și despre posibilitatea de a deveni într-o bună zi un părinte bun.³⁹⁵ Așadar, în timpul primelor conversații, partenerii își măsoară căldura, receptivitatea și reciprocitatea și încearcă să facă o alegere. La fel, sugarii de trei luni încep să fie mai selectivi cu persoanele cu care interacționează, sunt

atenți în special la oamenii în preajma cărora se simt mai în siguranță.

Odată ce partenerul trece acest test, sincronizarea marchează trecerea de la atracție la dorințele romantice. Ușurința sporită cu care se intră în sincronizare, atât în cazul bebelușilor, cât și al adulților care flirtează, se manifestă prin priviri drăgăstoase, îmbrățișări și giugiuleli – semne ale unei intimități tot mai mari. În această etapă, îndrăgostiții regresează la un stadiu total infantil, se exprimă ca niște bebeluși, folosesc porecle drăgălașe, își vorbesc pe șoptite și se mângâie ușor. Relaxarea fizică completă a unuia față de celălalt marchează punctul în care fiecare a devenit o bază de siguranță pentru celălalt – încă un ecou al primei etape a copilăriei.

E drept, ritualul de curtare poate fi la fel de furtunos ca un copil mic aflat într-o criză de furie. Copiii mici sunt, la urma urmei, egoiști, așa cum numai îndrăgostiții pot fi. Și acest șablon se poate metamorfoza pentru a cuprinde toate modalitățile prin care riscul și anxietatea pot apropia un cuplu, de la poveștile de dragoste din vreme de război până la relații nepermise și femei care se îndrăgostesc de bărbați „periculoși”.

Specialistul în neuroștiințe Jaak Panksepp a avansat teoria conform căreia, pe măsură ce doi parteneri se îndrăgostesc, ei devin literalmente dependenți unul de celălalt.³⁹⁶ Panksepp găsește un corolar neuronal între dinamica dependenței de narcotice și dependența noastră de oamenii pentru care simțim cel mai mare atașament. Toate interacțiunile pozitive între oameni, sugerează el, își datorează o parte din plăcere sistemului opioid, adică însuși sistemului de circuite care face legătura cu heroina sau cu alte substanțe care provoacă dependență.

Acest sistem de circuite, după cum a ieșit la iveală, include cele două structuri-cheie ale creierului social, cortexul orbitofrontal și cortexul cingular anterior. OFC și CCA se activează la toxicomani atunci când aceștia nu se mai pot stăpâni, sunt intoxicați și în căutare de noi ocazii de a se droga. Când un toxicoman trece printr-o perioadă de sevraj, zonele respective se dezactivează. Acest sistem explică de ce acea persoană își supraevaluează drogul preferat, precum și de ce dispare total orice inhibiție când încearcă să-l

obțină.³⁹⁷ Același lucru poate fi adevărat și în legătură cu obiectul pasiunii în chinuitoarea perioadă a îndrăgostirii.

O altă teorie a lui Panksepp este că satisfacția pe care i-o procură toxicomanului drogurile copiază, la nivel biologic, plăcerea naturală care ne invadează atunci când ne simțim conectați cu persoanele iubite; ambele recurg în mare parte la aceleași sisteme de circuite neuronale. Chiar și animalele, spune el, preferă să-și petreacă timpul alături de ființele în prezența cărora au secretat ocitocină și opioide naturale, care induc o stare de pace și de relaxare – ceea ce sugerează că aceste substanțe chimice cerebrale ne cimentează legăturile de familie și prietenii, precum și relațiile de dragoste.

Cele trei stiluri de atașament

A trecut aproape un an de când fetița de nouă luni a lui Bob și a Brendei a murit în timpul somnului.

Bob citește ziarul, iar Brenda intră în cameră cu ochii roșii, ținând câteva fotografii în mână. A plâns până acum.

Brenda îi spune că a găsit câteva fotografii făcute într-o zi când au mers cu fetița la plajă.

Bob, fără să ridice măcar privirea, îngaimă: „Mda.”

„Uite, poartă pălăria pe care i-a cumpărat-o mama ta”, începe Brenda.

„Hmmm”, mormăie Bob, fără să ridice privirea, vădit neinteresat.

Când Brenda îl întreabă dacă vrea să se uite la poze, el spune doar că nu, și întoarce brusc pagina ziarului, și ochii îi alunecă pe foaie la întâmplare.

Brenda îl privește tăcută, cu obrajii șiroind de lacrimi. Izbucnește: „Nu te înțeleg. A fost copilul nostru. Nu ți-e dor de ea? Nu-ți pasă?”

„Bineînțeles că mi-e dor de ea! Dar pur și simplu n-am chef să vorbesc despre asta”, bombăne Bob și iese ca o furtună din cameră.

Această discuție amară ilustrează modul în care diferența dintre stilurile de atașament poate duce la desincronizarea unui cuplu, de exemplu atunci când este pus în fața unei traume comune sau în alte situații.³⁹⁸ Brenda vrea să vorbească despre ceea ce simte; Bob evită

acest lucru. Ea îl socotește rece și nepăsător; el o socotește inoportună și prea insistentă. Cu cât ea încearcă să-l facă să vorbească despre ceea ce simte, cu atât el se retrage mai mult.

Modelul „cerere-retragere“ a fost comentat de multă vreme de terapeuții matrimoniali spre care se îndreaptă uneori astfel de cupluri atunci când vor să iasă dintr-un impas. Dar noi descoperiri arată că această discrepanță clasică are o bază cerebrală. Niciuna dintre modalități nu este „cea mai bună“. Mai degrabă ambele tendințe reflectă modele neuronale subiacente.

Copilăria pe care am avut-o nu își lasă nicăieri urme atât de clare asupra pasiunii noastre adulte ca în „sistemul de atașament“, adică acele rețele neuronale care intră în acțiune ori de câte ori interacționăm cu cei la care ținem cel mai mult. Așa cum am văzut, copiii bine îngrijiți și care simt empatia persoanelor responsabile de ei dobândesc un atașament în cadrul căruia simt în siguranță, fără să fie nici excesiv de dependenți, dar nici izolați. Însă cei ai căror părinți le neglijează sentimentele și care se simt ignorați devin retrași, ca și cum ar fi renunțat la speranța de a mai stabili o legătură afectivă. Iar copiii ai căror părinți sunt ambivalenți, care trec în mod imprevizibil de la furie la tandrețe, devin anxioși și nesiguri.

Bob întruchipează tipul retras; emoțiile intense îi sunt neplăcute, așa că încearcă să le minimalizeze importanța. Brenda este tipul anxios, ale cărui sentimente ies nestăvilite la suprafață și care simte nevoia să vorbească despre ceea ce îl preocupă.

Apoi, există tipul care are nevoie de siguranță, se simte bine cu emoțiile lui, dar nu este preocupat de ele. Dacă Bob ar fi fost un astfel de tip, probabil că ar fi corespuns pe plan emoțional cu Brenda atunci când ea avea nevoie de acest lucru. Dacă Brenda ar fi fost tipul preocupat de siguranță, nu ar fi fost atât de disperată să obțină empatia și atenția lui Bob.

Odată format în copilărie, *modul* în care ne atașăm rămâne remarcabil de constant. Aceste stiluri distincte de atașament ies la iveală, într-o oarecare măsură, în orice relație apropiată, dar nicăieri nu sunt mai vizibile ca în relațiile noastre de dragoste. Fiecare influențează în mod decisiv viața amoroasă a unei persoane, conform unor serii de studii făcute de Phillip Shaver, psiholog la

Universitatea din California, care a condus o mare parte din cercetarea legată de atașament și de relații.³⁹⁹

Shaver continuă linia începută de John Bowlby și urmată de discipola lui americană, Mary Ainsworth, ale cărei studii de pionierat despre felul cum au reacționat sugarii de nouă luni atunci când au fost separați pentru scurtă vreme de mama lor au identificat pentru prima dată manifestarea a două tipuri de atașament, unul care presupune siguranță, iar cel de-al doilea, nu. Shaver, preluând interesul lui Ainsworth pentru lumea relațiilor adulte, a identificat acele stiluri de atașament așa cum apar ele în orice relație apropiată, fie că este vorba despre prietenie, căsnicie sau relația părinte-copil.⁴⁰⁰

Grupul lui Shaver a descoperit că 55 la sută dintre americani (indiferent dacă sunt sugari, copii sau adulți) intră în categoria „siguranță”: se apropie cu ușurință de alții și se simt bine atunci când depind de aceștia. Oamenii din această categorie se angajează într-o relație sentimentală așteptându-se ca partenerul să fie disponibil din punct de vedere emoțional și empatic – să fie lângă ei și să-i sprijine la nevoie –, așa cum pot fi și ei pentru partenerii lor. Le vine ușor să se apropie de oameni. Oamenii atașați pentru obținerea siguranței lor se consideră vrednici de interesul și afecțiunea celorlalți, iar pe aceștia îi consideră accesibili, de încredere și bine intenționați față de ei. Prin urmare, relațiile lor tind să fie intime și deschise.

Spre deosebire de ei, cam 20 la sută dintre adulți sunt „anxioși” în relațiile de dragoste și înclinați să-și pună problema dacă partenerul îi iubește cu adevărat sau îi va părăsi. Uneori, dependența lor temătoare și nevoia de dovezi pot să-l îndepărteze pe partener. Acești adulți tind să se considere nevrednici de iubirea și interesul celuilalt – deși au tendința să-și idealizeze partenerul.

Odată ce intră într-o relație, tipul anxios poate fi cu ușurință asaltat de teama că va fi părăsit sau că ceva nu va merge. E înclinat să manifeste toate semnele „dependenței de dragoste”: preocupare obsesivă, anxietate conștientă de propria persoană și dependență emoțională. Adesea cuprins de neliniște, își face mereu fel și fel de griji legate de relația lui – de pildă, își închipuie că va fi părăsit de

partener –, sau este hipervigilent și gelos din pricina unor flirturi închipuite. Și, adesea, aduce într-o prietenie același soi de griji excesive.

Aproximativ 25 la sută dintre adulți sunt „retrași“, nu le place apropierea emoțională, le vine greu să aibă încredere într-un partener sau să împărtășească aceleași sentimente și se enervează atunci când partenerul încearcă să devină mai intim pe plan emoțional. Ei tind să-și înăbușe propriile emoții, și în special pe cele neplăcute. Deoarece persoanele retrase nu se așteaptă ca partenerul să merite încredere pe plan emoțional, relațiile intime li se par neplăcute.

Dificultatea majoră într-o relație cu tipurile anxioase și retrase se rezumă la rigiditate. Ambele tipuri reprezintă strategii care au sens în anumite situații, dar care sunt menținute chiar și atunci când eșuează. Dacă există un pericol real, de exemplu, anxietatea trage un semnal de alarmă; dar anxietatea nejustificată împiedică o relație.

În situațiile dificile, fiecare dintre aceste tipuri urmează în mod tipic o strategie diferită pentru a se calma. Persoanele anxioase, ca Brenda, se îndreaptă spre alți oameni, în funcție de puterea interacțiunilor liniștitoare. Persoanele retrase, ca soțul ei, Bob, rămân discordant de independente, preferând să-și rezolve singure problemele.

Partenerii romantici care au nevoie de siguranță par să fie capabili să amortizeze bruiatul produs de partenerii anxioși, astfel încât relația să nu se zdruncine prea tare. Dacă unul dintre parteneri prezintă un astfel de model, conflictele și crizele sunt relativ puține. Dar când ambii parteneri dintr-un cuplu sunt anxioși, apar în mod firesc certurile, iar relația lor cere un efort perpetuu pentru a fi repusă pe picioare.⁴⁰¹ Teama, resentimentul și supărarea, la urma urmei, sunt contagioase.

Baza neuronală

Fiecare dintre cele trei stiluri reflectă o variație specifică a structurii sistemului cerebral de atașament, așa cum dezvăluie cercetarea

întreprinsă de Shaver și specialiștii în neuroștiințe de la Universitatea Californiei din Davis.⁴⁰² Aceste diferențe ies la iveală cel mai pregnant în momentele dificile, de pildă într-o ceartă sau când cineva este pierdut în gânduri temătoare legate de astfel de mici scandaluri, ori, chiar mai rău, când cineva este obsedat de despărțirea de un partener romantic.

După cum arată analizele de imagistică funcțională, în timpul unor astfel de reverii neplăcute apare un model cerebral distinct pentru fiecare dintre cele trei stiluri de atașament. (Deși studiul s-a axat numai pe femei, probabil că aceleași concluzii se aplică și la bărbați – numai studiile viitoare pot confirma însă acest lucru.)⁴⁰³

Predispoziția tipurilor anxioase de a-și face prea multe griji, ca atunci când cineva se teme să nu-și piardă partenerul, activează zone ale căii inferioare, inclusiv polul temporal anterior (PTA), care se activează în momentele de tristețe, cingularul anterior, unde se exprimă emoțiile, și hipocampul, un sediu important al memoriei.⁴⁰⁴ În mod semnificativ, femeile anxioase nu au putut să-și închidă circuitul responsabil de neliniștile amoroase nici măcar atunci când au încercat în mod deliberat acest lucru; grijile obsesive le înfrângeau capacitatea cerebrală de a le suprima. Această activitate neuronală era specifică mai degrabă anxietății legate de relații interpersonale decât de temeri în general. Circuitele lor de calmare a anxietății au funcționat perfect în cazul altor tipuri de griji.

Dimpotrivă, femeile care au parte de siguranță nu au întâmpinat niciun fel de probleme în a-și stopa temerile legate de despărțire. PTA-ul lor generator de tristețe s-a liniștit de îndată ce și-au îndreptat atenția spre alte gânduri. Diferența principală: aceste femei și-au activat cu ușurință comutatorul neuronal al OFC pentru a-și calma neliniștea generată de PTA.

Într-un mod similar, femeile anxioase pot să-și amintească de un moment îngrijorător din relația lor romantică mult mai ușor decât alte femei.⁴⁰⁵ Ușurința cu care se preocupă de necazurile dintr-o relație ar putea foarte bine să interfereze cu capacitatea lor de a-și da seama care ar fi cel mai constructiv lucru pe care ar putea să-l facă în acel moment, sugerează Shaver.

Femeile retrase au prezentat o altă particularitate neuronală; acțiunea crucială a depins de o zonă a cingularului care se activează în timpul suprimării gândurilor negre.⁴⁰⁶ La aceste femei, frâna neuronală a emoțiilor pare blocată: așa cum femeile anxioase nu erau în stare să înceteze să-și mai facă griji, femeile retrase nu puteau să-și *suprime* grijile, chiar și atunci când li se cerea acest lucru. Spre deosebire de ele, celelalte femei nu au avut niciun fel de problemă în a-și regla după cum au vrut cortexul cingular atunci când li s-a cerut să se gândească la ceva trist și apoi să nu se mai gândească la acel lucru.

Acest model neuronal de suprimare continuă explică de ce persoanele retrase tind să fie distante din punct de vedere emoțional și neimplicate în viață – când o relație încetează sau când moare cineva, mâhnirea lor este minimă și nu se simt implicate emoțional în timpul interacțiunilor sociale.⁴⁰⁷ Un anumit grad de anxietate pare să fie prețul pe care îl plătim pentru adevărata intimitate emoțională, fie și numai pentru faptul că scoate la iveală problemele dintr-o relație care trebuie rezolvate.⁴⁰⁸ Tipurile retrase ale lui Shaver par să fi renunțat la o legătură emoțională deplină cu ceilalți în schimbul unei deconectări protectoare de la disconfortul propriilor sentimente. În mod semnificativ, lui Shaver i-a fost mai greu să recruteze femei retrase pentru acest studiu, deoarece una dintre cerințe era implicarea într-o relație romantică de durată și serioasă – condiție îndeplinită de foarte puține dintre ele.

Nu uitați, aceste stiluri sunt în mare măsură formate în copilărie, așadar nu par a fi moșteniri genetice. Dacă ar fi dobândite, atunci ar trebui să fie modificabile într-o anumită măsură de o experiență adecvată – fie în cadrul psihoterapiei, fie printr-o relație reparatorie. Pe de altă parte, un partener înțelegător poate să se acomodeze pur și simplu, între anumite limite, cu aceste bizarerii comportamentale.

Ne putem gândi la sistemele neuronale ale atașamentului, sexului și îngrijirii ca la părțile unei instalații cinetice imaginate de Alexander Calder, în care mișcarea oricărei ramuri reverberează în celelalte. De pildă, stilurile de atașament ne modelează sexualitatea. Tipurile retrase au mai mulți parteneri sexuali și aventuri de-o noapte decât celelalte două tipuri. Fideli preferinței lor pentru

distanță emoțională, persoanele retrase se mulțumesc cu sexul și nu sunt interesate de intimitate sau afecțiune. Dacă nimeresc totuși într-o relație permanentă, tind să oscileze între distanță și constrângere, deci au, în mod firesc, mai multe șanse să divorțeze sau să se despartă – după care, ciudat, să încerce să se întoarcă la același partener.⁴⁰⁹

Provocările pe care le ridică stilurile de atașament în fața unei relații de dragoste nu reprezintă decât începutul poveștii. Urmează sexul.

Note:

389 Cele trei tipuri de dragoste apar foarte limpede la nivel biochimic. Așa cum e de așteptat, hormonii sexuali – androgeni și estrogeni – alimentează în mare parte dorința. Atracția, acea condiție nelipsită a atașamentului romantic, pare condusă de un amestec de niveluri ridicate de dopamină și norepinefrină (care sporesc plăcerea și relaxarea) și niveluri crescute de serotonină (care adaugă o stare de bine). Chimia prin care o relație durează alimentează bunătatea și impulsionează grija față de celălalt, care crește și descrește în funcție de nivelurile variabile de ocitocină și vasopresină. Vezi Helen Fisher, *Why We Love*, Henry Holt, New York, 2004.

390 John Bowlby, *Attachment and Loss*, vol. 1, *Attachment*, ediția a II-a, Basic Books, New York, 1982.

391 M. K. McClintock, „A Functional Approach to the Behavioral Endocrinology of Rodents”, în D. Crews (ed.), *Psychobiology of Reproductive Behavior*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1987, pp. 176–203.

392 În legătură cu privirea feminină, vezi Sarah-Jayne Blakemore și Uta Frith, „How Does the Brain Deal with the Social World”, *NeuroReport* 15 (2004), pp. 119–128. Despre cele patru chipuri, vezi Knut Kampe et al., „Reward Value of Attractiveness and Gaze”, *Nature* 413 (2001), p. 589.

393 Studiul clasic despre flirt a fost făcut de Irenäus Eibl-Eibesfeldt, care a folosit un aparat de filmat special pentru a surprinde pe ascuns imagini ale cuplurilor romantice în Samoa, Brazilia, Paris și New York. Vezi I. Eibl-Eibesfeldt, *Human Ethology*, Aline de Gruyter, New York, 1989.

394 În legătură cu paralela dintre flirtul îndrăgostiților și cel al bebelușilor, vezi Jaak Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*, Oxford University Press, New York, 1989.

395 Acest aspect joacă un rol mult mai important pentru femei decât pentru bărbați atunci când își cântăresc potențialul partener, ceea ce poate explica de ce bărbații se îndrăgostesc de obicei mai repede decât femeile.

396 Despre dragoste ca dependență, vezi Panksepp, *Affective Neuroscience*.

397 În legătură cu dependența, vezi R.Z. Goldstein, „Drug Addiction and Its Underlying Neurobiological Basis: Neuroimaging Evidence for the Involvement of the Frontal Cortex“, *American Journal of Psychiatry* 159 (2002), pp. 1642–1652. Studiul arată că, pe lângă sistemul subcortical de circuite, cunoscut de mult ca fiind activ în cazurile de dependență, ariile prefrontale contribuie la aprecierea excesiv de pozitivă a drogului și la dezafectarea câmpurilor neuronale pentru inhibarea impulsului.

398 Brenda și Bob sunt folosiți ca exemplu în Eileen Kennedy-Moore și Jeanne C. Watson, *Expressing Emotion: Myths, Realities and Therapeutic Strategies*, Guilford Press, New York, 1999.

399 În legătură cu stilurile de atașament, vezi Jude Cassidy și Phillip Shaver (eds.), *Handbook of Attachment Theory: Research and Clinical Applications*, Guilford Press, New York, 1999.

400 Judith Feeney, „Adult Romantic Attachment and Couple Relationships“, în *ibid.* Feeney observă că există tipologii diferite pentru stilurile de atașament, inclusiv unele cu patru tipuri în loc de trei, și că aceste stiluri nu sunt neapărat „înghețate“ – cineva poate adopta stiluri diferite, cu experiențe personale variabile. Nu există granițe stabilite o dată pentru totdeauna între aceste tipuri; oamenii le pot combina sau pot manifesta un stil față de unii și un altul față de alții.

401 În legătură cu partenerul care depinde de sentimentul de siguranță, vezi Deborah Cohn et al., „Working Models of Childhood Attachments and Couple Relationships“, *Journal of Family Issues* 13, nr. 4 (1992), pp. 432–449.

402 În legătură cu stilul de atașament și mecanismul cerebral, vezi Omri Gallath et al., „Attachment-style Differences and Ability to Suppress Negative Thoughts: Exploring the Neural Correlates“, *NeuroImage*.

403 Sistemul de circuite neuronale cheie pentru stilurile de atașament pare să funcționeze între punctele majore de referință ale căii superioare și ale celei inferioare: aria orbitofrontală, amigdala, polul temporal anterior (PTA), cingularul anterior și hipocampusul. Amigdala activează calea inferioară în timpul sentimentelor de frică, PTA și cingularul în timpul tristeții. Calea superioară se deschide atunci când este angajată aria orbitofrontală, de pildă atunci când ne gândim la relația noastră și ne stăpânim orice emoție neplăcută legată de aceasta.

404 Toate aceste structuri sunt activate pe partea dreaptă a creierului, care este mai implicată în emoții (plăcute și neplăcute).

405 Revenirea neliniștii era semnalată de intensificarea activității din hipocampus, zona care funcționează în general prin recuperarea amintirilor.

406 Aria dorsală a cingularului monitorizează situațiile care necesită un control sporit din partea cortexului prefrontal, de pildă emoțiile neplăcute. Vezi Matthew M. Botvinick et al., „Conflict Monitoring and Anterior Cingulate Cortex: An Update“, *Trends in Cognitive Sciences* 8, nr. 12 (2004), pp. 539–546.

407 În legătură cu stilul retras, vezi Mario Mikulincer și Phillip Shaver, „The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics, and Interpersonal Processes“, în Mark P. Zanna (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* 35, Academic Press, San Diego, 2003, pp. 539–546.

408 Aceste modele de activitate cerebrală par să explice descoperirile făcute în primele studii ale grupului condus de Shaver. De pildă, atunci când persoanele care aveau o relație romantică de mulți ani își imaginau cu lux de amănunte că partenerul îi părăsește pentru altcineva, cei cu un stil anxios de atașament nu erau în stare să pună capăt șirului de gânduri negre, în vreme ce persoanele cu o bază de siguranță sau cele retrase își puteau alunga cu ușurință astfel de gânduri neliniștitoare. În legătură cu alungarea grijilor, vezi R.C. Fraley și P.R. Shaver, „Adult Attachment and the Suppression of Unwanted Thoughts“, *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (1997), pp. 1080–1091. Dar, în vreme ce persoanelor care au o bază de siguranță le vine ușor să-și înfrângă astfel de gânduri, suprimarea sentimentelor neplăcute din cadrul unei relații cere un efort mental constant din partea tipului retras. Vezi Mario Mikulincer et al., „Attachment-Related Strategies During Thought-Suppression: Ironic Rebounds and Vulnerable Self-representations“, *Journal of Personality and Social Psychology* 87 (2004), pp. 940–956.

409 În legătură cu tipurile retrase, vezi Feeney, „Adult Romantic Attachment“, în Cassidy și Shaver, *Handbook*.

Capitolul 14

Dorința lui și dorința ei

Unul dintre cei mai buni prieteni ai mei din primul an de facultate era un strălucit jucător de rugby, dar era greoi și noi îl porecliserăm „Matahală”. Îmi amintesc până în ziua de azi sfatul pe care i-l dăduse tatăl lui de origine germană pe când se pregătea să plece de acasă.

Maxima avea o aromă brechtiană, de un cinism mucalit. Într-o traducere aproximativă din germană, ea sună așa: „Când penisul se întărește, creierul se înmoaie.”

În termeni mai tehnici, structura neuronală legată de sex se află localizată în regiuni subcorticale ale căii inferioare, intangibile pentru creierul rațional. Când aceste circuite inferioare ne presează din ce în ce mai irezistibil, ne pasă din ce în ce mai puțin de orice fel de sfat venit din regiunile raționale ale căii superioare.

În sens mai general, harta structurală explică iraționalitatea atât de multor alegeri sentimentale: sistemul nostru de circuite logice nu are nimic de-a face cu această chestiune. Creierul social iubește, dar pofta traversează unele dintre cele mai joase ramuri ale căii inferioare.

Dorința pare să ia două forme, a lui și a ei. Când cuplurile de îndrăgostiți au privit fotografii ale partenerilor lor, un studiu de imagistică cerebrală a scos la iveală o diferență grăitoare: în cazul bărbaților îndrăgostiți – dar nu și în cazul femeilor –, s-au activat centrii de procesare vizuală și excitație sexuală, demonstrând faptul că înfățișarea iubitei declanșează pasiunea bărbatului. Nu e, deci, de mirare că bărbații din lumea întreagă caută pornografia vizuală, așa cum remarcă antropologul Helen Fisher, sau că femeile tind să se valorizeze pe baza înfățișării lor și își dau silința să arate bine, pentru a-și „face reclamă vizuală calităților” lor, așa cum se exprimă ea.⁴¹⁰

În cazul femeilor îndrăgostite însă, fotografia iubitului activează centri foarte diferiți din sistemul de circuite sociale al creierului: centrii cognitivi pentru memorie și atenție.⁴¹¹ Diferența sugerează faptul că femeile își cântăresc mai atent sentimentele și evaluează un bărbat ca pe un posibil tovarăș și ocrotitor. Se știe foarte bine că femeile care se implică într-o relație amoroasă sunt de multe ori mai pragmatice decât bărbații, și prin urmare e logic că se îndrăgostesc mai încet. În cazul femeilor, comentează Fisher, „sexul ocazional nu este atât de ocazional ca pentru bărbați”.⁴¹²

La urma urmei, radarul cerebral al atașamentului are nevoie în mod normal de o serie de întâlniri pentru a se decide dacă se implică sau nu. Bărbații apucă pe calea inferioară atunci când se îndrăgostesc. Ce-i drept, femeile fac și ele o plimbare pe ea – dar cu un ocol prin cea superioară.

O perspectivă mai cinică susține că „bărbații caută obiecte sexuale, iar femeile caută obiecte de succes”. Dar, deși femeile tind să fie ademenite de semnele puterii și ale bogăției, iar bărbații de farmecul fizic al femeii, acestea nu reprezintă atracțiile principale pentru niciunul dintre sexe – ci doar cele în privința cărora diferă cel mai mult.⁴¹³ Atât pentru bărbați, cât și pentru femei, bunătatea stă în capul listei.

Pentru a ne complica și mai mult viața amoroasă, fie prin sentimente elevate, fie prin obiceiuri puritane, circuitele căii superioare se străduiesc cu încăpățănare să înfrâneze curenții subterani fierbinți ai pasiunii. De-a lungul istoriei, culturile au aplicat frânele căii superioare la impulsurile celei inferioare – în termeni freudieni, civilizația s-a luptat dintotdeauna cu insatisfacțiile ei. De pildă, secole la rând, căsătoriile din clasele superioare ale Europei nu erau decât afacerea unor familii de proprietari de pământ care doreau să se asigure că proprietatea va rămâne în posesia unei anumite descendențe; în esență, familiile se uneau cu alte familii prin intermediul unor căsnicii aranjate. Dă-le-ncolo de pasiune și dragoste – întotdeauna e loc pentru adulter.

Istoricii sociali ne spun că, cel puțin în Europa, noțiunea legăturii emoționale pasionale, iubitoare și devotate dintre soț și soție a apărut abia în timpul Reformei – și a însemnat o îndepărtare de

idealul medieval al castității, care considera căsătoria un rău necesar. Abia în preajma revoluției industriale și odată cu apariția clasei de mijloc, noțiunea de iubire romantică a devenit un ideal occidental suficient de popular pentru ca simpla îndrăgostire să fie un motiv rezonabil pentru căsătoria unui cuplu. Și, desigur, în culturi precum cea indiană, care se mențin la limita dintre modernitate și tradiție, cuplurile care se căsătoresc doar din dragoste sunt încă în minoritate și se lovesc de obiecții puternice din partea familiilor care ar prefera o căsătorie aranjată.

Mai e apoi biologia: aceasta nu colaborează întotdeauna cu idealul modern al căsătoriei care combină fidelitatea și afecțiunea de-o viață cu delicia mai capricioase ale patimii romantice. E un fapt bine-cunoscut că anii de familiaritate slăbesc dorința – și, uneori, acest lucru se poate petrece de îndată ce partenerul devine un „lucru sigur“.

Pentru a încurca povestea, Natura a găsit de cuviință să înzestreze bărbații și femeile cu niveluri diferite chiar și în cazul „moleculelor“ dragostei. Spre deosebire de femei, bărbații au în general niveluri mai ridicate de substanțe chimice care stimulează dorința și niveluri mai scăzute de substanțe care alimentează atașamentul. Nepotririile biologice dau naștere multora dintre tensiunile clasice dintre bărbați și femei pe scena pasiunii.

Lăsând deoparte cultura și sexul, probabil că cea mai importantă dilemă a dragostei romantice pleacă din tensiunea fundamentală dintre sistemele cerebrale care stau la baza unui simț de siguranță a atașamentului și acelea care stau la baza afecțiunii și sexului. Fiecare dintre aceste rețele neuronale își alimentează propriul set de motive și nevoi – și acestea se pot găsi fie în conflict, fie în compatibilitate. Dacă se bat cap în cap, dragostea se năruie; dacă se armonizează, dragostea poate înflori.

Mica șmecherie a Naturii

O scriitoare, deși independentă și întreprinzătoare, călătorea întotdeauna cu o față de pernă pe care dormise soțul ei. O purta cu

ea tot timpul și o trăgea peste perna de la hotel. Explicația ei: adormea mai ușor într-un pat străin dacă simțea mirosul soțului ei.

Explicația stă în picioare din punct de vedere biologic și oferă un indiciu despre unul dintre trucurile Naturii prin care aceasta urmărește perpetuarea speciilor. Calea aleasă la primele porniri ale atracției sexuale – sau cel puțin ale interesului – este cea inferioară: mai degrabă senzorială decât un gând formulat (sau chiar o emoție). La femei, amorul subliminal inițial poate porni de la o impresie olfactivă, iar la bărbați de la una vizuală.

Oamenii de știință au descoperit că mirosul transpirației unui bărbat poate avea efecte remarcabile asupra emoțiilor unei femei, furnizându-i bună dispoziție, relaxând-o și crescându-i nivelurile de hormoni luteinizanți de reproducere, cei care produc ovulația.

Și totuși, studiul care sugerează aceste lucruri a fost efectuat în cele mai aride (și complet neromantice) condiții clinice, într-un laborator. Mostre de la subsuoara unor bărbați care nu mai folosiseră deodorantul de patru săptămâni au fost amestecate într-o soluție care a fost apoi întinsă deasupra buzei superioare a unor tinere care s-au oferit ca voluntare pentru ceea ce credeau ele că este un studiu al parfumului unor produse precum ceara de parchet.⁴¹⁴ De câte ori parfumul provenea mai degrabă din transpirația unui bărbat decât dintr-o altă sursă, femeile se simțeau mai relaxate și mai fericite.

Într-un cadru mai romantic, sugerează cercetătorii, mirosurile pot stârni sentimente sexuale. Așa că, probabil, în timp ce dansează, îmbrățișarea hormonală a cuplurilor pregătește drumul excitației sexuale, iar trupurile lor orchestrează subliminal condițiile propice reproducerii. Într-adevăr, studiul făcea parte din căutarea unor noi terapii de fertilitate, pentru a vedea dacă ingredientul activ din transpirație poate fi izolat; cercetarea a fost publicată în revista *Biology of Reproduction*.

Corolarul pentru bărbați poate fi foarte bine impactul vederii trupului unei femei asupra centrilor de plăcere din creier. Creierul masculin conține, se pare, detectori înnăscuți pentru aspectele principale ale trupului feminin, în special silueta de „clepsidră” dată de raportul sâni–talie–șolduri, semnul frumuseții care îi poate excita sexual pe bărbați.⁴¹⁵ Atunci când bărbați din toată lumea au

evaluat prin diverse raporturi atractivitatea siluetei femeilor, cei mai mulți le-au ales pe cele cu o circumferință a taliei care să reprezinte în jur de 70 la sută din șolduri.⁴¹⁶

Motivul pentru care creierele masculine sunt astfel alcătuite a fost timp de decenii subiectul unor dezbateri aprinse. Unii văd în această bucată de sistem de circuite neuronale un mod de a face deosebit de ademenitoare pentru bărbați semnele biologice ale fertilității feminine, ceea ce duce la economisirea spermei.

Oricare ar fi motivul, avem de-a face cu modele elegante ale biologiei umane: simpla vedere a femeii îl încântă pe bărbat, iar mirosul lui o pregătește pentru dragoste. Tactica a funcționat bine, fără îndoială, în primele stadii ale preistoriei umane. Dar în viața modernă, neurobiologia dragostei s-a complicat.

Creierul libidoului

A fi îndrăgostit „cu adevărat, profund și la nebunie“ a fost singurul criteriu pentru selectarea bărbaților și femeilor care au participat la studiul făcut de Colegiul Universitar din Londra. Cei șaptesprezece care s-au oferit voluntari au fost supuși imagisticii cerebrale în timp ce priveau fotografia partenerului romantic, apoi fotografiile unor prieteni. Concluzia: păreau dependenți de dragoste.

La bărbați și femei deopotrivă, obiectul pasiunii – dar nu și prietenii – provoca activări electrice în sectoare cerebrale cu legături unice, un sistem de circuite atât de specific, încât pare specializat în dragostea romantică.⁴¹⁷ Așa cum a sugerat specialistul în neuroștiințe Jaak Panksepp, o mare parte din acest sistem de circuite se activează în timpul unei alte stări euforice: cea dată de cocaină sau narcotice. Descoperirea respectivă indică faptul că natura extatică a unei povești intense de iubire are o rațiune neuronală. Curios, la bărbați nicio parte din acest sistem de circuite al dragostei nu face mare lucru în timpul excitației sexuale, deși zone adiacente celor legate de relațiile de dragoste sunt activate, sugerând o legătură anatomică ușoară atunci când pasiunea este însoțită de dragoste.⁴¹⁸ Prin astfel de studii, neuroștiințele au dezvăluit misterul

pasiunii sexuale, descifrând amestecul de hormoni și substanțe neurochimice care alcătuiesc pasiunea. Rețeta pentru dorință diferă puțin de la un sex la altul, ce-i drept. Dar ingredientele și momentul apariției lor în timpul actului sexual indică un plan ingenios.

Sistemul de circuite al dorinței, în care se stârnește libidoul, acoperă o zonă extinsă din creierul limbic.⁴¹⁹ Ambele sexe au în comun o mare parte din această structură a căii inferioare pentru pasiunea sexuală, dar cu câteva diferențe grăitoare. Ele dau naștere la deosebiri în felul în care fiecare sex experimentează actul sexual, precum și în felul în care privește diverse aspecte ale unei întâlniri romantice.

La bărbați, atât sexualitatea, cât și agresivitatea sunt stimulate de testosteron, hormonul sexual care acționează în zone învecinate ale creierului.⁴²⁰ Când bărbații se excită sexual, nivelul de testosteron crește. Hormonul masculin stârnește și pofta femeilor, deși nu atât de puternic ca la bărbați.

Mai este apoi latura legată de dependență. Deopotrivă pentru femei și bărbați, dopamina – substanța chimică responsabilă de plăcerea care însoțește activități precum jocul de noroc și dependența de droguri – crește vertiginos în timpul întâlnirilor sexuale. Nivelurile plăcute de dopamină urcă nu numai pe perioada excitației sexuale, ci și odată cu frecvența actului sexual și intensitatea impulsului sexual al unei persoane.⁴²¹

Ocitocina, o sursă chimică a instinctului legat de grija manifestată față de o altă persoană, străbate creierul feminin mai mult decât pe cel masculin și are, așadar, un impact mai mare asupra legăturii sexuale pe care o stabilesc femeile. Vasopresina, un hormon strâns legat de ocitocină, poate juca de asemenea un rol în legăturile care se stabilesc.⁴²² Curios, receptorii vasopresinei abundă în celulele fusiforme, adică acei conectori ultrarapizi din creierul social. Celulele fusiforme sunt implicate, de pildă, atunci când emitem judecăți foarte rapide, intuitive despre o persoană pe care am întâlnit-o pentru prima dată. Deși niciun studiu nu ne poate confirma deocamdată nimic, aceste celule par candidate potrivite pentru acea parte din sistemul cerebral care dă naștere dragostei – sau cel puțin dorinței – „la prima vedere“.

În avântul care-l poartă pe bărbat spre actul sexual, nivelul de ocitocină din creierul lui crește, așa cum crește și foamea hormonală determinată de arginină și vasopresină (cunoscute împreună ca AVP). Creierul masculin are mai mulți receptori de AVP decât cel feminin, majoritatea fiind concentrați în sistemul de circuite sexuale. AVP, care devine abundentă la pubertate, pare să alimenteze dorințele sexuale bărbătești, ea se acumulează pe măsură ce se apropie ejacularea și scade rapid în momentul orgasmului.

Atât la femei, cât și la bărbați, ocitocina alimentează multe dintre sentimentele de iubire și plăcere din timpul contactului sexual. Doze mari sunt eliberate în timpul orgasmului, după care un val de ocitocină pare să stimuleze starea de afecțiune caldă care se instalează la sfârșit – și care, pentru o vreme, așază bărbații și femeile pe aceeași lungime de undă hormonală, dându-le sentimentul unei tandre iubiri.⁴²³ Secrețiile de ocitocină rămân puternice după orgasm, mai ales în timpul „jocului de după“, adică al îmbrățișărilor care urmează după actul sexual.⁴²⁴

Ocitocina crește puternic la bărbați în timpul perioadei „refractare“ de după orgasm, când, în mod normal, nu pot avea erecție. Curios, cel puțin la rozătoare (și poate și la oameni), satisfacția sexuală totală a masculilor mărește de trei ori nivelul de ocitocină – o schimbare cerebrală care pare să apropie creierul masculin de cel feminin pentru moment. În orice caz, jocul chimic inteligent de la finalul actului sexual îngăduie apariția unei perioade relaxate, în care se formează atașamentul – o altă funcție a oxitocinei.

Sistemul de circuite al dorinței stimulează și el cuplul pentru următoarea întâlnire. Hipocampusul, structura principală de stocare a memoriei, conține neuroni bogăți în receptori de AVP și ocitocină. AVP, mai ales la bărbat, pare să întipărească în memorie, cu o forță deosebită, imaginea ademenitoare a partenerei pasionale, ceea ce face ca amintirea ei să fie una aparte. Ocitocina produsă de orgasm intensifică, de asemenea, memoria, întipărind din nou în minte figura dragă a iubitei.

În vreme ce biochimia primară ne stârnește activitatea sexuală, centrii cerebrali ai căii superioare își exercită propriile influențe, nu întotdeauna într-un mod compatibil. Sistemele cerebrale care au lucrat din timpuri îndepărtate în favoarea supraviețuirii omului par acum vulnerabile la conflicte și tensiuni care pot face chinurile dragostei zadarnice – și permanente.

Dorința nestăvilită

Gândiți-vă la o tânără avocată, frumoasă și independentă, al cărei logodnic, scriitor, lucra acasă. De fiecare dată când se întorcea acasă, logodnicul lăsa baltă orice făcea în acel moment și începea să-i dea târcoale. Într-o seară, în timp ce ea voia să se ducă la culcare, logodnicul a tras-o nerăbdător spre el, fără ca ea să apuce măcar să se bage în pat.⁴²⁵

„Dă-mi măcar un milimetru de spațiu din care să te iubesc“, i-a spus ea – un comentariu care lui i-a rănit sentimentele. A amenințat că merge să se culce pe canapea.

Comentariul ei scoate la iveală pericolul unei legături prea strânse: poate fi sufocantă. Scopul rezonării nu este doar continua armonizare și îmbinare deplină a oricărui gând și sentiment; el presupune și a-i lăsa celuilalt suficient spațiu pentru a fi singur, dacă simte nevoia. Ciclul interconexiunilor ține în echilibru nevoile individului și nevoile cuplului. Așa cum s-a exprimat un terapeut de familie: „Cu cât un cuplu este mai separat, cu atât poate fi mai unit.“

Fiecare expresie majoră a dragostei – atașament, dorință și grijă – își are biologia ei unică, menită să lege partenerii printr-un liant chimic specific. Când aceștia se pun de acord, dragostea crește viguroasă. Când nu se înțeleg, dragostea se poate stinge.

Gândiți-vă la situația dificilă în care se află o legătură amoroasă atunci când cele trei sisteme biologice ale iubirii nu se pun de acord, așa cum se întâmplă de obicei în tensiunea dintre atașament și sex. Această nepotrivire apare, de exemplu, atunci când un partener este nesigur sau, mai rău, mocnește de gelozie ori nutrește teama că va fi părăsit. Din perspectivă neuronală, când este îndreptat în direcția

anxietății, sistemul de atașament inhibă funcționarea celorlalte sisteme. O astfel de teamă care te macină poate face să pălească impulsul sexual și poate alunga grija plină de afecțiune – cel puțin pentru o vreme.

Fixația logodnicului pentru avocată ca obiect sexual este înrudită cu dorința nestăvilită a sugarului, care nu are habar de sentimentele și nevoile mamei. Aceste dorințe arhaice ies la iveală și în timpul unei partide de amor, atunci când doi adulți înfocați își descoperă trupurile cu ardoarea unor bebeluși.

Așa cum am remarcat, rădăcinile din copilărie ale intimității revin prin folosirea unor tonuri copilăroase, pițigăiate, sau a numelor de alint. Etologii susțin că aceste aspecte declanșează în creierile îndrăgostiților reacții părintești de grijă și tandrețe. Diferența dintre dorința pruncului și cea a adultului stă însă în capacitatea acestuia din urmă de a empatiza, astfel încât pasiunea să se îmbine cu compasiunea sau cel puțin cu grija.

Așa se face că Mark Epstein, psihiatrul avocatei, i-a sugerat logodnicului următoarea alternativă: să fie mai puțin impetuos, pentru a rezona emoțional și, implicit, pentru a crea spațiul psihologic care i-ar permite logodnicei să nu-și piardă dorința. Reciprocitatea dorinței – și menținerea legăturii dintre ei – i-a oferit femeii o cale de a regăsi pasiunea pe care era pe cale să o piardă.

Și ne întoarcem astfel la faimoasa întrebare a lui Freud: „Ce vrea femeia?” Iar Epstein răspunde: „Vrea un partener căruia să-i pese de ceea ce vrea ea.”

Un „El“ consensual

Anne Rice, autoarea unei serii de bestselleruri cu vampiri – și de literatură erotică publicată sub pseudonim –, își aduce aminte că avea fantezii sado-masochiste intense încă din copilărie.

Una dintre cele mai timpurii fantezii se derula pornind de la scenariu elaborate despre vinderea la licitație ca sclavi sexuali a unor tineri din Grecia antică; atracția homosexuală dintre bărbați o

fascina. La maturitate, s-a trezit atrasă spre prietenii cu homosexuali și spre cultura *gay*.⁴²⁶

Asta e materia din care e alcătuită ficțiunea; romanele cu vampiri ale lui Rice, care abundă în subteme homoerotice, au dat tonul universului romantic al genului gothic. Iar în romanele fierbinți scrise sub pseudonim, povestește în detaliu activitățile sado-masochiste ale ambelor sexe. Deși fanteziile sexuale nu sunt preferate sub nicio formă de toată lumea, ele fac parte din ceea ce cercetătorii au descoperit ca fiind reveriile erotice tipice ale oamenilor obișnuiți.

Scenele sexuale explozive, elaborate în detaliu de Rice, nu sunt „deviante” într-un sens normativ; se află mai degrabă printre temele fanteziilor relatate în mod obișnuit și de bărbați, și de femei în nenumărate studii. De exemplu, un studiu a descoperit că cele mai frecvente fantezii sexuale includ: retrăirea unei întâlniri sexuale pasionale, sexul imaginar cu partenerul/partenera altcuiva sau cu altcineva, sexul oral, partide de amor în locuri romantice, senzația că ești irezistibil sau că ești forțat să te supui dorinței sexuale a altcuiva.⁴²⁷

O mare varietate de fantezii sexuale poate reflecta o sexualitate sănătoasă, oferind o sursă permanentă de stimulare care potențează excitarea și plăcerea.⁴²⁸ Când ambele părți se învoiesc, lucrurile iau o întorsătură mult mai bizară decât fanteziile lui Rice, care par la prima vedere niște scenarii dure.

S-au schimbat multe de când Freud proclama, acum un secol, că „o persoană fericită nu fantazează niciodată, doar una nesatisfăcută face acest lucru”⁴²⁹. Însă o fantezie nu este decât atât: imaginație vie. Rice nu a dat curs niciodată propriilor fantezii, deși a avut multe prilejuri, așa cum ne mărturisește ea însăși. Fanteziile sexuale pot să nu fie puse în practică cu alte persoane, dar își au, totuși, rostul lor. Studiile originale ale lui Alfred Kinsey (care, retrospectiv, reprezentau o mostră de deviație) au arătat că 89 la sută dintre bărbați și 64 la sută dintre femei au recunoscut că au avut fantezii sexuale în timpul masturbării – o descoperire șocantă în epoca mai sobră a anilor 1950, dar aproape o banalitate astăzi. Așa cum limpede a spus-o pentru prima oară bunul profesor Kinsey, o

întreagă gamă de comportamente sexuale la bărbați și la femei sunt mult mai frecvente decât se recunoaște în mod public.

Tabuurile sociale chiar și din ziua de azi – în ciuda emisiunii lui Jerry Springer și a omniprezenței site-urilor porno pe internet – arată că incidența reală a diverselor tendințe este invariabil mai mare decât sunt dispuși oamenii să recunoască. Într-adevăr, cercetătorii sexului presupun în mod obișnuit că orice fel de statistică bazată pe propriile relatări ale oamenilor despre comportamentul lor sexual nu reprezintă cifrele reale. Atunci când studențe și studenți au consemnat sânguincioși într-un jurnal fiecare fantezie sexuală pe care au avut-o de-a lungul unei zile, bărbații au raportat în jur de șapte, iar femeile între patru și cinci. Dar, în alte studii, în care studenților li s-a cerut să răspundă la un chestionar care îi ruga să-și *amintească* aceeași informație, bărbații au estimat o singură fantezie sexuală pe zi, iar femeile, una pe săptămână.

Gândiți-vă la bărbații și femeile care au fantezii erotice în timpul actului sexual. Pentru aproape toate formele de comportament sexual, bărbații tind să aibă cifre mai mari decât femeile, dar în cazul fanteziilor din timpul actului sexual, lucrurile încep să se egalizeze; aproape 94 la sută dintre femei și 92 la sută dintre bărbați spun că au avut astfel de fantezii (deși unele rapoarte găsesc că fenomenul nu depășește procentul de 47 la sută la bărbați și 34 la sută la femei).

Un studiu a dezvăluit faptul că este o reverie frecventă cea în care faci sex cu partenerul obișnuit tocmai atunci când *nu* faci, de fapt, dragoste, dar a-ți imagina că faci sex cu altcineva *în timpul* actului sexual este o fantezie și mai răspândită.⁴³⁰ Astfel de date au făcut pe cineva să observe ironic că, atunci când fac dragoste doi iubiți, sunt de fapt patru persoane implicate: ei doi și ceilalți doi din mintea lor.

Cele mai multe fantezii sexuale îl descriu obligatoriu pe celălalt ca pe un obiect, o făptură creată pentru a concorda cu pasiunea preferată a privitorului, indiferent de ceea ce ar dori într-o situație similară celălalt. Dar pe tărâmul fanteziei totul este permis.

A consimți să împărtășești și să dai curs unei fantezii sexuale pe viu este un act de convergență; să „joci” povestea cu un partener doritor, în loc să impui fantezia cu pricina și astfel să-l transformi pe celălalt într-un Acela schimbă total lucrurile.⁴³¹ Dacă ambii parteneri

sunt de acord și își doresc acest lucru, chiar și un aparent scenariu Eu-Acela poate crea o senzație profundă de intimitate. În împrejurări acceptabile, să-ți privești partenerul ca pe un Acela poate face parte din jocul sexului – dacă ambele părți cad de acord.

„O bună relație sexuală“, remarcă un psihoterapeut, „este asemenea unei bune fantezii sexuale“ – fierbinte, dar sigură. Când partenerii au nevoi emoționale complementare, adaugă el, chimia care se naște – de pildă, fanteziile care se întrepătrund – poate provoca un entuziasm care să contracareze elanul în scădere al interesului sexual – un lucru obișnuit la cuplurile care sunt împreună de ani de zile.⁴³²

Empatia și înțelegerea dintre parteneri constituie diferența dintre o fantezie inofensivă pe seama unui Acela și una vătămătoare. Dacă ambii parteneri văd amorul ca pe un joc, însăși lejeritatea lor creează o empatie încurajatoare. Pe măsură ce intră în realitatea fanteziei, legătura creată le sporește plăcerea reciprocă și trădează o acceptare radicală – un act implicit de grijă față de celălalt.

Atunci când sexul obiectivează

Gândiți-vă la viața amoroasă a unui narcisist patologic din raportul de caz al psihoterapeutului său:

Douăzeci și cinci de ani, necăsătorit, se îndrăgostește repede de femeii și este obsedat de fantezii puternice cu fiecare în parte. Dar după o serie de întâlniri sexuale cu iubita, se simte întotdeauna dezamăgit de ea și o găsește dintr-odată prea proastă, prea insistentă sau respingătoare din punct de vedere fizic.

De pildă, atunci când s-a simțit singur de Crăciun, a încercat să-și convingă prietena de atunci – cu care nu se vedea decât de câteva săptămâni – să rămână cu el în oraș, în loc să meargă în vizită la familia ei. Ea l-a refuzat, iar el a acuzat-o că se gândește numai la ea. Înfuriat la culme, a decis să n-o mai vadă niciodată.

Sentimentul că totul i se cuvine pe care îl are îi dă narcisistului senzația că regulile și limitele obișnuite nu se aplică și în cazul lui. Așa cum am văzut, se simte îndreptățit să facă sex dacă o femeie îl

încurajează și îl stârnește – chiar dacă ea spune în mod clar că vrea să se oprească. El va merge oricum mai departe, chiar dacă pentru asta trebuie să folosească forța.

O empatie boantă, amintiți-vă, se află printre trăsăturile de căpătâi ale narcisistului, alături de o atitudine exploatoare și de un egoism vanitos. Nu e deci de mirare că bărbații narcisiști adoptă atitudini care favorizează constrângerea sexuală, de pildă ideea că victimele unui viol „au cerut-o” sau că atunci când o femeie nu vrea să facă sex, vrea de fapt să afirme contrariul.⁴³³ Narcisiștii din rândul studenților americani tind să fie de acord că „dacă o fată se apucă să facă ochi dulci și lasă lucrurile să-i scape din mână, e vina ei dacă partenerul o obligă să facă sex”. Pentru unii bărbați, această convingere justifică în mod explicit întâlnirile care se sfârșesc cu un viol, atunci când bărbatul constrânge femeia care i-a făcut ochi dulci, dar care vrea să se oprească.

Prevalența unor astfel de atitudini în rândul unor bărbați poate explica parțial de ce în jur de 20 la sută dintre femeile din Statele Unite susțin că au fost obligate la o activitate sexuală nedorită în pofida rezistenței lor – cel mai adesea de soț, partener sau de persoana de care erau îndrăgostite în acel moment.⁴³⁴ Într-adevăr, de zece ori mai multe femei sunt obligate să facă sex de către persoana iubită decât de către un străin. Un studiu bazat pe răspunsurile date de bărbații care-și violează partenerele în timpul unei întâlniri a arătat că, de fiecare dată, constrângerea a urmat jocului sexual acceptat de ambii parteneri; violatorul pur și simplu a ignorat apoi protestele femeii care nu dorea să meargă mai departe.⁴³⁵

Spre deosebire de majoritatea bărbaților, narcisiștii apreciază și găsesc că sunt excitante sexual filmele în care un cuplu se pierde în dezmierdări și hârjonele, femeia vrea apoi să se oprească, iar bărbatul o obligă să facă sex, în pofida durerii și dezgustului ei evident.⁴³⁶ În timp ce vizionează astfel de scene, narcisistul nu receptează suferința femeii, ci se concentrează numai pe autogratificarea agresorului. În mod curios, narcisiștilor din acest studiu nu le-a plăcut o secvență care înfățișa doar violul, fără hârjoneala de dinainte și refuzul ulterior.

Lipsa lor de empatie îi face pe narcisiști indiferenți la suferința pe care le-o provoacă femeii cu care „se văd“. În vreme ce ea receptează sexul forțat ca pe un act de violență dezgustător, el nu reușește să înțeleagă repulsia ei față de acest act, cu atât mai puțin să simtă compasiune. Într-adevăr, cu cât bărbatul este mai empatic, cu atât este mai posibil să acționeze ca un prădător sexual sau să se imagineze făcând un astfel de lucru.⁴³⁷

E posibil ca în cazul sexului coercitiv să fie implicată o forță hormonală suplimentară. Nivelurile extrem de ridicate de testosteron, arată studiile, cresc posibilitatea ca bărbații să trateze o altă persoană ca pe un simplu obiect sexual. Aceleași niveluri fac din ei, de asemenea, parteneri de căsnicie dificili.

Un studiu al nivelurilor de testosteron în rândul a 4 462 de americani a dezvăluit un pattern alarmant printre cei care aveau cifrele cele mai mari de hormoni masculini.⁴³⁸ În general, aceștia erau mai agresivi și aveau mai multe șanse să fie arestați și să genereze conflicte. Ca soți, prezentau riscuri la fel de mari: erau înclinați să-și lovească soțiile sau să arunce cu diverse obiecte în ele, să aibă relații extraconjugale și – de înțeles – să fi trecut printr-un divorț. Cu cât nivelul de testosteron era mai ridicat, cu atât mai urât era tabloul final.

Pe de altă parte, remarcă studiul respectiv, mulți bărbați cu un nivel de testosteron ridicat au căsnicii fericite. Diferența este dată de măsura în care bărbații au învățat să-și controleze impulsurile dirijate de testosteron, sugerează autorii. Sistemele prefrontale dețin cheia stăpânirii impulsului de orice fel, deopotrivă sexual și agresiv. Ceea ce ne aduce înapoi la necesitatea căii superioare și a capacităților sale de a ține în frâu calea inferioară, ca o contrapondere a libidoului brut.

Cu ani în urmă, în calitate de jurnalist preocupat de subiecte științifice la *New York Times*, vorbeam cu un ofițer FBI specializat în analiza psihologică a criminalilor în serie. Îmi spunea că, invariabil, aceștia dau curs unor fantezii sexuale de o cruzime perversă, în care până și rugămințile victimelor ajung să îi excite. Într-adevăr, un grup foarte mic (slavă Domnului!) de bărbați sunt excitați sexual de descrieri ale unor scene de viol mai mult decât de scene erotice

înfățișând sexul convenit de ambele părți.⁴³⁹ Apetitul lor straniu pentru suferință face din ei un grup aparte, fiind foarte diferiți de majoritatea bărbaților: nici măcar narcisiștii care își violează partenerele în timpul unei întâlniri nu găsesc incitant un viol fără niciun „preludiu“.

O astfel de lipsă totală de empatie pare să explice de ce violatorii în serie nu sunt mișcați de lacrimile sau țipetele victimelor. Un număr semnificativ de violatori condamnați relatează ulterior că, în timpul violului, nu au avut niciun sentiment față de victimă și pur și simplu nu au știut sau nu le-a păsat ce simțea aceasta. Aproape jumătate dintre ei erau convinși că „îi plăcea“, în ciuda faptului că femeia fusese suficient de supărată ca să-i bage la închisoare.⁴⁴⁰

Un studiu efectuat asupra bărbaților condamnați la închisoare pentru viol a arătat că aceștia erau în stare să-i înțeleagă pe alții în majoritatea situațiilor, cu o singură excepție notabilă: erau incapabili să perceapă expresiile negative ale femeilor, deși nu și pe cele pozitive.⁴⁴¹ Prin urmare, deși dețin capacitatea generală de empatie, violatorii par să nu poată sau să nu vrea să citească semnalele care le spun să se oprească. Probabil că sunt insensibili în mod selectiv, interpretând greșit anumite semnale – refuzul sau durerea unei femei.

Cele mai mari probleme apar în cazul bărbaților cu un comportament deviant extrem, ale căror fantezii preferate, puse în practică în mod forțat, se bazează pe scenarii Eu-Acela – un model tipic pentru agresorii sexuali încarcerați, în special cei condamnați pentru viol în serie, molestarea copiilor și exhibiționism. Acești bărbați sunt excitați de fantezii legate de aceste acte abuzive mult mai mult decât de scene sexuale obișnuite.⁴⁴² Bineînțeles, a avea o simplă fantezie nu înseamnă sub nicio formă că cineva va forța o altă persoană să facă sex pentru a da curs acelei fantezii. Dar aceia care, asemenea agresorilor sexuali, le impun altora actele lor fanteziste au depășit bariera dintre gând și acțiune.

Odată ce calea inferioară a încălcat bariera celei superioare, care se împotrivesc punerii în practică a unui impuls abuziv, fanteziile alimentează reaua-voință, întreținând libidoul dezlănțuit (unii îi spun pofta de putere) care stă la originea infracțiunilor sexuale

repetate. În astfel de cazuri, fanteziile devin un semnal primejdios – mai ales când bărbatul este lipsit de empatie pentru victime, crede că victimei „îi place“, le este ostil victimelor și este izolat de ele din punct de vedere emoțional.⁴⁴³ Această combinație explozivă aproape că garantează o nenorocire.

Comparați detașarea rece a sexualității Eu–Acela cu afecțiunea caldă a întâlnirii Eu–Tu. Dragostea romantică depinde de rezonanță; în lipsa acestei legături intime, nu rămâne decât pofta. Într-o empatie cu dublu sens, partenerul celuilalt este și subiect, receptat ca un Tu, iar descărcarea erotică sporește considerabil. Când un cuplu se contopește într-o unire emoțională însoțită de intimitate fizică, amândoi își pierd sentimentul de entitate separată în ceea ce a fost numit un „orgasm al eului“ – întâlnirea nu doar a două trupuri, ci a înseși ființei lor.⁴⁴⁴

Cu toate acestea, nici cel mai înălțător orgasm nu garantează că îndrăgostiților le va păsa cu adevărat de celălalt a doua zi dimineață. Grija are propria e logică neuronală.

Note:

410 În legătură cu imagistica cerebrală înregistrată în timp ce e privită fotografia cu persoana iubită, vezi H.A. Fisher et al., „Early Stage Intense Romantic Love Activates Cortical-based Ganglia Reward/Motivation, Emotion, and Attention Systems“, prezentare la Întâlnirea Anuală a Societății de Neuroștiințe, New Orleans, 11 noiembrie 2003.

411 Cei doi centri sunt nucleul caudat și septul pelucid.

412 În legătură cu sexul ocazional, vezi Helen Fisher, *Why We Love*, Henry Holt, New York, 2004, p. 117.

413 În legătură cu trăsăturile atrăgătoare, vezi David Buss, „Sex Differences in Human Mate Preference: Evolutionary Hypotheses in 37 Cultures“, *Behavioral and Brain Sciences* 12 (1989), pp. 1–49.

414 În legătură cu studiul asupra transpirației, vezi Charles Wysocki, „Male Axillary Extracts Contain Pheromones that Affect Pulsatile Secretion of Luteinizing Hormone and Mood in Women Recipients“, *Biology of Reproduction* 68 (2003), pp. 2107–2113.

415 În legătură cu raportul șolduri–talie–bust, vezi Buss, „Sex Differences“.

416 Devendra Singh, „Female Mate Value at a Glance: Relationship of Hip-to-Waist Ratio to Health, Fecundity, and Attractiveness“, *Neuroendocrinology Letters*, suplimentul 4 (2002), pp. 81–91.

- 417 Principalele arii activate în timpul dragostei romantice includ insula medială, CCA, nucleul caudat și putamenul, toate de ambele părți. Toate aceste sectoare se activează în cazul unei fericiri intense. La fel de important, porțiuni din girusul cingular și din amigdală, care se activează în timpul disforiei, erau dezactivate. Vezi Andrea Bartels și Semir Zeki, „The Neural Basis of Romantic Love“, *NeuroReport* 17 (2000), pp. 3829–3834.
- 418 În legătură cu excitația sexuală și sistemul cerebral de circuite la bărbați, vezi Serge Stoleru et al., „Neuroanatomical Correlates of Visually Evoked Sexual Arousal in Human Males“, *Archives of Sexual Behavior* 28 (1999), pp. 1–21; S.L. Rauch et al., „Neural Activation During Sexual and Competitive Arousal in Healthy Men“, *Psychiatry Research* 91 (1999), pp. 1–10.
- 419 Structura neuronală a sexului include structuri din creierul limbic superior, ca aria septală, nucleii striei terminale și ariile preoptice, care se conectează prin intermediul hipotalamusului anterior la nucleul ventromedial al hipotalamusului lateral. Vezi Jaak Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*, Oxford University Press, New York, 1998.
- 420 Sistemul de circuite al agresiunii se concentrează în lobul temporal, o arie mai activă la bărbați; sistemul de circuite al îngrijirii tandre, concentrat în aria cingulară, tinde să fie mai activ la femei. Aici, ca peste tot în creier, ceea ce se întâmplă depinde de detalii concrete: cât de exact influențează testosteronul dorința sexuală la femei depinde de doză; nivelurile moderate cresc libidoul, în vreme ce nivelurile ridicate îl suprimă. Vezi R.C. Gur et al., „Sex Differences in Regional Cerebral Glucose Metabolism During a Resting State“, *Science* 267 (1995), pp. 528–531.
- 421 Dopamina crește nivelul de testosteron și, prin urmare, clasa antidepressivelor care mărește nivelul de dopamină sporește frecvența și libidoul. Vezi J.P. Heaton, „Central Neuropharmacological Agents and Mechanisms in Erectile Dysfunction: The Role of Dopamine“, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 24 (2000), pp. 561–569.
- 422 Vasopresina poate, de asemenea, impulsiiona agresivitatea. Vasopresina și ocitocina acționează atât în creierul masculin, cât și în cel feminin, una poate stimula latura mai agresivă a maternității la femei, iar cealaltă poate să încurajeze latura mai blândă a paternității la bărbați.
- 423 Această explicație simplificată a neurochimiei dragostei se bazează pe Panksepp, *Affective Neuroscience*. Panksepp observă că o gamă mult mai largă de substanțe chimice cerebrale joacă un rol în sexualitate, multe dintre ele fiind încă prea puțin cunoscute.
- 424 Despre jocul care urmează după actul sexual, vezi C.S. Carter, „Oxytocin and Sexual Behavior“, *Neuroscience and Behavioral Reviews* 16 (1992), pp. 131–144.
- 425 În legătură cu tânăra avocată și logodnicul ei, vezi Mark Epstein, *Open to Desire*, Gotham, New York, 2005.
- 426 Anne Rice a vorbit despre fanteziile ei sexuale în Katherine Ramsland, *Roquelaure Reader: A Companion to Anne Rice's Erotica*, Plume, New York, 1996.

427 În legătură cu teme comune de fantezie, vezi Harold Leitenberg și Kris Henning, „Sex Fantasy“, *Psychological Bulletin* 117 (1995), pp. 469–496.

428 Nu toate fanteziile sexuale presupun o scenă elaborată; unele nu sunt decât gânduri trecătoare sau imagini ale unei activități sexuale sau romantice. Pentru o trecere în revistă a perspectivei psihologice acceptate astăzi, vezi *ibid.*

429 În legătură cu fantazarea, vezi Sigmund Freud, „Creative Writers and Daydreaming“, în James Strachey (ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, vol. 9, 1908; Hogarth Press, Londra, 1962, p. 146.

430 În legătură cu reveriile și actul sexual, vezi, de exemplu, G.D. Wilson și R.J. Lang, „Sex Differences in Sexual Fantasy Patterns“, *Personality and Individual Differences* 2 (1981), pp. 343–346.

431 Dar dacă realitatea fantezistă ajunge să îi fie impusă unei persoane fără ca aceasta să-și dea consimțământul, relația Eu–Tu se evaporă într-o sexualitate de tipul Eu–Acela: „mă excită“, în loc de „mă exciți“. Regulile de a străbate granița dintre consimțământ și constrângere au fost, se pare, bine definite în subcultura BDSM, în care însăși natura fanteziilor operative poate derapa foarte ușor într-un dezastru personal. BDSM este gamă largă de practici sexuale, cu jocuri de rol tip dominație/subordonare, constrângere, sadomasochism.

432 Michael J. Bader, *The Secret Logic of Sexual Fantasies*, St. Martins Press, New York, 2002, p. 157.

433 În legătură cu atitudinile narcisiste și sexuale, vezi Brad J. Bushman et al., „Narcissism, Sexual Refusal, and Aggression: Testing a Narcissistic Reactance Model of Sexual Coercion“, *Journal of Personality and Social Psychology* 48 (2003), pp. 1027–1040.

434 În legătură cu femeile obligate să facă sex, vezi Edward O. Laumann et al., *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States*, University of Chicago Press, Chicago, 1994.

435 E.J. Kanin, „Date Rapists: Differential Sexual Socialization and Relative Deprivation“, *Archives of Sexual Behavior* 14 (1985), pp. 219–231.

436 În legătură cu sexul forțat, vezi Bethany Lohr et al., „Sexual Arousal to Erotic and Aggressive Stimuli in Sexually Coercive and Noncoercive Men“, *Journal of Abnormal Psychology* 106 (1997), pp. 230–242.

437 K.E. Dean și N.M. Malamuth, „Characteristics of Men Who Aggress Sexually and of Men Who Imagine Aggressing“, *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (1997), pp. 449–455.

438 În legătură cu testosteronul, vezi Alan Booth și James Dabbs, Jr., „Testosterone and Men’s Marriages“, *Social Forces* 72, nr. 2 (1993), pp. 463–478.

439 În legătură cu excitarea produsă de descrierile unor scene de viol, vezi G. Hall et al., „The Role of Sexual Arousal in Sexually Aggressive Behavior: a Meta-analysis“, *Journal of*

Clinical and Consulting Psychology 61 (1993), pp. 1091–1095.

440 În legătură cu lipsa de empatie a violatorilor condamnați, vezi D. Scully, *Understanding Sexual Violence*, HarperCollinsAcademic, Londra, 1990.

441 În legătură cu violatorii și mesajele negative, vezi E.C. McDonell și R.M. McFall, „Construct Validity of Two Heterosocial Perception Skill Measures for Assessing Rape Proclivity“, *Violence and Victims* 6 (1991), pp. 17–30.

442 Evidența clinică sugerează că agresorii sexuali se masturbează regulat cu ajutorul fanteziilor legate de scenariile preferate. Unele închisori pentru pedofili, violatori și exhibiționiști încearcă să reducă rata infracțiunilor repetate oferind programe de tratament. Timp de mai multe decenii, tratamentul s-a canalizat spre încercarea de a modifica fanteziile infractorilor prin mijloace variate, de pildă asocierea scenariului sexual cu un miros greșos sau folosirea medicamentelor de blocare a hormonilor care să stingă dorința vinovată. Dar astăzi, aceste abordări sunt socotite insuficiente dacă nu sunt combinate cu o metodă care să sporească empatia infractorului cu victima. Așadar, tratamentele pot include întâlniri între infractor și victimele reale ale unor crime asemănătoare celor comise de el însuși, în care este pus să asculte durerea și suferința resimțite de acestea. Tratamentele se adresează și felului deformat în care înțelege condamnatul modul în care este văzut de victime. Exhibiționiștii, de pildă, sunt confrunțați cu faptul că femeile în fața cărora se expun îi văd mai degrabă ca pe niște persoane jalnice decât impunătoare. Terapia atacă și gândirea deformată care îi îngăduie infractorului să-și justifice fapta ca fiind inofensivă. Pe de altă parte, încercarea de a suprima fanteziile periculoase poate avea un efect paradoxal: cu cât încercăm mai mult să le evităm, cu atât ele pot deveni mai frecvente. Prin urmare, în programele mai eficiente, infractorii învață cum să împiedice o recădere prin sesizarea primelor mișcări ale fanteziei periculoase și eliminarea din față a obiceiurilor care i-au făcut în trecut să pună în practică acele scenarii. Vezi Leitenberg și Henning, „Sex Fantasy“.

443 Vezi, de exemplu, Neil Malamuth, „Predictors of Naturalistic Sexual Aggression“, *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1986), pp. 953–962.

444 În legătură cu dorința însoțită de empatie, vezi Judith Jordan, „Clarity in Connection: Empathic Knowing, Desire, and Sexuality“, în *Women's Growth in Diversity*, Guilford Press, New York, 1997. Despre orgasmul eului, vezi, de exemplu, Masud Khan, „Ego-Orgasm in Bisexual Love“, *International Review of Psychoanalysis* 1 (1974), pp. 143–149.

Capitolul 15

Biologia compasiunii

Într-un cântec clasic al celor de la Rolling Stones, Mick Jagger îi promite iubitei: „O să vin în ajutorul emoțiilor tale“ – exprimând astfel un sentiment al partenerilor romantici de pretutindeni. Nu doar atracția menține unit un cuplu; grija față de celălalt joacă și ea un rol. O astfel de grijă față de emoțiile celuilalt poate opera în orice relație.

Mama care își alăptează copilul este prototipul primar al acestei griji. John Bowlby sugera faptul că același sistem înnăscut de îngrijire intră în acțiune ori de câte ori simțim nevoia să răspundem cuiva care ne cere ajutorul – fie că e vorba de iubit sau iubită, de copilul nostru, de prieten sau de un necunoscut aflat în impas.

Grija manifestată între doi parteneri romantici ia două forme principale: oferă o bază pentru siguranță, partenerul se simte protejat și i se pune la dispoziție un refugiu liniștit, de unde poate lua lumea în piept. În mod ideal, ambii parteneri ar trebui să fie capabili să se miște lejer între cele două roluri, oferind – sau primind – mângâiere ori consolare, după cum e cazul. O astfel de reciprocitate marchează o relație sănătoasă.

Oferim o bază de siguranță de fiecare dată când venim în ajutorul emoțional al partenerului nostru, ajutându-l să rezolve o problemă, liniștindu-l sau pur și simplu fiind prezenți și ascultând. Odată ce simțim că o relație ne oferă o bază de siguranță, energiile noastre sunt mai libere să abordeze provocările. În cuvintele lui John Bowlby, „cu toții, de la leagăn la mormânt, suntem fericiți la culme atunci când viața ne oferă o serie de excursii, lungi sau scurte, departe de fundamentul siguranței noastre“.⁴⁴⁵

Excursiile pot fi extrem de simple, de pildă să-ți petreci o zi la birou, sau mai complexe, de exemplu să realizezi ceva de talie mondială. Dacă vă gândiți la discursurile de acceptare a marilor

premier, ele includ de obicei recunoștința adresată persoanei care oferă o bază a siguranței. Acest lucru mărturisește de la sine importanța crucială a sentimentului de siguranță și încredere în capacitatea noastră de a reuși.

Sentimentul de siguranță și nevoia de a explora se întrepătrund. Teoria lui Bowlby sugerează că, dacă partenerul ne oferă adăpost și siguranță, putem explora – și cu cât este mai cutezător scopul explorărilor noastre, cu atât mai mult vom avea nevoie să ne sprijinim pe sentimentul de siguranță pentru a ne mobiliza energia și concentrarea, încrederea și curajul. Aceste afirmații au fost verificate pe 116 cupluri care aveau o relație romantică de cel puțin patru ani.⁴⁴⁶ După cum era de așteptat, cu cât unul dintre parteneri simțea că celălalt reprezintă o „bază solidă“, de încredere, cu atât mai dornic era să profite de toate oportunitățile oferite de viață.

Înregistrările video ale cuplurilor care-și discută scopurile în viață au arătat că *modul* în care vorbesc este, de asemenea, important. Dacă unul dintre parteneri era sensibil, cald și pozitiv în legătură cu scopurile pe care și le propusese celălalt, cel din urmă devenea, în mod firesc, mai încrezător spre finalul discuției, ridicând ștacheta în ceea ce privește țelurile comune.

Dar dacă unul dintre parteneri era insistent și dominator, celălalt devenea mai pesimist și mai nesigur în privința scopului său, sfârșind adesea prin a-și reduce aspirațiile și a avea o părere mai proastă despre el însuși. Partenerul dominator a fost perceput de celălalt ca nepolitic și critic – iar sfatul lui a fost, în general, respins.⁴⁴⁷ Încercările de a prelua controlul violează regula privind existența unei baze de siguranță, și anume aceea de a interveni doar atunci când ți se cere acest lucru sau când este absolut necesar. A-ți lăsa partenerul să se aventureze pe cont propriu presupune un vot de încredere discret; încercând să controlăm, subminăm tacit acest vot. Impunerea unei opinii împiedică explorarea.

Stilurile de sprijin și atașament ale partenerilor diferă. Persoanelor cu un stil anxios de atașament le vine greu să se relaxeze pentru a face loc explorărilor partenerului, preferând în schimb să-l șteie alături, așa cum tind să facă mamele anxioase. Partenerii excesiv de dependenți pot oferi o bună bază de siguranță,

dar nu pot funcționa ca un refugiu liniștit. Spre deosebire de ei, persoanele retrase nu ezită să-și lase partenerul să hoinărească, însă nu oferă o bază sigură pentru o stare de confort – și nu vin aproape niciodată în sprijinul emoțional al partenerului.

Sărmana Liat

Putea fi o scenă din emisiunea de televiziune *Fear Factor*⁴⁴⁸: Liat, studentă la universitate, era nevoită să îndure o serie de grozăvii, una mai cumplită decât alta. A fost, în mod evident, oripilată de prima ei sarcină: aceea de a privi imagini hidoase cu oameni arși și mutilați.

Pe urmă, când a trebuit să țină în mână un șobolan și să-l mângâie, Liat a fost atât de înspăimântată, încât l-a scăpat. Apoi, îndrumată să-și vâre până la cot brațul în apă înghețată și să-l țină acolo timp de treizeci de secunde, durerea i s-a părut atât de insuportabilă, încât nu a rezistat mai mult de douăzeci de secunde.

În sfârșit, atunci când a trebuit să intre într-o cușcă de sticlă și să se joace cu o tarantulă, i s-a părut prea mult. Liat a țipat: „Nu mai pot continua!“

Și acum vine întrebarea: v-ați oferi să o ajutați pe Liat să scape de grozăvie luându-i locul?

Exact aceeași întrebare a fost pusă unor studenți voluntari într-un studiu al modului în care anxietatea afectează compasiunea, adică extensia nobilă a instinctului nostru de a oferi îngrijire. Răspunsurile lor arată că, exact așa cum stilurile de atașament pot configura în mod diferit sexualitatea, tot așa pot da naștere unor forme diferite de empatie.

Mario Mikulincer, un coleg israelian al lui Phillip Shaver, implicat în cercetarea stilurilor de atașament, susține că impulsul altruist înăscut, care decurge din empatia față de un om aflat în impas, poate fi reprimat sau încălcat atunci când oamenii simt anxietatea unui atașament care nu oferă siguranță. Prin experimente elaborate, Mikulincer a arătat că fiecare dintre cele trei stiluri de atașament are un impact distinct asupra capacității de a manifesta empatie.⁴⁴⁹

Persoane cu diverse stiluri de atașament au fost rugate să o privească pe sârmana Liat – care era, desigur, o complice experimentată care juca doar un rol. Persoanele cu un puternic sentiment de siguranță au manifestat cea mai mare compasiune, sensibile la suferința lui Liat și oferindu-se să-i ia locul. În schimb, persoanele anxioase au fost copleșite de propriile reacții de neputință și nu au reușit să se mobilizeze pentru a o ajuta. Iar persoanele retrase nu au fost nici afectate, nici dispuse s-o ajute.

Stilul legat de siguranță pare optim pentru altruism; astfel de oameni percep imediat suferința celorlalți și îi ajută concret. Există șanse mai mari ca astfel de persoane să manifeste o grijă activă în relațiile lor, fie că sunt mame care-și ajută copiii, fie parteneri care îi oferă sprijin emoțional celui aflat în dificultate, fie că se îngrijesc de rudele mai în vârstă sau ajută un străin aflat la ananghie.

Dar persoanele anxioase rezonază cu o hipersensibilitate care le poate tulbura și mai mult din pricina suferinței altei persoane, molipsindu-se într-un mod îngrijorător. Deși simt durerea celui alt, aceste sentimente se pot intensifica și pot ajunge la o „neliniște empatică“, adică un nivel atât de mare de anxietate, încât devine copleșitor. Persoanele anxioase par cel mai vulnerabile la oboseala provocată de excesul de compasiune: propriul chin le epuizează interior atunci când sunt expuse suferinței nesfârșite a celorlalți.

Și persoanele retrase găsesc dificilă compasiunea. Ele se protejează împotriva emoțiilor dureroase suprimându-le și, prin urmare, pentru a se apăra, se feresc să se molipsească de emoțiile celor care suferă. Deoarece empatia lor este slabă, rareori sar în ajutorul cuiva. Singura excepție pare să fie atunci când ar putea avea un beneficiu personal din asta; situațiile în care își manifestă compasiunea sunt acelea în care „se aleg cu ceva“.

Grija este deplină atunci când ne simțim siguri, când deținem un fundament stabil, care ne îngăduie să manifestăm empatie fără să fim copleșiți. Atunci când altora le pasă de noi, și nouă ne pasă de alții – iar când nimănui nu-i pasă de noi, nici nouă nu ne mai pasă prea mult de alții. Această intuiție l-a făcut pe Mikulincer să exploreze posibilitatea de a stimula capacitatea de compasiune prin întărirea sentimentului de siguranță al persoanei respective.

Imaginați-vă că citiți în ziarul local despre soarta nefericită a unei femei cu trei copii. Nu are soț, nu are un loc de muncă și nu are bani. Zi de zi, își aduce copiii înfomețați la o cantină ca să mănânce; dacă n-ar fi acel puțin, n-ar mânca nimic – ar suferi de malnutriție sau chiar ar muri.

Ați fi dispuși să donați niște alimente pentru ea o dată pe lună? Ați ajuta-o să-și găsească de lucru? Ați merge până acolo încât să o însoțiți la un interviu pentru un loc de muncă?

Exact acestea au fost întrebările puse unor voluntari din cadrul altui studiu legat de compasiune făcut de Mikulincer. În cadrul acestor experimente, voluntarilor le-a fost mai întâi întărit sentimentul de siguranță; au fost expuși inconștient, timp de o cincisprezecime dintr-o secundă, la numele persoanelor care îi făceau să se simtă în siguranță (cum ar fi persoana cu care le plăcea să vorbească atunci când aveau probleme). Li s-a cerut, în același timp, să-și amintească în mod voit de acești oameni protectori, să vizualizeze mental chipurile acestora.

În mod surprinzător, persoanele anxioase și-au depășit neliniștea empatică și lipsa de tragere de inimă spre orice fel de ajutor acordat celorlalți. Chiar și această mobilizare temporară le-a permis să reacționeze asemenea persoanelor cu o bază de siguranță, și au manifestat mai multă compasiune. Un sentiment sporit de siguranță pare să elibereze o sursă abundentă de atenție și energie față de nevoile altora.

Însă persoanele retrase nu au reușit nici așa să manifeste empatie, ci și-au reprimat impulsul altruist – asta în cazul în care nu se așteptau să câștige ceva din situația respectivă. Cinismul lor confirmă teoria potrivit căreia nu există altruism adevărat, iar actele de compasiune conțin întotdeauna o fărâmă de interes personal, dacă nu chiar de egoism.⁴⁵⁰ Mikulincer sugerează că *există* o doză de adevăr în această viziune, dar mai ales pentru oamenii retrași, care nu manifestă empatie de la început.⁴⁵¹ Dintre reprezentanții celor trei stiluri de atașament, cei legați de siguranță au fost, totuși, cei mai dispuși să dea o mână de ajutor. Compasiunea apare ca fiind direct proporțională cu nevoia pe care o percep la ceilalți: cu cât durerea este mai mare, cu atât vor să ajute mai mult.

Calea inferioară către compasiune

O astfel de empatie, susține Jaak Panksepp, își are rădăcinile în sistemul neuronal al grijii materne situat pe calea inferioară, un sistem pe care îl avem în comun cu o mare varietate de alte specii. Empatia pare să fie un răspuns primar al acestui sistem. Așa cum știe orice mamă, plânsul copilului ei are un potențial aparte. Studii de laborator arată că excitarea fiziologică a unei mame este în mod clar mai puternică atunci când își aude plângând propriul copil decât atunci când îl aude scâncind pe un altul.⁴⁵²

Capacitatea unui bebeluș de a-i provoca mamei lui o emoție similară cu aceea resimțită de el îi arată mamei care este nevoia acestuia. Această capacitate de a declanșa o grijă direcționată – fenomen întâlnit nu doar la mamifere, ci chiar la păsări – sugerează existența unui model universal în natură, cu beneficii imense și destul de evidente legate de supraviețuire.

Empatia joacă rolul decisiv în îngrijire, care, la urma urmei, se concentrează asupra satisfacerii nevoilor altora mai degrabă decât pe cele proprii. Compasiunea, un cuvânt mare, se poate manifesta zilnic sub formă de disponibilitate, sensibilitate sau receptivitate – toate însemnele unei bune prietenii sau atitudini părintești. Și atunci când vine vorba despre un posibil tovarăș de viață, nu uitați, și bărbații, și femeile consideră că bunătatea este principala calitate pe care o caută.

Freud a observat o similaritate izbitoare între intimitatea fizică a îndrăgostiților și aceea dintre o mamă și copilul ei. Îndrăgostiții, asemenea mamelor și sugariilor, își petrec mult timp privindu-se în ochi, dezmierdându-se, ghemuindu-se unul în brațele celuilalt, sărutându-se, într-un amplu contact al trupurilor. Și în ambele cazuri contactul este sursa unei fericiri depline.

Lăsând deoparte sexul, explicația neurochimică pentru plăcerile oferite de un astfel de contact este ocitocina, molecula iubirii materne. Ocitocina, eliberată de trupul femeii în timpul nașterii, al alăptării, dar și al orgasmului, declanșează, din punct de vedere

chimic, valul de sentimente iubitoare pe care le are orice mamă față de copilul ei – și astfel, biochimia protecției și a grijii.

În timp ce alăptează, ocitocina străbate trupul mamei și produce efecte multiple: pornește fluxul de lapte, dilată în același timp vasele de sânge din jurul glandei mamare, încălzindu-l astfel pe sugar. Tensiunea mamei scade pe măsură ce se simte tot mai relaxată. Odată cu senzația de liniște, se simte mai prietenoasă și dorește să stea de vorbă cu alții – cu cât are mai multă ocitocină, cu atât este mai sociabilă.

Kerstin Uvnäs Moberg, un neuroendocrinolog suedez care a studiat în profunzime ocitocina, susține că acest flux chimic apare ori de câte ori ne angajăm într-un contact afectuos cu cineva la care ținem. Sistemul neuronal de circuite al oxitocinei se intersectează cu multe noduri ale căii inferioare din creierul social.⁴⁵³

Beneficiile oxitocinei par să iasă la iveală într-o varietate de interacțiuni sociale plăcute – în special îngrijirea sub toate formele ei –, prin care oamenii fac schimb de energie emoțională; ei pot, de fapt, să stimuleze la alții sentimentele bune pe care le întreține această substanță. Uvnäs Moberg sugerează că prezența repetată în jurul nostru a oamenilor cu care avem legături sociale apropiate poate condiționa eliberarea oxitocinei, așa că simplul fapt de a sta alături de ei sau de a ne gândi la ei poate declanșa înăuntrul nostru o doză de plăcere. Nu e de mirare că paravanele din cele mai anoste birouri sunt tapetate cu fotografii ale celor dragi.

Ocitocina poate fi una dintre explicațiile neurochimice ale relațiilor serioase și pline de iubire. Într-un studiu, s-a arătat că ocitocina formează perechi monogame durabile printre membrii unei specii de șoarece-de-câmp. O altă specie de șoarece-de-câmp, la care lipsește secreția de ocitocină, prezintă relații sexuale promiscue. În cadrul unor experimente în care hormonul a fost blocat, șoarecii-de-câmp monogami, care deja se împerechaseră, și-au pierdut brusc interesul pentru parteneri. Dar când hormonul a fost eliberat la șoarecii-de-câmp promiscui, la care era absent, aceștia au început să interacționeze cu partenerii lor.⁴⁵⁴

La oameni, ocitocina poate duce la o situație absurdă: însăși chimia dragostei de durată poate suprima uneori chimia pasiunii.

Amănuntele sunt destul de complicate, dar, într-una dintre interacțiuni, vasopresina (ruda apropiată a oxitocinei) scade nivelul de testosteron; în cealaltă, testosteronul suprimă ocitocina. Deși detaliile științifice așteaptă în continuare să fie limpezi, testosteronul poate mări uneori nivelul oxitocinei, ceea ce sugerează faptul că, cel puțin la nivel hormonal, pasiunea nu pălește neapărat odată cu timpul.⁴⁵⁵

Alergiile sociale

„Deodată, singurul lucru pe care îl vezi sunt prosoapele ude de pe jos și pe el, care nu mai lasă din mână telecomanda și se scarpină între omoplați cu furculița. În cele din urmă, privești în față adevărul gol-goluț: ți-e efectiv imposibil să săruți o persoană care lasă noul sul nou de hârtie igienică deasupra suportului gol.“

Avalanșa de reproșuri semnalează înflorirea unei „alergii sociale“, aversiunea puternică față de obiceiurile unui partener romantic, care, asemenea unui alergen fizic, nu produce nicio reacție la început – și nu va produce la majoritatea oamenilor –, dar care devine tot mai pregnantă cu fiecare nouă expunere.⁴⁵⁶ Alergiile sociale se ivesc în mod obișnuit atunci când partenerii petrec mai mult timp unul cu altul, ajungând să se cunoască amănunțit, și cu bune, și cu rele. Caracterul iritabil al alergiei sociale crește pe măsură ce scade puterea idealizării romantice.

În cercetări întreprinse asupra unor studenți americani, în cazul femeilor, cele mai multe alergii sociale au apărut ca reacție la comportamentul necioplit sau nechibzuit al prietenilor lor, de pildă obiceiul cu sulul de hârtie igienică. Bărbații, pe de altă parte, se enervau atunci când prietenele lor păreau preocupate numai de ele însele sau prea autoritare. Alergiile sociale se agravează prin expunere repetată. O femeie care trece cu vederea comportamentul mitocănesc al partenerului după două luni s-ar putea cu greu să-l mai suporte după un an. Hipersensibilitățile au urmări numai în măsura în care stimulează mânia și supărarea: cu cât un partener

este mai deranjat, cu atât este mai posibil ca acel cuplu să se despartă.

Psihanaliștii ne amintesc că dorința noastră de a găsi partenerul „perfect”, care să ne anticipeze și să ne satisfacă toate așteptările și nevoile, este o fantezie primară imposibil de împlinit. Când învățăm să acceptăm faptul că niciun iubit sau iubită, niciun soț sau soție nu ne poate satisface vreodată toate nevoile neîmplinite pe care le avem din copilărie, ajungem să ne percepem partenerii mai deplin și mai realist – în loc să-i vedem prin prisma dorințelor și a proiecțiilor noastre.

Iar specialiștii în neuroștiințe adaugă că atașamentul, grija și dorința sexuală nu sunt decât trei dintre cele șapte sisteme neuronale majore care dirijează ceea ce vrem și ceea ce facem. Explorarea (care include învățarea) și conectarea socială se află printre ele.⁴⁵⁷ Fiecare om clasifică diferit aceste impulsuri neuronale de bază – unii trăiesc pentru a hoinări, alții pentru a socializa. Când vine însă vorba de dragoste, atașamentul, grija și sexul se află de obicei în capul listei, indiferent de ordine.

John Gottman, un pionier în domeniul emoțiilor care se manifestă în cadrul căsniciei, sugerează că măsura în care un partener satisface nevoile principale ale sistemelor neuronale dominante ale celuilalt arată dacă mariajul va dura.⁴⁵⁸ Gottman, psiholog la Universitatea din Washington, a devenit un expert mondial în factorii care provoacă eșecul sau succesul căsniciei, după ce a pus la punct o modalitate de a prezice cu o precizie mai mare de 90 la sută dacă un cuplu se va despărți în următorii trei ani.⁴⁵⁹

Recent, Gottman a susținut că, atunci când o nevoie primară rămâne nesatisfăcută – de pildă, nevoia de contact sexual sau de afecțiune –, simțim o stare continuă de nemulțumire, care se poate manifesta subtil, ca o frustrare vagă, sau vizibil, ca o ranchiună permanentă. Dacă nu sunt satisfăcute, aceste nevoi declanșează o anumită reacție. Simptomele unei astfel de insatisfacții neuronale sunt semne timpurii ale faptului că legătura e în primejdie.

Pe de altă parte, ceva mai degrabă remarcabil tinde să se petreacă cu partenerii care trăiesc împreună de zeci de ani și își găsesc fericirea împreună. Relația lor de continuă afinitate pare să-și lase

amprenta pe chipuri, care ajung să fie asemănătoare, probabil datorită modelării mușchilor faciali care reflectă aceleași emoții de-a lungul anilor.⁴⁶⁰ De vreme ce fiecare emoție încordează și relaxează un grup specific de mușchi faciali, partenerii care zâmbesc sau se încruntă la unison își întăresc grupurile paralele de mușchi. Treptat, se modelează aceleași adâncituri, riduri și linii, ceea ce face ca și chipurile lor să se asemene în cele din urmă.

Minunea a fost dezvăluită într-un studiu în care subiecților li s-au arătat două colecții de fotografii reprezentând cupluri – prima de la nunta lor, cealaltă făcută douăzeci și cinci de ani mai târziu – și au fost întrebați care soți și soții seamănă mai mult unul cu altul. Chipurile partenerilor nu numai că deveniseră mult mai asemănătoare, dar, cu cât asemănarea lor era mai mare, cu atât erau mai fericiți în căsnicie.

Într-un anumit sens, partenerii dintr-o relație se „modelează” în timp unul pe celălalt în moduri subtile, întărindu-și reciproc modelele pozitive prin intermediul a nenumărate mici interacțiuni. Această modelare, sugerează o parte a cercetării, tinde să împingă oamenii spre versiunea ideală pe care partenerul și-a creat-o în legătură cu identitatea lor. Insistența calmă cu care obținem dragostea pe care o dorim a fost numită Fenomenul Michelangelo, în care fiecare partener îl modelează („sculptează”) pe celălalt.⁴⁶¹

Simplul număr de conexiuni pozitive realizate de un cuplu pe parcursul unei zile sau al unui an poate fi singurul barometru al sănătății căsniciei lor. Gândiți-vă la un studiu al cuplurilor aflate pe punctul de a se căsători și care au fost de acord să se supună unei analize fine a modelelor lor de interacțiune în timpul certurilor.⁴⁶² Cuplurile s-au întors în laborator pentru câteva ședințe de-a lungul a cinci ani. Interacțiunile lor din timpul primei ședințe, cea de dinaintea căsătoriei, au anticipat surprinzător de multe despre cursul relației viitoare.

Firește, conexiunile negative n-au prevestit nimic bun. Cuplurile mai puțin satisfăcute tindeau să-și armonizeze cel mai bine emoțiile în timpul discuțiilor contradictorii. Cu cât partenerii au devenit mai negativi în timpul acestei prime dispute, cu atât mai puțin stabilă s-a dovedit a fi relația lor. Deosebit de dăunătoare au fost expresiile de

dezgust sau dispreț.⁴⁶³ Disprețul adâncește negativitatea dincolo de simpla critică, luând adesea forma unei insulte directe. Odată cu disprețul partenerului vine și mesajul că respectivul nu este vrednic de empatie, deci cu atât mai puțin de dragoste.

Astfel de conexiuni nocive se înrăutățesc și mai mult atunci când soții manifestă o empatie precisă. Ei cunosc exact neplăcerea resimțită de celălalt, dar nu le pasă atât de mult încât să-l ajute. Așa cum a spus un avocat experimentat în divorțuri: „Indiferența – să nu-ți pese sau chiar să nu-ți bagi în seamă partenerul – este una dintre cele mai teribile forme de cruzime într-o căsnicie.“

La fel de dăunător a fost un model de comportament în care o nemulțumire declanșa o alta, furia dădea naștere la durere și tristețe, provocările sfidătoare se țineau lanț, iar partenerii se întrerupeau unul pe altul înainte de a putea termina de vorbit. Aceste modele au prezis cel mai exact despărțirea cuplului, indiferent dacă înainte sau după căsătorie. Cei mai mulți s-au despărțit după un an și jumătate de la prima ședință din cadrul studiului.

Așa cum mi-a spus John Gottman: „În cazul cuplurilor, cel mai important factor care anticipează dacă relația va dura este cât de multe sentimente bune au în comun partenerii. În cazul căsniciilor, asta înseamnă cât de bine reușește cuplul să facă față conflictelor. Iar în anii din urmă ai unei căsnicii îndelungate, este vorba din nou de cât de multe sentimente bune au în comun partenerii.“

Când soții și soțiile se află în jurul vârstei de șaiszeci de ani și discută despre ceva care le face plăcere, măsurătorile fiziologice arată că aceștia devin tot mai veseli pe măsură ce conversația continuă. Dar, pentru cuplurile aflate la patruzeci de ani, fiziologia lor atinge mai rar nivelurile de rezonanță maximă. Acest lucru sugerează motivul pentru care cuplurile împlinite aflate la șaiszeci de ani sunt afectuoase într-un mod mai deschis decât cele aflate la patruzeci de ani.⁴⁶⁴ Din studierea cuplurilor căsătorite, Gottman a dedus o măsură aparent simplă: raportul dintre momentele nocive și cele legate de împlinire ale unui cuplu are o remarcabilă putere anticipatoare. Un raport de cinci la unu, în care momentele pozitive le depășesc cu mult pe cele negative, indică faptul că acel cuplu are o

bază emoțională solidă și o relație viguroasă, care aproape sigur va înflori pe termen lung.⁴⁶⁵

Afinitatea poate anticipa mai mult decât longevitatea unei relații – poate, de asemenea, să ofere un indiciu despre cât de *sănătoși* din punct de vedere fizic vor fi cei doi parteneri. Așa cum vom vedea, relațiile noastre dau singure naștere condițiilor care pot activa sau dezactiva anumite gene. Dintr-odată, relațiile noastre intime trebuie văzute într-o lumină cu totul nouă: urzeala invizibilă a conexiunilor are consecințe biologice surprinzătoare asupra legăturilor noastre umane cele mai apropiate.

Note:

⁴⁴⁵ Citatul este ușor parafrizat din John Bowlby, *A Secure Base*, Basic Books, New York, 1988, p. 62.

⁴⁴⁶ Despre partenerii romantici, vezi Brooke Feeney, „A Secure Base: Responsive Support of Goal Strivings and Exploration in Adult Intimate Relationships“, *Journal of Personality and Social Psychology* 87, nr. 5 (2004), pp. 631–648.

⁴⁴⁷ Pe de altă parte, cineva căruia îi lipsește încrederea în propria capacitate de a se descurca în lume poate de fapt să considere ca liniștitor faptul că partenerul lui/al ei preia controlul și să recepteze amestecul excesiv al acestuia în viața sa personală ca pe ceva bine-venit și să se simtă ușurat/ușurată că are șansa de a fi dependent/dependentă.

⁴⁴⁸ Emisiune de televiziune de tip *reality show*, în care participanții trebuie să treacă mai multe probe extreme pentru a câștiga marele premiu. (*N. tr.*)

⁴⁴⁹ În legătură cu anxietatea atașamentului și grija față de celălalt, vezi Mario Mikulincer et al., „Attachment, Caregiving and Altruism: Boosting Attachment Security Increases Compassion and Helping“, *Journal of Personality and Social Psychology* 89 (2005), pp. 817–839.

⁴⁵⁰ În legătură cu altruismul egoist, vezi R. B. Cialdini et al., „Empathy-based Helping: Is It Selflessly or Selfishly Motivated?“, *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987), pp. 749–758.

⁴⁵¹ Persoanele care depind de sentimentul siguranță s-au oferit s-o ajute pe femeie chiar și atunci când dificultățile ei păreau extreme: li s-a spus că nu era numai săracă, ci și că suferea de o depresie gravă. Probabil că nu i-ar fi fost mai bine nici dacă ar fi ajutat-o cu tot ce aveau, dar ele au fost, totuși, dispuse să îi întindă o mână de ajutor. Acest lucru pare să contrazică teoria potrivit căreia oamenii îi ajută pe ceilalți pentru a simți plăcerea de a face pe cineva fericit – motiv interpretat de acești teoreticieni ca fiind unul „egoist“.

452 Jack Nitschke et al., „Orbitofrontal Cortex Tracks Positive Mood in Mothers Viewing Pictures of Their Newborn Infants“, *NeuroImage* 21 (2004), pp. 583–592.

453 Ocitocina este produsă în nucleii hipotalamusului, de unde pleacă spre glanda pituitară și este apoi eliberată în fluxul sangvin. În alte căi din hipotalamus, ocitocina acționează pe mai multe alte arii, cum ar fi amigdala, nucleii rafeului și locus coeruleus (printre altele), precum și în lichidul rahidian.

454 În legătură cu șoarecii de câmp și ocitocina, vezi C. Sue Carter, „Neuroendocrine Perspectives on Social Attachment and Love“, *Psychoneuroimmunology* 23, nr. 8 (1998), pp. 779–818.

455 Despre legăturile complexe dintre ocitocină și testosteron, vezi Helen Fisher, *Why We Love*, Henry Holt, New York, 2004.

456 Despre alergiile sociale, vezi Michael R. Cunnigham et al., „Social Allergies in Romantic Relationships: Behavioral Repetition, Emotional Sensitization, and Dissatisfaction in Dating Couples“, *Personal Relationships* 12 (2005), pp. 273–295. Pasajul despre prosoapele ude și sulul de hârtie igienică este citat din filmul lui Rob Reiner din 1999, *The Story of Us* (Regăsirea).

457 Despre sistemele neuronale de bază, vezi Jaak Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*, Oxford University Press, New York, 1998.

458 Despre satisfacerea nevoilor emoționale, vezi John Gottman, *The Relationship Cure*, Three Rivers Press, New York, 2002.

459 Vezi John Gottman, *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1993.

460 Despre asemănarea facială a cuplurilor, vezi R.B. Zajonc et al., „Convergence in the Physical Appearance of Spouses“, *Motivation and Emotion* 11 (1987), pp. 335–346.

461 S.M. Drigotas et al., „Close Partner as Sculptor of the Ideal Self“, *Journal of Personality and Social Psychology* 77 (1999), pp. 293–323.

462 Erik Filsinger și Stephen Thoma, „Behavioral Antecedents of Relationship Stability and Adjustment: A Five-Year Longitudinal Study“, *Journal of Marriage and the Family* 50 (1988), pp. 785–795.

463 Vezi, de exemplu, Gottman, *What Predicts Divorce*.

464 Despre cuplurile mai vârstnice și plăceri, vezi Robert W. Levenson et al., „The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Interrelations: A Study of Longterm Marriages“, *Journal of Personality and Social Psychology* 67, nr. 1 (1994), pp. 56–68.

465 Despre raportul cinci la unu, vezi Gottman, *Relationship Cure*.

Partea a cincea

Conexiuni sănătoase

Capitolul 16

Stresul este social

Cu numai o săptămână înainte de căsătorie, romancierul rus Lev Tolstoi, care pe atunci avea treizeci și patru de ani, îi făcea cunoscut logodnicei sale de numai șaptesprezece ani, Sonia, jurnalul său. Ea a fost zdrobită atunci când a aflat din paginile acestuia despre trecutul sexual zbuciumat și promiscuu al lui Lev, inclusiv despre o legătură amoroasă cu o femeie de prin preajma locului, care îi născuse un fiu nelegitim.⁴⁶⁶

Sonia a notat atunci în jurnalul ei: „Îi place la nebunie să mă chinuie și să mă vadă plângând... Ce are de gând cu mine? Încetul cu încetul, mă voi îndepărta complet de el și îi voi otrăvi viața.“ Hotărârea a luat-o chiar în timp ce aveau loc pregătirile de nuntă.

Începutul de rău augur a fost preludiul emoțional al unei căsnicii de patruzeci și opt de ani. Bătălia casnică tumultuoasă și legendară din viața lui Tolstoi a fost punctată de armistiții îndelungate, timp în care Sonia a născut treisprezece copii, a descifrat scrisul ilizibil al lui Tolstoi și i-a copiat manuscrisele cu conștiinciozitate – douăzeci și una de mii de pagini trecute pe curat, inclusiv romanele *Război și pace* și *Anna Karenina*.

Și totuși, în pofida devotamentului cu care era slujit, Lev nota în jurnalul său din acei ani: „Incorectitudinea și egoismul ei tăcut mă înspăimântă și mă chinuie.“ Iar Sonia reacționa în jurnalul ei, scriind despre Lev: „Cum poate cineva să iubească o insectă care nu încetează să-l înțepe?“

Spre mijlocul vieții, căsnicia lor, așa cum a fost înregistrată în jurnalele lor particulare, pare să se fi transformat într-un iad, cei doi ajungând să trăiască, în aceeași casă, ca niște dușmani. Spre sfârșitul vieții lor – și cu puțin timp înainte ca Lev să moară în timp ce fugea în miez de noapte din căminul afectat de certuri –, Sonia scria: „În

fiecare zi, alte lovituri noi îmi seacă inima.“ Iar aceste lovituri crunte, adăuga ea, „îmi scurtează viața“.

Se poate oare ca Sonia să fi avut dreptate? O astfel de relație furtunoasă poate scurta viața? Sigur că nu putem dovedi acest lucru bazându-ne pe cazul lui Tolstoi – Lev a trăit până la optzeci și doi de ani, iar Sonia a mai trăit nouă ani după moartea lui, până la șaptezeci și patru de ani.

Modul în care factorii epigenetici „soft“, cum sunt relațiile noastre, ne afectează sănătatea rămâne o chestiune științifică vagă. Dacă, într-adevăr, ne afectează, și în ce măsură, putem cel mai bine să vedem privind mii de oameni de-a lungul anilor. Unele studii par să sugereze că numărul de oameni din viața unei persoane prezice cât de sănătoasă va fi aceasta, dar aceste studii pierd esențialul: nu cantitatea, ci *calitatea* contează. Cu mult mai semnificativ pentru sănătatea noastră decât numărul absolut al legăturilor sociale pe care le avem poate fi tonul emoțional al relațiilor.

Așa cum ne amintesc soții Tolstoi, relațiile pot fi la fel de bine niște surse de chin sau de bucurie. Privind partea bună a lucrurilor, sentimentul că oamenii din viața noastră ne ajută sufletește are un impact pozitiv asupra sănătății. Această legătură iese în evidență cel mai puternic la oamenii a căror stare este deja fragilă. De pildă, într-un studiu al persoanelor în vârstă internate pentru insuficiență cardiacă, cele care nu aveau pe nimeni care să le sprijine emoțional erau de trei ori mai predispuse să treacă printr-un nou episod care să necesite internare decât persoanele care întrețineau relații apropiate cu familia sau prietenii.⁴⁶⁷

Se pare că dragostea contează pe plan medical. Printre bărbații care au făcut angiografie ca parte a tratamentului pentru boli coronariene, cei care au primit cel mai slab sprijin din partea celor dragi au prezentat un blocaj cu 40 la sută mai mare decât cei care au relatat că aveau cele mai afectuoase legături.⁴⁶⁸ Dimpotrivă, datele din mai multe studii epidemiologice extinse sugerează că relațiile nocive reprezintă un factor de risc la fel de mare pentru sănătate ca fumatul, hipertensiunea, colesterolul, obezitatea și lipsa de activitate fizică.⁴⁶⁹ Relațiile pe care le avem ne deschid în față două

drumuri: fie ne pot proteja de boală, fie pot intensifica ravagiile datorate vârstei și bolilor.

Ce-i drept, relațiile reprezintă doar o parte a poveștii – alți factori de risc, de la susceptibilitatea genetică la fumat, își au rolul lor. Dar datele pe care le avem așază, fără echivoc, relațiile noastre printre acești factori de risc. Și acum, cu creierul social ca verigă biologică lipsă, știința medicală a început să cunoască în amănunt căile biologice prin care ceilalți ne intră pe sub piele, într-un fel bun sau într-unul rău.⁴⁷⁰

Războiul tuturor împotriva tuturor

„Hobbes“ a fost numele dat unui babuin mascul de către cercetătorii care l-au observat în timp ce ataca un grup care trăia în junglele din Kenya. În spiritul sumbru al omonimului său, filozoful din secolul al XVII-lea Thomas Hobbes, care scria că sub luciul civilizației se află o viață „urâtă, brutală și scurtă“, babuinul cu pricina a hotărât să lupte cu toată puterea lui pentru a ajunge în vârful ierarhiei grupului.

Impactul lui Hobbes asupra celorlalți masculi a fost măsurat prin prelevarea de mostre de cortizol din sângele acestora, devenind astfel limpede că agresiunea sa a avut un ecou în sistemele endocrine din întregul grup.

În condiții de stres, glandele adrenale eliberează cortizol, unul dintre hormonii mobilizați de organism în cazuri de urgență.⁴⁷¹ Acești hormoni au efecte vaste asupra organismului, mulți adaptându-se pe termen scurt la vindecarea rănilor din organism.

În mod normal, avem nevoie de un nivel moderat de cortizol, care acționează ca un „combustibil“ biologic pentru metabolismul nostru și ajută la reglarea sistemului imunitar. Dar dacă nivelurile de cortizol rămân prea ridicate o perioadă lungă de timp, corpul plătește printr-o sănătate șubredă. Secreția cronică de cortizol (și de hormoni înrudiți) este implicată în bolile cardiovasculare și în deteriorarea funcției imunitare, agravează diabetul și hipertensiunea și chiar ajunge să distrugă neuronii din hipocampus, afectând memoria.

Chiar în timp ce dezactivează hipocampusul, cortizolul umple amigdala, stimulând creșterea numărului dendritelor în acest sediu al fricii. În plus, nivelul ridicat de cortizol scade capacitatea zonelor principale din cortexul prefrontal de a regla semnalele de frică primite dinspre amigdală.⁴⁷²

Impactul neuronal combinat al unui cortizol în exces prezintă trei aspecte. Hipocampusul afectat învață mai degrabă lent, generalizând prea mult teama de detalii lipsite de relevanță (de pildă, tonul vocii). Sistemul de circuite al amigdalei nu mai poate fi stăpânit, iar zona prefrontală nu reușește să moduleze semnalele emise de amigdala excesiv de reactivă. Rezultatul: amigdala debordează de o frică violentă, dominatoare, în vreme ce hipocampusul percepe factorii declanșatori ai acelei temeri ca fiind într-un număr mai mare decât în realitate.

La maimuțe, creierul rămâne mereu vigilent la semnalele transmise de un străin de genul lui Hobbes. La oameni, această afecțiune de hipervigilență și hiperreactivitate a fost numită tulburare de stres posttraumatic.

Sistemele biologice principale responsabile de relația dintre stres și sănătate sunt sistemul nervos simpatic (SNS) și axul hipotalamo-hipofizo-suprarenal (HPA⁴⁷³). Când suntem tulburați, atât SNS, cât și axul HPA preiau provocarea și secretă hormoni care ne pregătesc să facem față unei urgențe sau unei amenințări. Dar acest lucru se face împrumutând resurse de la sistemele imunitar și endocrin, printre altele. Acest fapt slăbește sistemele de bază ale sănătății, fie pentru un singur moment, fie pentru ani.

Circuitele SNS și HPA sunt activate sau dezactivate de stările noastre emoționale – fericire, respectiv suferință. De vreme ce alți oameni ne influențează puternic emoțiile (prin contaminare emoțională, de exemplu), legătura causală se extinde în afara organismului nostru, și anume asupra relațiilor pe care le avem cu ceilalți.⁴⁷⁴

Schimbările fiziologice asociate cu suișurile și coborâșurile aleatorii dintr-o relație nu sunt foarte importante. Dar, atunci când se întind pe mai mulți ani, coborâșurile creează niveluri de stres

biologic (cunoscut în limbaj de specialitate ca „încărcare alostatică“) ce pot grăbi debutul unei boli sau îi pot înrăutăți simptomele.⁴⁷⁵

Felul în care o anumită relație ne afectează sănătatea va depinde de cât de nocivă sau de benefică emoțional a fost ea în ansamblu pentru viața noastră. Cu cât starea noastră este mai fragilă – după debutul unei boli grave, în timp ce ne revenim după un infarct, la bătrânețe –, cu atât mai puternic este impactul relațiilor asupra sănătății noastre.

Zbuciumații și chinuiții soți Tolstoi, deși au avut o viață lungă, par o excepție remarcabilă, asemenea bizarei centenare care își pune longevitatea pe seama munților de înghețată pe care i-a mâncat și a pachetului de țigări pe care l-a fumat zilnic.

Nocivitatea insultei

Elysa Yanowitz a rămas fidelă principiilor sale, deși din cauza asta și-a pierdut slujba – și, probabil, din cauza asta s-a ales cu hipertensiune. Într-o zi, un director executiv din firma de cosmetice la care lucra a vizitat raionul de parfumuri dintr-un magazin din San Francisco și i-a cerut lui Yanowitz, managerul de vânzări regional, să-l dea afară pe unul dintre cei mai performanți agenți de vânzări ai ei.

Motivul? Femeia respectivă nu i se părea suficient de atrăgătoare – sau, cum spunea el, nu era o „bunăciune“. Yanowitz, care era de părere că angajata respectivă nu numai că era un as în vânzări, dar mai era și prezentabilă, a considerat cererea directorului neîntemeiată și dezgustătoare. A refuzat s-o concedieze. Curând după aceea, șefii lui Yanowitz au devenit distanți față de ea. Deși fusese votată recent „managerul de vânzări al anului“, brusc au început să-i spună că face numai greșeli. S-a temut că îi căutau nod în papură ca s-o forțeze să plece. Pe parcursul acestor luni grele, Yanowitz a început să sufere de hipertensiune. Atunci când și-a luat un concediu medical, compania a înlocuit-o.⁴⁷⁶

Yanowitz l-a dat în judecată pe fostul ei angajator. Oricare ar fi deznodământul acestui caz (în timp ce scriu, procesul continuă), se

ridică întrebarea dacă hipertensiunea lui Yanowitz se poate datora în parte modului în care au tratat-o șefii săi.⁴⁷⁷ Să ne gândim la un studiu britanic asupra unor lucrători din sistemul de sănătate, care aveau doi superiori în zile alternative, unul de care se temeau, și unul pe care îl plăceau.⁴⁷⁸ În zilele în care lucra șeful care inspira teamă, tensiunea sistolică creștea cu 13 unități, iar cea diastolică cu 6 (de la 113/75 la 126/81). Deși măsurătorile se aflau în limitele normale, o creștere atât de mare menținută pe o perioadă îndelungată putea avea un impact clinic semnificativ – adică ar fi putut accelera debutul hipertensiunii în cazul unor persoane altfel doar susceptibile de a suferi de o astfel de boală.⁴⁷⁹

Studii efectuate în Suedia asupra lucrătorilor de la diferite niveluri și cele realizate în Marea Britanie în rândul funcționarilor publici arată că oamenii aflați în poziții mai puțin importante într-o organizație riscă de patru ori mai mult să contracteze o boală cardiovasculară decât cei aflați pe poziții înalte și care nu sunt nevoiți să facă pe placul unor șefi capricioși ca ei.⁴⁸⁰ Lucrătorii care se simt criticați pe nedrept sau al căror șef nu vrea să plece urechea la problemele lor prezintă o rată a afecțiunilor coronariene cu 30 la sută mai mare decât cei care se simt tratați corect.⁴⁸¹

În cazul ierarhiilor rigide, șefii tind să fie autoritari: își exprimă mai liber disprețul pentru subordonați, care, la rândul lor, simt un amestec de ostilitate, frică și nesiguranță.⁴⁸² Insulte, care pot deveni rutină cu astfel de manageri autoritari, nu fac decât să confirme puterea șefului și să le dea subordonaților senzația de neajutorare și vulnerabilitate.⁴⁸³ Și cum salariul lor și înșăși siguranța slujbei depind de șef, angajații tind să devină obsedați de interacțiunile lor, interpretând până și cele mai banale replici negative ca fiind de rău augur. Într-adevăr, aproape orice conversație cu cineva care are un statut superior la locul de muncă ridică tensiunea mai mult decât o face o conversație similară cu un coleg de serviciu.⁴⁸⁴

Să ne gândim la modul în care reacționăm la o insultă. În cazul unei relații între egali, un afront poate fi respins, se poate cere iertare. Dar când insulta vine de la cineva care deține toată puterea, subordonații (poate într-un mod înțelept) își înăbușă mânia și

răspund manifestând o toleranță resemnată. Dar chiar această pasivitate – și faptul că insulta rămâne nesancționată – îi dă permisiunea superiorului să continue în aceeași manieră.

Oamenii care răspund prin tăcere la insulte au parte de salturi semnificative ale tensiunii arteriale. Pe măsură ce mesajele ofensatoare continuă, persoana care se abține se simte tot mai neputincioasă, anxioasă și, în cele din urmă, deprimată – toate la un loc ducând, pe perioade îndelungate, la șanse mai mari de a se îmbolnăvi de inimă.⁴⁸⁵

În cadrul unui studiu, o sută de bărbați și femei au purtat dispozitive care le măsurau tensiunea arterială ori de câte ori interacționau cu cineva.⁴⁸⁶ Când se aflau împreună cu familia sau cu prietenii, tensiunea scădea; interacțiunile erau plăcute și liniștitoare. Când se aflau lângă o persoană dificilă, tensiunea creștea. Dar saltul cel mai mare apărea atunci când se aflau în preajma unor oameni despre care aveau sentimente ambivalente: un părinte autoritar, un partener nestatornic, un prieten ambițios. Șeful imprevizibil se detașează aici ca un arhetip clar, însă dinamica respectivă operează în toate relațiile noastre.

Încercăm să ne îndepărtăm de oamenii care nu ne plac, dar mulți dintre cei pe care nu-i putem evita intră în această categorie „mixtă”: uneori, ne fac să ne simțim bine, alteori ne fac să ne simțim îngrozitor. Relațiile ambivalente ne solicită emoțional; fiecare interacțiune este imprevizibilă, potențial explozivă și cere, așadar, vigilență și eforturi suplimentare.

Știința medicală a indicat un mecanism biologic care leagă în mod direct o relație nocivă de boala cardiacă. Voluntarii dintr-un experiment făcut asupra stresului au fost nevoiți să se apere de acuzația că au furat dintr-un magazin.⁴⁸⁷ În timp ce vorbeau, sistemele lor imunitar și cel cardiovascular s-au mobilizat într-o combinație potențial mortală. Sistemul imunitar a secretat limfocite T, în timp ce pereții vaselor de sânge au emis o substanță care se leagă de celulele T și inițiază formarea pe endoteliu a plăcii care „gâtuie” vasele de sânge.⁴⁸⁸

Cel mai surprinzător lucru din punct de vedere medical a fost acela că până și supărările relativ minore păreau să declanșeze

același mecanism. După toate aparențele, reacția în lanț dintre supărare și endoteliu ar crește riscul de îmbolnăviri cardiace dacă astfel de întâlniri stresante ar deveni evenimente regulate în viața noastră de zi cu zi.

Lanțul causal

Este foarte bine să găsim o corelare generală între relațiile stresante și sănătatea șubredă și să identificăm unul sau două trasee dintr-un posibil lanț causal. Dar, în ciuda studiilor ocazionale care au sugerat mecanisme biologice, scepticii susțin adesea că pot fi implicați factori foarte diferiți. De pildă, dacă o relație dificilă face pe cineva să fumeze sau să bea prea mult ori să doarmă prost, acest lucru ar putea reprezenta cauza imediată a unei sănătăți șubrede. Cercetătorii au continuat să caute o verigă biologică distinctă – una separată clar de alte cauze.

Intră în scenă Sheldon Cohen, psiholog la Universitatea „Carnegie Mellon“, care a făcut în așa fel ca sute de oameni să răcească în mod deliberat.⁴⁸⁹ Nu pentru că ar fi avut vreo pornire răutăcioasă, ci doar de dragul științei. În condiții meticuloas controlate, Cohen i-a expus sistematic pe voluntari acțiunii unui virus care provoacă banala răceală. Aproape o treime dintre persoanele expuse la virus prezintă întreaga gamă de simptome, în vreme ce la restul doar le curge nasul. Condițiile controlate îi permit cercetătorului să determine de ce se întâmplă așa.

Metodele sale sunt exigente. Voluntarii lui Cohen sunt ținuți în carantină timp de douăzeci și patru de ore înainte de a fi expuși, pentru a fi siguri că nu au luat răceala din altă parte. Pentru următoarele cinci zile (și pentru 800 de dolari), aceștia sunt cazați într-o unitate specială împreună cu alți voluntari, toți fiind ținuți la cel puțin un metru distanță unii de alții, ca să nu ia din nou rhinovirusul.

Pe parcursul celor cinci zile sunt investigate cu ajutorul indicatorilor tehnici ai răcelii secrețiile nazale (de exemplu, greutatea totală a mucusului), precum și rhinovirusul respectiv, iar

analizele de sânge sunt cercetate în vederea descoperirii unor anticorpi. În acest fel, Cohen măsoară răceala cu o precizie care întrece cu mult simpla numărătoare a nasurilor care curg și a strănuturilor.

Știm că nivelul scăzut de vitamina C, fumatul și somnul insuficient cresc șansele unei infecții. Întrebarea este: putem adăuga la lista acestora și o relație stresantă? Răspunsul lui Cohen: categoric, da.

Cohen atribuie valori numerice precise factorilor care fac ca o persoană să se aleagă cu o răceală în timp ce alta rămâne sănătoasă. Cei care erau prinși în conflicte riscau de 2,5 ori mai mult să răcească decât ceilalți, ceea ce pune relațiile instabile pe același plan causal cu deficiența de vitamina C și somnul insuficient. (Fumatul, cel mai dăunător viciu, îi făcea pe oameni de trei ori mai predispuși să cedeze.) Conflictele care durau o lună sau mai mult sporeau susceptibilitatea, dar o ceartă ocazională nu pune în pericol sănătatea.⁴⁹⁰ Deși certurile permanente dăunează sănătății, izolarea este și mai rea. În comparație cu persoanele care aveau o rețea socială bogată, cei cu cele mai puține relații apropiate aveau de 4,2 ori mai multe șanse să răcească, ceea ce face ca singurătatea să fie mai riscantă decât fumatul.

Cu cât socializăm mai mult, cu atât suntem mai puțin susceptibili la răceală. Pare absurd: nu creștem oare posibilitatea de a ne expune virusului răcelii atunci când interacționăm cu foarte mulți oameni? Bineînțeles. Dar legăturile sociale vibrante favorizează stările pozitive și le limitează pe cele negative, suprimând cortizolul și sporind funcția imunitară la stres.⁴⁹¹ Relațiile în sine par să ne protejeze de chiar riscul la care ne expun.

Percepția malițiozității

Elysa Yanowitz nu este singura care a fost umilită la locul de muncă. O femeie care lucrează la o companie farmaceutică mi-a trimis acest e-mail: „Am conflicte din cauza nepotrivilor de caracter cu șefa mea, care nu este o persoană prea drăguță. Pentru prima dată în

cariera mea profesională, încrederea mi-e zdruncinată – și cum ea este prietenă cu cei din ierarhia superioară a companiei, simt că nu mai am loc de întors. Tot stresul ăsta mă îmbolnăvește fizic.“

Oare legătura pe care o face între șefa nocivă și boala ei fizică este o simplă închipuire? Probabil.

Pe de altă parte, plângerea ei se potrivește descoperirilor făcute de analiza a 208 studii în care au fost implicați 6 153 de indivizi, toți fiind supuși unor elemente de stres diverse, de la zgomote puternice, insuportabile, până la confruntări cu persoane la fel de greu de suportat.⁴⁹² Dintre toate tipurile de stres, cel mai puternic a fost de departe cel în care o persoană era aspru criticată fără să poată face nimic – asemenea angajatei de la compania farmaceutică și a lui Yanowitz, care au intrat în conflict cu șefii lor.

Motivul acestui fapt a fost dezvăluit de Margaret Kemeny, expert în medicină behavioristă la Facultatea de Medicină a Universității California din San Francisco, care a analizat sute de studii legate de stres împreună cu colega ei Sally Dickerson. Amenințările sau contestările, mi-a spus Kemeny, sunt extrem de stresante „atunci când se petrec în public și simți că ești judecat“.

În toate aceste studii, reacțiile la stres au provocat creșterea nivelului de cortizol al persoanei respective.⁴⁹³ Valorile cele mai înalte de cortizol au apărut atunci când sursa stresului a fost interpersonală – de exemplu, când cineva a judecat un voluntar care trebuia să scadă cu voce tare 17 din 1 242, după care să scadă cât mai repede posibil 17 din numărul rezultat. Când persoana îndeplinea o sarcină atât de apăsătoare în timp ce altcineva îi judeca modul de a proceda, efectul asupra cortizolului a fost de *trei ori* mai mare decât într-o situație cu stres comparabil, dar impersonal.⁴⁹⁴

Imaginați-vă, de exemplu, că vă aflați la un interviu pentru angajare. În timp ce vorbiți despre însușirile și experiența care vă califică pentru postul respectiv, se întâmplă ceva neliniștitor. Intervievatorul are un chip inexpresiv, serios, și notează ceva imperturbabil pe niște foi. Apoi, ca lucrurile să meargă și mai rău, interviuatorul face remarci critice la adresa aptitudinilor dumneavoastră, minimalizându-le.

Aceasta a fost soarta voluntarilor din cadrul unui diabolic test legat de stresul social; făcuseră cerere de angajare pentru un loc de muncă și veniseră la un interviu preliminar. Dar „sesiunile preliminare“ erau de fapt teste de stres. Pusă la punct de cercetători din Germania, această tortură experimentală a fost folosită în laboratoarele din întreaga lume, deoarece produce date importante. Laboratorul lui Kemeny a folosit în mod regulat o variantă a acestui test pentru a evalua impactul biologic al stresului social.

Dickerson și Kemeny susțin că, atunci când ești evaluat, „sinele social“, adică modul în care ne vedem pe noi înșine prin ochii celorlalți, este amenințat. Sentimentul valorii noastre sociale și al statutului nostru – deci tocmai „prețul“ nostru – e creat din mesajele acumulate de la ceilalți, prin care se exprimă modul în care ne percep aceștia. Astfel de amenințări la adresa imaginii noastre în ochii celorlalți au o forță uluitoare, fiind la fel de puternice ca amenințările la adresa vieții noastre. La urma urmei, ceea ce gândim în mod inconștient este că, dacă suntem considerați nedoriți, nu numai că putem fi făcuți de rușine, dar putem fi și complet respinși.⁴⁹⁵

Reacția enervantă, ostilă a unui intervievator determină în mod sigur axul HPA să producă cele mai ridicate niveluri de cortizol din toate simulările de stres făcute vreodată în laboratoare. Testul de stres social determină o creștere a cortizolului mult mai mare decât tortura clasică în care voluntarii rezolvă probleme de matematică din ce în ce mai dificile într-un timp foarte scurt, cu un zgomot de fond enervant și cu un semnalizator sonor al răspunsurilor greșite – dar fără prezența cuiva care să emită judecăți neplăcute.⁴⁹⁶ Torturile impersonale sunt uitate repede, dar supravegherea critică dă naștere unui sentiment puternic – și persistent – de rușine.⁴⁹⁷

În mod uimitor, un judecător simbolic, existent doar în mintea noastră, provoacă doze la fel de mari de neliniște. Un public virtual poate afecta sistemul HPA la fel de puternic ca unul real, explică Kemeny, deoarece „în clipa în care te gândești la ceva, crezi o reprezentare interioară, care acționează la rândul ei asupra creierului“ la fel de mult cum ar face-o realitatea întruchipată de ea.

Stresul crește atunci când te simți neputincios. În studiile despre cortizol analizate de Dickerson și Kemeny, amenințările au fost percepute mult mai puternic atunci când depășeau capacitatea persoanei de a lua o atitudine față de ele. Când o amenințare persistă în pofida eforturilor noastre, nivelul de cortizol crește vertiginos. Este ceva asemănător cu situația dificilă în care se află cineva care, de exemplu, se trezește victima unor prejudecăți răuvoitoare – sau cu situația celor două femei aflate în impas atunci când șefii s-au întors împotriva lor. Relațiile în care predomină criticile, respingerea sau hărțuirea mențin axul HPA într-o stare de alertă maximă.

Când sursa stresului pare impersonală, ca o alarmă enervantă de mașină pe care nu reușim să o oprim, nevoia noastră fundamentală de a fi acceptați nu e pusă în primejdie. Kemeny a descoperit că, în cazul acestui stres impersonal, corpul și-a revenit după saltul inevitabil de cortizol în mai puțin de patruzeci de minute. Dar dacă la mijloc s-a aflat o judecată socială negativă, nivelul de cortizol a rămas ridicat cu 50 la sută mai mult timp, fiind nevoie de o oră sau mai mult pentru a reveni la normal.

Studiile de imagistică cerebrală sugerează care sunt părțile din creier care pot reacționa atât de puternic la perceperea răutății. Amintiți-vă din Capitolul 5 simularea computerizată făcută în laboratorul lui Jonathan Cohen de la Princeton, în care voluntarii au jucat Jocul Ultimatumului. Jocul presupune doi parteneri care își împart niște bani, unul dintre ei făcând oferte pe care celălalt le poate accepta sau respinge.

Atunci când un voluntar deducea că celălalt îi face o ofertă incorectă, creierul lui prezenta o anumită activitate în insula anterioară, despre care se știe că se activează la mânie și dezgust. Cum era de așteptat, acești voluntari dădeau semne de supărare și era mai probabil să respingă nu doar oferta curentă, ci și pe următoarea, indiferent care ar fi fost aceea. Cu toate acestea, atunci când „partenerul“ era doar un program de calculator, insula lor rămânea calmă, indiferent cât de unilaterală părea oferta. Creierul social operează o distincție crucială între răul făcut din întâmplare și

cel făcut deliberat, și reacționează mai puternic dacă sesizează reaua intenție.

Această descoperire poate rezolva una dintre dilemele clinicienilor care încearcă să înțeleagă tulburarea de stres posttraumatic (TSPT): de ce anumite catastrofe de intensități similare conduc mai frecvent la suferințe de durată atunci când persoana simte că trauma i-a fost provocată în mod voit de altcineva decât atunci când a fost vorba despre un hazard al Naturii. Uraganele, cutremurele și alte catastrofe naturale lasă în urma lor mult mai puține victime suferind de TSPT decât răul premeditat, cum ar fi violul și abuzul fizic. Efectele care urmează unei traume, ca orice stres, sunt cu atât mai profunde cu cât victima simte că e ceva personal la mijloc.

Promoția '57

Era în 1957 atunci când Elvis Presley a intrat în conștiința națională a Americii prin apariția sa la emisiunea *Ed Sullivan Show* de duminică seara, pe atunci cel mai vizionat program de televiziune. Economia americană se afla într-o perioadă înfloritoare, care începuse după război, Dwight D. Eisenhower era președinte, mașinile aveau niște aripioare caraghioase, iar adolescenții socializau la baluri școlare supravegheați de adulți, numite „sock hops“.

În acel an, cercetătorii de la Universitatea din Wisconsin au început să studieze aproximativ zece mii de absolvenți de liceu, aproape o treime din numărul total al acestora din acel stat. Aceștia au fost mai apoi intervievați la vârsta de patruzeci de ani, și din nou pe la cincizeci și cinci de ani. Ulterior, pe când se apropiau de șaiszeci și cinci de ani, un grup de absolvenți a fost recrutat, pentru continuarea cercetărilor, de către Richard Davidson, de la Universitatea din Wisconsin, și adus la Laboratorul „W.M. Keck“ pentru Imagistică Cerebrală Funcțională și Comportament. Folosind măsurători mult mai sofisticate decât tot ceea ce exista pe piață în

1957, Davidson a început să coreleze istoria lor socială, activitatea cerebrală și funcția imunitară.

Calitatea relațiilor umane avute de absolvenți de-a lungul vieții fusese sesizată încă de la primele interviuri. Era acum comparată cu uzura corpului lor. Foștii absolvenți au fost evaluați pe baza activității cronice a sistemelor care fluctuează în condiții de stres, adică tensiunea, colesterolul și nivelul de cortizol și al altor hormoni de stres. Toate acestea, precum și alte măsurători similare anticipează nu doar posibilitatea unor boli cardiovasculare, ci și deteriorarea funcțiilor mintale și fizice ulterioare. Un scor total foarte ridicat anticipează o moarte timpurie.⁴⁹⁸ Cercetătorii au descoperit că relațiile cu ceilalți își aveau însemnătatea lor: exista o legătură puternică între profilul fizic cu risc crescut și tonul emoțional cumulativ nefavorabil din cadrul celor mai importante relații umane ale absolvenților.⁴⁹⁹ Să luăm, de exemplu, absolventa anonimă a Promoției 1957, pe care o voi numi Jane. Avusese o viață grea, relațiile umane fuseseră pentru ea un lung șir de dezamăgiri. Amândoi părinții fuseseră alcoolici, iar pe tatăl ei l-a văzut foarte rar în copilărie. A molestat-o în timpul liceului. La maturitate, Jane se temea extrem de mult de oameni, fiind, pe rând, furioasă sau neliniștită din pricina persoanelor apropiate. Deși s-a căsătorit, a divorțat curând, iar puțina viață socială pe care o avea nu îi oferea prea multă consolare. În studiul medical făcut de Davidson, a avut nouă dintre cele douăzeci și două de simptome medicale comune.

Pe de altă parte, Jill, una dintre colegele de clasă ale lui Jane, avea un trecut bogat în relații umane. Deși tatăl ei murise pe când avea doar nouă ani, avusese o mamă extrem de afectuoasă. Jill a fost apropiată de soțul ei și de cei patru fii, și se simțea împlinită în viața de familie. La fel se simțea și în viața socială, deosebit de activă, cu mulți prieteni apropiați. Iar la șaiszeci de ani, Jill mărturisea că are probleme doar cu trei dintre cele douăzeci și două de simptome.

Din nou, corelarea nu înseamnă cauzalitate. Pentru a demonstra o relație cauzală între calitatea relațiilor umane și sănătate e nevoie de identificarea mecanismelor biologice specifice aflate în joc. În cazul de față, Promoția 1957 a oferit câteva indicii grăitoare, bazate pe testele de activitate cerebrală ale lui Davidson.

Jill, femeia cu mama afectuoasă, relații împlinite și foarte puține neplăceri medicale la șaiszeci de ani, prezenta cea mai intensă activitate în cortexul prefrontal stâng, comparativ cu cel drept, din toată Promoția. Acel model de activitate cerebrală, a descoperit Davidson, sugera că Jill era o persoană binedispusă în viața de zi cu zi.

Jane, ai cărei părinți fuseseră alcoolici, care divorțase și care avea multe probleme medicale la șaiszeci de ani, prezenta modelul cerebral opus. Avea cea mai intensă activitate a ariei prefrontale drepte, comparativ cu aria stângă, din întreaga Promoție. Acest model sugerează că Jane era extrem de afectată de întâmplările din viață și își revenea greu după căderile emoționale.

Aria prefrontală stângă, după cum a descoperit Davidson în primele sale cercetări, reglează o multitudine de sisteme de circuite din ariile cerebrale inferioare, zone care determină timpul de revenire după supărări – cu alte cuvinte, mobilitatea noastră emoțională.⁵⁰⁰ Cu cât activitatea din această zonă prefrontală stângă este mai mare (comparativ cu cea dreaptă), cu atât ne pricepem mai bine să dezvoltăm strategii cognitive de reglare emoțională și cu atât mai repede ne revenim din punct de vedere emoțional. Ceea ce determină și cât de rapid revine la normal nivelul de cortizol.

Mobilitatea noastră emoțională depinde, în parte, de cât de bine a învățat calea superioară s-o conducă pe cea inferioară.

Studiul timpuriu al lui Davidson a făcut un pas mai departe. Grupul lui de cercetare a descoperit că activitatea din aceeași zonă prefrontală stângă se corela foarte bine cu capacitatea sistemului imunitar al persoanei de a răspunde la un vaccin antigripal. Cei cu activarea cea mai puternică aveau sisteme imunitare care mobilizau anticorpii de gripă *de trei ori mai repede* decât în cazul celorlalți.⁵⁰¹ Davidson crede că aceste diferențe au o semnificație clinică – cu alte cuvinte, că persoanele cu o activitate prefrontală stângă intensă riscă mai puțin să ia gripă dacă sunt expuși la virus.

Davidson vede în aceste date o poartă spre anatomia mobilității emoționale. Un trecut format din relații umane sigure, teoretizează el, le oferă oamenilor resursele interioare de a-și reveni după căderile emoționale și după pierderi – așa cum a fost cazul cu Jill,

femeia care și-a pierdut tatăl la vârsta de nouă ani, dar a cărei mamă a fost foarte iubitoare.

Absolvenții de la Wisconsin care avuseseră parte de un stres continuu în copilărie prezentau, ca adulți, capacități reduse de a-și reveni după stres, rămânând supărați perioade îndelungate de timp. Dar aceia care fuseseră expuși la niveluri acceptabile de stres în copilărie aveau șanse mai mari ca la maturitate să înregistreze un raport prefrontal mai bun. Pentru acest lucru, pare însă esențial să existe un adult afectuos, care să ofere o bază de siguranță pentru revenirea emoțională.⁵⁰²

Epigenetica socială

Laura Hillenbrand, autoarea bestsellerului *Seabiscuit*, suferă de multă vreme de sindromul oboselii cronice, o stare debilitantă, care epuizează și se poate manifesta prin febră, necesitând o îngrijire de durată. În timp ce scria *Seabiscuit*, Borden, soțul său, se îngrijea de ea cu devotament – care, chiar și atunci când avea mult de lucru ca student postuniversitar, găsea cumva energia, de a o ajuta să mănânce și să bea, de a o asista atunci când avea nevoie să meargă undeva și de a-i citi.

Dar, într-o seară, își amintește Hillenbrand, aflată în dormitor, „a auzit un zgomot încet, ușor“. S-a uitat în jos pe scări și l-a văzut pe Borden „măsurând cu pași mari holul și suspinând“. A vrut să-l strige, dar s-a oprit, dându-și seama că voia să fie singur.

A doua zi dimineață, Borden era din nou lângă ea ca de obicei, „vesel și devotat ca întotdeauna“.⁵⁰³

El a făcut tot ce i-a stat în putință ca să-și ferească soția vulnerabilă de propria sa suferință. Dar, asemenea lui Borden, oricine are de îngrijit zi și noapte o persoană iubită îndură un stres extraordinar, neconținut. Iar această tensiune își ia în mod inevitabil revanșa asupra sănătății și psihicului celui mai devotat îngrijitor.

Cele mai semnificative date în acest sens vin de la un grup remarcabil de cercetare interdisciplinară de la Universitatea de Stat din Ohio, condus de psihologa Janice Kiecolt-Glaser și de soțul ei,

imunologul Ronald Glaser.⁵⁰⁴ Într-o serie de studii, ei au arătat că efectele stresului continuu ajung până la nivelul exprimării genelor în celulele imunitare, esențiale pentru lupta împotriva infecțiilor și pentru închiderea rănilor.

Grupul de la Universitatea de Stat din Ohio a studiat zece femei aflate în jurul vârstei de șaiszeci de ani, toate având în grijă un soț suferind de sindromul Alzheimer.⁵⁰⁵ Toate se aflau într-o stare de încordare permanentă, fiind nevoie de ele douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru – și se simțeau, în plus, teribil de izolate, pentru că nimeni nu se interesa de ele. Un studiu anterior asupra femeilor aflate într-o situație similară de stres dezvăluise faptul că acestea erau aproape incapabile să beneficieze de vaccinuri antigripale; sistemul lor imunitar nu putea fabrica anticorpii pe care îi stimulează în mod normal vaccinul.⁵⁰⁶ În cazul de față, cercetătorii au întreprins analize mai elaborate ale funcției imunitare, care au arătat că femeile din grupul celor care îngrijeau bolnavii de Alzheimer prezentau valori îngrijorătoare la o gamă largă de indicatori.

În special datele genetice erau cele care țineau capul de afiș. O genă care reglează o multitudine de mecanisme imunitare vitale era exprimată cu 50 la sută mai puțin în cazul acestor femei decât la altele de vârsta lor. GH mRNA, gena afectată, crește producția de limfocite și stimulează, de asemenea, activitatea celulelor „ucigașe” și a macrofagelor, care distrug bacteriile invadatoare.⁵⁰⁷ Acest lucru mai poate explica și o altă descoperire precedentă: în cazul femeilor stresate, vindecarea unei răni a durat cu nouă zile mai mult decât în cazul celor lipsite de stres din grupul de referință.

Un factor-cheie al acestei imunități precare poate fi ACTH, un precursor al cortizolului și unul dintre hormonii secretați atunci când axul HPA funcționează dezordonat. ACTH blochează producerea interferonului, un agent imunitar vital, și diminuează receptivitatea limfocitelor, globulele albe care conduc atacul organismului împotriva bacteriilor invadatoare. Ce e important aici: stresul continuu și izolarea socială a celor care îngrijesc permanent un bolnav afectează controlul cerebral al axului HPA, care, la rândul

lui, slăbește capacitatea genelor din sistemul imunitar, precum GHmRNA, de a-și îndeplini misiunea de luptă împotriva bolii.

Prețul stresului neconținut pare să fie și afectarea ADN-ului însuși, accelerând viteza cu care îmbătrânesc globulele albe și adăugând ani în plus vârstei lor biologice. Alți cercetători, care realizează studii genetice de ADN în cazul mamelor care îngrijesc un copil suferind de o boală cronică, au descoperit că îmbătrânirea la nivel celular creștea proporțional cu timpul petrecut în acea situație apăsătoare.

Viteza de îmbătrânire a fost determinată măsurând lungimea telomerilor de pe globulele albe ale mamelor. Telomerii reprezintă un fragment de ADN aflat la capătul cromozomului unei celule, care se micșorează câte puțin de fiecare dată când celula se divide. Celulele se reproduc în mod repetat de-a lungul duratei lor de viață pentru a repara țesuturi sau, în cazul globulelor albe, pentru a lupta împotriva bolilor. Cam între zece și cincizeci de diviziuni (în funcție de tipul de globule albe), telomerul devine prea scurt pentru a se mai replica, iar celulele „se pensionează” – o măsurătoare genetică a pierderii vitalității.

Conform acestei măsurători, mamele care îngrijeau copii bolnavi cronic erau în medie cu zece ani mai bătrâne din punct de vedere biologic decât altele care aveau aceeași vârstă cronologică. Printre excepții se aflau femeile care, deși se simțeau copleșite de viață, aveau parte de sprijinul celor din jur. Celulele lor erau mai tinere, deși îngrijeau de o persoană dragă aflată în suferință.

Inteligența socială colectivă poate oferi o alternativă la prețul plătit pentru a-i îngriji pe alții. Iată o scenă din Sandwich, New Hampshire, în care Philip Simmons stătea în scaunul său cu rotile într-o frumoasă zi de toamnă, înconjurat de prieteni și vecini. La treizeci și cinci de ani, Simmons, profesor de engleză și tată a doi copii mici, fusese diagnosticat cu boala Lou Gehrig și i se mai dăduseră între doi și cinci ani de trăit. Depășise deja previziunile, dar paralizia se întindea acum de la partea inferioară a corpului spre brațe, punându-l în imposibilitatea de a mai îndeplini sarcini zilnice banale. În acel moment, el i-a dat unui prieten o carte numită *Share*

the Care (Împarte grija), care descrie modul de a crea un grup de sprijin permanent pentru cineva care suferă de o boală gravă.

Treizeci și cinci de vecini i s-au alăturat lui Simmons și familiei lui. Coordonându-și orarul în principal prin telefon și e-mail, aceștia au fost pe rând bucătari, șoferi, bone, menajere – și, ca în acea zi de toamnă, lucrători în curte – în ultimii ani ai vieții lui Simmons, care a murit la patruzeci și cinci de ani. Această familie virtuală extinsă a însemnat enorm pentru Simmons și soția lui, Kathryn Field. Nu în ultimul rând, ajutorul primit i-a îngăduit lui Kathryn să-și continue munca de artist profesionist, ușurându-i situația financiară și dând întregii familii, în cuvintele ei, „sentimentul că este iubită de comunitatea noastră”.⁵⁰⁸

În ceea ce-i privește pe aceia care au alcătuit FOPAK (Friends of Phil and Kathryn – Prietenii lui Phil și Kathryn), așa cum s-au numit singuri, cei mai mulți au recunoscut că ei au fost aceia care au primit un dar.

Note:

⁴⁶⁶ Despre povestea căsătoriei lui Tolstoi, vezi William L. Shirer, *Love and Hatred: The Stormy Marriage of Leo and Sonya Tolstoy*, Simon and Schuster, New York, 1994.

⁴⁶⁷ Despre supraviețuirea în urma insuficienței cardiace, vezi H.M. Krumholz et al., „The Prognostic Importance of Emotional Support for Elderly Patients Hospitalized with Heart Failure”, *Circulation* 97 (1988), pp. 958–964.

⁴⁶⁸ Bărbații care au relatat că se simțeau iubiți au avut cele mai scăzute niveluri ale bolii arteriale coronariene. În vreme ce existența unui partener iubitor oferă protecție, a fi prins în capcana unei relații nocive poate dăuna sănătății. Vezi T.E. Seeman și S.L. Syme, „Social Networks and Coronary Heart Disease: A Comparative Analysis of Network Structural and Support Characteristics”, *Psychosomatic Medicine* 49 (1987), pp. 341–354.

⁴⁶⁹ Despre relațiile precare ca factor de risc pentru sănătate, vezi Janice Kiecolt-Glaser et al., „Marital Stress: Immunologic, Neuroendocrine, and Autonomic Correlates”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (1999), pp. 656–663.

⁴⁷⁰ Despre relații și boală, vezi Teresa Seeman, „How Do Others Get Under Our Skin: Social Relationships and Health”, în Carol Ryff și Burton Singer (eds.), *Emotion, Social Relationships, and Health*, Oxford University Press, New York, 2001.

⁴⁷¹ Activarea axului HPA începe atunci când hipotalamusul eliberează hormonul corticotropină (CRH), care, la rândul lui, determină glanda pituitară să elibereze hormonul adrenocorticotropic (ACTH), care stimulează apoi cortexul adrenal să elibereze

cortizol, acesta ajungând în sânge și având efecte vaste asupra organismului. Vezi Robert Sapolsky et al., „How Do Glucocorticoids Influence Stress Responses?“, *Endocrine Reviews* 21 (2000), pp. 55–89. Laboratorul Sapolsky a fost printre primele care au demonstrat faptul că stresul susținut poate vătăma hipocampul, o regiune cerebrală esențială pentru învățare și memorie. Cercetarea a scos în evidență glucocorticoizii, o clasă de hormoni steroizi secretați de glanda adrenală în timpul stresului, ca fiind decisivi în privința neurotoxicității. Mai mult, s-a demonstrat că glucocorticoizii afectează capacitatea neuronilor din hipocamp de a supraviețui mai multor afecțiuni neurologice, inclusiv atacul cerebral și convulsiile. De un interes aparte se bucură examinarea evenimentelor celulare și moleculare care stau la baza morții neuronilor din hipocamp și identificarea componentelor unei astfel de morți grăbite de glucocorticoizi.

472 Ariile principale se află în cingularul prelimbic.

473 Abreviere din engleză: Hypothalamic-pituitary-adrenal. (*N. red.*)

474 Prin intermediul creierului social, interacțiunile noastre pot avea o importanță biologică pentru reziliența în fața amenințărilor la adresa sănătății. Dar, în acest moment, cercetătorii nu pot decât schița începutul unei hărți a mecanismelor cerebrale specifice aflate în joc. Mai concret, informația socială este procesată mai întâi de sistemele senzoriale ale neocortexului; este trimisă apoi, prin intermediul lobului temporal, către amigdală și hipocamp, care trimite semnale axului HPA și sistemelor noradrenergic și serotonergic. Vezi Seeman, „How Do Others“.

475 Și în sens bun, și în sens rău, ceea ce contează este acumularea constantă, de-a lungul anilor, a unor astfel de emoții – nu doar câteva episoade intense, dar trecătoare –, așa cum s-a observat atunci când mii de bărbați și femei au fost urmăriți timp de zece ani într-un studiu al stresului și bolilor cardiace. Dacă stresul urca vertiginos doar în primul an sau doar în al zecelea an, posibilitatea ca ei să sfârșească prin a avea probleme cardiovasculare era mult mai mică, deoarece stresul era temporar, nu cronic. Dar persoanele cu niveluri ridicate de stres atât în primul an, cât și în ultimul – ceea ce sugera că stresul era mai degrabă o trăsătură constantă a dietei lor emoționale – riscau mult mai mult să sufere de o boală cardiacă. Vezi James House et al., „Social Relationships and Health“, *Science* 241 (1989), pp. 540–545.

476 Despre cazul Elysei Yanowitz, vezi Stephen Greenhouse, „Refusal to Fire Unattractive Saleswoman Led to Dismissal, Suit Contends“, *New York Times*, 11 aprilie 2003, p. A14.

477 Cauzele hipertensiunii sunt, desigur, complexe. Medicina presupune că o predispoziție genetică de bază se află întotdeauna la mijloc, deși stresul din viață (alături de dietă și exercițiu fizic) determină și el cât de repede sau cât de puternic se transformă această predispoziție într-o maladie propriu-zisă. Identificarea unei anumite persoane drept „cauză“ a hipertensiunii este îndoielnică.

478 Nadia Wager, George Feldman și Trevor Hussey, „Impact of Supervisor Interactional Style on Employees' Blood Pressure“, *Consciousness and Experiential Psychology* 6 (2001).

479 Deși jurații încă nu au decis în cazul hipertensiunii Elysei Yanowitz, datele medicale sugerează că atitudinea dezaprobatore a șefilor ei a avut un anumit rol în creșterea tensiunii ei arteriale. Salturile cronice de tensiune pot crește valoarea de bază la care se va reveni după episodul respectiv, ceea ce duce treptat la hipertensiune. Teoretic, epigenetica înseamnă că o persoană vulnerabilă din punct de vedere genetic la hipertensiune poate fi împinsă spre boala respectivă de circumstanțe neplăcute și de durată. Pe de altă parte, hidraulica simplă a lichidelor poate face același lucru. Vezi, de exemplu, B.D. Perry et al., „Persisting Psychophysiological Effects of Traumatic Stress: The Memory of States“, *Violence Update* 1, nr. 8 (1991), pp. 1–11. Cu toate acestea, vezi recenzia sceptică a lui Samuel A. Mann, „Job Stress and Blood Pressure: A Critical Appraisal of Reported Studies“, *Current Hypertension Reviews* 2 (2006), pp. 127–138.

480 S.P. Wamala et al., „Job Stress and the Occupational Gradient in Coronary Heart Disease Risk in Women“, *Social Science and Medicine* 51 (2000), pp. 481–498; M.G. Marmot și M.J. Shipley, „Do Socio-economic Differences in Mortality Persist after Retirement? 25-Year Follow-up of Civil Servants in the First Whitehall Study“, *British Medical Journal* 313 (1996), pp. 1177–1180.

481 Despre corectitudine și șefi, vezi M. Kivimaki et al., „Justice at Work and Reduced Risk of Coronary Heart Disease Among Employees: The Whitehall II Study“, *Archives of Internal Medicine* 165 (2005), pp. 2245–2251.

482 Unii au susținut că rata crescută a bolilor în rândul angajaților pleacă de la faptul că au mai puțină școală sau salarii mai mici, ori mai puțin control asupra modului în care își fac treaba. Cu siguranță că astfel de factori pot juca un anumit rol. Dar, în analize extinse, interacțiunea nocivă dintre șefi și anagajați a ieșit la iveală ca fiind variabila decisivă. Vezi R.G. Wilkinson, *Unhealthy Societies: The Afflictions of Inequality*, Routledge, Londra, 1996.

483 Y. Gabriel, „An Introduction to the Social Psychology of Insults in Organizations“, *Human Relations* 51 (1998), pp. 1329–1354.

484 În legătură cu statutul și tensiunea arterială, vezi James Lynch, *The Broken Heart*, Basic Books, New York, 1979.

485 Despre riscul crescut de boli cardiovasculare, vezi, de exemplu, S.P. Thomas, „Women’s Anger: Relationship of Suppression to Blood Pressure“, *Nursing Research* 46 (1997), pp. 324–330; T.M. Dembroski et al., „Components of Type A, Hostility, and Anger-in: Relationship to Angiographic Findings“, *Psychosomatic Medicine* 47 (1985), pp. 219–233.

486 Despre tensiunea arterială în timpul interacțiunilor, vezi Julianne Holt-Lunstad et al., „Social Relationships and Ambulatory Blood Pressure: Structural and Qualitative Predictors of Cardiovascular Function During Everyday Social Interactions“, *Healthy Psychology* 22, nr. 4 (2003), pp. 388–397.

487 Despre acuzațiile false și bolile cardiace, vezi Jos A. Bosch et al., „Acute Stress Evokes Selective Motibliation of T Cells that Differ in Chemokine Receptor Expression: A Potential Pathway Linking Reactivity to Cardiovascular Disease“, *Brain, Behavior and Immunity* 17 (2003), pp. 251–259.

488 Acest lucru a provocat celulele T să atace endoteliul, acolo unde începe formarea plăcii fatale. Recrutarea celulelor T, care inflamează țesutul în timp ce se luptă cu bacteriile invadatoare, se potrivește noii înțelegeri a rolului crucial al unei astfel de inflamări în formarea plăcii aterosclerotice.

489 Cohen a evaluat calitatea emoțională a interacțiunilor sociale dintr-unul dintre grupurile sale de voluntari în zilele premergătoare venirii lor la laborator. Interacțiunile neplăcute, în special conflictele prelungite (ca acelea care provocau creșterea nivelului de cortizol), au indicat faptul că o persoană va fi mai predispusă să contracteze o răceală puternică. Vezi Sheldon Cohen, „Social Relationships and Susceptibility to the Common Cold“, în Ryff și Singer, *Emotion, Social Relationships*, pp. 221–244.

490 Sheldon Cohen et al., „Sociability and Susceptibility to Common Colds“, *Psychological Science* 14 (2003), pp. 389–395. Studiul a măsurat întâlnirile sociale din săptămânile premergătoare expunerii la virusul răcelii mai mult decât în zilele din timpul și de după expunere (de vreme ce voluntarii erau deja în carantină atunci), așa că nu răspunde la întrebarea dacă întâlnirile plăcute sau neplăcute din ziua imediat precedentă expunerii sau chiar din ziua respectivă afectează reacțiile imunitare de apărare. Acest studiu rămâne să fie făcut.

491 Sociabilitatea – căutarea prezenței altora într-un mod prietenos, vesel – a fost legată de stări interioare pozitive, de un somn mai bun și de niveluri mai scăzute de cortizol, care, la rândul lor, indicau un risc mai mic de a lua o răceală. Dar, remarcă dr. Cohen, căutarea unei conexiuni mai strânse ar putea arăta cu mai mare precizie modul în care sociabilitatea poate „să își facă loc în corp“ – o chestiune care rămâne deocamdată fără un răspuns riguros. Vezi Sheldon Cohen, „Psychosocial Models of Social Support in the Etiology of Physical Disease“, *Health Psychology* 7 (1988), pp. 269–297. Relațiile cu soțul sau soția, cu nepoții, vecinii, prietenii, voluntarii din cadrul aceluiași experiment sau credincioșii de la aceeași biserică prevăd susceptibilitatea scăzută la răceli în cazul expunerii la acțiunea virușilor. Vezi Sheldon Cohen, „Social Relationships and Health“, *American Psychologist* (noiembrie 2004), pp. 676–684.

492 Despre metaanaliză, vezi Sally Dickerson și Margaret Kemeny, „Acute Stressors and Cortisol Responses: A Theoretical Integration and Synthesis of Laboratory Research“, *Psychological Bulletin* 130 (2004), pp. 355–391.

493 Unele studii au evaluat și nivelurile de ACTH, un alt hormon al stresului activat de axul HPA. Efectele au fost în mare parte aceleași, deși ACTH acționează mai rapid, atingând punctul culminant la aproximativ zece până la douăzeci de minute după expunerea la elementul de stres, în timp ce cortizolul își atinge maximul mai târziu, la aproximativ treizeci până la patruzeci de minute de la prima expunere. Există două măsurători științifice ale cortizolului folosite pe scară largă: cât de mult cortizol secretă organismul și cât timp le ia acestor cantități să revină la normal. Oamenii diferă mult în privința timpului de revenire; unii se refac rapid după un moment stresant, în vreme ce alții par să rămână blocați în acea stare nocivă.

494 Dintr-un motiv sau altul, se poate să nu realizăm cât de mult ne afectează biologia stresul social. În mod subiectiv, oamenii au evaluat zgomotul ca fiind la fel de stresant ca

operația de scădere din matematică, în pofida nivelului mult mai ridicat de cortizol în cel de-al doilea caz.

495 Stresul social tinde să activeze următoarele arii neuronale (toate esențiale pentru creierul social): cortexul prefrontal drept, amigdala, cingularul anterior, hipocampusul, insula.

496 Când au simțit că sunt evaluați în timpul rezolvării problemelor de matematică, cortizolul a crescut din nou, mai mult decât atunci când învățau singuri în cameră. Vezi Tara Gruenewald et al., „Acute Threat to the Social Self: Shame, Social Self-esteem, and Cortisol Activity“, *Psychosomatic Medicine* 66 (2004), pp. 915–924.

497 Când un observator critic a făcut remarci umiltoare, oamenii au continuat să rămână pe gânduri – și, deci, să-și mențină starea de stres – mult timp după aceea. Dar nu s-au mai preocupat atât de mult atunci când situația neplăcută în care au fost puși a fost impersonală, de pildă când au fost șocați de un program de calculator care detecta faptul că apăseau prea încet un buton la auzul unui semnal. Vezi Laura Glynn et al., „The Role of Rumination in Recovery from Reactivity: Cardiovascular Consequences of Emotional States“, *Psychosomatic Medicine* 64 (2002), pp. 714–726.

498 În legătură cu deteriorarea, vezi Teresa Seeman et al., „The Price of Adaptation: Allostatic Load and Its Health Consequences“, *Archives of Internal Medicine* 157 (1997), pp. 2259–2268; Teresa Seeman et al., „Exploring a New Concept of Cumulative Biologic Risk: Allostatic Load and Its Health Consequences“, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98 (2001), pp. 4770–4775.

499 Despre tonul emoțional cumulativ al relațiilor umane și al sănătății, vezi Ryff și Singer, *Emotion, Social Relationships. Impactul negativ asupra sănătății a fost mai grav la bărbați decât la femei, în special datorită faptului că aceștia tindeau să aibă indicatori mai ridicați de boală cardiacă, în timp ce femeile afectate negativ prezentau niveluri foarte ridicate de hormoni de stres.*

500 Mai exact, zona dorsală superioară stângă a cortexului prefrontal.

501 În legătură cu relațiile umane și funcția imunitară, vezi Rosenkrantz et al., „Affective Style and In Vivo Immune Response: Neurobehavioral Mechanisms“, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100 (2003), pp. 11, 148–152.

502 Cercetând modul în care femelele mame din laborator își tratează puii, Michael Meaney a descoperit că diferențele de afecțiune părintească influențează genele din hipocampus, cel care controlează semnalul HPA prin intermediul glucocorticoidului, un precursor al cortizolului. Glucocorticoizii sunt steroizi care reglează modificările de glicemie, de puls și de funcționare a neuronilor. Cercetarea genetică a modurilor complexe în care glucocorticoizii sunt, la rândul lor, reglați indică faptul că aceștia sunt extrem de influențați de întâlnirile sociale, în special de cele stresante. Puii studiați de Meaney, ale căror mame i-au lins și i-au îngrijit cel mai mult, au sfârșit prin a avea gene care exprimau cantități reduse de hormoni ai stresului, în timp ce puii neglijăți prezentau cantități mari. La puii bine îngrijiți, genele de reglare a hormonilor de stres erau de două ori mai active decât la puii neglijăți. Ca și în cazul liceenilor de la Wisconsin, calitatea

îngrijirii părintești la vârste mici modifică aceeași zonă principală din aria frontală stângă în cazul rozătoarelor lui Meaney.

Cercetarea lui Meaney a identificat mecanisme precise care leagă îngrijirea de răspunsul organismului la stres. În condiții de stres, răspunsul creierului începe cu celulele din hipotalamus care secretă un factor de eliberare a corticotropinei (CRF) ce trimite creierului semnalul de mobilizare. CRF activează celulele din glanda pituitară, care eliberează în sânge ACTH, determinând glandele suprarenale să secrete glucocorticoizi. Acești hormoni călătoresc spre creier, unde declanșează celulele din hipocamp care monitorizează nivelul de CRF; la rândul lor, aceste celule le semnalează celulelor din hipotalamus să scadă nivelul de CRF. Acest sistem reglator care ajustează nivelul CRF funcționează constant. Așa cum observă Meaney, felul în care sunt modificate aceste gene în copilărie are consecințe permanente: odată fixat nivelul lor de exprimare, acesta rămâne valabil toată viața. Buna îngrijire părintească, consideră Meaney, produce gene care fac hipocampul să monitorizeze mai bine hormonii de stres, astfel încât, în condiții de stres, să fie emise niveluri optime – ceea ce face ca persoana să fie mai mobilă emoțional. Noi, oamenii, avem aceleași circuite de hormoni ai stresului ca și celelalte mamifere, inclusiv ca șobolanii lui Meaney. Vezi Michael Meaney, „Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations“, *Annual Review of Neuroscience* 24 (2001), pp. 1161–1192.

503 Despre Borden, vezi Laura Hillenbrand, „A Sudden Illness – How My Life Changed“, *The New Yorker*, 7 iulie 2003.

504 Grupul este adunat în jurul psihologului Janice Kiecolt-Glaser și al soțului ei, Ronald Glaser, imunolog, și din el mai fac parte, printre alții, William B. Malarkey, fizician la Colegiul Medical de Stat din Ohio, și John T. Cacioppo, unul dintre fondatorii neuroștiințelor sociale, aflat acum la Universitatea din Chicago. Vezi, de exemplu, John T. Cacioppo et al., „Autonomic, Endocrine, and Immune Response to Psychological Stress: The Reactivity Hypothesis“, *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (1998), pp. 664–673.

505 Despre femeile care îngrijesc pe cineva, vezi William B. Malarkey et al., „Chronic Stress Down-Regulates Growth Hormone Gene Expression in Peripheral Blood Mononuclear Cells of Older Adults“, *Endocrine* 5 (1996), pp. 33–39.

506 Pentru un studiu mai timpuriu al persoanelor care îngrijesc bolnavii de Alzheimer, vezi Janice Kiecolt-Glaser et al., „Slowing of Wound Healing by Psychological Stress“, *Lancet* 346 (1995), pp. 1194–1196.

507 Despre îmbătrânirea celulelor, vezi Elissa Epel et al., „Accelerated Telomere Shortening in Response to Life Stress“, *Proceedings of the National Academy of Science* 101 (2004), pp. 17, 312–315.

508 Suki Casanave, „Embracing this Imperfect Life“, *Hope* (martie/aprilie 2002), pp. 32–35.

Capitolul 17

Aliații biologici

Atunci când a ieșit la pensie, mama mea, profesoară de facultate, s-a trezit într-o casă mare și goală: copiii locuiau cu toții în alte orașe, unele destul de îndepărtate, iar tata murise cu mulți ani înainte. Fostă profesoară de sociologie, mama a făcut ceea ce pare, retrospectiv vorbind, o mișcare socială inteligentă: a oferit, fără pretenții financiare, o cameră studenților postuniversitari de la universitatea sa, preferându-i pe cei din culturile asiatice, care apreciază și respectă oamenii în vârstă.

Au trecut mai bine de treizeci de ani de când s-a pensionat, iar acest aranjament încă durează. A avut serii succesive de „chiriași” din locuri precum Japonia, Taiwan și, în prezent, Beijing – și, se pare, cu mari beneficii pentru psihicul ei. Când un cuplu care locuia la ea a avut o fetiță, aceasta a crescut tratând-o pe mama ca pe bunica ei. La doi ani, fetița intra în fiecare dimineață la mama în dormitor să vadă dacă s-a sculat și era un lucru obișnuit să o îmbrățișeze de mai multe ori în timpul zilei.

Acel copil s-a născut când mama avea aproape nouăzeci de ani – și cu așa un ghemotoc umblând prin casă, mama părea, de fapt, cu câțiva ani mai tânără, atât fizic, cât și mental. Nu vom ști niciodată cât din longevitatea ei se datorează felului în care alesese să-și împartă locuința, dar, după cum stăteau lucrurile, se pare că ingineria ei socială fusese una înțeleaptă.

Rețelele sociale ale oamenilor în vârstă se scurtează pe măsură ce prietenii vechi mor sau se mută în altă parte. Dar, în același timp, bătrânii tind să-și aleagă cu grijă rețelele sociale, păstrând relațiile pozitive.⁵⁰⁹ Această strategie își are semnificația ei biologică. Pe măsură ce îmbătrânim, sănătatea noastră se șubrezește inevitabil; pe măsură ce celulele îmbătrânesc și mor, sistemul nostru imunitar și alte bastioane ale sănătății lucrează din ce în ce mai slab.

Renunțarea la legăturile sociale lipsite de satisfacții poate fi o măsură preventivă de protejare a stărilor noastre emoționale. Într-adevăr, un studiu de referință al americanilor în vârstă care îmbătrâneau frumos a descoperit că, pe cât de solide emoțional erau relațiile lor umane, pe atât de scăzuți erau indicatorii de stres biologic, precum cortizolul.⁵¹⁰

Desigur, cele mai însemnate relații ale noastre pot să nu fie neapărat și cele mai plăcute și pozitive din viață – o rudă apropiată poate fi o persoană care ne înnebunește în loc să ne bucure. Din fericire, poate, pe măsură ce oamenii în vârstă elimină legăturile sociale mai puțin importante, mulți par să dezvolte o capacitate sporită de a face față complicațiilor emoționale, de pildă amestecul de sentimente pozitive și negative stârnit de o anumită relație.⁵¹¹

Un studiu a descoperit că persoanele în vârstă cu o viață socială antrenantă și solidă au dat dovadă, șapte ani mai târziu, de abilități cognitive mai bune decât persoanele în vârstă mai izolate.⁵¹² În mod paradoxal, singurătatea are prea puțin sau chiar deloc de-a face cu cât timp ne petrecem singuri ori câte contacte sociale avem într-o zi anume. Ceea ce contează este *calitatea* interacțiunilor noastre: căldura sau distanța lor emoțională, suportul pe care ni-l oferă sau negativitatea lor. Sentimentul de singurătate, mai degrabă decât numărul abstract de cunoștințe și contacte pe care le are o persoană, prezintă corelația cea mai directă cu sănătatea: cu cât o persoană se simte mai singură, cu atât mai precară tinde să fie funcția ei imunitară și cardiovasculară.⁵¹³

Mai există un argument biologic pentru definirea deliberată a lumii noastre interpersonale pe măsură ce înaintăm în vârstă. Neurogeneza, fabricarea zilnică de neuroni noi, continuă și la vârste înaintate, deși într-un ritm mai lent decât în deceniile precedente. Dar până și această încetinire pare să nu fie inevitabilă, sugerează unii specialiști în neuroștiințe, ci mai degrabă un efect secundar al monotoniei. Complexitatea crescândă a mediului social impulsionează învățarea și mărește viteza cu care creierul produce celule noi. Din acest motiv, specialiștii în neuroștiințe lucrează alături de arhitecți pentru a proiecta case destinate persoanelor în vârstă, în care locatarii sunt nevoiți să interacționeze mai mult cu

ceilalți în timpul activităților zilnice – ceva asemănător aranjamentului la care se gândise mama mea.⁵¹⁴

Câmpul de luptă al căsniciei

Ieșind dintr-o băcănie de provincie, aud din întâmplare conversația a doi bărbați vârstnici care stau afară pe o bancă. Unul dintre ei întreabă ce mai face un anumit cuplu din oraș.

„Știi cum e“, vine replica laconică. „De când se cunosc, nu s-au certat decât o dată – dar încă n-au terminat.“

După cum am văzut, o astfel de uzură emoțională într-o relație își are prețul ei biologic. Motivul pentru care o căsnicie precară ar putea sabota sănătatea a fost descoperit atunci când mai mulți tineri căsătoriți – toți considerându-se „foarte fericiți“ în căsnicie – s-au oferit voluntari pentru un studiu care îi observa în timp ce purtau o discuție în contradictoriu timp de treizeci de minute.⁵¹⁵ În acest răstimp, cinci dintre cei șase hormoni suprarenali analizați și-au modificat nivelul, înregistrându-se inclusiv creșteri de ACTH care indică mobilizarea axului HPA. Tensiunea arterială a crescut rapid, iar indicii funcției imunitare au scăzut timp de câteva ceasuri.

După mai multe ore, au apărut alte înrăutățiri în capacitatea sistemului imunitar de a duce lupta cu invadatorii. Cu cât cearta fusese mai înverșunată, cu atât mai puternice fuseseră modificările. Sistemul endocrin, conchid cercetătorii, „servește ca o punte importantă între relațiile noastre personale și sănătate“, determinând eliberarea hormonilor de stres care pot afecta atât funcția cardiovasculară, cât și pe cea imunitară.⁵¹⁶ Când un cuplu se ceartă, sistemele endocrin și imunitar au de suferit – iar dacă certurile se întind pe mai mulți ani, deteriorarea pare să se cumuleze.

În cadrul studiului referitor la conflictele din cadrul căsniciei, cuplurile aflate la șaiszeci de ani (căsătorite în medie de patruzeci și doi de ani) au fost invitate la același laborator pentru o discuție în contradictoriu atent monitorizată. Încă o dată, cearta a declanșat căderi ale sistemului endocrin și imunitar – cu cât resentimentul era

mai mare, cu atât căderile erau mai puternice. Fără doar și poate, schimbările biologice negative au fost chiar mai puternice la cuplurile mai în vârstă decât la tinerii căsătoriți – dar numai în cazul soțiilor.⁵¹⁷

Acest efect surprinzător a fost valabil atât pentru femeile proaspăt căsătorite, cât și pentru cele măritate de mult timp. Firește, proaspetele soții, care au prezentat cele mai mari căderi ale valorilor imunitare în timpul „luptei” și după aceea, au fost și cele mai nemulțumite de căsniciile lor după o perioadă de un an.

În cazul femeilor, hormonii stresului urcau vertiginos atunci când bărbații lor erau cuprinși de furie în timpul discuției. Pe de altă parte, ușurarea femeilor ai căror bărbați dădeau dovadă de bunătate și empatie în timpul discuției se reflecta în nivelurile mai scăzute ale acelorași hormoni. Dar în cazul bărbaților, nici o discuție dură, nici una plăcută nu reușeau să le clintească sistemele endocrine. Singura excepție era un caz extrem, anume cel al bărbaților care admiteau că aveau certuri dure acasă. Pentru cuplurile aflate într-o luptă permanentă, răspunsurile imunitare, atât ale bărbaților, cât și ale soțiilor, erau tot mai slabe pe zi ce trecea, în comparație cu cele ale cuplurilor mai armonioase.

Date din surse multiple sugerează că soțiile sunt mai vulnerabile la suferința provocată de o căsnicie șubredă, iar sănătatea lor este mai afectată decât a soților. Cu toate acestea, în general, femeile nu par să fie mai reactive din punct de vedere biologic decât bărbații.⁵¹⁸

O explicație ar fi aceea că femeile pun un preț emoțional mai mare pe legăturile lor cele mai apropiate.⁵¹⁹ Multe chestionare adresate femeilor din America arată că relațiile pozitive reprezintă sursa lor majoră de satisfacție și armonie interioară de-a lungul vieții. Pentru bărbații americani, pe de altă parte, relațiile pozitive sunt apreciate mai puțin în comparație cu sentimentul de împlinire personală sau de independență.

În plus, grija instinctuală a femeilor semnifică faptul că ele își asumă o responsabilitate mai mare pentru soarta celor la care țin, ceea ce face ca ele să fie mai afectate de problemele celor dragi decât bărbații.⁵²⁰ De asemenea, femeile sunt mai sensibile la urcușurile și

coborâșurile din relațiile lor și, deci, mai susceptibile de a trăi un adevărat tăvălug emoțional.⁵²¹

O altă descoperire: soțiile petrec mult mai mult timp decât soții lor reflectând asupra întâmplărilor neplăcute și le revăd cu ochii minții în amănunte mai vii. (De asemenea, își aduc mai bine aminte de vremurile bune și petrec mai mult timp gândindu-se la ele.) Cum amintirile urâte pot fi insistente, venindu-ne în minte în mod repetat și nechemate, și cum simpla aducere-aminte a unui conflict poate declanșa modificările biologice care l-au însoțit, tendința de a medita la problemele personale își plătește tributul ei fizic.⁵²²

Din toate aceste motive, necazurile pe care le avem într-o relație apropiată produc reacții biologice adverse mai puternice la femei decât la bărbați.⁵²³ În studiul Wisconsin, de exemplu, nivelul de colesterol al femeilor era direct legat de cantitatea de stres din căsniciile lor – într-o măsură mult mai mare decât pentru bărbații din Promoția '57.

Într-un studiu întreprins asupra bolnavilor suferind de insuficiență cardiacă, o căsnicie furtunoasă era mult mai probabil să ducă la o moarte timpurie în cazul femeilor decât al bărbaților.⁵²⁴ Femeile sunt, de asemenea, mai susceptibile de a face stop cardiac atunci când trec printr-un stres emoțional datorat unei grave crize a relației, de pildă un divorț sau moartea cuiva, în timp ce, pentru bărbați, stopul cardiac e mult mai probabil să fie declanșat de epuizarea fizică. Iar femeile în vârstă par mai vulnerabile decât bărbații la creșterile fatale de hormoni ai stresului în urma unui șoc emoțional neașteptat, cum ar fi moartea unei persoane dragi – afecțiune pe care medicii o numesc „sindromul inimii zdrobite”.⁵²⁵

Reactivitatea biologică mai mare a femeilor la fluctuațiile dintr-o relație începe să dezlege vechiul mister științific, și anume faptul inexplicabil că sănătatea bărbaților, și nu a femeilor, pare să beneficieze de pe urma unei căsătorii. Această descoperire apare de fiecare dată în orice studiu despre căsătorie și sănătate – și, cu toate acestea, nu este neapărat adevărat. Ceea ce a tulburat apele a fost un simplu eșec al imaginației științifice.

Un tablou diferit a ieșit la iveală atunci când un studiu de treisprezece ani efectuat asupra a aproape cinci sute de femei

căsătorite, aflate în jurul vârstei de cincizeci de ani, a pus întrebarea simplă: „Cât de *mulțumită* sunteți în căsnicie?” Rezultatele au fost absolut limpezi: cu cât o femeie era mai încântată de căsnicia ei, cu atât era mai sănătoasă.⁵²⁶ Dacă o femeie se bucura de timpul petrecut împreună cu partenerul ei, dacă simțea că există o bună comunicare între ei și că se înțeleg asupra problemelor financiare, dacă erau mulțumiți de viața lor sexuală și aveau interese comune și gusturi asemănătoare, datele ei medicale spuneau totul. Nivelurile tensiunii arteriale, ale glucozei și ale colesterolului nociv erau mai scăzute în cazul femeilor satisfăcute decât în al celor nefericite în căsnicie.

Aceste sondaje au adunat laolaltă date de la soții fericiți și de la soții deprimate. Așa că, deși femeile apar mai vulnerabile la fluctuațiile căsniciei, efectele acestui tăvălug emoțional sunt diferite. Dacă femeia are parte de mai multe coborâșuri decât de suișuri, sănătatea ei are de suferit. Dar dacă relația îi oferă mai multe aspecte pozitive, sănătatea ei – ca și a soțului – are de câștigat.

Salvatorii emoționali

Imaginați-vă o femeie aflată într-un RMN, întinsă pe spate pe un pat de fier împins într-un tub cu contururi umane, cu un spațiu liber de numai câțiva centimetri în mijlocul acestei enorme mașinării. Femeia aude zumzetul neliniștitor al uriașilor magneți electrici care se învârtesc în jurul ei și se uită printre gene la un monitor video aflat la câțiva centimetri deasupra feței.

La fiecare douăsprezece secunde, pe ecran pâlpâie o imagine cu forme geometrice colorate – un pătrat verde, un triunghi roșu. I s-a spus că atunci când apare pe ecran o anumită formă geometrică sau o anumită culoare, va primi un șoc electric – nu foarte dureros, dar, oricum, destul de neplăcut.

Uneori, îndură singură teama. Alteori, o ține de mână un străin. Iar alteori, simte atingerea liniștitoare a mâinii soțului ei.

Aceasta a fost încercarea la care au fost supuse opt femei care s-au oferit voluntare pentru un studiu efectuat în laboratorul lui Richard Davidson, studiu menit să evalueze măsura în care persoanele iubite ne pot oferi sprijin biologic în clipele de stres și de anxietate. Rezultatele: când o femeie simțea mâna soțului, anxietatea ei era mult mai scăzută decât atunci când înfrunta singură șocul.⁵²⁷

O ajută puțin și faptul că o ținea de mână cineva necunoscut, deși nu la fel de mult. În mod curios, grupul de cercetare al lui Davidson a descoperit că era imposibil să conducă studiul astfel încât femeile să nu aibă habar a cui mână o țin: la un test preliminar, soțiile au ghicit corect, de fiecare dată, dacă mâna pe care o țineau era a soțului sau a unui necunoscut.

Când soțiile înfruntau singure șocul, imaginile cerebrale indicau o anumită activitate în regiunile din creier care pun axul HPA în stare de alertă, pompând hormoni de stres în tot organismul.⁵²⁸ Dacă amenințarea nu ar fi fost doar un șoc mediu, ci una personală – să zicem, un intervievator ostil –, aceste regiuni ar fi fost cu siguranță mult mai excitate.

Și totuși, acest sistem volatil de circuite s-a calmat în mod uluitor la strângerea de mână liniștitoare a soțului. Studiul acoperă un gol important din înțelegerea noastră asupra modului în care relațiile pe care le avem ne pot influența în bine sau în rău biologia. Avem acum un instantaneu al creierului care face experiența salvării emoționale.

La fel de grăitoare a fost o altă descoperire: cu cât o soție se simte mai satisfăcută în căsnicie, cu atât mai mare este beneficiul biologic al strângerii de mână. Acest lucru sugerează răspunsul pentru vechiul mister științific al faptului că unele căsnicii par să pună la încercare sănătatea femeii, în timp ce altele o protejează.

Atingerea fizică directă este deosebit de liniștitoare, întrucât eliberează ocitocină, așa cum fac căldura și vibrația (ceea ce poate explica o mare parte din eliberarea de stres pe care o pot aduce masajul sau o îmbrățișare drăgăstoasă). Ocitocina acționează reducând nivelul hormonului de stres și diminuând chiar și activitatea HPA și SNS, care, atunci când e accelerată, ne pune în pericol sănătatea.⁵²⁹

Când e eliberată ocitocina, corpul trece printr-o multitudine de schimbări sănătoase.⁵³⁰ Tensiunea arterială scade pe măsură ce alunecăm în starea de relaxare indusă de activitatea parasimpatică. Acest lucru comută metabolismul de la starea de alertă generală a mușchilor, datorată excitării produse de stres, la o stare recuperatorie, în care energia este canalizată spre depozitarea de elemente nutritive, spre creștere și vindecare. Nivelurile de cortizol scad vertiginos, ceea ce înseamnă că se diminuează acțiunea axului HPA. Până și rănilor se vindecă mai repede.

Ocitocina are o durată limitată de viață la nivel cerebral – dispare în doar câteva minute. Dar relațiile de durată apropiate, pozitive ne pot oferi o sursă relativ stabilă de ocitocină; fiecare îmbrățișare, fiecare atingere prietenească și fiecare clipă de afecțiune pot adăuga puțin din acest balsam neurochimic. Când se eliberează ocitocină în mod repetat – așa cum se întâmplă atunci când ne simțim bine alături de cei care ne iubesc –, sănătatea corpului nostru pare să aibă parte de cele mai alese roade ale afecțiunii umane. Și tocmai substanța care ne aduce mai aproape de oamenii pe care îi iubim transformă, apoi, aceste legături calde într-o stare biologică de bine.⁵³¹

Înapoi la familia Tolstoi. În pofida ranchiunii înregistrate de jurnalele lor, cei doi soți au reușit să aibă treisprezece copii. Faptul că erau atât de mulți demonstrează că soții Tolstoi locuiau într-o casă care oferea din belșug prilejuri de afecțiune. Cei doi nu aveau nevoie să se bazeze unul pe altul; erau înconjurați de salvatori emoționali.

Contaminarea pozitivă

La numai patruzeci și unu de ani, Anthony Radziwill, diagnosticat cu fibrosarcom, un cancer incurabil, trăgea să moară la secția de terapie intensivă a unui spital din New York. Așa cum povestește văduva sa, Carole, Anthony a fost vizitat de vărul său, John F. Kennedy Jr., care avea să moară și el câteva luni mai târziu, atunci când avionul pe care îl pilota s-a prăbușit lângă insula Martha's Vineyard.

John, care tocmai se întorcea de la o petrecere mondenă și era încă îmbrăcat în smoking, a aflat, chiar la intrarea în secție, că medicii nu îi mai dădeau de trăit vărului său decât câteva ore.

Așa că, luându-l de mână, John a cântat încetișor „The Teddy Bear’s Picnic“, un cântec pe care mama sa, Jackie Onassis, obișnuia să li-l cânte amândurora la culcare atunci când erau mici.

Anthony, aflat pe moarte, a început să cânte și el încet.

După cum povestește soția, John „l-a condus în cel mai ocrotitor loc din câte există“.⁵³² Acea atingere dulce i-a ușurat cu siguranță lui Radziwill ultimele clipe. Este o dovadă în plus că acest gen de legătură pare în mod intuitiv cea mai bună cale de a ajuta o persoană care trăiește clipe atât de grele.

Această intuiție are acum date solide care să o susțină: fiziologii au arătat că, pe măsură ce oamenii devin mai independenți din punct de vedere emoțional, ei joacă un rol activ în reglarea fiziologiei unei alte persoane. Înlănțuirea biologică înseamnă că indiciile pe care fiecare partener le primește de la celălalt au o putere aparte de a le influența propriul corp, în bine sau în rău.

Într-o relație binefăcătoare, partenerii se ajută unul pe altul să facă față sentimentelor supărătoare, întocmai cum părinții grijulii fac cu copiii lor. Când suntem stresați sau supărați, partenerii noștri ne pot ajuta să regândim cauza supărării, poate pentru a reacționa mai bine sau pur și simplu pentru a vedea lucrurile în perspectivă – în oricare dintre cazuri, scurtcircuitând avalanșa neuroendocrină negativă.

Separarea pentru perioade îndelungate de cei pe care îi iubim ne lipsește de acest ajutor intim; dorul de oamenii la care ținem exprimă, în parte, nevoia de această legătură utilă la nivel biologic. Iar o parte din dezorganizarea completă pe care o resimțim după moartea unei persoane dragi reflectă, fără îndoială, absența acestei zone virtuale. Pierderea unui aliat biologic major explică mai bine riscul crescut de îmbolnăvire sau moarte după decesul unuia dintre soți.

Se ivește și aici o curioasă diferență între sexe. În condiții de stres, creierul unei femei secretă mai multă ocitocină decât al unui bărbat. Acest lucru are un efect calmant și le împinge să caute prezența

altora – să aibă grijă de copii, să vorbească cu un prieten. Așa cum a descoperit psihologa Shelley Taylor de la UCLA, în timp ce îngrijesc pe cineva sau stau împreună cu un prieten, corpul femeilor eliberează și mai multă oxitocină, ceea ce le calmează și mai mult.⁵³³ Acest impuls de a îngriji și a iubi poate fi unic pentru femei. Androgenii – hormonii sexuali masculini – suprimă efectele calmante ale oxitocinei. Estrogenul, hormonul sexual feminin, le intensifică. Diferența pare să ducă la reacții foarte diferite la bărbați și la femei în fața unei amenințări; femeile caută companie, bărbații aleg singurătatea. De pildă, atunci când femeilor li s-a spus că vor primi un șoc electric, ele au ales să îl aștepte împreună cu alți participanți, în timp ce bărbații au preferat să fie singuri. Bărbații par să reușească să se calmeze mai bine distrându-se; televizorul și o bere pot fi de-ajuns.

Cu cât femeile au mai mulți prieteni apropiați, cu atât mai puțin probabilă este deteriorarea lor fizică odată cu înaintarea în vârstă și cu atât mai sigură bucuria care le va însoți ultimii ani de viață. Impactul pare să fie atât de puternic, încât lipsa de prieteni pare la fel de dăunătoare sănătății unei femei ca fumatul sau obezitatea. Chiar și după ce suferă o lovitură puternică, de pildă moartea soțului, femeile care au un prieten sau un confident apropiat au mai multe șanse să evite orice nouă deteriorare fizică sau pierdere de vitalitate.

În orice relație apropiată, la instrumentele proprii cu care ne înfruntăm emoțiile – totul, de la căutarea confortului până la regândirea cauzelor supărării noastre – se adaugă ajutorul din partea unei alte persoane, care ne poate oferi un sfat sau o încurajare sau care ne poate ajuta mai direct, prin intermediul contaminării emoționale pozitive. Tiparul primar al formării unei legături biologice strânse cu persoanele cele mai apropiate nouă a fost stabilit încă din fragedă copilărie, în fiziologia intimă a celor dintâi interacțiuni ale noastre. Mecanismele intercerebrale ne însoțesc pe tot parcursul vieții, conectându-ne biologia la oamenii de care suntem cel mai atașați.

Psihologia are un termen deloc fericit pentru această contopire: „unitate psihobiologică reciproc reglatoare“, o relaxare radicală a

obișnuitei linii psihologice și fiziologice care îl separă pe Eu de Tu, pe sine de celălalt.⁵³⁴ Fluiditatea granițelor dintre persoanele care se simt apropiate permite existența unei coreglări, care influențează biologia celuilalt. Pe scurt, ne ajutăm (sau ne facem rău) unii altora nu doar la nivel emoțional, ci și la *nivel biologic*. Ostilitatea ta îmi crește tensiunea; dragostea ta protectoare mi-o scade.⁵³⁵

Dacă există un partener de viață, un prieten apropiat sau o rudă afectuoasă pe care ne putem baza și în care putem avea încredere, atunci avem un aliat biologic. Dată fiind noua înțelegere medicală a importanței deosebite a relațiilor pentru sănătatea noastră, pacienții cu boli grave sau cronice pot beneficia de pe urma armonizării legăturilor lor emoționale. Alături de prescripțiile medicale, aliații biologici sunt niște bune medicamente.

O prezență binefăcătoare

Cu mulți ani în urmă, pe când locuiam într-o zonă rurală din India, am fost intrigat să aflu că spitalele din acea regiune nu ofereau în mod obișnuit niciun fel de mâncare pacienților lor. Și mai surprinzător mi s-a părut motivul: de fiecare dată când se interna un bolnav, familia venea și ea, se instala în camera lui, îi făcea de mâncare și îl ajuta în toate privințele.

Ce minunat, m-am gândit, ca oamenii care îl iubesc pe cel bolnav să stea cu el zi și noapte pentru a îndepărta povara emoțională a suferinței fizice. Ce diferență cruntă față de izolarea socială atât de frecventă în sistemul sanitar occidental.

Un sistem medical care pune la bătaie suportul social și îngrijirea pentru a îmbunătăți calitatea vieții pacienților poate la fel de bine să le sporească și capacitatea de a se vindeca. De exemplu, un pacient care zace pe patul de spital în așteptarea unei operații chirurgicale de a doua zi nu poate decât să se îngrijoreze. În orice situație, sentimentele puternice ale unei persoane tind să treacă și la ceilalți, și cu cât cineva se simte mai vulnerabil și mai stresat, cu atât este mai sensibil și cu atât mai mari sunt șansele de a se molipsi de acele sentimente.⁵³⁶ Dacă pacientul îngrijorat împarte aceeași

cameră cu un altul, care se pregătește pentru operație, cei doi pot să-și sporească unul altuia frica și anxietatea. Dar dacă împarte camera cu un pacient care tocmai a ieșit cu bine dintr-o operație – și, deci, se simte relativ ușurat și calm –, efectul emoțional asupra celei dintâi va fi unul liniștitor.⁵³⁷

Când l-am întrebat pe Sheldon Cohen, cel care a condus studiul despre infecția cu virusul răcelii, ce le recomandă el pacienților din spitale, mi-a sugerat că ar fi bine ca aceștia să-și caute în mod deliberat aliați biologici. De exemplu, mi-a spus că merită să „aduci oameni noi în rețeaua ta socială, mai ales oameni cu care să poți fi deschis“. Atunci când un prieten de-ai mei a fost diagnosticat cu un cancer probabil fatal, acesta a luat o decizie medicală înțeleaptă: a început să meargă la un psihoterapeut cu care putea vorbi pe parcursul perioadei tulburi și chinuitoare ce avea să urmeze pentru el și familia lui.

După cum mi-a spus Cohen: „Cea mai frapantă descoperire referitoare la relațiile umane și sănătatea fizică este aceea că oamenii integrați social – cei care sunt căsătoriți, care au familii și prieteni apropiați, care aparțin unor grupuri sociale și religioase și care sunt foarte activi în aceste rețele – își revin mai des de pe urma bolilor și trăiesc mai mult. În jur de optsprezece studii indică o legătură puternică între conexiunea socială și mortalitate.“

Dedicând mai mult timp și energie persoanelor din viața noastră pe care le găsim extrem de binefăcătoare, spune Cohen, beneficiem de efecte însemnate asupra sănătății noastre.⁵³⁸ El îndeamnă, de asemenea, pacienții să reducă, pe cât posibil, numărul de interacțiuni nocive din punct de vedere emoțional din timpul unei zile și să crească în schimb numărul celor binefăcătoare.

În loc să pună un necunoscut să învețe un bolnav care a făcut infarct cum să evite cel mai bine reapariția unui astfel de eveniment, spitalele ar trebui să angajeze rețelele personale ale pacienților în numele acestora, educându-i pe cei care țin cel mai mult la pacient să devină aliați în încercarea de a modifica stilul de viață al bolnavului, spune Cohen.

Pe cât de important este sprijinul social pentru cei bătrâni și bolnavi, pe atât de dăunătoare sunt alte forțe care luptă împotriva

nevoii lor de legături afectuoase. Deloc lipsite de importanță sunt stângăcia și anxietatea cu care familiile înconjoară pacientul. Mai ales atunci când pacientul suferă de o afecțiune însoțită de un stigmat social sau când nu mai are mult de trăit, oamenii apropiați în mod obișnuit pot deveni prea temători sau anxioși pentru a mai oferi ajutor – sau chiar pentru a-i mai face vreo vizită.

„Cei mai mulți dintre oamenii din jurul meu s-au retras“, își amintește Laura Hillenbrand, autoarea care rămânea ținută la pat luni la rând din pricina sindromului de oboseală cronică. Prietenii îi întrebau pe alți prieteni cum se simțea, dar „după una sau două cărți poștale în care îmi urau însănătoșire grabnică, nu mai auzeam nimic despre ei“. Când a luat inițiativa să-și sune vechii prieteni, conversațiile erau adesea stângace și Laura sfârșea prin a se simți prost.

Și totuși, ca orice om doborât de boală, Hillenbrand tânjea după contactul, după legătura cu aliații biologici absenți. Așa cum spune Sheldon Cohen, descoperirile științifice „trimit în mod categoric un mesaj familiei și prietenilor pacienților – acela de a nu-i ignora sau izola –, chiar dacă nu știți prea bine ce o să spuneți, este important să mergeți în vizită“.

Acest sfat ne sugerează tuturor celor care ținem la o persoană suferindă faptul că, și dacă nu ne găsim cuvintele, îi putem oferi întotdeauna prezența noastră iubitoare. Simpla prezență poate avea o însemnătate surprinzătoare, chiar și pentru pacienții aflați în stare vegetativă, cu leziuni cerebrale profunde, care par să ignore complet ceea ce le spun ceilalți – aflați în ceea ce jargonul medical numește „stare de conștiență minimă“. Atunci când cineva apropiat emoțional deapănă, la căpătâiul unui astfel de pacient, amintiri despre evenimente din trecut sau îl atinge ușor, se activează același sistem de circuite ca în cazul persoanelor cu un creier intact.⁵³⁹ Acest lucru se întâmplă chiar dacă astfel de pacienți par complet ruși de ceea ce îi înconjoară și sunt incapabili să răspundă printr-o privire sau un cuvânt.

O prietenă îmi spune că a citit din întâmplare un articol despre oameni care și-au revenit din comă; aceștia relatau că, de multe ori, auzeau și înțelegeau ceea ce le spuneau ceilalți, deși erau incapabili

să-și miște măcar un singur mușchi. Întâmplarea a făcut ca prietena mea să citească articolul cu pricina în autobuz în timp ce mergea spre mama ei, care se afla într-o stare de conștiență minimă în urma resuscitării după un acces de insuficiență cardiacă.

Apropierea emoțională ajută cel mai mult atunci când pacienții sunt fragili din punct de vedere medical: când au o boală cronică sau un sistem imunitar deficitar, ori când sunt foarte bătrâni. Deși o astfel de îngrijire nu este un panaceu, datele sugerează faptul că, uneori, ea poate conta extrem de mult din punct de vedere clinic. În acest sens, dragostea este mai mult decât un simplu mod de a îmbunătăți tonusul emoțional al vieții unui pacient – este un element biologic activ al îngrijirii medicale.

Din acest motiv, medicul Mark Pettus ne îndeamnă să recunoaștem mesajele subtile care semnaleză nevoia unui pacient de a avea un moment cât de mic de apropiere afectuoasă față de celălalt și să dăm curs „invitațiilor de a participa“, care iau forma „unei lacrimi, unui hohot de râs, unei priviri sau chiar a unei tăceri“.

Fiul lui Pettus a fost și el internat la spital pentru o operație, copleșit, speriat, confuz și incapabil să înțeleagă ce se întâmpla pentru că, fiind retardat mintal, nu învățase încă să vorbească.⁵⁴⁰ După operație, băiatul a rămas la pat, pierdut sub o încrengătură de tuburi de care era legat: o perfuzie la braț; un tub introdus prin nas, care îi ajungea în stomac; tuburi de oxigen în ambele nări; un alt tub prin care era trimis anestezicul în canalul rahidian; și încă unul, care îi străbătea penisul până la vezică.

Pettus și soția sa erau copleșiți văzându-și copilul iubit în acea stare. Și totuși, vedeau în ochii lui că reușeau să-l ajute prin gesturi mici de căldură umană: atingeri încurajatoare, priviri pline de iubire, simpla lor prezență.

Așa cum spune Pettus: „Limbajul nostru era dragostea.“

Note:

⁵⁰⁹ Despre alegerea relațiilor plăcute, vezi Robert W. Levenson et al., „The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Interrelations: A Study of Long-Term Marriages“, *Journal of Personality and Social Psychology* 67, nr. 1 (1994), pp. 56–68.

510 Despre sprijinul emoțional și stresul biologic, vezi Teresa Seeman et al., „Social Ties and Support and Neuroendocrine Function“, MacArthur Studies of Successful Aging, *Annals of Behavioral Medicine* 16 (1994), pp. 95–106. Studiile anterioare au identificat același risc scăzut datorat relațiilor umane și sprijinului emoțional, laolaltă cu o serie de alte valori biologice mai mici, cum ar fi pulsul și tensiunea arterială, colesterolul seric și norepinefrina: Teresa Seeman, „How Do Others Get Under Our Skin?“ în Carol Ryff și Burton Singer (eds.), *Emotion, Social Relationships and Health*, Oxford University Press, New York, 2001.

511 În legătură cu persoanele în vârstă și complexitatea emoțională, vezi L.L. Carstensen, „Emotional Experience in Everyday Life Across the Lifespan“, *Journal of Personality and Social Psychology* 79 (2000), pp. 644–655.

512 În legătură cu un mediu de viață care oferă sprijin și susține capacitatea cognitivă la vârstnici, vezi Teresa E. Seeman et al., „Social Relationships, Social Support, and Patterns of Cognitive Aging in Healthy, High-functioning Older Adults“, *Health Psychology* 4 (2001), pp. 243–255.

513 Despre singurătate și sănătate, vezi Sarah Pressman et al., „Loneliness, Social Network Size, and Immune Response to Influenza Vaccination in College Freshmen“, *Health Psychology* 24 (2005), pp. 297–306.

514 Despre accelerarea neurogenezei prin ingineria socială în azilele pentru bătrâni, vezi Fred Gage, „Neuroplasticity“, lucrare prezentată la a douăsprezecea întâlnire a Institutului pentru Minte și Viață, Dharamsala, India, 18–24 octombrie 2004.

515 Despre discuțiile contradictorii dintre tinerii căsătoriți, vezi Janice Kiecolt-Glaser et al., „Marital Stress: Immunologic, Neuroendocrine, and Autonomic Correlates“, *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (1999), pp. 656–663.

516 Ibid., p. 657.

517 Nu au existat relații decisive între războiul verbal și valorile endocrine la soții mai în vârstă.

518 Tor Wager și Kevin Ochsner, „Sex Differences in the Emotional Brain“, *NeuroReport* 16 (2005), pp. 85–87.

519 Despre importanța relațiilor personale, vezi Carol Ryff et al., „Elective Affinities and Uninvited Agonies: Mapping Emotion with Significant Others Onto Health“, în Ryff și Singer, *Emotion, Social Relationships*. După patruzeci de ani, bărbații dau tot mai mare importanță relațiilor lor, dar, în continuare, într-o măsură mai mică decât femeile.

520 Despre femei și îngrijire, vezi R.C. Kessler et al., „The Costs of Caring: A Perspective on the Relationship Between Sex and Psychological Distress“, în I.G. Sarason și B.R. Sarason (eds.), *Social Support, Theory, Research and Applications*, Martinus Nijhoff, Boston, 1985, pp. 491–507.

521 În legătură cu faptul că femeile sunt mai sensibile, vezi M. Coriell și S. Cohen, „Concordance in the Face of a Stressful Event: When Do Members of a Dyad Agree That

One Person Supported the Other?“, *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (1995), pp. 289–299.

522 În legătură cu amintirile și modificările biologice, vezi Kiecolt-Glaser et al., „Marital Stress“.

523 Numeroase studii găsesc că femeile dau dovadă de reacții imunitare, endocrine și cardiovasculare mai puternice la certurile casnice decât soții lor. Vezi, de exemplu, Janice Kiecolt-Glaser et al., „Marital Conflict in Older Adults: Endocrinological and Immunological Correlates“, *Psychosomatic Medicine* 59 (1997), pp. 339–349; T.J. Mayne et al., „The Differential Effects of Acute Marital Distress on Emotional, Physiological and Immune Functions in Maritally Distressed Men and Women“, *Psychology and Health* 12 (1997), pp. 277–288; T.W. Smith et al., „Agency, Communion, and Cardiovascular Reactivity During Marital Interaction“, *Health Psychology* 17 (1998), pp. 537–545.

524 Despre moartea provocată de boli cardiace la femei, vezi James Coyne et al., „Prognostic Importance of Marital Quality for Survival of Congestive Heart Failure“, *American Journal of Cardiology* 88 (2001), pp. 526–529.

525 Despre sindromul „inimii zdrobite“, vezi Ilan Wittstein et al., „Neurohumoral Features of Myocardial Stunning Due to Sudden Emotional Stress“, *New England Journal of Medicine* 352 (2005), pp. 539–548.

526 Despre satisfacție și sănătatea femeilor, vezi Linda Gallo et al., „Marital Status and Quality in Middle-aged Women: Associations with Levels and Trajectories of Cardiovascular Risk Factors“, *Health Psychology* 22, nr. 5 (2003), pp. 453–463.

527 Despre ținutul de mână, vezi J. A. Coan et al., „Spouse, But Not Stranger, Hand Holding Attenuates Activation in Neural Systems Underlying Response to Threat“, *Psychophysiology* 42 (2005), p. S44; J.A. Coan et al., „Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat“, *Psychological Science* (2006). (În curs de apariție la data publicării cărții de față.)

528 Sistemul de circuite cuprinde insula, hipotalamusul, cortexul prefrontal drept și cingularul anterior.

529 Despre neuroendocrinologie și ocitocină, vezi C. Sue Carter, „Neuroendocrine Perspectives on Social Attachment and Love“, *Psychoneuroimmunology* 23 (1998), pp. 779–818. Datele privind beneficiile pentru sănătate ale ocitocinei sunt importante, dar, în încercarea lor de a identifica impactul biologic al relațiilor noastre umane, cercetătorii vor descoperi fără îndoială că și alte canale nervoase neuroendocrine sunt implicate.

530 Despre beneficiile privind sănătatea, vezi Kerstin Uvnäs Moberg, „Oxytocin Linked Antistress Effects: The Relaxation and Growth Responses“, *Acta Physiologica Scandinavica* 161 (1997), pp. 38–42. Deși are o viață scurtă – chestiune de minute –, ocitocina se pare că declanșează o avalanșă de mecanisme secundare cu avantaje nebănuite pentru sănătate.

531 Despre tensiunea arterială și ocitocină, vezi *ibid.*

- 532 Carole Radziwill, *What Remains: A Memoir of Fate, Friendship, and Love*, Scribner's, New York, 2005.
- 533 Despre femei și stres, vezi Shelley E. Taylor et al., „Female Responses to Stress: Tend-and-Befriend, not Fight-or-Flight“, *Psychological Review* 107 (2000), pp. 411–429. Vezi și Shelley E. Taylor, *The Tending Instinct*, Times Books, New York, 2002.
- 534 Despre relații ca reglatori emoționali, vezi Lisa Diamond și Lisa Aspinwall, „Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-regulation, Positive Affect, and Dyadic Processes“, *Motivation and Emotion* 27, nr. 2 (2003), pp. 125–156.
- 535 Unii susțin că modelul nostru general de activitate cardiovasculară și neuroendocrină variază într-o măsură semnificativă în funcție de statutul emoțional al relațiilor noastre majore. Vezi, de exemplu, John Cacioppo, „Social Neuroscience: Autonomic, Neuroendocrine, and Immune Responses to Stress“, *Psychophysiology* 31 (1994), pp. 113–128.
- 536 Despre stres și contaminare, vezi Brooks Gump and James Kulik, „Stress, Affiliation, and Emotional Contagion“, *Journal of Personality and Social Psychology* 72, nr. 2 (1997), pp. 305–319.
- 537 Despre pacienți și operații chirurgicale, vezi James Kulik et al., „Stress and Affiliation: Hospital Roommate Effects on Preoperative Anxiety and Social Interaction“, *Health Psychology* 12 (1993), pp. 118–124.
- 538 În acest sens, rețeaua de oameni care se interesează în mod profund de starea unui pacient este o sursă insuficient utilizată de sănătate.
- 539 Despre activitatea cerebrală la pacienții cu o stare de conștiență minimă, vezi N.D. Schiff et al., „fMRI Reveals Large-scale Network Activation in Minimally Conscious Patients“, *Neurology* 64 (2005), pp. 514–523.
- 540 Mark Pettus, *The Savvy Patient*, Capital Books, Richmond, Virginia, 2004.

Capitolul 18

Un remediu uman

Un medic rezident de la o clinică specializată în probleme ale coloanei vertebrale, parte a unuia dintre cele mai bune spitale din lume, îi punea niște întrebări unei femei de aproximativ cincizeci de ani, care suferea de dureri mari din pricina unei degenerări grave a coloanei la nivelul gâtului. Avusese această problemă de ani de zile, dar nu consultase niciun doctor. Se dusese în schimb la un chiropractician, ale cărui manevre îi aduseseră o ușurare temporară. Durerea continua să crească însă, iar ei îi era frică de ceea ce avea să urmeze.

Femeia și fiica acesteia l-au bombardat pe rezidentul respectiv cu întrebările, îndoielile și temerile lor. Timp de mai bine de douăzeci de minute, rezidentul a încercat să le răspundă la întrebări și să le risipească temerile, dar fără prea mult succes.

În acel moment, a intrat în cameră medicul specialist și a descris laconic injecțiile în coloana vertebrală pe care le recomanda pentru a reduce inflamația, precum și terapia fizică pe care femeia ar fi trebuit să o urmeze pentru întinderea și întărirea mușchilor gâtului. Fiica nu putea înțelege cum ar ajuta-o aceste tratamente și a dat drumul unei avalanșe de întrebări adresate medicului, care deja se ridicase de pe scaun și se îndrepta spre ușă.

Ignorând semnalele tacite ale medicului că discuția luase sfârșit, fiica a continuat să pună întrebări. După ce medicul specialist a ieșit din cameră, rezidentul a mai rămas cu ele încă zece minute, până când pacienta a fost de acord, în cele din urmă, să facă injecția.

La puțin timp după aceea, medicul specialist l-a luat deoparte pe rezident și i-a spus: „A fost drăguț din partea ta, dar nu-ți poți permite luxul unei conversații atât de lungi cu un pacient. Nu avem programate decât cincisprezece minute pentru fiecare, și aici e cuprins și timpul de consemnare a datelor. O să-ți treacă după ce

faci câteva nopți albe cu consemnarea datelor și te întorci pe urmă la clinică, a doua zi de dimineață, la prima oră, gata pentru o nouă zi de muncă.“

„Dar nu mi-e indiferentă legătura cu pacienții“, a protestat rezidentul. „Vreau să stabilesc o relație cu ei, să-i înțeleg cu adevărat – aș sta o jumătate de oră cu fiecare dacă aș putea.“

La care medicul specialist, ușor exasperat, a închis ușa ca să poată vorbi între patru ochi. „Ascultă“, i-a spus el, „mai erau opt pacienți care așteptau – a fost un gest egoist din partea femeii aceleia să stea așa de mult. Pur și simplu nu poți sta mai mult de zece minute cu fiecare pacient. Țasta e timpul pe care-l avem la dispoziție.“

A început apoi să-i prezinte rezidentului matematica timpului alocat pentru fiecare pacient la acel spital și partea de bani care ajunge în cele din urmă la medic după ce sunt scăzute „taxele“ – sume deduse pentru asigurarea de malpraxis, pentru facturile spitalului și pentru alte privilegii. Rezultatul: dacă un medic încasează 300 000 de dolari pe an de la pacienți, lui nu îi rămân decât 70 000 de dolari pentru salariu. Singura cale de a câștiga mai mulți bani este să înghesui cât mai mulți pacienți într-un timp cât mai scurt.

Așteptările prea lungi și vizitele prea scurte ale doctorilor, care sunt din ce în ce mai obișnuite în sistemul medical, nu convin nimănui. Nu e vorba doar de pacienții care suferă de pe urma infiltrării sinistrei mentalități de contabil în medicină. Tot mai des, medicii se plâng că pur și simplu nu pot sta mai mult timp cu pacienții. Problema nu se limitează doar la Statele Unite. Așa cum se plângea un neurolog european care lucrează pentru planul național de sănătate al acestei țări: „Se aplică la oameni logica mașinilor. Noi raportăm ce proceduri facem și când le facem, iar ei calculează pe urmă cât timp ar trebui să stăm cu fiecare pacient. Dar nu includ deloc timpul în care discuți cu pacientul, intri în relație cu el, îi explici, îl faci să se simtă mai bine. O mulțime de medici sunt frustrați – vor să aibă timp să trateze persoana, nu doar boala.“

Epuizarea medicului se adună în timpul anilor obositori petrecuți în Facultatea de Medicină și în perioada rezidențiatului. Combinați acea muncă neconținută cu economia medicală care are pretenții din

ce în ce mai mari de la medici și nu e de mirare că o deznădejde insidioasă îi cuprinde pe toți. Sondajele detectează semnele unui început de epuizare la un procent de 80 până la 90 la sută dintre medicii practicanți – o epidemie mută.⁵⁴¹ Simptomele sunt clare: epuizare datorată muncii, sentimente intense de insatisfacție și o atitudine depersonalizată de tipul Eu–Acela.

Lipsa organizată de iubire

Pacienta de la 4D a fost internată cu o formă de pneumonie rezistentă la acțiunea mai multor medicamente. Date fiind vârsta ei înaintată și alte probleme medicale pe care le prezenta, previziunile erau sumbre.

În săptămânile care au urmat, pacienta s-a împrietenit puțin cu asistentul din tura de noapte. În afara lui, nu avea alți vizitatori, nu există nimeni care să fie anunțat în caz de deces, niciun prieten și nicio rudă. Turele lui de noapte erau singurele vizite pe care le primea, dar și acestea erau scurte și se rezumau la conversațiile sumare pe care le putea purta.

Semnele ei vitale se deteriorau, iar asistentul a înțeles că pacienta de la 4D era pe moarte. Așa că a încercat să-și petreacă fiecare minut liber în camera ei, stând pur și simplu acolo. A fost lângă ea și i-a ținut mâna în ultimele clipe de viață.

Cum a reacționat superiorul său la acest gest de bunătate omenească?

L-a admonestat pentru că a pierdut timpul și s-a asigurat că plângerea lui a fost înregistrată la dosarul personal al asistentului.

„Instituțiile noastre reprezintă o lipsă organizată de iubire“, așa cum a spus-o foarte franc Aldous Huxley în *The Perennial Philosophy* (*Filozofia perenă*). Această maximă se aplică oricărui sistem care privește oamenii care se folosesc de el doar din perspectiva unei relații de tipul Eu–Acela. Atunci când oamenii sunt tratați ca niște elemente definite printr-un număr, ca părți interschimbabile, lipsite de orice însemnătate sau valoare personală, empatia este sacrificată în numele eficienței și al reducerii costurilor.

Să ne gândim la o situație neplăcută obișnuită, pacientul internat care a fost programat pentru o radiografie în acea zi. Primul lucru care i se spune de dimineață este: „O să mergeți să faceți o radiografie.“

Dar nu i se va spune că spitalul câștigă mai mulți bani (cel puțin în Statele Unite) de pe urma radiografiilor pacienților ambulatorii decât ale celor internați în spital, ale căror analize sunt plătite în cadrul unei înțelegeri cu compania de asigurări a pacientului. Spitalul trebuie să se mulțumească cu suma totală convenită – ceea ce transformă radiografia respectivă într-o posibilă sursă de pierderi financiare.

Așa se face că pacienții internați sunt ultimii la coadă, așteptând – de multe ori neliniștiți – o procedură despre care cred că nu durează mai mult de cinci minute, dar care poate dura și câte cinci ore. Mai rău chiar, pentru anumite analize pacienții trebuie să stea nemâncați începând de la miezul nopții precedente; dacă analiza întârzie până după-amiază, pacientul nu primește nici micul dejun, nici masa de prânz.

„Venitul dictează aspectul serviciilor noastre“, mi-a spus un director de spital. „Nu ne gândim cum ne-am simți *noi* dacă ar trebui să așteptăm. Nu acordăm suficientă atenție așteptării pacienților noștri, ca să nu mai vorbim de serviciile pe care le prestăm. Operațiile și fluxul nostru informațional sunt făcute pentru confortul personalului medical, nu al pacienților.“

Dar lucrurile pe care le cunoaștem despre rolul emoțiilor în sănătate sugerează că ignorarea pacientului ca om, fie și în interesul unei mult lăudate eficiențe, ne face să pierdem un potențial aliat biologic: grija față de seamăn. Nu intenționez să argumentez în favoarea unei atitudini „moi“: un chirurg plin de compasiune trebuie în continuare să opereze, iar o asistentă empatică trebuie să îndeplinească proceduri dureroase. Dar tăietura și durerea te afectează mai puțin atunci când sunt însoțite de un aer de bunătate și preocupare. Când ți se dă atenție, când ești înțeles și îngrijit, durerea ți se ușurează într-un mod simțitor. Supărarea și refuzul o amplifică.

Dacă vom trece la organizații mai umane, schimbarea va trebui să aibă loc la două niveluri: în inimile și mințile celor care oferă îngrijire și în regulile de bază – atât cele explicite, cât și cele implicite – ale instituțiilor. Semnele unei astfel de schimbări sunt numeroase în ziua de azi.

Recunoașterea ființei umane

Închipuiți-vă un medic, un chirurg de succes, care este detașat emoțional de pacienții săi. Nu numai că este lipsit de compasiune, dar manifestă desconsiderare, chiar și dispreț pentru ei și pentru sentimentele lor. Acum, în fața studenților săi, cu toții medici rezidenți, chirurgul îi spune pacientului că dacă voia să se pedepsească singur, ar fi făcut mai bine să se apuce de golf. Studenții râd – dar pe chipul pacientului se citesc suferința și deznădejdea.

Câteva zile mai târziu, același chirurg a devenit pacient. Simte o jenă în gât și scuipă sânge. Specialistul ORL al spitalului îl examinează și, pe măsură ce scena se desfășoară, chipul și gesturile chirurgului oglindesc frica, confuzia, disconfortul și dezorientarea. Chirurgul ORL încheie examinarea spunându-i eroului nostru că are o excrescență pe corzile vocale și că va trebui să facă biopsie și alte analize.

În timp ce se îndreaptă spre următorul pacient, chirurgul ORL murmură: „Ce zi plină!“

Povestea a fost spusă de regretatul Peter Frost, profesor de management, care a inițiat o campanie în favoarea compasiunii medicale în urma propriei sale experiențe în secția de oncologie.⁵⁴² Elementul-cheie care lipsește în acest scenariu, a evidențiat Frost, este simpla recunoaștere a ființei umane, a persoanei care se luptă pentru demnitate, chiar pentru viață.

Umanitatea răătăcește prea adesea în mașinăria impersonală a medicinei moderne. Unii susțin că această atitudine mecanicistă duce la o inutilă „suferință iatrogenă“, chinul suplimentar datorat personalului medical care își uită acasă inima. Chiar și în cazul muribunzilor, mesajele insensibile din partea doctorilor pot da naștere la o mai mare suferință emoțională decât boala însăși.⁵⁴³

Recunoașterea acestui fapt a generat un curent de susținere a unui tip de medicină orientată către pacient sau către relația umană, extinzând câmpul de interes al medicinei dincolo de simplul diagnostic, spre persoana care este tratată și spre îmbunătățirea legăturii dintre medic și pacient.

Curentul care pune accent pe importanța comunicării și empatiei în medicină subliniază diferența dintre atitudinile acceptate teoretic, dar nepuse în practică. Primul principiu al Codului de Etică Medicală al Asociației Medicale Americane îndeamnă medicii să ofere îngrijire medicală competentă și *compasiune*. Cele mai multe facultăți de medicină au programe care includ un modul despre relațiile medic-pacient; medicii și asistentele participă în modul regulat la cursuri despre abilități interpersonale și de comunicare. Și totuși, abia în ultimii ani, examenul de licență din Statele Unite a început să cuprindă o evaluare a aptitudinilor doctorului de a stabili o relație cu pacienții și de a comunica cu ei.

O parte din avântul spre strictețea acestui nou standard este defensiv. Un studiu mult discutat despre felul în care doctorii vorbesc cu pacienții, publicat în 1997 în *Journal of the American Medical Association*, a arătat că deficiența de comunicare este un semn mai sigur că un anumit medic va fi dat în judecată pentru malpraxis decât numărul concret de accidente nefericite care i se întâmplă.⁵⁴⁴

Dimpotrivă, medicii ai căror pacienți au simțit o oarecare conexiune emoțională cu cei dintâi au fost dați în judecată mai puțin. Aceștia au făcut câteva lucruri simple: le-au spus pacienților ce să aștepte de la consultație sau tratament, au făcut conversație cu ei, i-au atins într-un mod încurajator, s-au așezat lângă ei și au râs împreună cu ei – umorul dă naștere rapid unui puternic raport de afinitate.⁵⁴⁵ Mai mult, s-au asigurat că pacienții le-au înțeles comentariile, i-au întrebat ce părere au, le-au explicat nelămuririle și i-au încurajat să vorbească. Pe scurt, și-au manifestat interesul pentru acea persoană, nu doar pentru diagnostic.

Timpul este un element esențial într-o astfel de relație: consultațiile durau cu aproximativ trei minute și jumătate mai mult decât ale doctorilor cu șanse mai mari să fie dați în judecată. Cu cât

vizita era mai scurtă, cu atât mai mare era șansa unei acuzații de malpraxis. Stabilirea unui bun raport de afinitate ia câteva minute – o observație deranjantă în condițiile presiunii economice din ce în ce mai mari asupra medicilor de a vedea cât mai mulți pacienți într-un timp cât mai scurt.

Chiar și așa, pledoaria științifică pentru construirea raportului de afinitate devine tot mai puternică. De pildă, o trecere în revistă a studiilor a descoperit că satisfacția pacienților este maximă atunci când simt că doctorul este empatic și le oferă informații utile.⁵⁴⁶ Dar sentimentul pacienților că mesajul doctorului a fost „informativ” este determinat nu doar de *tipul* informațiilor, ci și de *modul* în care sunt ele oferite. Dacă în glasul unui doctor se simt interes și implicare emoțională, cuvintele lui par mai folositoare. Bonus: cu cât pacienții sunt mai satisfăcuți, cu atât mai bine își amintesc instrucțiunile medicului și cu atât mai mult li se supun.⁵⁴⁷

Dincolo de argumentul medical pentru stabilirea conexiunii, există și argumentul legat de afaceri. Cel puțin în Statele Unite, unde piața medicală devine din ce în ce mai competitivă, „interviurile clinice finale” luate pacienților care au decis să-și abandoneze planul de sănătate dezvăluie că 25 la sută dintre ei pleacă pentru că „nu mi-a plăcut felul în care medicul a comunicat cu mine”.⁵⁴⁸

Transformarea doctorului Robin Youngson a început în ziua în care fiica sa a fost dusă de urgență la spital cu gâtul rupt. Timp de nouăzeci de zile, el și soția lui s-au zbatut alături de fiica lor, care, la numai cinci ani, stătea legată de pat, fără să poată vedea nimic altceva decât tavanul.

Acest necaz l-a inspirat pe doctorul Youngson, anestezișt din Auckland, Noua Zeelandă, să înceapă o campanie de modificare a codului legal din țara sa referitor la drepturile pacienților. El dorește să adauge la drepturile deja existente, referitoare la demnitate și respect, și dreptul pacientului de a fi tratat cu compasiune.

„În cea mai mare parte a carierei mele de medic”, mărturisește el, „am redus ființa umană din fața mea la un «preparat fiziologic».” Dar această atitudine de tipul Eu–Acela diminuează întregul potențial de vindecare a unei relații. Internarea fiicei sale, spune el, „mi-a redat umanitatea”.

E drept, există oameni cu suflet bun în orice sistem medical. Dar cultura medicală în sine înăbușă sau distruge mult prea des exprimarea preocupării empaticе, făcând din îngrijirea medicală o victimă nu doar a presiunilor legate de costuri și timp, ci și a ceea ce doctorul Youngson numește „stiluri disfuncționale de gândire și credință ale medicilor: liniare, reduționiste, excesiv de critice și pesimiste, intolerante la lucrurile lipsite de precizie. Credem că «detașarea clinică» este cheia unei percepții clare. Greșit.“

În diagnosticul pus de doctorul Youngson, profesia sa suferă de un handicap dobândit: „Am pierdut cu desăvârșire compasiunea.“ Principalul inamic, spune el, nu este atât lipsa de sensibilitate a medicilor și a asistentelor – propriii săi colegi acționează din bunătate în mod regulat –, cât presiunea inexorabilă de a te baza pe tehnologia medicală. Adăugați la asta fragmentarea neconținută a medicinei, care îi trimite pe pacienți de la un specialist la altul, și presiunile exercitate asupra asistentelor medicale, obligate să se ocupe de tot mai mulți pacienți. Adesea, pacienții înșiși ajung singurele persoane care își supraveghează îngrijirea medicală, fie că sunt pregătiți sau nu pentru acest lucru.

Cuvântul englezesc pentru „a tămădui“, *heal*, vine din engleza veche, *hal*, „a reface un întreg sau a repara“. Tămăduirea are un înțeles mai larg decât simpla vindecare a unei boli; presupune ajutorul dat unei persoane de a-și recâștiga sentimentul de unitate și de bine emoțional. Pacienții au nevoie să fie și tămăduiți atunci când sunt îngrijiți medical – iar compasiunea poate tămădui în chipuri inaccesibile medicinei sau tehnologiei.

Organigrama îngrijirii

Nancy Abernathy le ținea studenților din anul întâi la Medicină un seminar despre abilitățile interpersonale și de luare a deciziilor, atunci când în viața ei s-a produs un eveniment foarte nefericit: soțul ei, în vârstă de numai cincizeci de ani, a murit de infarct în timp ce schia în pădurea din spatele casei lor din Vermont. A murit în timpul vacanței de iarnă.

Pusă dintr-odată în situația de a-și crește singură cei doi copii adolescenți, Abernathy s-a luptat să ducă la bun sfârșit următorul semestru, împărtășindu-le studenților ei durerea și golul din suflet – o realitate cu care ei se vor confrunta regulat în cazul familiilor pacienților care au murit.

La un moment dat, Abernathy a mărturisit că era îngrozită de anul următor, în special de cursul la care toată lumea trebuia să prezinte fotografii de familie. Ce poze cu familia ei ar putea aduce, se întreba ea, și cât din durerea ei avea să împărtășească celorlalți? Cum avea să se abțină să nu plângă povestind despre moartea soțului ei?

Cu toate acestea, a hotărât să țină cursul de anul următor și și-a luat rămas-bun de la studenți.

Toamna următoare, în ziua de care se temea atât de mult, Abernathy a ajuns devreme, dar a descoperit că sala era deja aproape plină. Spre surpriza ei, locurile erau ocupate de studenții din anul precedent.

Studenții din anul doi veniseră doar pentru a fi lângă ea și pentru a o susține.

„Aceasta este compasiunea, o conexiune umană simplă între cel care suferă și cel care ar vrea să-l tămăduiască“, declară Abernathy.⁵⁴⁹

În orice organizație umană care oferă servicii, preocuparea pentru cel care îi slujește pe alții împreună cu tine îmbunătățește calitatea serviciilor pe care le oferi.

Grija față de personalul angajat este versiunea adultă a oferirii unei baze de siguranță. O putem recunoaște în interacțiunile banale care-ți redau buna dispoziție la locul de muncă, de la simplul fapt de a fi disponibil și de a-ți asculta colegul până la a-ți face timp să-ți pleci urechea la o plângere. Sau poate lua forma respectului arătat cuiva, a cuvintelor de admirație, a complimentului sau a aprecierii arătate față de munca celui alt.

Atunci când oamenii cu profesii sociale au prea puțin sau chiar deloc sentimentul unei baze de siguranță din partea celor pentru care – sau cu care – lucrează, devin mai susceptibili la epuizarea provocată de excesul de compasiune.⁵⁵⁰ Îmbrățișarea, ascultatul cu

atenție, privirea înțeleghătoare sunt toate importante, dar se pierde mult prea des în vacarmul activității frenetice tipice pentru orice cadru care oferă servicii umane.

Observația atentă poate produce o hartă a avantajelor și a dezavantajelor unei astfel de îngrijiri. Într-adevăr, a rezultat o organigramă virtuală a îngrijirii în urma a trei ani de observații făcute de William Kahn, care a privit cu un ochi de antropolog micile schimburi zilnice dintre angajații unei agenții de servicii sociale.⁵⁵¹ Mandatul agenției era de a pune la dispoziția copiilor fără adăpost un voluntar adult care să le fie însoțitor, mentor și model. Ca multe alte organizații nonprofit, agenția se lupta cu lipsa fondurilor și cu numărul mare de angajați.

Interacțiunile prin care se manifestă grija nu au nimic special, a descoperit Kahn; ele sunt mai degrabă cuprinse în viața de zi cu zi a oricărui loc de muncă. De pildă, atunci când un nou lucrător social a prezentat un caz dificil la o întâlnire săptămânală, o colegă mai versată i-a ascultat cu atenție frustrările, l-a iscodit cu întrebări, și-a reținut judecățile cele mai negative și a mărturisit cât de impresionată a fost de sensibilitatea începătorului. A fost o demonstrație naturală a diferitelor moduri de a acorda îngrijire.

Cu toate acestea, la o altă întâlnire în care supraveghetoarea lucrătorilor sociali era așteptată să discute cazurile cele mai problematice cu care se confruntaseră aceștia, lucrurile au decurs foarte diferit. Aceasta a ignorat cu desăvârșire scopul întâlnirii, lansându-se în schimb într-un monolog despre chestiuni administrative, de care era mai preocupată.

Pe tot parcursul întâlnirii, supraveghetoarea s-a uitat în foile cu însemnări, evitând contactul vizual; a lăsat puține prilejuri pentru întrebări, cu atât mai puțin pentru comentarii; și nu s-a interesat nici măcar o dată de ceea ce gândeau lucrătorii sociali. Nu și-a exprimat niciun fel de empatie pentru numărul copleșitor de cazuri cu care s-au confruntat lucrătorii sociali, iar atunci când a fost pusă o întrebare despre planificare, nu a putut veni cu informații importante. Scorul activității de asistență și îngrijire: zero.

Cât despre fluxul activității în cadrul acestei agenții, să începem de la vârf. Directorul executiv era norocos să aibă un comitet

director care să-l susțină cu entuziasm. Președintele comitetului reprezenta o bază de siguranță model, care asculta plin de înțelegere necazurile și frustrările directorului, oferindu-și ajutorul și dându-i acestuia asigurări că nu va fi abandonat de comitet, deși va avea autonomia de a acționa după cum dorește.

Dar directorul executiv nu oferea nimic din această grijă lucrătorilor sociali extrem de ocupați, care duceau greul agenției. Nu i-a întrebat niciodată ce simt, nu i-a încurajat și nu le-a arătat nicio urmă de respect pentru eforturile lor curajoase. Relația lui cu acești lucrători era inexistentă din punct de vedere emoțional: vorbea cu ei în cei mai abstracti termeni, ignorând frustrarea și revolta pe care aceștia le exprimau în rarele momente când li se dădea ocazia. Singurul rezultat era o ruptură în comunicare.

Și totuși, directorul executiv manifesta un soi de grijă pentru o persoană cu o funcție inferioară – persoana responsabilă cu strângerea de fonduri, care îi răspundea pe măsură. Cei doi formau o societate de ajutor reciproc, ascultându-se unul pe altul la necaz, sfătuindu-se și consolându-se. Dar niciunul dintre ei nu făcea același lucru și cu altcineva din agenție.

Paradoxal, supraveghetoarea activității sociale, care era subordonată directorului executiv, îi oferea mult mai mult sprijin șefului ei decât primea ea de la el. Acest tip de grijă inversă, în care subordonații se îngrijesc de superiorii lor fără să aștepte ceva în schimb, este surprinzător de comun. Fluxul de sus în jos se aseamănă dinamicii din familiile disfuncționale, în care un părinte abdică de la responsabilitatea sa și inversează rolurile, căutând să fie îngrijit de copii.

Supraveghetoarea a inversat și ea fluxul legat de lucrătorii sociali aflați în subordinea ei, nepurtându-le aproape niciun fel de grijă, ci cerând-o ea de la ei. De pildă, la o întâlnire, un lucrător social a întrebat-o dacă a aflat de la o altă agenție cum urmau să completeze formularele care raportau abuzul exercitat asupra copiilor, iar supraveghetoarea a răspuns că a încercat, dar că nu a avut noroc. Atunci, un alt lucrător social s-a oferit să preia problema. Lucrătorii sociali au preluat multe alte îndatoriri ale supraveghetoarei, cum ar

fi planificarea, și au scutit-o de impactul emoțional al neplăcerilor cu care se confruntau.

Volumul cel mai mare de muncă socială îl făceau chiar angajații agenției. Abandonați emoțional de supraveghetoria lor, confrunțați cu presiuni și intimidări și cu epuizarea, aceștia au încercat să construiască un înveliș emoțional protector în jurul lor. La întâlnirile de la care șefa lor lipsea, se întrebau unii pe alții ce mai fac, ascultau și manifestau o empatie reciprocă, își ofereau sprijin emoțional și concret și, în general, se ajutau unii pe alții.

Mulți dintre lucrătorii sociali i-au spus lui Kahn că atunci când simțeau că exista cineva căruia îi păsa de ei, erau mult mai dispuși și mai capabili să ofere servicii sociale active. După cum spunea unul dintre ei: „Când simt că sunt de folos pe-aici, am mare tragere de inimă să supraveghez copiii de care sunt responsabil.“

Dar, chiar și așa, lucrătorii sociali furnizau un debit emoțional îngrijorător: dădeau mult mai mult decât primeau. Munca cu clienții îi seca de energie, în pofida eforturilor depuse de ei de a se reconforta unii pe ceilalți. Lună de lună, se îndepărtau emoțional de munca pe care o făceau, și, în cele din urmă, plecau, epuizați. În decurs de doi ani și jumătate, paisprezece oameni au părăsit cele șase posturi de activitate socială.

În lipsa refacerii emoționale, cei care îngrijesc rămân pustiiți interior. În măsura în care lucrătorii din sistemul de sănătate simt că alții le furnizează suportul emoțional de care au nevoie, vor avea mai multă putere să ofere și ei același sprijin pacienților lor. Dar un lucrător social, un medic sau o asistentă doborâtă de epuizare nu au resurse emoționale pe care să se bazeze.

Vindecarea vindecătorilor

Mai există un argument pragmatic pentru acodarea unei importanțe sporite compasiunii în medicină: în termenii eficienței costurilor, acel criteriu de necombătut pentru foarte multe decizii organizaționale, compasiunea ajută la păstrarea angajaților de valoare. Datele provin dintr-un studiu întreprins asupra „muncii

emoționale“ făcute de lucrătorii din sistemul de sănătate, în principal de asistente.⁵⁵²

Asistentele cele mai indispușe de munca lor au pierdut sentimentul că au o misiune de îndeplinit și au avut probleme mai mari de sănătate, astfel că au vrut să-și părăsească locul de muncă. Cercetătorii au tras concluzia că aceste probleme porneau de la faptul că asistentele s-au contaminat de disperarea, mânia sau anxietatea celor cu care aveau de-a face. Acest caracter negativ amenința să se reverse asupra interacțiunilor asistentelor cu ceilalți, fie ei pacienți sau colegi de serviciu.

Dar dacă o asistentă avea relații bune cu pacienții și simțea de multe ori că le transmitea bună dispoziție, beneficia ea însăși emoțional de pe urma acestei conexiuni. Lucruri simple, cum ar fi să vorbești cu căldură sau să arăți afecțiune, le făceau pe asistente să simtă mai puțin stres psihologic în munca lor, așa cum o făceau reuniunile pacienților sau ale angajaților. Asistentele cu legături emoționale mai bune aveau o sănătate fizică mai bună, precum și sentimentul unei misiuni însemnate. Și era mult mai puțin probabil să dorească să-și părăsească locul de muncă.

Cu cât o asistentă se confruntă mai mult cu suferința unui pacient, cu atât mai mult se contaminează de ea; cu cât o asistentă îi face pe pacienți și familiile lor să se simtă bine, cu atât mai bine se simte și ea. Pe parcursul unei zile, orice asistentă va face aceste lucruri cu siguranță, dar, așa cum sugerează datele, cu cât stimulează mai des sentimentele pozitive, cu atât mai bine se va simți ea însăși. Și, până la un punct, raportul dintre interacțiunile emoționale pozitive și cele negative se află în mâna ei.

O sarcină emoțională care duce adesea la molipsirea de suferința unei alte persoane este să-i ascuți continuu doleanțele. Această problemă a fost numită „epuizare provocată de excesul de compasiune“ și se referă la faptul că cel care ajută devine el însuși copleșit de chinul celor pe care încearcă să-i sprijine emoțional. Soluția nu este să nu mai ascuți, ci mai degrabă să găsești tu însuși un sprijin emoțional. Într-un cadru medical plin de compasiune, oameni precum asistentele care operează în prima linie a durerii și a deznădejii au nevoie de ajutor pentru a „metaboliza“ acea suferință

inevitabilă, ceea ce le-ar face mai mobile din punct de vedere emoțional. Instituțiile trebuie să se asigure că asistentele și alți angajați au parte de suficient sprijin pentru a manifesta empatie fără să se epuizeze.

Exact așa cum oamenii a căror muncă îi face vulnerabili la afecțiuni produse de stresul repetat își iau pauze lungi, cei care îndeplinesc o activitate emoțională stresantă pot beneficia de pe urma unor pauze care să îi calmeze înainte de a reintra în arenă. Dar astfel de pauze recuperatorii nu vor deveni nicicând regulate dacă munca persoanelor cu profesii medicale nu este prețuită de administratori ca o parte deosebit de importantă a activității lor, care trebuie realizată împreună cu alte sarcini, și nu în ciuda acestora.

În mod obișnuit, componenta emoțională a serviciului de îngrijire medicală nu trece drept muncă „reală”. Dar dacă nevoia de îngrijire emoțională ar fi considerată în mod regulat o parte esențială a activității de îngrijire, lucrătorii din sistemul medical și-ar putea face mai bine meseria. Problema imediată se rezumă la introducerea a cât mai multe calități de acest gen în medicina care se practică astăzi. Un astfel de travaliu emoțional nu poate fi găsit nicăieri în caietul de sarcini al lucrătorilor din sistemul de asistență medicală.

Mai rău, medicina poate fi înclinată spre cea mai întâlnită eroare făcută de lideri, pe care un observator mucalit a numit-o tendința de a promova oamenii până la nivelul lor de *incompetență*. E posibil ca o persoană să devină șef de departament sau director executiv pe baza excelenței tehnice individuale, fără să se țină cont de capacități esențiale precum empatia.

Așa cum remarcă Joan Strauss, manager senior de proiect pentru îmbunătățirea serviciilor la Massachusetts General, un renumit spital al Facultății de Medicină Harvard: „Atunci când oamenii sunt promovați la conducere pe baza experienței medicale, nu a celei legate de oameni, aceștia au nevoie uneori de *instruire*. De pildă, poate că nu știu cum să-i facă pe oameni răspunzători de propriile greșeli într-un mod respectuos și deschis – fără să fie niște mămăligi, sau, dimpotrivă, fără să taie și să spânzure.”

Studiile care au comparat liderii excepționali cu cei mediocri au descoperit că cele mai bune servicii umane se disting de cele mai proaste nu prin cunoștințele medicale sau prin abilitățile tehnice, ci numai prin aspecte legate de inteligența socială și emoțională.⁵⁵³ Desigur, cunoștințele medicale sunt importante pentru liderii din sistemul de sănătate – dar este un dat, un prag de competență pe care orice specialist din domeniu este obligat să îl aibă. Ceea ce îi *distinge* pe liderii din medicină trece cu mult dincolo de aceste cunoștințe, și ține de abilități interpersonale, ca empatia, rezolvarea conflictelor și dezvoltarea personală. Medicina practică cu compasiune are nevoie de lideri cărora să le pese și care să fie în stare să ofere personalului medical sentimentul unei baze emoționale sigure de la care să plece.

Vindecarea relațiilor

Kenneth Schwartz, un avocat de succes din Boston, avea patruzeci de ani atunci când a fost diagnosticat cu cancer la plămâni. Cu o zi înainte de data la care fusese programat pentru operație, avocatul a venit la spital și a stat într-o zonă de așteptare aglomerată, în care asistentele grăbite treceau dintr-o parte în alta.

În cele din urmă, și-a auzit strigat numele și s-a dus spre un birou în care o asistentă lua un interviu preliminar operației. La început, asistenta a părut cam repezită – Schwartz se simțea ca orice alt pacient anonim. Dar atunci când i-a spus că are cancer la plămâni, chipul ei s-a înmuiat. I-a luat mâna și l-a întrebat cum se simte.

Brusc, și-au abandonat rolurile de asistentă și pacient atunci când Schwartz i-a povestit despre fiul lui de doi ani, Ben. Asistenta i-a spus că și pe nepotul ei îl chema tot Ben. Până la sfârșitul conversației, asistenta își ștergea lacrimile de pe obraz. Deși nu se ducea în mod normal la etajul la care se făceau operațiile, ea a spus că va veni să-l viziteze.

A doua zi, în timp ce Schwartz stătea în scaunul cu roțile și aștepta să fie introdus în sala de operație, a sosit asistenta. I-a luat mâna și, cu lacrimi în ochi, i-a urat noroc.

Aceasta a fost doar una dintr-o serie de întâlniri pline de compasiune cu personalul medical, acte de bunătate care, așa cum se exprima Schwartz, „făceau insuportabilul suportabil“.⁵⁵⁴

Cu puțin timp înainte de moarte, care a survenit doar câteva luni mai târziu, Schwartz a lăsat o moștenire care, a sperat el, va face ca astfel de momente de bunăvoință să ajungă la cât mai mulți pacienți. El a înființat Centrul „Kenneth B. Schwartz“ la Spitalul General Massachussetts, pentru a „sprijini și promova îngrijirea medicală plină de compasiune“, aceea care le dă nădejde pacienților și sprijin celor care îi îngrijesc, și care contribuie la procesul de vindecare.⁵⁵⁵

Centrul „Schwartz“ acordă anual Premiul „Asistentului Compătimitor“ pentru a onora personalul medical care a dat dovadă de o extraordinară bunătate în îngrijirea pacienților și care poate, așadar, să servească drept model. O altă inovație promițătoare este o variație a ședințelor medicale standard, care, în mod normal, pun la curent personalul medical cu noile progrese din domeniu. „Ședințele Centrului «Schwartz»“ oferă, în schimb, personalului medical șansa de a se întâlni și de a-și împărtăși preocupările și temerile. Se pornește de la premisa că, ajungând să-și conștientizeze mai bine reacțiile și sentimentele, personalul va reuși mai bine să stabilească o legătură personală cu pacienții.⁵⁵⁶

„Când am avut prima ședință la Centrul «Schwartz»», relatează dr. Beth Lown de la Spitalul Mount Auburn din Cambridge, Massachusetts, „nu ne așteptam la mai mult de șaiszeci sau șaptezeci de oameni, ceea ce înseamnă o prezență bună. Dar, spre surprinderea noastră, au venit în jur de o sută șaiszeci de cadre medicale. Aceste întâlniri reprezintă dovada concretă a nevoii noastre de a discuta onest unii cu alții despre ceea ce înseamnă munca noastră.“

În calitate de oficial al Academiei Americane pentru Medici și Pacienți, dr. Lown are o viziune unică: „Motivul stabilirii unei legături cu oamenii, care atrage atât de multă lume spre medicină, este înlocuit treptat de cultura spitalului – o orientare biomedicală, dominată de tehnologie și interesată să primească și să elibereze pacienții cât mai repede posibil. Problema nu este dacă empatia

poate fi învățată, ci de ce dispare ea din sufletul studenților mediciniști?”

Faptul că examenele de rezidențiat includ acum o evaluare a calificării interpersonale este dovada noii importanțe care se acordă cultivării de către medici a unor abilități precum stabilirea de relații. Un punct de maximă importanță este interviul medical, pe care medicul de rând îl ia de aproape două sute de mii de ori în cursul unei cariere.⁵⁵⁷ Această conversație reprezintă cea mai bună șansă pentru medic și pacient de a dezvolta o bună relație de lucru.

Gândirea medicală, mereu analitică, a împărțit interviul cu pacientul în șapte părți distincte, de la deschiderea discuției prin adunarea informațiilor, până la stabilirea planurilor de tratament. Liniile principale ale unui interviu nu pun accentul pe dimensiunile medicale – care sunt de la sine înțelese –, ci mai degrabă pe cele umane.

Medicii sunt îndemnați, de exemplu, să lase pacientul să-și termine prima frază în loc să preia controlul discuției din primele secunde și să facă pacientul să-și mărturisească toate problemele și nedumeririle. E nevoie ca medicii să stabilească o legătură personală și să înțeleagă modul în care pacientul percepe boala și tratamentul. Cu alte cuvinte, medicii trebuie să manifeste empatie și să stabilească un raport de afinitate.

Astfel de aptitudini, spune dr. Lown, „pot fi predate și învățate, dar ele trebuie practicate și cultivate ca orice altă aptitudine clinică”. În acest fel, susține ea, medicii nu numai că devin mai eficienți, dar pacienții vor accepta mai ușor tratamentul și vor fi mai mulțumiți de îngrijirea primită.

Cu doar câteva luni înainte de moarte, Kenneth Schwarz a scris despre aceste lucruri într-o formă mai directă: „Actele tăcute de umanitate mi-au făcut mai bine decât radiațiile și chimioterapia, în care ne punem de obicei nădejdea pentru vindecare. Deși nu cred că doar speranța și confortul pot înfrânge cancerul, cu siguranță au însemnat enorm pentru mine.”

Note:

541 În legătură cu procentajul de epuizare, vezi Sameer Chopra et al., „Physician Burnout“, Student JAMA 291 (2004), p. 633.

542 Despre chirurgul devenit pacient, vezi Peter Frost, „Why Compassion Counts!“, Journal of Management Inquiry 8 (1999), pp. 127–133. Saga chirurgului, așa cum a fost spusă de Frost, se bazează în mare pe povestea lui Fitzhugh Mullan, un medic care a scris în Vital Signs: A Young Doctor’s Struggle with Cancer (Farrar, Straus & Giroux, New York, 1982) despre propria sa trecere de la statutul de doctor responsabil la acela de pacient neputincios, bolnav de cancer. La rândul meu, am modificat ușor și am scurtat versiunea lui Frost.

543 David Kuhl, What Dying People Want, Doubleday, Garden City, New York, 2002.

544 Despre raportul de afinitate și procesele în instanță, vezi W. Levinson et al., „Physician–Patient Communication: The Relationship with Malpractice Claims Among Primary Care Physicians and Surgeons“, Journal of the American Medical Association 277 (1997), pp. 553–559.

545 Fabio Sala et al., „Satisfaction and the Use of Humor by Physicians and Patients“, Psychology and Health 17 (2002), pp. 269–280.

546 În legătură cu satisfacția pacienților, vezi Debra Roter, „Patient-centred Communication“, British Medical Journal 328 (2004), pp. 303–304.

547 După cum se vede, medicii nu sunt cei mai în măsură să judece cât de bine îi înțeleg pacienții. Când pacienții tratați pentru infarct miocardic sau pneumonie au fost chestionați în legătură cu planurile de tratament la ieșirea din spital, doar 57 la sută au spus că le-au înțeles. Dar când aceeași întrebare a fost pusă medicilor care concepuseră acele planuri și le explicaseră pacienților, ei au spus că un procent de 89 la sută dintre pacienți le-au înțeles. Aceeași diferență semnificativă a ieșit la iveală atunci când doar 58 la sută dintre pacienți au știut când să-și reia activitatea normală, deși medicii au asigurat cercetătorii că 95 la sută dintre ei cunoșteau acest lucru. Vezi Carolyn Rogers, „Communications 101“, American Academy of Orthopedic Surgeon’s Bulletin 147 (1999), p. 5.

548 Despre interviurile finale, vezi ibid.

549 Despre studenții la medicină din anul II, vezi Nancy Abernathy, „Empathy in Action“, Medical Encounter (iarna 2005), p. 6.

550 Despre siguranță și compasiune, vezi Omri Gillath et al., „An Attachment-Theoretical Approach to Compassion and Altruism“, în P. Gilbert (ed.), Compassion: Conceptualizations, Research, and Use in Psychotherapy, Routledge and Kegan Paul, Londra 2004.

551 Pentru organigrama îngrijirii, vezi William Kahn, „Caring for the Caregivers: Patterns of Organizational Caregiving“, Administrative Science Quarterly 38 (1993), pp. 539–563.

552 Lyndall Stradzins, „Emotional Work and Emotional Contagion“, în Neal Ashkanasy et al. (eds.), Managing Emotions in the Workplace, M.E. Sharpe, Armonk, New York, 2002.

553 Pentru un studiu detaliat al excelenței în leadership în sectorul medical și în profesiile care oferă servicii, în general, vezi Lyle Spencer și Signe Spencer, *Competence at Work: Models for Superior Performance*, John Wiley, New York, 1993.

554 Despre insuportabilul devenit suportabil, vezi Kenneth B. Schwartz, „A Patient’s Story“, *Boston Globe Magazine*, 16 iulie 1995.

555 Centrul „Kenneth B. Schwartz“ are o pagină web la www.theschwartzcenter.org.

556 Ședințele pot dezbate orice subiect relevant pentru aspectele personale ale îngrijirii pacienților, de la cum să te porți cu un pacient sau o familie dificilă ori ostilă, până la cum să faci față presiunii emoționale a îngrijirii unui pacient grav bolnav. Ședințele sunt programate regulat la Mass General (așa cum este cunoscut cel mai renumit spital al Facultății de Medicină Harvard) și au fost adoptate de peste șaptezeci de alte spitale. Centrul „Schwartz“ oferă ajutor altor spitale interesate să organizeze ședințe asemănătoare.

557 Mack Lipkin et al., *The Medical Interview*, Springer-Verlag, New York, 1995.

Partea a șasea

Efectele sociale

Capitolul 19

O stare optimă pentru realizări

Ești în mașină, te îndrepti spre serviciu, pui la cale o întâlnire importantă cu un coleg și din când în când îți spui să nu uiți să faci stânga la semafor, nu dreapta, ca de obicei, ca să-ți lași costumul la curățătorie.

Deodată, o salvare urlă în spatele tău și apeși pe accelerație ca să te dai la o parte. Simți cum inima îți zvâcnește cu putere.

Încerci să-ți reiei planificarea întâlnirii din dimineața respectivă, dar gândurile îți sunt acum dezordonate și nu mai poți să te aduni. Când ajungi la serviciu, te superi pe tine însuși pentru că ai uitat să treci pe la curățătorie.

Scenariul nu e scos din vreun manual de afaceri, ci din publicația *Science*, și reprezintă începutul unui articol intitulat „Biologia tracasării”.⁵⁵⁸ Articolul rezumă efectele supărărilor ușoare și ale tracasării din viața de zi cu zi asupra gândirii și eficienței noastre.

„Tracasarea” este o stare neuronală în care accesele emoționale împiedică funcționarea centrului executiv. Când suntem tracasati, nu ne putem concentra și nu putem gândi limpede. Această situație neuronală are implicații directe asupra atingerii atmosferei emoționale optime atât în clasa de curs, cât și la birou.

Din punctul de vedere al creierului, pentru ca lucrurile să meargă bine la școală și la muncă e nevoie de una și aceeași stare, starea optimă a creierului pentru obținerea performanței. Biologia anxietății ne expulzează din această zonă a excelenței.

„Alungă frica” a fost sloganul regretatului guru din domeniul calității controlului W. Edwards Deming. El a observat că frica paraliza la locul de muncă: muncitorii nu erau dispuși să vorbească, să împărtășească idei noi, cu atât mai puțin să aducă îmbunătățiri calității produselor lor. Același slogan se aplică unei clase de elevi – frica tracasază mintea, împiedicând învățarea.

Neurobiologia de bază a tracasării reflectă planul automat al corpului în caz de urgență. Când suntem stresați, axul HPA intră în acțiune, pregătind corpul pentru criză. Printre alte manevre

biologice, amigdala îi dă comenzi cortexului prefrontal, centrul executiv al creierului. Preluarea controlului de către calea inferioară favorizează obiceiurile automate, deoarece amigdala se bazează pe reacții reflexe pentru a ne salva. Creierul rațional este dat, pentru o vreme, la o parte; calea superioară se mișcă prea lent.⁵⁵⁹

Atunci când creierul nostru lasă luarea deciziilor pe seama căii inferioare, ne pierdem capacitatea de a gândi limpede. Cu cât presiunea este mai intensă, cu atât mai mult vor avea de suferit acțiunile și gândirea noastră.⁵⁶⁰ Aflată în ascensiune, amigdala ne împușinează capacitatea de învățare, de reținere a informației în memoria de lucru, de reacție flexibilă și creativă, de concentrare deliberată a atenției și de planificare și organizare eficiente. Ne prăbușim în ceea ce specialiștii în neuroștiințe numesc „disfuncție cognitivă“.⁵⁶¹

Un prieten mi-a mărturisit următoarele: „Cea mai neagră perioadă prin care am trecut la serviciu a fost atunci când compania făcea restructurări și «dispăreau» zilnic oameni, după care urmau justificări mincinoase potrivit cărora ar fi plecat «din motive personale». Nimeni nu se putea concentra cu frica asta care plutea în aer. Nu făceai nicio treabă ca lumea.“

Nu e de mirare. Cu cât suntem mai anxioși, cu atât mai afectată este eficiența cognitivă a creierului. În această zonă a nefericirii mentale, gândurile ne deturnează atenția și ne anulează resursele cognitive. Cum anxietatea restrânge spațiul destinat atenției, însăși capacitatea noastră de a primi informații noi este subminată, și cu atât mai mult capacitatea de a genera idei. Starea vecină cu panica este dușmanul învățării și al creativității.

Calea neuronală a disforiei pleacă de la amigdală înspre partea dreaptă a cortexului prefrontal. În timp ce se activează acest sistem de circuite, gândurile noastre se fixează pe ceea ce ne-a declanșat indispoziția. Și, în timp ce devenim preocupați de, să zicem, grijă sau resentiment, agilitatea noastră mentală se transformă în agitație. Tot așa, atunci când suntem triști, nivelurile activității din cortexul prefrontal scad vertiginos și generăm mai puține gânduri.⁵⁶² Anxietatea și mânia extreme, pe de o parte, și tristețea, pe de altă

parte, împing activitatea creierului dincolo de zonele ei de eficacitate.

Plictiseala încețoșează creierul cu propriile însemne ale ineficienței. Când umblă aiurea, mintea își pierde concentrarea; motivația dispare. La orice ședință care a durat prea mult (așa cum se întâmplă cu cele mai multe), ochii goi ai celor legați de scaune trădează această absență interioară. Și cu toții ne amintim zilele de plictiseală din studenție, când ne uitam absenți pe geam.

O stare optimă

O clasă de liceu împărțită în perechi rezolvă un puzzle de tip rebus. Ambii parteneri au același puzzle, dar cuvintele de pe exemplarul unuia lipsesc de pe exemplarul partenerului. Provocarea: să-ți ajuți partenerul să ghicească ce cuvinte îi lipsesc oferindu-i diverse indicii. Și, de vreme ce elevii se află la ora de spaniolă, indiciile trebuie să fie în spaniolă, așa cum tot în spaniolă trebuie să fie și cuvintele care urmează a fi ghicite.

Elevii sunt atât de absorbiți de joc, încât nici nu bagă de seamă că ora s-a sfârșit. Nimeni nu se ridică să plece – cu toții vor să continue să lucreze la puzzle. Deloc întâmplător, a doua zi, atunci când își scriu eseurile în spaniolă folosind cuvintele pe care le-au învățat la puzzle, elevii dovedesc o înțelegere excelentă a noului vocabular. S-au distrat învățând, și totuși își cunosc bine lecțiile. Într-adevăr, astfel de momente de absorbire și plăcere pot reprezenta culmi ale învățăturii.

Comparați lecția de spaniolă cu o oră de engleză. Subiectul din acea zi era utilizarea virgulelor. O elevă, plictisită și neatentă, și-a strecurat mâna în ghiozdan și a scos discret o revistă de modă. Era ca și cum ar fi plecat dintr-un magazin și ar fi intrat în altul.

Sam Intrator, un educator, a petrecut un an de zile observând clase de liceu precum aceasta.⁵⁶³ Ori de câte ori era martorul unui moment de preocupare intensă, precum cel provocat de puzzle, discuta amănunțit cu elevii despre gândurile și sentimentele lor.

Dacă cei mai mulți elevi relatau o stare de implicare totală în ceea ce se preda, el aprecia momentul respectiv ca fiind unul „inspirat”. Momentele inspirate de învățare aveau toate aceleași elemente active: o combinație eficace de atenție totală, interes entuziast și intensitate emoțională pozitivă. Bucuria de a învăța apare în astfel de momente.

Aceste momente de bucurie, spune specialistul în neuroștiințe Antonio Damasio de la Universitatea Californiei de Sud, demonstrează „coordonarea fiziologică optimă și funcționarea normală a proceselor vitale”. Cercetător de talie mondială, Damasio este de mult timp un pionier în studierea legăturilor dintre experiența umană și descoperirile din neuroștiințe. Damasio susține că stările de bucurie fac mai mult decât să ne permită să supraviețuim tăvălugului de probleme zilnice; ele ne ajută să înflorim, să trăim frumos și să ne simțim bine.

Stările de veselie, remarcă el, ne îngăduie „să acționăm cu o lejeritate mai mare”, să funcționăm mai armonios, ceea ce ne sporește puterea și libertatea în tot ceea ce facem. Domeniul științei cognitive, remarcă Damasio, găsește condiții similare în studierea rețelelor neuronale care conduc operațiile mentale, condiții pe care le numește „stări armonioase maxime”.

Când mintea funcționează armonios și lejer, eficiența, rapiditatea și puterea sunt maxime. Trăim astfel de momente cu un fior mut. Studiile de imagistică arată că, atunci când oamenii se află în astfel de stări înviorătoare, vesele, zona cerebrală cu cea mai intensă activitate se află în cortexul prefrontal, sediul căii superioare.

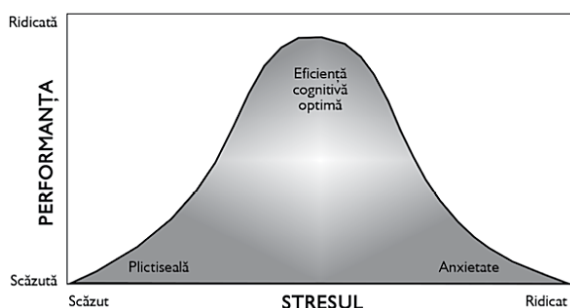
Activitatea prefrontală intensificată sporește aptitudini mentale precum gândirea creativă, flexibilitatea cognitivă și procesarea informației.⁵⁶⁴ Până și medicii, aceste întruchipări ale raționalității, gândesc mai limpede atunci când sunt binedispuși. Radiologii (cei care cercetează razele X pentru a-i ajuta pe alți medici să-și pună diagnosticul) lucrează cu o viteză și o acuratețe sporite după ce primesc un mic cadou care să-i binedispună – iar diagnosticul lor include sugestii mai utile pentru continuarea tratamentului, precum și mai multe oferte pentru consultații viitoare.⁵⁶⁵

Un „U“ răsturnat

Reprezentarea grafică a relației dintre abilitatea cognitivă (și performanța, în general) și spectrul stărilor interioare creează ceva ce seamănă cu un U răsturnat, cu cele două linii verticale puțin depărtate spre bază. Bucuria, eficiența cognitivă și performanța deosebită apar în punctul maxim al acestui U inversat. De-a lungul uneia dintre laturi se află plictiseala, de-a lungul celeilalte – neliniștea. Cu cât suntem mai apatici sau mai neliniștiți, cu atât ne merge mai rău, fie că e vorba de teza de la școală, fie de un raport de la birou.⁵⁶⁶

Ne revenim din plictiseală când ceva ne stârnește interesul, motivația noastră crește, iar atenția devine mai concentrată. Punctul de vârf al performanței cognitive apare atunci când motivația și atenția sunt maxime, la intersecția dintre dificultatea unei activități și capacitatea noastră de a-i răspunde pe măsură. Depășirea cât de mică a acestui punct maxim de eficiență cognitivă face ca provocarea să ne depășească aptitudinile și astfel începe panta descendentă a aceluia U răsturnat.

Suntem cuprinși de panică dacă, să zicem, am amânat prea mult pregătirea tezei de licență sau a unui raport. Pe urmă, neliniștea care crește ne erodează eficiența cognitivă.⁵⁶⁷ Pe măsură ce activitățile sporesc în dificultate și provocarea se transformă în povară, calea inferioară este tot mai activă. Calea superioară devine tracasată, deoarece provocările ne depășesc aptitudinile, iar creierul predă ștafeta căii inferioare. Mutarea neuronală a controlului de la calea superioară la cea inferioară explică forma acestui U răsturnat.⁵⁶⁸



„U“-ul răsturnat ilustrează grafic relația dintre nivelurile de stres și performanțe mentale precum învățarea sau luarea deciziilor. Stresul variază în funcție de provocare; la nivelul minim, o provocare prea mică dă naștere dezinteresului și plictiselii, dar, pe măsură ce provocarea crește, sporesc și interesul, atenția și motivația – care, la nivel optim, produc o eficiență cognitivă maximă și succes. Dacă provocarea continuă să crească dincolo de capacitatea noastră de a-i face față, stresul se intensifică; la extrem, performanța și învățarea se prăbușesc.

„U“-ul inversat reflectă impactul a două sisteme neuronale diferite asupra învățării și performanței. Ambele au de câștigat pe măsură ce atenția crescută și motivația sporesc activitatea sistemului glucocorticoid; nivelurile sănătoase de cortizol ne energizează pentru o implicare deplină.⁵⁶⁹ Stările pozitive provoacă niveluri scăzute până la moderate de cortizol, care sunt asociate cu o mai bună învățare.

Dar dacă stresul continuă să sporească și după acel punct optim în care oamenii învață cel mai bine și dau rezultate maxime, un al doilea sistem neuronal intră în joc pentru a secreta norepinefrină în cantități mari, așa cum se întâmplă atunci când suntem copleșiți de frică.⁵⁷⁰ Din acest punct – începutul pantei care coboară spre panică –, cu cât crește mai mult stresul, cu atât scad mai mult eficiența și performanța noastră mentală.

În stări de neliniște maximă, creierul secretă niveluri ridicate de cortizol și norepinefrină, care interferează cu funcționarea normală a mecanismelor neuronale pentru învățare și memorie. Când acești hormoni ai stresului ating un punct critic, ei intensifică funcția amigdalei, dar debilitază zonele prefrontale, care își pierd capacitatea de a înfrâna impulsurile pornite dinspre amigdală.

Așa cum știe orice student care s-a trezit învățând din greu înaintea unui examen, puțină presiune sporește motivația și focalizează atenția. Până la un punct, atenția selectivă crește pe măsură ce nivelurile de presiune urcă vertiginos, de pildă atunci când se apropie un termen, studentul e supravegheat de un profesor, sau când urmează o evaluare dificilă. O atenție sporită înseamnă că memoria pe termen scurt operează cu mai multă eficiență cognitivă, culminând cu o pace sufletească totală.

În cazul depășirii stării optime – când provocările încep să nu mai fie pe potriva puterilor noastre –, anxietatea tot mai mare începe să erodeze eficiența cognitivă. De exemplu, în această zonă a performanței dezastruoase, studenții care se tem de matematică au la dispoziție mai puțină atenție atunci când se apucă de o problemă. Grijă și neliniște le ocupă capacitatea de atenție de care au nevoie, afectându-le abilitatea de a rezolva probleme sau de a înțelege concepte noi.⁵⁷¹

Toate acestea influențează direct performanțele școlare – sau cele de la serviciu. Când suntem indispuși, nu gândim limpede și tindem să ne pierdem interesul chiar și pentru obiectivele importante pentru noi.⁵⁷² Psihologii care au studiat efectele stării interioare asupra învățării au tras concluzia că, atunci când nu sunt nici atenți, nici fericiți la oră, studenții își însușesc doar o mică parte din informațiile prezentate.⁵⁷³

Neajunsurile se aplică atât profesorilor, cât și liderilor. Sentimentele neplăcute slăbesc empatia și grija pentru celălalt. De exemplu, managerii prost dispuși fac mai multe evaluări negative, concentrându-se numai asupra părților proaste, și au păreri mai dezaprobatoare.⁵⁷⁴ Desigur, același lucru este valabil și pentru profesori.

Dăm tot ce e mai bun la niveluri de stres moderate până la provocatoare, dar mintea noastră este tracasată de presiunea extremă.⁵⁷⁵

O cheie neuronală a învățării

Este ora de chimie, iar tensiunea din clasă a devenit palpabilă. Elevii sunt cu nervii la pământ, pentru că știu că profesorul îl poate scoate la tablă pe oricare dintre ei și le poate cere să calculeze pe loc o reacție chimică dificilă. Nimeni, în afară de cei mai străluciți olimpici la chimie, nu știe să răspundă la acele întrebări. Pentru puștii isteți, este un moment de mândrie; pentru restul, unul de rușine.

Tipul de disconfort care activează cel mai mult hormonii de stres și care, așadar, crește nivelurile de cortizol, se profilează în clasă sub forma unor amenințări sociale precum teama de judecata profesorului sau de a părea „prost” în ochii celorlalți elevi. Astfel de temeri sociale afectează puternic mecanismele de învățare ale creierului.⁵⁷⁶

Oamenii diferă în ceea ce privește punctul în care „U”-ul începe să intre în declin. Elevii capabili de a înfrunta cel mai mare stres fără ca abilitățile lor cognitive să aibă de suferit vor fi impasibili la tablă, fie că știu să răspundă, fie că nu. (Ca adulți, vor prospera probabil în postura de comercianți pe Wall Street, fiind în stare să câștige sau să piardă o avere într-o clipă.) Dar cei care sunt mai susceptibili la excitarea axului HPA vor paraliza mental chiar și la niveluri scăzute de disconfort – și dacă nu s-au pregătit pentru testul-fulger de la chimie sau învață de felul lor mai greu, a fi scoși la tablă nu le aduce decât nefericire.

Hipocampul, situat în mezencefal, aproape de amigdală, este organul nostru central de învățare. Această structură ne permite să convertim conținutul „memoriei de lucru” – informațiile noi depozitate temporar în cortexul prefrontal – într-un depozit pe termen lung. Acest act neuronal reprezintă esența procesului de învățare. Odată ce mintea noastră leagă informațiile de ceea ce știm deja, vom fi capabili să scoatem la suprafață noile cunoștințe chiar și după câteva săptămâni sau ani.

Tot ceea ce un elev aude la oră sau citește într-o carte străbate aceste canale nervoase în timp ce ia în stăpânire încă puțin din ceea ce învață. Într-adevăr, tot ceea ce ni se întâmplă în viață, toate detaliile pe care ni le vom aminti depind de ajutorul permanent al hipocampului. Stocarea continuă a amintirilor necesită o activitate neuronală frenetică. De fapt, vasta majoritate a neurogenezei – producția cerebrală de noi neuroni și stabilirea de conexiuni cu alții – are loc în hipocampus.

Hipocampul este vulnerabil mai ales la disconfortul emoțional continuu cauzat de efectele dăunătoare ale cortizolului. În stări de stres prelungit, cortizolul atacă neuronii din hipocamp, încetinind viteza cu care aceștia se formează sau chiar reducând numărul lor

total, ceea ce are un impact dezastruos asupra procesului de învățare.

Distrugerea concretă a neuronilor din hipocamp apare în timpul invaziilor cu cortizol, induse, de exemplu, de o depresie gravă sau de o traumă intensă. (Cu toate acestea, odată cu însănătoșirea, hipocampul își recâștigă neuronii și se extinde din nou.)⁵⁷⁷ Chiar și atunci când stresul nu este mare, perioadele extinse de cortizol ridicat par să pună piedici aceluiași neuron.

Cortizolul stimulează amigdala, dar afectează, în același timp, hipocampul, îndreptându-ne forțat atenția spre emoțiile pe care le simțim și reducându-ne în același timp capacitatea de a primi informații noi. Ni se întipărește, în schimb, senzația care ne indispuce. După ce a intrat în panică din pricina unui test-fulger, elevul își va aduce aminte mult mai bine amănuntele panicii decât întrebările din test.

Într-o simulare a impactului cortizolului asupra procesului de învățare, studenții s-au oferit voluntar să li se facă injecții care să le crească nivelul de cortizol, apoi să memoreze o serie de cuvinte și imagini. Rezultatul a reflectat un „U” răsturnat. În intervalele care mergeau de la slab la moderat, cortizolul i-a ajutat pe studenți să-și amintească ce anume studiaseră, atunci când au fost întrebați două zile mai târziu. Dar în cazul nivelurilor extreme, cortizolul a afectat memoria, se pare din pricina faptului că a inhibat rolul crucial al hipocampului.⁵⁷⁸

Acest lucru are implicații profunde asupra atmosferei care stimulează învățarea în clasă. Mediul social, nu uitați, influențează viteza și soarta celulelor cerebrale nou create. Noile celule au nevoie de o lună ca să se maturizeze și de încă patru pentru a se conecta deplin la alți neuroni; în acest interval, mediul determină în parte forma finală și funcția fiecărei celule. Celulele noi care facilitează memoria pe parcursul unui semestru vor codifica în conexiunile lor ceea ce s-a învățat în acest timp – și cu cât atmosfera de învățare este mai propice, cu atât mai bună va fi codificarea.

Disconfortul ucide învățarea. O descoperire clasică datează de aproape o jumătate de secol, din 1960, când Richard Alpert, pe atunci la Stanford, a arătat experimental ceea ce știa deja orice

student: anxietatea crescută paralizează capacitatea de a da examene.⁵⁷⁹ Un studiu mai recent referitor la studenții care susțin un examen la matematică a dezvăluit că, atunci când li se spunea că testul era unul de rutină, obțineau rezultate cu 10 procente mai bune decât atunci când credeau că făceau parte dintr-o echipă care depindea de punctajul la examen ca să câștige un premiu – în condiții de stres social, memoria lor de lucru era afectată. Curios, deficiența în cazul acestei aptitudini cognitive de bază era maximă la studenții cei mai inteligenți.⁵⁸⁰

Un grup de elevi de șaisprezece ani a intrat în primele cinci procente în cadrul unui test național la matematică.⁵⁸¹ Unii se descurcau extrem de bine la ora de matematică, dar alții se descurcau prost, în pofida aptitudinii lor pentru această materie. Diferența crucială era plăcerea trăită de elevii cu rezultate bune în aproape 40 la sută din timpul petrecut studiind – care depășea cele aproape 30 de procente dominate de anxietate. Spre deosebire de ei, elevii cu rezultate slabe trăiau astfel de stări optime doar în 16 la sută din timpul petrecut învățând la matematică, iar 55 la sută din timp erau copleșiți de anxietate.

Dat fiind modul în care emoțiile ne influențează performanța, sarcina emoțională a profesorilor și liderilor este una și aceeași: să ajute oamenii să ajungă cât mai aproape de vârful aceluși „U” răsturnat și să rămână acolo.

Puterea și fluxul emoțional

Ori de câte ori o ședință amenința să stagneze, președintele unei companii se lansa pe neașteptate într-o critică a uneia dintre persoanele de la masă, care putea să înghită așa ceva (de obicei, directorul de marketing, care era cel mai bun prieten al lui). După care trecea repede la chestiunile zilei, mulțumit de a fi captat atenția tuturor celor prezenți. Respectiva tactică înviora invariabil atenția slăbită a grupului și îi suscita interesul. Cei prezenți erau împinși spre vârful aceluși „U” răsturnat, de la plictiseală la implicare.

Când își afișează insatisfacțiile, un lider se bazează pe contaminarea emoțională. Dacă este condus cu pricepere, chiar și un acces de nervi îi poate trezi pe cei prezenți, captându-le atenția și motivându-i. Mulți lideri eficienți simt că – asemenea complimentelor – dozele bine drămuite de iritare pot energiza. Criteriul după care judeci cât de bine dozat este un mesaj de insatisfacție poate fi efectul lui asupra celorlalți: îi mobilizează să-și atingă maximul de performanță ori îi aruncă dincolo de punctul critic, în zona în care disconfortul erodează performanța.

Nu toți partenerii emoționali sunt egali. O dinamică a puterii operează în cadrul contaminării emoționale, determinând persoana care îl va atrage pe celălalt cu mai multă putere pe orbita sa. Neuronii-oglină sunt instrumente de frunte: emoțiile circulă cu o forță specială de la persoana mai dominantă social la cea mai puțin dominantă.

O cauză a acestui lucru este faptul că oamenii din orice grup acordă în mod firesc mai multă atenție persoanei celei mai puternice și socotesc mai important ceea ce spune și face aceasta. Acest lucru amplifică forța oricărui mesaj emoțional transmis de lider și îl face deosebit de contagios. Așa cum l-am auzit spunând, plin de regret, pe șeful unei mici organizații: „Când mintea mea e cuprinsă de furie, alții o iau de la mine ca gripa.“

Tonul emoțional al unui lider poate avea o putere surprinzătoare. Când un manager dă o veste proastă (dezamăgirea lui că un angajat nu a reușit să atingă obiectivele de performanță) cu o atitudine caldă, oamenii socotesc, totuși, că interacțiunea este pozitivă. Când vestea bună (bucuria că obiectivele au fost atinse) este dată cu o expresie posacă, interacțiunea îi lasă pe oameni, paradoxal, cu un gust amar.⁵⁸²

Potența emoțională a fost testată atunci când cincizeci și șase de șefi de echipe au trecut de la o stare bună la una proastă și a fost evaluat impactul emoțional ulterior asupra grupurilor pe care le conduceau.⁵⁸³ Membrii echipelor cu lideri veseli au relatat că erau mai binedispuși. Mai precis, simțeau că lucrează mai bine, făcând mai multă treabă cu mai puțin efort. Pe de altă parte, echipele cu șefi morocănoși erau desincronizate, ceea ce le făcea inefficiente. Mai

rău, eforturile lor panicate de a-l mulțumi pe lider duceau la luarea unor decizii eronate și la strategii neinspirate.

Deși insatisfacția bine formulată poate fi un imbold eficient, răbufnirile pot reprezenta o tactică de apărare a unui lider. Când liderii își afișează în mod regulat stările proaste pentru a-i motiva pe ceilalți, se poate ca lumea să facă mai multă treabă – dar nu neapărat și mai bună. Iar proasta dispoziție continuă corodează climatul emoțional și sabotează puterea creierului de a lucra la capacitate maximă.

În acest sens, calitatea de lider este echivalentă cu o serie de interacțiuni sociale, în care acesta poate aduce emoțiile celui alt într-o stare mai bună sau mai rea. În schimburile de înaltă clasă, subordonatul simte atenția și empatia liderului, sprijinul lui și atmosfera pozitivă. În interacțiunile de slabă calitate, subordonatul se simte izolat și amenințat.

Trecerea emoțiilor de la lider la discipol este tipică pentru orice relație în care o persoană are putere asupra alteia, cum ar fi relațiile profesor–elev, medic–pacient și părinte–copil. În pofida diferenței de putere din cadrul acestor relații, toate au un potențial benign: să favorizeze creșterea, educația sau vindecarea persoanei cu mai puțină putere.

Un alt motiv pentru care liderii ar trebui să fie atenți atunci când vorbesc cu angajații: oamenii își aduc aminte de interacțiunile negative cu un șef cu mai multă intensitate, mai detaliat și mai des decât își amintesc de cele pozitive. Ușurința cu care un șef poate răspândi demoralizarea îl obligă cu atât mai mult pe acesta să acționeze astfel încât să lase în urmă emoții pozitive.⁵⁸⁴

Duritatea unui șef nu numai că riscă să alunge oamenii de calitate, dar paralizează eficiența lor cognitivă. Un lider inteligent din punct de vedere social îi ajută pe oameni să treacă peste disconfortul emoțional și să-și redobândească echilibrul. Fie și numai dintr-o perspectivă legată de afaceri, un lider ar fi de dorit să reacționeze cu empatie, mai degrabă decât cu indiferență – și să acționeze ca atare.

Şefii: bunul, răul și urâtul

Orice colectiv de oameni care muncesc împreună își poate aminti cu ușurință două tipuri de șefi: unul pentru care le plăcea să lucreze și unul de care abia așteptau să scape. Am cerut o astfel de listă de la zeci de grupuri, începând de la ședințe de CEO până la adunări de profesori de școală, în orașe diferite, ca São Paulo, Bruxelles și St. Louis. Listele furnizate de grupuri diverse, indiferent de locația lor, sunt remarcabil de asemănătoare cu cea de mai jos:

Şeful bun Şeful rău

Ştie să asculte Parcă vorbeşti cu pereţii

Încurajează Este sceptic

Comunică Este secretos

Este curajos Intimidează

Are simţul umorului Este iute la mânie

Manifestă empatie Este egoist

Este hotărât Este indecis

Îşi asumă responsabilitatea Dă vina pe alţii

Este modest Este arogant

Nu deţine singur toată autoritatea Nu are încredere în ceilalţi

Cei mai buni şefi sunt oamenii în care poţi avea încredere, empatici şi atenţi la ceilalţi, care ne fac să fim calmi, să ne simţim apreciaţi şi inspiraţi. Cei mai răi – distanţi, dificili şi aroganţi – ne fac, în cel mai bun caz, să nu ne simţim în largul nostru, sau în cazul cel mai rău, să mocnim de resentimente.

Aceste atribute opuse se potrivesc cu genul de părinte care, pe de o parte, cultivă siguranţa, iar pe de alta, neliniştea. De fapt, dinamica emoţională aflată în joc în conducerea angajaţilor are multe în comun cu meseria de părinte. Părinţii noştri formează modelul fundamental al bazei de siguranţă din copilărie, dar alţii continuă să îmbogăţească acest model pe măsură ce înaintăm în viaţă. La şcoală, poziţia respectivă e ocupată de profesori; la serviciu, de şef.

„Bazele de siguranţă sunt surse de protecţie, energie şi confort, permiţându-ne să ne eliberăm energia“, mi-a spus George Kohlrieser, psiholog şi profesor de leadership la Institutul Internaţional de Dezvoltare a Managementului din Elveţia, care observă că deţinerea unei baze de siguranţă la locul de muncă este vitală pentru obţinerea performanţelor deosebite.

Când se simte în siguranţă, susţine Kohlrieser, o persoană se concentrează mai bine asupra muncii sale, îşi îndeplineşte obiectivele şi vede obstacolele ca pe nişte provocări, şi nu ca pe nişte ameninţări. Dimpotrivă, persoanele anxioase devin cu uşurinţă preocupate de spectrul eşecului şi se tem că rezultatele slabe vor

duce la respingerea sau abandonarea lor (în acest context, concedierea), așa că nu vor să riște nimic.

Oamenii care simt că șeful le oferă o bază de siguranță, este de părere Kohlrieser, sunt mai liberi să exploreze, să se joace, să riște, să inoveze și să-și asume provocări noi. Un alt beneficiu pentru afaceri: dacă liderii creează o atmosferă de încredere și siguranță, în momentul în care oferă un feedback dur, persoana care îl primește nu numai că este mai deschisă, dar consideră bine-venite până și informațiile mai greu de digerat.

Dar, asemenea unui părinte, liderul nu ar trebui să-și protejeze angajații de orice tensiune sau stres; reziliența se dezvoltă dintr-o doză minimă de disconfort generat de presiunile inevitabile de la locul de muncă. Însă de vreme ce stresul în exces împovărează, un lider abil se comportă ca o bază de siguranță, micșorează, pe cât posibil, presiunile excesive sau, cel puțin, nu contribuie la ele.

De exemplu, un director executiv de rang mediu îmi spunea: „Șeful meu este un amortizor extraordinar. Indiferent care sunt presiunile legate de performanța financiară primite de la centru – și ele sunt considerabile –, el nu ni le transmite și nouă. Cu toate acestea, șeful unei divizii similare din corporația noastră face acest lucru, supunându-și de patru ori pe an angajații la o evaluare personală legată de profit și pierderi – chiar dacă produsele pe care le dezvoltă ajung după doi sau trei ani pe piață.“

Pe de altă parte, dacă membrii unei echipe de lucru sunt rezilienți, bine motivați și pricepuți în meseria lor – cu alte cuvinte, dacă au puncte de vârf cât mai ridicate pe graficul în formă de U răsturnat –, un lider poate fi provocator și exigent și poate obține în continuare rezultate bune. Și totuși, dezastrul e aproape dacă un astfel de lider obișnuit să pună presiune pe cei care lucrează se duce într-un mediu mai relaxat. Un funcționar dintr-o bancă de investiții îmi povestea despre un lider „care muncea ca un apucat, pe brânci“ și care țipa de câte ori nu-i convenea ceva. Când compania lui a fuzionat cu o alta, „același stil, care până atunci funcționase, i-a alungat pe toți managerii din noua afacere, care l-au considerat intolerabil. Prețul acțiunilor companiei nu a crescut nici la doi ani după fuzionare.“

Niciun copil nu poate evita durerea emoțională apărută în procesul de maturizare și, în mod asemănător, nocivitatea emoțională pare să fie un produs secundar normal al vieții organizaționale – oamenii sunt concediați, politici incorecte sunt comandate de la centru, angajații frustrați se întorc unii împotriva celorlalți. Cauzele sunt nenumărate: șefi abuzivi sau colegi antipatici, procedee frustrante, schimbări haotice. Reacțiile sunt variate, de la suferință și mânie până la pierderea încrederii sau a oricărei speranțe.

Din fericire, poate, nu suntem nevoiți să depindem numai de șeful nostru. Colegii, echipa, prietenii de la locul de muncă și chiar organizația din care facem parte ne pot da sentimentul unei baze de siguranță. Toți angajații unei companii contribuie la atmosfera emoțională, suma totală a stărilor care apar pe măsură ce interacționează unii cu alții pe parcursul zilei de muncă. Indiferent care este rolul care ni s-a atribuit, modul în care ne facem treaba, în care interacționăm și influențăm sentimentele celorlalți se adaugă la tonul emoțional general.

Dacă avem pe cineva la care să apelăm atunci când suntem necăjiți, fie că este vorba de un superior sau de un coleg, simpla lor existență are un efect tonic. Pentru mulți oameni care lucrează, colegii de serviciu devin un fel de „familie“, un grup în care membrii simt un atașament emoțional puternic unii față de ceilalți. Acest lucru îi face deosebit de loiali echipei. Cu cât legăturile emoționale dintre angajați sunt mai puternice, cu atât mai motivați, mai productivi și mai mulțumiți sunt aceștia de munca lor.

Sentimentul nostru de implicare și mulțumire la locul de muncă rezultă în mare parte din sutele de interacțiuni zilnice pe care le avem acolo, fie cu un superior, fie cu colegii sau clienții. Acumularea și frecvența momentelor pozitive, în comparație cu cele negative, determină în mare măsură mulțumirea noastră și capacitatea de a da rezultate; micile gesturi de bunăvoință – un compliment pentru o treabă bine făcută, un cuvânt de încurajare după ceva care nu a mers bine – ne influențează sentimentele față de locul de muncă.⁵⁸⁵

Chiar și o singură persoană pe care putem conta la serviciu poate influența decisiv ceea ce simțim. În sondajele efectuate asupra a mai

mult de cinci milioane de oameni care muncesc în aproape cinci sute de organizații, unul dintre cei mai buni indicatori ai gradului de mulțumire față de slujbă era acordul cu afirmația: „Am un prieten foarte bun la serviciu.“⁵⁸⁶

Cu cât avem mai multe surse de sprijin emoțional la locul de muncă, cu atât ne merge mai bine. Un grup unit, cu un lider care asigură siguranța, creează un mediu emoțional care poate fi atât de contagios, încât până și cei care sunt de obicei extrem de anxioși ajung să se relaxeze.

Așa cum îmi spunea șeful unei echipe științifice de mare performanță: „Nu angajez niciodată pe cineva în laborator fără ca persoana respectivă să fi lucrat cu mine pentru o vreme. Pe urmă, le cer părerea colegilor și o respect. Dacă relația lor cu această persoană nu este bună, nu vreau să risc să angajez pe cineva – oricât de bun ar fi în alte privințe.“

Liderul inteligent din punct de vedere social

Departamentul de resurse umane al unei mari corporații a organizat un workshop de o zi, ținut de un expert renumit din domeniul de activitate al companiei. O mulțime de doritori s-au prezentat – mult mai mulți decât erau așteptați – și, în ultima clipă, evenimentul a fost mutat într-o sală mai mare, în care puteau încăpea toți, dar în care existau mai puține echipamente.

Ca atare, cei care stăteau în spate nu reușeau să-l vadă sau să-l audă pe vorbitor. La pauza de dimineață, o femeie care stătea în spate s-a îndreptat cu pași mari spre șeful de la resurse umane, clocotind de furie și plângându-se că n-a putut nici să zărească ecranul pe care era proiectată imaginea vorbitorului, nici să înțeleagă ce spusese acesta.

„Știam că tot ceea ce puteam să fac era să ascult, să fiu de acord, să recunosc problema și să-i spun că voi face tot ce-mi stă în putință să repar situația“, mi-a spus șeful de la resurse umane. „La pauză, m-a văzut ducându-mă la oamenii de la audio-vizual și rugându-i să

încerce să ridice ecranul un pic mai sus. Însă n-am putut face mare lucru cu acustica proastă.

M-am întâlnit din nou cu femeia la sfârșitul zilei. Mi-a spus că n-a reușit să vadă sau să audă mai bine, dar acum era mai relaxată. Îmi era recunoscătoare că am ascultat-o și că am încercat să o ajut.“

Atunci când oamenii dintr-o organizație se simt furioși și indispuși, un lider – precum acel șef de la resurse umane – poate cel puțin să asculte, manifestând empatie, să-și arate preocuparea și să facă un efort de a schimba lucrurile în bine. Indiferent dacă efortul respectiv rezolvă sau nu problema, există un câștig pe plan emoțional. Acordând atenție sentimentelor celorlalți, liderul ajută la metabolizarea lor, astfel încât persoana cu pricina poate merge mai departe în loc să continue să fiarbă în interior.

Nu e neapărat nevoie ca liderul să fie de acord cu poziția sau cu reacția persoanei respective. Dar simpla recunoaștere a punctului ei de vedere, urmată de scuzele de rigoare sau de căutarea unui remediu împrăștie o parte din nocivitate, făcând emoțiile distructive mai puțin dăunătoare. Într-un sondaj al angajaților de la șapte sute de companii, majoritatea au spus că un șef căruia să-i pese de ei era mai important decât banii pe care îi câștigau.⁵⁸⁷ Pentru mediul de afaceri, această descoperire are implicații care depășesc simplul fapt de a face oamenii să se simtă bine. Același sondaj demonstra că, dacă angajații îl plăceau pe șef, acest lucru era factorul primordial care influența atât productivitatea, cât și durata prezenței lor în acea companie. Dacă pot alege, oamenii nu vor să lucreze pentru un șef rău, indiferent de salariu – cu excepția celor care vor să câștige suficienți bani ca să plece de acolo în siguranță.

Un lider inteligent din punct de vedere social începe cu o prezență totală și cu intrarea în sincronizare. Odată ce el este implicat, întreaga panoplie a inteligenței sociale poate intra în joc, de la sesizarea sentimentelor și motivațiilor celorlalți până la interacționarea suficient de plăcută pentru a le transmite oamenilor o stare pozitivă. Nu există o rețetă miraculoasă care să-ți spună ce să faci în fiecare situație, nu există cinci-pași-către-inteligența-socială. Dar, indiferent ce facem în timp ce interacționăm, singura măsură a

succesului interacțiunii va fi locul de pe graficul în formă de U răsturnat în care ajunge să se plaseze fiecare persoană.

Afacerile se află în prima linie de aplicare a inteligenței sociale. Pe măsură ce oamenii muncesc tot mai multe ore, afacerile se profilează ca substitute ale familiei, orașului, rețelei sociale – și totuși, cei mai mulți dintre noi putem fi azvârliți afară dacă așa vrea conducerea. Ambivalența inerentă face ca, în tot mai multe organizații, speranța și frica să prevaleze.

Excelența în conducerea oamenilor nu poate ignora aceste curente afective subterane: ele au consecințe reale și influențează capacitatea oamenilor de a obține performanțe maxime. Și, deoarece emoțiile sunt atât de contagioase, orice șef, de la orice nivel, trebuie să-și aducă aminte că poate îmbunătăți sau înrăutăți lucrurile.

O legătură specială

Școala Maevei se afla într-unul dintre cele mai sărace cartiere din New York. La treisprezece ani, era abia în clasa a șasea, cu doi ani în urma colegilor ei de aceeași vârstă. Repetase clasa de două ori.

În plus, Maeva avea reputația unui copil dificil. Printre profesorii de gimnaziu, era faimoasă pentru că ieșea furioasă din clasă și refuza să se întoarcă, petrecându-și în schimb cele mai multe zile de școală pe holuri.

Înainte să dea ochii cu ea pentru prima dată, Pamela, noua profesoară de engleză a Maevei, fusese avertizată că eleva urma să-i facă zile negre prin comportamentul ei. Așa că, la prima oră, după ce le-a dat elevilor să lucreze singuri un exercițiu care le cerea să găsească ideea principală dintr-un pasaj, Pamela s-a dus la Maeva să o ajute.

După numai un minut sau două, Pamela și-a dat seama ce anume o deranja pe Maeva: citea la nivelul unui copil de grădiniță.

„De foarte multe ori, problemele de comportament apar din cauza faptului că elevul nu e sigur că poate să facă ce i se cere“, mi-a spus Pamela. „Maeva nu putea nici măcar să silabisească cuvintele. Am

fost șocată să descopăr că ajunsese în clasa a șasea fără să știe să citească.“

În acea zi, Pamela a ajutat-o pe Maeva să-și facă exercițiile citindu-i-le. În cursul aceleiași zile, ea a căutat un psihopedagog care acorda asistență unor astfel de elevi. Cei doi simțeau că mai au o ultimă șansă de a o împiedica pe Maeva să abandoneze școala. Psihopedagogul a fost de acord să facă zilnic lecții de citire cu Maeva, începând de la nivelul cel mai de jos.

Chiar și așa, Maeva continua să fie o problemă, așa cum avertizaseră ceilalți profesori. Vorbea în timpul orei, era obraznică și violentă cu ceilalți copii, sărea la bătaie – orice, numai să evite cititul. Și, ca și cum asta nu era suficient, exclama „Nu vreau să citesc!“, țâșnea pe ușă afară și colinda holurile școlii.

În ciuda rezistenței ei, Pamela s-a încapățânat să-i ofere un ajutor suplimentar Maevei cu tema din clasă. Iar când Maeva se răstrea furioasă la un alt elev, Pamela o scotea pe hol și se gândea împreună cu ea la o cale mai bună de a rezolva lucrurile.

Mai mult decât orice, Pamela se străduia să-i arate Maevei că îi pasă de ea. „Glumeam, petreceam ore în plus împreună. Venea la mine în clasă ca să stăm împreună după ce termina masa de prânz. M-am întâlnit cu mama ei.“

Aceasta a fost la fel de surprinsă ca Pamela să afle că Maeva nu știa să citească. Dar mama ei mai avea alți șapte copii de care să aibă grijă; problema Maevei trecuse neobservată în hărmălaia și aglomerația de acasă, așa cum trecuse necorectată și la școală. Pamela a obținut de la mama Maevei promisiunea că o va ajuta pe fata ei să se comporte mai bine și că îi va oferi mai multă atenție și o va ajuta cu tema pentru acasă.

Fișa de evaluare a Maevei pe primul semestru – când avusese o altă profesoară de engleză – arăta rezultate proaste la aproape fiecare oră, așa cum se întâmpla de ani de zile. Dar după numai patru luni alături de Pamela, apăruseră deja schimbări vizibile în bine.

Până la sfârșitul semestrului, Maeva nu își mai ascundea frustrarea umblând pe holuri, ci rămânea liniștită în clasă. Cel mai important însă, fișa de evaluare arăta că Maeva trecuse la fiecare

materie – la majoritatea, cu note foarte mici, dar cu o notă neașteptat de mare la matematică. Învățase să citească în numai câteva luni cât în doi ani.

A venit apoi momentul, la ora de citire, în care Maeva și-a dat seama că se pricepea să citească mai bine decât alții. Printre aceștia se afla și un băiat care tocmai venise din Africa de Vest. Așa că s-a apucat singură să-l ajute să dezlege tainele citirii.

Legătura specială dintre Pamela și Maeva reprezintă un instrument puternic de ajutor dat elevilor. Tot mai multe cercetări arată că elevii care se simt legați de școală – de profesori, de alți elevi, de școala însăși – au rezultate școlare mai bune.⁵⁸⁸ De asemenea, pot rezista mai bine în fața pericolelor adolescenței moderne: elevii cu legături emoționale sunt mai puțin predispuși la violență, bătaie, vandalism, anxietate, depresie, droguri, sinucidere, chiul și abandon școlar.

Să te „simți conectat“ nu se referă aici la o atitudine vag politicoasă, ci la legături emoționale concrete între elevi și oamenii din școală: alți copii, profesori, personal. O metodă eficientă de a cultiva astfel de legături este construirea unei relații armonioase între elev și adult, de tipul celei dintre Pamela și Maeva. Pamela a devenit baza de siguranță a Maevei.

Gândiți-vă ce ar însemna acest lucru pentru cei 10 la sută dintre elevi care au probleme școlare majore, asemenea Maevei. Într-un studiu asupra a 910 elevi de clasă întâi dintr-un eșantion național reprezentativ pentru SUA, observatori instruiți au evaluat profesorii și au apreciat efectul stilului de predare asupra calității învățării copiilor cu probleme.⁵⁸⁹ Cele mai bune rezultate au fost întâlnite atunci când profesorii:

- Au fost atenți și au răspuns nevoilor copilului, stărilor lui interioare, intereselor și capacităților sale, permițându-le acestora să îi ghideze interacțiunile.
- Au creat o atmosferă destinsă în clasă, manifestată prin conversații plăcute, râs și entuziasm.
- Au dat dovadă de afecțiune și „perspectivă pozitivă“ asupra copilului.

- Au condus ora cu înțelepciune, propunând standarde și rutine clare, dar flexibile, astfel încât elevii se supuneau regulilor, în mare parte, din proprie voință.

Cele mai proaste rezultate au apărut atunci când profesorii au adoptat o atitudine de genul Eu–Acela și și-au impus propria agendă elevilor, fără să-i ia în seamă, sau au fost distanți din punct de vedere emoțional și nu s-au implicat. Astfel de profesori se înfuriau mai des pe elevi și erau obligați să recurgă la metode punitive de reinstaurare a ordinii.

Elevii buni continuau să învețe bine indiferent de mediu. Dar elevii cu probleme, care aveau profesori reci sau dominatori, înaintau greu prin materie, chiar și atunci când profesorii lor urmau regulile pedagogice de predare. Și, cu toate acestea, studiul a descoperit o diferență uimitoare în rândul elevilor cu probleme: dacă aveau un profesor cald, receptiv, aceștia se dezvoltau armonios, învățând la fel de bine ca și alți copii.

Puterea unui profesor conectat emoțional nu ia sfârșit odată cu clasa întâi. Elevii de clasa a șasea, care aveau un astfel de profesor, obțineau note mai bune nu numai în anul respectiv, ci și în următorul.⁵⁹⁰ Profesorii buni sunt asemenea părinților buni. Oferind o bază de siguranță, profesorul creează un mediu care permite creierelor elevilor să dea randament maxim. Această bază devine un refugiu ocrotitor, o zonă de forță din care elevii se pot aventura mai departe să exploreze, să învețe lucruri noi, să se realizeze.

Baza de siguranță poate fi interiorizată atunci când elevii sunt învățați să-și controleze mai bine neliniștea și, prin urmare, să-și canalizeze mai bine atenția; acest lucru le sporește capacitatea de a atinge zona optimă de învățare. Există deja zeci de programe de „învățare socială/emoțională” care fac exact acest lucru. Cele mai bune sunt structurate astfel încât să se potrivească întocmai cu programa școlară standard pentru orice vârstă, învățându-i pe copii abilități precum conștiința de sine și controlul emoțiilor neplăcute, empatia și înfruntarea fără probleme a relațiilor. O metaanaliză definitivă a mai mult de o sută de studii efectuate în legătură cu aceste programe a arătat că elevii nu numai că au deprins diverse

abilități, de pildă cum să se liniștească singuri și cum să se înțeleagă mai bine cu ceilalți, ci și, mai aproape de subiectul nostru, au învățat mai eficient: notele lor s-au îmbunătățit – și punctajele obținute la lucrările școlare au fost mai mari cu 12 la sută decât ale elevilor de aceeași vârstă, dar care nu au participat la astfel de programe.⁵⁹¹

Aceste programe dau rezultate mai bune dacă elevii simt că profesorilor chiar le pasă de ei. Dar, indiferent dacă școala oferă sau nu așa ceva, de fiecare dată când un profesor creează un mediu empatic și receptiv, elevii nu numai că obțin note mai mari și rezultate mai bune la lucrări, dar învață și mai cu sârg.⁵⁹² Chiar și un singur adult care oferă sprijin la școală poate schimba viața unui elev.⁵⁹³

Orice Maeva are nevoie de o Pamela.

Note:

558 Amy Arnsten, „The Biology of Being Frazzled“, Science 280 (1998), pp. 1711–1713.

559 Acest lucru sugerează înțelepciunea cu care am fost creați de Natură pentru a reacționa în situații extreme – cel puțin aceia dintre noi care se pricep foarte bine să o facă. Problema apare atunci când aceeași reacție este declanșată în absența unei amenințări vitale. De cele mai multe ori, în aceste situații e nevoie să ne bazăm pe centrul executiv al creierului, nu pe obiceiurile noastre primare. Pentru a funcționa cu randament maxim, calea inferioară trebuie să susțină calea superioară – nu să o comande.

560 Despre stres și deteriorare, vezi J.T. Noteboom et al., „Activation of the Arousal Response and Impairment of Performance Increase with Anxiety and Stressor Intensity“, Journal of Applied Physiology 91 (2001), pp. 2039–2101.

561 Deși această disfuncție explică afectarea temporară a centrilor executivi, creierul își poate lua totuși o măsură de siguranță împotriva riscurilor, care să funcționeze bine. Să ne gândim la studiile despre oameni aflați în condiții de stres extrem, de pildă unități de pompieri, unități de luptă și echipe de baschet. Aflați sub presiune maximă, cei mai versați lideri au dat tot ce aveau mai bun bazându-se pe obiceiurile și experiența formate de-a lungul anilor. Un căpitan de pompieri, de exemplu, și-ar putea îndruma echipa în mijlocul incertitudinii haotice și al grozăviei unui incendiu încrezându-se în intuiția sa, modelată de-o sumedenie de alte situații similare. În vreme ce veteranii știu instinctiv ce să facă în astfel de momente de mare intensitate, în cazul unui novice, cea mai bună teorie poate să dea greș. Vezi Fred Fiedler, „The Curious Role of Cognitive Resources in Leadership“, în Ronald E. Riggio et al. (eds.), Multiple Intelligences and Leadership, Erlbaum, Mahwah, New Jersey, 2002.

562 Despre corelațiile cerebrale ale tristeții și bucuriei, vezi Antonio Damasio et al., „Subcortical and Cortical Brain Activity During the Feeling of Self-generated Emotions“,

Nature Neuroscience 3 (2002), pp. 1049–1056.

563 Sam Intrator, *Tuned In and Fired Up: How Teaching Can Inspire Real Learning in the Classroom*, Yale University Press, New Haven, Connecticut, 2003.

564 Stările pozitive, de exemplu, îi pot face pe oameni mai realiști; când oamenii care se simt bine au un scop important pe care vor să-l atingă, ei caută informații potențial utile chiar și când acestea ar putea fi negative sau deranjante. Vezi, de exemplu, L.G. Aspinwall, „Rethinking the Role of Positive Affect in Self-regulation“, *Motivation and Emotion* 22 (1998), pp. 1–32. Pe de altă parte, o stare de bună dispoziție nu este neapărat cea mai potrivită pentru orice activitate: când ești prea vesel, nu mai poți presta la fel de bine activități minuțioase, cum ar fi verificarea unui contract. Într-adevăr, stările negative ne pot face uneori percepțiile mai degrabă realiste decât extrem de prielnice. Merită să devii serios la timpul potrivit. Pentru mai multe detalii, vezi Neal Ashkanasy et al. (eds.), „Emotions in Organizations: A Multi-level Perspective“, în Neal Ashkanasy et al. (eds.), *Emotions in the Workplace: Research, Theory, and Practice*, Quorum Books, Westport, Connecticut, 2000.

565 În legătură cu diagnosticele radiologilor, vezi C.A. Estrada et al., „Positive Affect Facilitates Integration of Information and Decreases Anchoring in Reasoning Among Physicians“, *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 72 (1997), pp. 117–135.

566 Cu cât ne e mai dificil să îndeplinim o anumită sarcină, cu atât mai difuz și mai dispartat va fi patternul zonelor active din creierul nostru. Un creier activat difuz apare, de exemplu, atunci când suntem plictisiți și visăm cu ochii deschiși sau când suntem extrem de neliniștiți. Patternul de activare cerebrală în timpul eficienței cognitive maxime arată foarte diferit, în funcție de activitatea pe care o îndeplinim. Imagistica cerebrală utilizată în timp ce persoana îndeplinește bine o activitate arată că în creier au fost mobilizate zonele cele mai relevante pentru acea activitate, și nu altele, care sunt irelevante (și care reprezintă, așadar, o acțiune străină sau o distragere a atenției). Eficiența cognitivă cere ca instrumentele specifice ale creierului să ia parte la activitatea curentă într-o manieră bine orchestrată.

567 Neliniștea erodează eficiența cognitivă. De exemplu, studenții pe care îi neliniștește matematica au o capacitate mai redusă a memoriei de lucru atunci când sunt puși în fața unei probleme de matematică. Neliniștea le ocupă atenția de care au nevoie pentru matematică, afectându-le capacitatea de a rezolva probleme sau de a înțelege concepte noi. Vezi Mark Ashcroft și Elizabeth Kirk, „The Relationship Among Working Memory, Math Anxiety, and Performance“, *Journal of Experimental Psychology* 130, nr. 2 (2001), pp. 224–227.

568 Acest argument, legat de „sistemul X“ și „sistemul C“ (în mare parte, calea inferioară, respectiv calea superioară), este susținut de Matthew Lieberman et al., „A Pain by Any Other Name (Rejection, Exclusion, Ostracism) Still Hurts the Same: The Role of Dorsal Anterior Cingulate Cortex in Social and Physical Pain“, în J. Cacioppo et al. (eds.), *Social Neuroscience: People Thinking About Thinking People*, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 2005.

- 569 Despre cortizol și „U“-ul răsturnat, vezi Heather C. Abercrombie et al., „Cortisol Variation in Humans Affects Memory for Emotionally Laden and Neutral Information“, Behavioral Neuroscience 117 (2003), pp. 505–516.
- 570 Stresul moderat sporește atenția concentrată. Vezi Eran Chajut și Daniel Algom, „Selective Attention Improves Under Stress: Implications for Theories of Social Cognition“, Journal of Personality and Social Psychology 85 (2003), pp. 231–248.
- 571 În legătură cu anxietatea și memoria pe termen scurt, vezi Mark Ashcroft și Elizabeth Kirk, „The Relationship Among Working Memory, Math Anxiety, and Performance“, Journal of Experimental Psychology 130 (2001), pp. 224–227.
- 572 Vezi, de exemplu, Mario Mikulincer et al., „Attachment, Caregiving and Altruism: Boosting Attachment Security Increases Compassion and Helping“, Journal of Personality and Social Psychology 89 (2005), pp. 817–839.
- 573 Mihály Csíkszentmihályi și Reed Larson, Being Adolescent: Conflict and Growth in the Teenage Years, Basic Books, New York, 1984.
- 574 Despre manageri indispuși, vezi J.M. George și A.P. Brief, „Motivational Agendas in the Workplace“, Research in Organizational Behaviour 18 (1996), pp. 75–109.
- 575 Descriind relația dintre starea interioară și performanță în termenii aceluși „U“ răsturnat, simplific un pic problema. Fiecare emoție majoră își are influența ei distinctă asupra modului în care gândim. Stările noastre interioare ne stăpânesc judecățile; când suntem morocănoși, respingem cu ușurință ceea ce vedem; dimpotrivă, suntem mai iertători și apreciem mai mult ce ne oferă viața când suntem veseli. Vezi Neal M. Ashkanasy, „Emotions in Organizations: A Multi-level Perspective“, în Neal M. Ashkanasy et al. (eds.), Emotions in the Workplace: Research, Theory, and Practice, Quorum Books, Westport, Connecticut, 2000. În vreme ce stările interioare pozitive ne aduc mari beneficii, emoțiile negative ne pot fi folositoare în situații specifice. Stările „proaste“ ne pot îmbunătăți anumite tipuri de performanțe, de pildă atenția la detaliu, atunci când se caută erori sau distincții mai fine între diferite opțiuni. Corespondența dintre starea interioară și activitatea desfășurată a fost cercetată mai amănunțit în lucrările lui John Mayer, de la Universitatea din New Hampshire. Pentru o trecere în revistă a modului în care stările interioare afectează performanța, vezi David Caruso et al., The Emotionally Intelligent Manager, Jossey Bass, San Francisco, 2004. Specialiștii în neuroștiințe au început să identifice modurile specifice în care diferite stări emoționale ar putea îmbunătăți diverse capacități intelectuale. Cel puțin în gama stărilor moderate, stările interioare pot facilita activități specifice – iar în ceea ce privește o gamă restrânsă de activități specifice, stările interioare negative ajută uneori, iar stările pozitive fac rău câteodată. De exemplu, neliniștea (cel puțin la nivelurile inspirate de urmărirea unei secvențe dintr-un film de groază) pare să contribuie la activitățile procesate în mare parte de cortexul prefrontal drept, cum ar fi recunoașterea chipurilor. Bucuria (indusă de vizionarea unei comedii) contribuie la activități care țin de emisfera stângă, cum ar fi performanța verbală. Vezi Jeremy R. Gray et al., „Integration of Emotion and Cognition in the Lateral Prefrontal Cortex“, Proceedings of the National Academy of Sciences 1999 (2002), pp. 4115–4120.

- 576 În legătură cu stresul social și afectarea memoriei pe termen scurt, vezi B. Elzinga și K. Roelofs, „Cortisol-Induced Impairments of Working Memory Requires Acute Sympathetic Activation“, Behavioral Neuroscience 119 (2005), pp. 98–103.
- 577 Distrugerea hipocampului pune capăt capacității de a învăța; pacienții care prezintă leziuni în această zonă trăiesc fiecare moment ca și când ultimul nu ar fi avut loc. Anumite afecțiuni – în special trauma și depresia cronică – reduc hipocampul prin distrugerea celulelor. Pe măsură ce pacienții scapă de aceste tulburări, hipocampul lor revine treptat la forma inițială.
- 578 Despre cortizol și forma de „U“ răsturnat, vezi Abercrombie et al., „Cortisol Variation in Humans“.
- 579 R. Alpert și R.N. Haber, „Anxiety in Academic Achievement Situations“, Journal of Abnormal and Social Psychology 61 (1960), pp. 207–215.
- 580 Sian Beilock și Thomas Carr, „When High-powered People Fail: Working Memory and Choking Under Pressure in Math“, Psychological Science 16 (2005), pp. 101–105.
- 581 Jeanne Nakamura, „Optimal Experience and the Uses of Talent“, în Mihály și Isabella Csíkszentmihályi (eds.), Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness, Cambridge University Press, New York, 1988.
- 582 În mod ciudat, combinația de veste bună cu o expresie posomorâtă a fost percepută chiar mai negativ decât vestea proastă dată pe un ton sumbru. Despre efectele unei expresii faciale pozitive, vezi Michael T. Newcombe și Neal M. Ashkanasy, „The Code of Affect and Affective Congruence in Perceptions of Leaders: An Experimental Study“, Leadership Quarterly 13 (2002), pp. 601–604.
- 583 Thomas Sy et al., „The Contagious Leader: Impact of the Leader’s Mood on the Mood of Group Members, Group Affective Tone, and Group Processes“, Journal of Applied Psychology 90 (2005), pp. 295–305.
- 584 M.T. Dasborough, „Cognitive Asymmetry in Employee Emotional Reactions to Leadership Behaviors“, Leadership Quarterly 17 (2006), pp. 163–178.
- 585 Neal Ashkanasy et al., „Managing Emotions in a Changing Workplace“, în Ashkanasy et al., Emotions in the Workplace.
- 586 James Harter, Organizația Gallup, raport nepublicat, decembrie 2004.
- 587 Sondajul este citat în Amy Zipkin, „The Wisdom of Thoughtfulness“, New York Times, 31 mai 2000, p. C5.
- 588 Cu cât profesorii le oferă elevilor mai mult sprijin și îi încurajează, cu atât aceștia tind să aibă mai mult sentimentul că fac parte din colectivul școlii și au, de asemenea, mai multe activități extrașcolare favorite. Vezi ediția specială a Journal of School Health 74, nr. 7, septembrie 2004.

589 Referitor la studiul stilului de predare și al rezultatelor elevilor, vezi Bridget Hamre și Robert Pianta, *Child Development* 76 (2005), pp. 949–967.

590 K. Wentzel, „Are Effective Teachers Like Good Parents? Teaching Styles and Student Adjustment in Early Adolescence“, *Child Development* 73 (2002), pp. 287–301.

591 Joseph Durlak și Roger Weisberg, „A Major Meta-Analysis of Positive Youth Development Programs“, prezentare la *Întâlnirea Anuală a Asociației Americane de Psihologie*, Washington, D.C., august 2005.

592 Despre beneficiile educaționale ale unui mediu benefic, vezi, de exemplu, K. F. Osterman, „Students’ Needs for Belonging in the School Community“, *Review of Educational Research* 70 (2000), pp. 323–367.

593 Vezi, de exemplu, numărul special al *Journal of School Health* (septembrie 2004) despre legăturile formate la școală.

Capitolul 20

Corecția prin conexiune

Iată lista cicatricelor lăsate de viață, pe care Martin, la numai cincisprezece ani, le-a înșirat pe un desen în creion al propriului său corp, începând de jos în sus:

Și-a rupt picioarele la unsprezece și la doisprezece ani. Amândouă mâinile erau pline de urmele bătăilor și „pătate“ de contactul cu drogurile, obiectele furate și „relațiile sexuale negative“. Pe un braț, avea arsuri de la un accident petrecut când fumase marijuana; pe celălalt, avea o rană de cuțit.

Capul lui Martin vuia de lipsa de somn de care suferea de la unsprezece ani; de trauma emoțională pe care o trăise începând de la doi ani din pricina abuzului fizic și a asalturilor sexuale (venite inclusiv din partea tatălui său pe când avea șapte ani); și din pricina rănilor suferite la vârsta de unsprezece ani, când încercase să se sinucidă. Iar de la opt ani, remarca el, creierul i se „prăjise“ de la abuzul de „pilule, iarbă, metamfetamină, alcool, ciuperci halucinogene și opiu“.

Teribila înșiruire de răni a lui Martin este tipică pentru prea mulți adolescenți condamnați la ani de închisoare pentru infracțiuni juvenile. Închisorile pentru tineri au devenit o escală, se pare, inevitabilă pentru viețile problematice, pentru cei a căror copilărie se amestecă fără deosebire cu abuzul de substanțe narcotice și încălcarea normelor sociale.

Deși în multe țări, sistemele sociale mai umane îi îndreaptă pe astfel de adolescenți spre tratamente, nu spre pedepse, în Statele Unite, ei au parte prea des de „îngrijire“ în închisoare – exact mediul cel mai nepotrivit pentru vindecare. Cele mai multe închisori pentru tineri sunt potrivite pentru o viață plină de delikte, nu pentru câștigarea libertății.

Dar Martin este unul dintre tinerii norocoși: locuiește în Missouri, un stat care a deschis drumul tratării tinerilor infractori, nu doar al pedepsirii lor. Missouri a avut un drum lung de parcurs; principala sa unitate corecțională pentru tineri a fost cândva descrisă de un tribunal federal ca având o atmosferă „cvasi-penală-militară” și a fost acuzată de expulzarea frecventă a condamnaților rebeli într-o carceră întunecoasă, cunoscută sub denumirea de „Gaura”. Un fost administrator al acelei unități mărturisea: „Am văzut ochi învinețiți, fețe tumefiate și nasuri sparte. Metoda corectivă a gardienilor era în mod obișnuit bătaia cu pumnii, pe urmă loviturile cu piciorul în vintre. Mulți dintre ei erau sadici.”⁵⁹⁴

Descrierea de acum zeci de ani se poate să fie încă adevărată pentru multe închisori. Dar pentru că acum Missouri a ales să trateze tinerii infractori, unitatea în care se află Martin oferă o alternativă promițătoare. Martin locuiește într-unul dintre căminele ce fac parte din rețeaua de locuințe destinate adolescenților cu probleme, care încalcă legea, așa cum este el. Înființate în 1983, unele cămine se află în clădiri vechi de școli sau în case mari; unul își are sediul într-o mănăstire părăsită.

Fiecare cămin adăpostește nu mai mult de treizeci și șase de adolescenți și un număr mic de adulți care alcătuiesc personalul. Acești adolescenți nu sunt niște rotițe anonime dintr-o instituție uriașă; în fiecare cămin, toată lumea cunoaște numele tuturor rezidenților. Trăiesc ca o „familie”, adolescenții având relații personale cu adulții care le poartă de grijă.

Nu există gratii de fier sau celule, sunt câteva uși încuiate și foarte puțin echipament de securitate, iar camerele video urmăresc în permanență ceea ce se întâmplă. Atmosfera seamănă mai mult cu aceea dintr-o casă, nicidecum dintr-o închisoare. Adolescenții sunt grupați în echipe de câte zece sau mai mulți, iar membrii acestora au grijă ca toată lumea să respecte regulile. Echipele mănâncă, dorm, studiază și fac duș împreună – întotdeauna însoțite de supraveghetor și doi specialiști în problemele tinerilor.

Dacă un rezident se comportă totuși neadecvat, nu există carcere, izolatoare sau cătușe – instrumentele de lucru tipice pentru majoritatea școlilor de corecție pentru tineret. În schimb, echipele

sunt învățate cum să-l izoleze în condiții de siguranță pe cel care amenință siguranța unui coleg. Îl apucă de mâini și de picioare și își pun colegul de echipă la pământ. Pe urmă, nu fac decât să-l țină acolo până când se liniștește și-și revine, iar directorul programului relatează că nimeni nu a fost vreodată rănit în mod serios de pe urma unei astfel de izolări operate de echipă și că bătăile sunt aproape inexistente.

De cinci-șase ori pe zi, membrii se adună și se întreabă unii pe alții cum se simt. Un membru al echipei poate solicita o nouă adunare pentru a discuta anumite probleme sau o plângere – majoritatea, de obicei, fiind chestiuni legate de siguranță, politețe și respect. Astfel, atenția se poate muta de la ora de școală, exerciții sau curățenie la curenții subterani emoționali foarte puternici care – dacă sunt ignorați – pot exploda pe neașteptate. În fiecare după-amiază se întâlnesc cu toții pentru a lega prietenii mai strânse și a colabora unii cu alții, pentru a cultiva empatia, încrederea și perceperea exactă a celuilalt și pentru a-și forma abilitățile de comunicare.

Toate acestea construiesc o bază de siguranță și le pun la dispoziție aptitudinile sociale de care au nevoie. Atmosfera de încredere este vitală, în special pentru că îi face pe adolescenți să vorbească deschis despre trecutul lor zbuciumat. Încrederea este capitală: unul câte unul, ei își spun povestea vieții lor celorlalți membri ai echipei – povești despre violența domestică sau sexuală, abuz și neglijare. Și vorbesc deschis despre faptele lor reprobabile și infracțiunile care i-au adus la școala de corecție.

Tratamentul nu ia sfârșit în ziua în care adolescenții pleacă. În loc să fie lăsați în seama unui ofițer supraveghetor foarte ocupat – practică standard în cele mai multe locuri –, tinerii din Missouri se întâlnesc cu coordonatorul lor de după eliberare atunci când ajung în unitate. Până să fie puși în libertate, au deja o relație de durată cu persoana care îi va ghida în viața comunității.

Grija posteliberare este o parte centrală a formulei din Missouri. Fiecare adolescent se întâlnește frecvent cu coordonatorul său și încă și mai des cu un „urmăritor” – de obicei, cineva din orașul său

natal sau un student de la o facultate locală –, care îi monitorizează progresul zilnic și îl ajută să-și găsească o slujbă.

Schimbă ceva tot acest tratament elaborat? Studiile făcute asupra adolescenților care au fost eliberați din școlile de corecție sunt rare. Dar un studiu din 1999 a descoperit că rata de recidivă în rândul adolescenților din cadrul programului Missouri a fost de numai 8 la sută pentru o perioadă de trei ani după eliberarea unui adolescent – în vreme ce în Maryland, 30 la sută dintre cei eliberați din școlile de corecție pentru tineret s-au întors în închisoare în mai puțin de trei ani. O altă comparație a luat în considerare frecvența cu care adolescenții eliberați au fost trimiși înapoi în custodie juvenilă sau într-o închisoare pentru adulți, ori au fost eliberați condiționat pentru un an de zile. Rata din Missouri a fost de doar 9 procente, spre deosebire de aceea din Florida, care a fost de 29.⁵⁹⁵

Mai există apoi prețul uman al condamnării tinerilor la închisori îngrozitoare. Recent, în decurs de patru ani, 110 adolescenți s-au sinucis în școlile de corecție din SUA. În cei douăzeci de ani de funcționare a programului Missouri, nu au existat sinucideri.

Modelul Kalamazoo

Orășelul Kalamazoo, din Michigan, era în fierbere; electoratul era furios din pricina unui referendum care urma să aprobe 140 de milioane de dolari pentru o nouă închisoare juvenilă. Toată lumea era de acord că închisoarea veche era supraaglomerată și inumană – nu aceasta era problema. Conflictul privea noua formulă care avea să înlocuiască clădirea demodată.

Unii susțineau cu înverșunare să se aducă îmbunătățiri clădirii existente și nimic mai mult – gardul ghimpat, celulele, încuietorile puteau fi înnoite – și să se creeze puțin mai mult spațiu. Dar adversarii lor replicau că era nevoie de modalități mai bune de a preveni, în primul rând, comiterea de infracțiuni juvenile.

Un judecător local a sugerat ca ambele părți să se întâlnească pentru o zi la Institutul Fetzer din apropiere și să discute în detaliu lucrurile. A venit toată lumea implicată în dezbateri: reprezentanți

ai Bisericii, grupuri de susținere a deținuților, șeriful, judecători, administratori ai școlilor, lucrători din instituțiile pentru bolnavii psihici și unii dintre cei mai liberali democrați și conservatori republicani.

Întâlnirea de la Kalamazoo este emblematică pentru o mișcare care se răspândește în țară pe măsură ce oamenii de rând se confruntă cu eșecul sistemului de închisori de a-i proteja de infractorii care nu fac decât să repete ceea ce știu cel mai bine să facă: să comită infracțiuni. Grupuri de pretutindeni regândesc însuși sensul „corecțiilor“.

Una dintre preconcepțiile dominante în cercurile penale este că deținuții au comis acte care îi scot din sfera umană și trebuie, prin urmare, să sufere pentru infracțiunile lor. Ce-i drept, se fac distincții în cadrul spectrului infracțional, iar deținuții sunt grupați, în funcție de ele. Pentru mulți dintre ei, închisoarea este un tărâm infernal, în care sunt prinși într-o bătălie pe viață și pe moarte; toată lumea se luptă să câștige respect, iar duritatea îți conferă prestigiu. Curtea închisorii devine o junglă în care cei puternici îi domină pe ceilalți, iar frica este la ordinea zilei. Este paradisul psihopaților, în care cruzimea rece are câștig de cauză.

Dar lecțiile deprinse în acest univers-capcană de tipul Eu–Acela, care influențează sistemele neuronale, sunt cu siguranță dintre cele mai rele. Supraviețuirea în acel spațiu cere o amigdală setată pentru hipervigilență paranoică, plus o distanță emoțională protectoare, neîncredere fățișă și predilecție spre violență. Nu am putea concepe un mediu mai bun pentru cultivarea instinctelor criminale.

Sunt oare acestea cele mai bune „școli“ în care societatea să-și trimită oamenii – în special pe cei aflați încă la vârsta adolescenței sau pe tinerii de douăzeci de ani, care au o viață întreagă înaintea lor? Dacă trăiesc în astfel de medii luni sau ani de zile, nu e de mirare că foarte mulți dintre ei se întorc după eliberare la viața infracțională și sfârșesc în hrubele infecte din care au plecat.

În loc să ne bazăm pe abordări care nu fac decât să cultive infracționalitatea, am putea profita de ceea ce înseamnă „corecția“ din punctul de vedere al neuroplasticității sociale, adică modelarea sistemului de circuite cerebrale prin interacțiuni benefice. Foarte

mulți dintre cei închiși se află acolo, probabil, din cauza deficiențelor neuronale din creierul social, cum ar fi empatia deficitară și controlul insuficient al impulsurilor.

Una dintre cheile neuronale ale autocontrolului este rețeaua de neuroni din cortexul orbitofrontal, care poate inhiba impulsurile de mânie din amigdală. Oamenii cu un deficit în OFC sunt predispuși spre brutalitate în momentele în care accesele de violență înăbușă capacitatea de inhibiție. Închisorile noastre adăpostesc mulți astfel de infractori. Un tipar neuronal care stă la baza violenței scăpate de sub control pare să fie o subactivare în lobi frontali, adesea datorată unor leziuni din copilărie.⁵⁹⁶

Acest deficit se concentrează asupra sistemului de circuite dintre OFC și amigdală – legătura neuronală care formează frâna cerebrală a impulsurilor distructive.⁵⁹⁷ La oamenii cu leziuni ale lobului frontal, ceea ce psihologii numesc „control cognitiv“ este foarte slab: ei nu își pot direcționa voluntar gândurile, mai ales atunci când sunt copleșiți de sentimente negative puternice.⁵⁹⁸ Această incapacitate îi face neputincioși în fața năvalei sentimentelor distructive: de vreme ce frânele neuronale sunt defecte, impulsurile cruzimii nu mai pot fi ținute sub control.

Acest circuit cerebral vital continuă să se mărească și să prindă formă până spre douăzeci și cinci de ani.⁵⁹⁹ Din perspectivă neuronală, în timpul încarcerării, societatea poate să aleagă între întărirea sistemelor de circuite ale deținuților legate de ostilitate, impulsivitate și violență sau, dimpotrivă, pentru autocontrol, acțiune precedată de gândire și abilitatea de a te supune legii. Probabil că cea mai mare greșeală a sistemului penal a fost eșecul de a „vindeca“ tinerii deținuți aflați încă în perioada în care creierul lor social este plastic. Lecțiile deprinse zi de zi de aceștia în curtea închisorii lasă o amprentă profundă și de durată asupra destinului lor neuronal, în bine sau în rău.

În prezent, lucrurile merg prost. Tragedia este dublă: nu numai că pierdem prilejul de a contribui la remodelarea sistemului neuronal de circuite care îi poate ajuta pe acești tineri să reintre în normal, dar îi și azvârlim într-o școală a infraționalității. Pe tot cuprinsul țării, recidiva cumulată pe toată durata vieții pentru deținuții sub

douăzeci și cinci de ani – adică proaspeții infractori – este, inevitabil, cea mai mare din oricare grup de vârstă.

În orice zi, Statele Unite au mai mult de două milioane de oameni în închisoare, sau 482 de deținuți la 100 000 de locuitori – una dintre cele mai mari rate de încarcerare din lume, urmate de Marea Britanie, China, Franța și Japonia.⁶⁰⁰ Populația din închisori este astăzi de șapte ori mai mare decât cea de acum trei decenii. Costurile s-au ridicat chiar și mai mult, de la aproape nouă miliarde de dolari în anii 1980 la mai mult de 60 de miliarde de dolari în 2005; după sistemul de sănătate, costurile închisorilor reprezintă cheltuielile cu cea mai accelerată creștere. Mărirea neconținută a numărului de deținuți din închisorile americane a creat o explozie a populației închisorilor, și face ca statele și anumite ținuturi, cum ar fi Kalamazoo, să încerce să găsească modalități de a le finanța.

Și mai teribile decât costurile economice sunt costurile umane: odată ce o persoană este prinsă în sistemul penitenciar, șansele ca ea să scape de atracția gravitațională a acestuia sunt extrem de mici. Două treimi dintre persoanele eliberate din închisorile americane sunt arestate din nou în următorii trei ani.⁶⁰¹

Acestea erau realitățile crude avute în vedere de cetățenii preocupați din Kalamazoo. Spre sfârșitul zilei de dezbateri, și-au găsit o cauză comună: „Să facă din Kalamazoo cea mai sigură și dreaptă comunitate din Statele Unite.“ În acest scop, ei au răscolit țara pentru a descoperi ceva care să funcționeze: abordări care să scadă rata de recidivă sau care aveau alte efecte benefice concrete, precum și datele solide care să sprijine astfel de perspective.

Rezultatul este o raritate, un plan concret de schimbare a vieților, în mare parte prin refacerea rețelei de conexiuni care leagă oamenii cu probleme de cei cărora le pasă de ei.⁶⁰² Propunerile grupului din Kalamazoo cuprind, în primul rând, eforturile de a preveni infracțiunile, de a folosi în mod profitabil timpul petrecut în detenție și de a-i reintegra pe cei eliberați într-o rețea de relații care să îi ajute să stea departe de închisoare.

Principiul de căpetenie este că legăturile care oferă sprijin previn infracțiunile – și aceste legături trebuie să pornească din cartierele în care trăiesc tinerii cu risc crescut de infracționalitate.

Comunități conectate

Într-un cartier nevoiaș din zona de sud a Bostonului, un teren viran a fost transformat într-o grădină a comunității, în care vecinii se adună în fiecare primăvară și vară pentru a cultiva varză albă, varză creată și roșii. Pe gard, atârnă un panou scris de mână: „Vă rugăm să ne respectați eforturile“.

Acest mesaj scurt de speranță face apel la dorința de a ajuta un vecin. Îi va fi oare îngăduit unui grup de adolescenți care întârzie pe la colțuri de stradă să intimideze un copil mai mic care trece pe acolo? Sau le va spune vreun adult să plece, poate chiar telefonându-le părinților lor? Respectul și grija contează, la fel de mult ca diferența dintre un teren părăsit, plin de gunoaie și frecventat de traficanții de droguri și o grădină de legume îngrijită în comun.⁶⁰³

Pe la mijlocul anilor 1990, o coaliție de pastori de culoare a luat la rând casele și colțurile de stradă din cartierele cele mai dubioase ale Bostonului pentru a atrage puștii care băteau străzile și a-i introduce în programe conduse de adulții din zonă. Numărul crimelor comise în Boston a scăzut vertiginos de la 151 în 1991 la numai 35 zece ani mai târziu – așa cum s-a întâmplat și în alte orașe din țară.

În anii 1990, declinul național al ratelor infracționalității a fost pus în mare parte pe seama perioadei de prosperitate din economie. Dar, lăsând la o parte aceste forțe generale, rămâne întrebarea: este posibil ca strângerea relațiilor dintre oameni, ca în cazul acelor pastori de culoare, să contribuie la reducerea infracțiunilor pe o rază de câteva străzi? Răspunsul la această întrebare provine din cea mai mare analiză a implicării comunitare și a infracțiunilor făcută până acum, un studiu de zece ani condus de psihiatrul Felton Earls de la Harvard. Studiul sugerează că răspunsul este un categoric „da“.

Împreună cu un grup de cercetători, Earls a făcut înregistrări video cu 1 480 de străzi din 196 de cartiere din Chicago, inclusiv cele mai sărace și cu cea mai mare infracționalitate. Au înregistrat totul, de la agapele de la biserică până la comerțul cu droguri. Casetele au fost comparate cu evidența infracțiunilor din aceleași cartiere,

precum și cu interviuri cuprinzând 8 782 de locuitori ai acelor zone.⁶⁰⁴

Grupul lui Earls a descoperit două influențe principale asupra ratelor infracționalității din cartiere. Prima este nivelul general de sărăcie din cartier: ratele ridicate de sărăcie sunt cunoscute de mult ca fiind propice infracțiunilor (la fel ca analfabetismul, un alt factor ascuns). A doua este gradul de conexiune dintre oamenii din comunitate. Amestecul de sărăcie și lipsa de conexiune exercită o influență mai puternică asupra ratelor infracționalității dintr-o anumită zonă decât factorii standard citați de obicei, inclusiv cei legați de rasă, moștenire etnică sau structură familială.

Chiar și în cele mai sărace cartiere, a descoperit Earls, conexiunile personale pozitive au fost asociate nu doar cu rate ale infracționalității mai scăzute, ci și cu un consum de droguri mai redus în rândul tinerilor, mai puține sarcini nedorite în cazul adolescentelor și o creștere a performanțelor școlare ale copiilor. Multe comunități afro-americane cu venituri reduse au tradiții puternice de ajutorare reciprocă prin biserici și familii extinse. Earls consideră extinderea acestui spirit de întraajutorare a vecinilor drept o strategie profitabilă de luptă împotriva infracționalității.⁶⁰⁵

Dacă un grup local curăță zidurile de graffiti, e posibil ca apariția viitoarelor desene să fie mai rară. Supravegherea cartierului tocmai asta înseamnă: faptul că puștii din zonă au siguranța că se află în grija unor oameni cărora le pasă de ei. În cartierele sărace ale lumii, această atitudine contează cel mai mult atunci când vecinii trebuie să acționeze pentru a se proteja unii pe alții și, în special, pentru a-și proteja copiii.

Gata cu gândirea ruginită

Fiul unui vechi prieten de-al meu – o să-l numesc Brad – s-a apucat de băutură în adolescență, iar când era beat, devenea ușor violent și arțagos. Comportamentul lui a dus la o serie de ciocniri cu legea, până când, în cele din urmă, a fost condamnat la închisoare pentru rănirea gravă a unui coleg de clasă într-o bătaie din cămin.

Când îl vizitez la închisoare, Brad îmi spune: „Indiferent de acuzație, practic toți tipii de pe-aici au ajuns la pușcărie din cauza nervilor.“ Brad a fost norocos să fie inclus într-un program-pilot special pentru deținuții care promit într-o oarecare măsură să își schimbe viața. Cei care locuiesc în această unitate cu șase celule participă zilnic la un seminar care abordează subiecte ca diferența dintre acțiuni bazate pe „gândirea creativă, gândirea ruginită sau lipsa de gândire“.

În restul închisorii, bătaile și posturile intimidante sunt la ordinea zilei. Provocarea lui Brad va consta în a învăța să-și controleze mânia într-o lume socială în care violența și duritatea îți determină locul în ierarhia din curtea închisorii. Lumea respectivă, îmi spune Brad, se bazează pe o paranoia de tipul „noi împotriva lor“, în care oricine este îmbrăcat în uniformă devine „dușmanul“, la fel ca orice altă persoană care lucrează cu aceștia.

„Toți tipii ăștia se enervează foarte ușor, cel mai mic lucru îi scoate din sărite. Și orice neînțelegere și-o rezolvă prin bătaie. Dar în programul meu nu trebuie să trăiești în felul ăsta.“

Și totuși, Brad n-a scăpat de încăierări. „Era un puști cam de vârsta mea, care a venit în programul nostru. Mă sfida și mă lua peste picior tot timpul, eram furios la culme. Mă înnebunise de-a binelea – dar n-am lăsat mânia să pună stăpânire pe mine. La început, pur și simplu plecam de lângă el. Dar venea după mine peste tot, mi se băga mereu în față. Pe urmă, i-am spus că nu era decât un prost și că nu mă interesează ce spune. Dar continua să se țină după mine și să nu-mi dea pace o clipă.“

În cele din urmă, m-am înfuriat puțin, suficient cât să pot țipa la el. M-am ținut tare pe poziție – i-am zăbierat în față și i-am spus că e un prost. După care ne-am privit cu furie în ochi. Eram pe punctul să ne luăm la bătaie.

Când vrei să te bați aici, te duci cu celălalt într-o celulă și încui ușa după tine. În felul ăsta, gardienii nu te văd. Și te bați până când unul cedează, după care ieși afară. Așa că am intrat în celula mea și am încuiat ușa. Dar nu voiam să mă bat. Doar i-am spus: «Dacă ai chef să începi primul și să-mi tragi un pumn, haide, dă-i drumul. Am

fost lovit de sute de ori – știu s-o încasez. Dar n-am de gând să mă bat cu tine.»

Nu m-a lovit. Am sfârșit prin a sta de vorbă o oră sau două. Mi-a povestit totul despre el, iar eu i-am povestit totul despre mine. A doua zi, a fost transferat într-o altă unitate. Dar când mă mai întâlnesc cu el în curte, nu se mai ia de mine.“

Programul lui Brad face parte dintre cele pe care grupul operativ din Kalamazoo le-a identificat ca fiind cele mai bune pentru tinerii infractori. Adolescenții încarcerați pentru infracțiuni agresive și care trec prin astfel de programe de training – în care învață să se oprească și să gândească înainte să reacționeze, să țină seama de soluții și de consecințele diferitelor răspunsuri și să-și păstreze sângele rece – sunt implicați în mai puține bătăi și sunt mai puțin impulsivi și inflexibili.⁶⁰⁶

Dar, spre deosebire de tânărul meu prieten, majoritatea deținuților nu ajung niciodată să corecteze obiceiurile și circumstanțele care îi țin prinși în capcana ciclului eliberare–recidivă–închisoare. De vreme ce numai o minoritate a deținuților eliberați evită să ajungă iar la închisoare, termenul folosit pentru acest sistem, „corecții“, pare o tragică eroare: nimic nu se corectează.

Dimpotrivă, cea mai mare parte a închisorilor sunt școli ale infracțiunii, care întăresc predilecția spre delict a deținuților. Pușcăriiașii mai tineri intră în cele mai rele tipuri de relații în închisoare, devenind ucenicii deținuților mai versați, astfel încât la eliberare au sufletele înăsprite, sunt furioși și au înclinații infracționale și mai pronunțate.⁶⁰⁷ Circuitele creierului social responsabile de empatie și de reglarea impulsurilor emoționale – poate două dintre cele mai frapante deficiențe ale celor care populează închisorile – sunt printre ultimele zone ale creierului uman care-și câștigă maturitatea anatomică. O numărătoare a deținuților din unitățile de stat și cele federale arată că aproape un sfert au vârsta sub douăzeci și cinci de ani – nu foarte târziu pentru a împinge aceste circuite într-un format mai supus legii.⁶⁰⁸ Evaluarea atentă a programelor de recuperare existente astăzi în închisori a ajuns la concluzia că infractorii juvenili, care fac parte din obiectivul

acestor programe, au cea mai mare șansă în ceea ce privește prevenirea reînțoarcerii la infracțiuni.⁶⁰⁹

Programele ar putea deveni mai eficiente dacă ar împrumuta metode din nenumăratele cursuri academice de învățare socială și emoțională.⁶¹⁰ Aceste cursuri predau lecții elementare, cum ar fi controlul mâniei și al conflictelor, empatia și stăpânirea de sine. În școli, aceste programe au redus numărul de încăierări cu 69 de procente, intimidările cu 75 și hărțuirea cu 67 de procente.⁶¹¹ Întrebarea este cât de bine pot fi adaptate aceste eforturi pentru a fi folosite în cazul unui adolescent sau al unor deținuți de peste douăzeci de ani (sau, cine știe, chiar și cu deținuți mai în vârstă).⁶¹²

Perspectiva reinventării închisorii, pentru a oferi o educație neuronală reparatorie, este o șansă provocatoare pentru societate. În măsura în care astfel de programe pentru delincvenții aflați la prima abatere și pentru tinerii criminali se vor răspândi, numărul deținuților din toată țara va scădea în timp. Împiedicarea celor mai tineri criminali de a se angaja într-o viață plină de delikte va contribui semnificativ la secarea fluviilor umane care inundă acum închisorile.

O analiză exhaustivă a 272 111 deținuți eliberați din închisorile americane în 1994 a dezvăluit faptul că, de-a lungul carierelor lor infracționale, aceștia fuseseră arestați pentru un total de 4 877 000 de delikte – în medie, mai mult de șaptesprezece acuzații pentru fiecare. Și era vorba doar despre deliktele de care fuseseră acuzați.⁶¹³

Sunt șanse ca delincvenții aflați la prima abatere să-și facă o carieră din infracțiune, adăugând inexorabil alte și alte încălcări ale legii pe măsură ce trec anii.

Când eram tânăr, obișnuiam să numesc centrele de detenție juvenilă „școli de reformare“. De fapt, ar fi putut fi așa ceva dacă ar fi fost concepute ca medii de învățare, care să îmbunătățească aptitudinile de care e nevoie pentru a nu ajunge la închisoare: nu doar alfabetizare și cursuri de formare profesională (și plasament), ci și conștiința de sine, autocontrolul și empatia. Dacă acest lucru s-ar întâmpla, am putea face din închisoare un loc în care obiceiurile neuronale să fie literalmente *re-formate* – școli „de reformare“ în înțelesul cel mai profund al cuvântului.

Cât despre Brad, atunci când am trecut pe la el, doi ani mai târziu, se întorsese la facultate și se întreținea lucrând într-un restaurant elegant.

Locuise într-o casă cu câțiva dintre vechii lui prieteni din liceu. Dar, după cum îmi spunea, „nu erau deloc serioși la școală – nu făceau decât să bea și să se ia la bătaie. Așa că am decis să mă mut de-acolo.“ S-a mutat la tatăl lui și s-a concentrat asupra studiilor.

Deși asta a însemnat pentru el pierderea unor vechi prieteni, Brad afirmă: „Nu regret nimic. Sunt fericit.“

Întărirea conexiunilor

Într-o dimineață din iunie 2004, un incendiu a devastat podul acoperit din Mood, districtul Bucks, Pennsylvania. Atunci când incendiarii au fost arestați două luni mai târziu, comunitatea a fost șocată.

Cei șase tineri erau absolvenți ai liceului local și proveneau din familii „bune“. Oamenii au fost nedumeriți și revoltați; întreaga comunitate s-a simțit atacată, prădată de o legătură prețioasă cu vremurile bune de odinioară.

La o întâlnire a locuitorilor cu cei șase incendiarii, tatăl unuia dintre băieți și-a exprimat furia pricinuită de faptul că el și fiul lui fuseseră atacați de niște necunoscuți în presa locală. Dar, întrebat cum l-a afectat fapta fiului său, a recunoscut și el că se gândea mereu la acest lucru, nu putea să doarmă și simțea un nod în stomac. Apoi, înfrânt, a început să plângă.

În timp ce ascultau durerea exprimată de familiile și vecinii lor, tinerii erau copleșiți de mâhnire și păreri de rău. Și-au cerut iertare și au spus că își doreau să repare ceea ce făcuseră.⁶¹⁴ Întâlnirea a fost un exercițiu de „justiție reparatorie“, care susține că, în afară de pedeapsă, delincvenții trebuie puși în fața consecințelor emoționale ale faptelor lor și să repare ceea ce se mai poate repara.⁶¹⁵ Planul Kalamazoo pune un accent special pe justiția reparatorie ca element activ al luptei eficiente împotriva infracționalității.

În astfel de programe, mediatorii stabilesc adesea o modalitate prin care delincvenții să poată repara paguba produsă – fie plătind într-un fel, fie ascultând povestirea faptei lor din punctul de vedere al victimei, fie cerându-și iertare în mod sincer. După cum spunea managerul unuia dintre aceste programe puse în practică într-o închisoare din California: „Ședințele în care se discută impactul asupra victimei sunt extrem de emoționante. Pentru mulți bărbați, este prima oară când fac legătura dintre delictul lor și victimă.“

Emarco Washington a fost unul dintre acei californieni. În adolescență, fusese dependent de cocaină și recursese la jaf și violență fizică pentru a-și întreține dependența. Era deosebit de violent cu mama sa atunci când aceasta nu îi dădea bani pentru droguri. Până la treizeci de ani, fusese în închisoare aproape în fiecare an, începând din adolescență.⁶¹⁶ După ce a trecut prin programele de justiție reparatorie – combinate cu cursuri de reducere a violenței – în închisoarea din San Francisco, Washington a făcut ceva diferit la eliberare: a sunat-o pe mama lui și și-a cerut iertare. „I-am spus că înainte mă înfuriam atunci când nu-mi dădea bani, dar ultimul lucru pe care mi-l doream era să o rănesc sufletește. A fost ca o ploaie care mă spăla. Acest lucru mi-a dat de înțeles că, dacă îmi schimbam comportamentul și limbajul, puteam să-mi dovedesc mie însumi și celor din jur că nu sunt sămânță rea.“

Subtextul emoțional al justiției reparatorii îi îndeamnă pe infractori să schimbe perceperea victimelor lor de la Acela la Tu – pentru a trezi empatia. Multe dintre delicturile juvenile sunt comise atunci când tinerii sunt fie băuți, fie drogați; într-un sens, victimele nu există pentru făptași; iar tinerii nu au niciun sentiment de responsabilitate față de oamenii cărora le fac rău. Realizând o legătură empatică între făptaș și victimă, justiția reparatorie întărește cercul conexiunilor, care poate avea puterea de a repune o viață tânără înapoi pe drumul cel bun.

Grupul din Kalamazoo a identificat un alt punct de cotitură important: momentul, primejdios, în care un tânăr deținut se întoarce acasă. În lipsa unei intervenții, este extrem de ușor ca tinerii să se reîntoarcă la vechile grupuri și la vechile obiceiuri – și cel mai adesea, din nou la închisoare.

Din multitudinea de abordări care caută să-i mențină pe foștii deținuți pe calea cea bună, una iese în evidență prin succesul ei deosebit: terapia multisistemică.⁶¹⁷ Cuvântul „terapie“ poate părea aici o greșală; nu există ședințe de cincizeci de minute ținute în particular în biroul terapeutului. În schimb, intervenția are loc direct în miezul vieții: acasă, pe stradă, la școală – în orice loc și cu orice fel de oameni își petrece timpul fostul deținut.

Delincventul eliberat este urmărit din umbră de un consilier, care ajunge să-i cunoască lumea personală. Acesta caută în lumea celui urmărit puncte de sprijin, adică un puști de treabă care i-ar putea fi prieten, un unchi care i-ar putea fi mentor, o biserică ce i-ar putea oferi o familie virtuală. Pe urmă, consilierul are grijă ca tânărul să petreacă un timp alături de acești oameni cu influență pozitivă și să stea departe de aceia ale căror influențe ar putea duce la suplimentarea detenției.

La mijloc nu se află nicio terapie la modă. Abordarea este pragmatică: trebuie să fii mai disciplinat și mai afectuos acasă, să reduci timpul petrecut cu acei prieteni care intră mereu în bucluc, să tragi mai tare la școală sau să-ți iei o slujbă și să faci sport. Cel mai important, e cultivată o rețea de legături sănătoase, care îl vor înconjura pe delincvent de oameni cărora le pasă și care îi pot oferi exemplul unui mod de viață mai responsabil. Totul se face prin oameni: familia extinsă, vecinii și prietenii.⁶¹⁸

Deși nu durează decât patru luni, terapia multisistemică pare să dea rezultate. Pentru tinerii delincvenți care au trecut prin acest program, rata de recidivă urmărită de-a lungul a trei ani după eliberare scade cu un procent aflat undeva între 25 și 70. Și mai impresionant, aceste rezultate se aplică celor mai intransigenți și dificili deținuți, ale căror delikte au fost violente și grave.

O estimare guvernamentală a vârstei deținuților observă că grupul cu cea mai rapidă dezvoltare din închisori sunt deținuții de vârstă mijlocie; aproape toți au în spate ani întregi de delincvență.⁶¹⁹ Mulți se află la capătul inevitabil al unei vieți infracționale, care a început cu prima lor arestare din tinerețe.

Acea primă arestare este prilejul unic de intervenție pentru a putea îndepărta vectorul vieții lor de delincvență. Acel moment este

crucial, căci fie aruncă tânărul pe poarta închisorii, fie îl îndepărtează de ea.

Dacă vom adopta programe care dau rezultate, cum ar fi reșcolarizarea creierului social, toată lumea va avea de câștigat. E drept, un plan extins, precum cel din Kalamazoo, cuprinde mai multe părți: lista cu „lucrurile care funcționează“ include, de asemenea, alfabetizarea și o slujbă din care să câștigi suficienți bani ca să te întreții, precum și asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni. Dar toate aceste părți au un obiectiv comun: să-i ajute pe delincvenți să învețe să fie oameni mai buni, și nu niște infractori mai pricepuți.

Note:

594 Fostul administrator John Tindall, citat în 1949 de publicația St. Louis Post-Dispatch, într-un raport al Fundației Annie E. Casey, *Small Is Beautiful* (Departamentul Missouri al Serviciilor pentru Tineret, 2003). Relatarea mea referitoare la sistemul din Missouri se bazează pe acel raport.

595 Despre procentele de recidivă, vezi *ibid.* Cu toate acestea, comparațiile dintre state trebuie privite cu precauție; s-ar putea să nu reflecte măsuri identice. O comparație mai bună ar trebui să includă toate statele, urmărind modul identic în care au fost eliberați infractorii tineri. Astfel de date încă nu există.

596 Despre leziunea prefrontală, vezi Adrian Raine et al., „Brain Abnormality in Murderers Indicated by Positron Emission Tomography“, *Biological Psychiatry* 42 (1997), pp. 495–508.

597 Adrian Raine et al., „Reduced Prefrontal Gray Matter Volume and Reduced Autonomic Activity in Antisocial Personality Disorder“, *Archives of General Psychiatry* 57 (2000), pp. 119–127. Mulți oameni violenți prezintă o atrofie a amigdalei; vezi R.J. Davidson, K.M. Putnam și C.L. Larson, „Dysfunction in the Neural Circuitry of Emotion Regulation – A Possible Prelude to Violence“, *Science* 289 (2000), pp. 591–594.

598 Despre lobul prefrontal și controlul cognitiv, vezi E.K. Miller și J.D. Cohen, „An Integrative Theory of Prefrontal Cortex Function“, *Annual Review of Neuroscience* 24 (2001), pp. 167–202.

599 Cronologia neurologică a reprezentat baza pentru o decizie din 2005 a Curții Supreme de Justiție împotriva execuțiilor tinerilor delincvenți, întrucât creierul tinere nu s-au maturizat până la punctul în care capacitatea lor de luare a deciziilor și de control al impulsurilor să ajungă la nivelul unui adult.

600 La nivel național, costul anual al acestui vast sistem de închisori depășea 60 de miliarde de dolari în 2002. În legătură cu populația închisorilor, vezi Biroul de Statistici Juridice,

Departamentul de Justiție al SUA, noiembrie 2005.

601 Despre costuri și procentele de recidivă, vezi Patrick Langer și David Levin, „Recidivism of Prisoners Released in 1994“, raport al Biroului de Statistici Juridice, NCJ 193427 (iunie 2002).

602 Coaliția Districtului Kalamazoo pentru Justiție, „A Plan for Integrating Prevention, Intervention, Corrections, and Reintegration Programs in the Kalamazoo County Criminal Justice System“, 15 septembrie 2004.

603 Despre capacitatea de conexiune și infracțiune, vezi dr. Felton Earls, interviu luat de Dan Hurley, „On Crime as Science (A Neighbor at a Time)“, New York Times, 6 ianuarie 2004, p. C1.

604 În legătură cu analiza cartierelor, vezi Robert J. Sampson et al., „Neighborhoods and Violent Crime: A Multi-level Study of Collective Efficacy“, Science 277 (1997), pp. 918–924.

605 Crearea unei mai mari coeziuni este un experiment social care așteaptă să fie pus în practică așa cum se cuvine.

606 Nancy Guerra și Ronald Slaby, „Cognitive Mediators of Agression in Adolescent Offenders: 2. Intervention“, Developmental Psychology 26 (1990), pp. 269–277.

607 În legătură cu deținuții mai tineri, vezi „Childhood on Trial: The Failure of Trying and Sentencing Youth in Adult Criminal Court“, Coaliția pentru Justiție Juvenilă, Raportul anual din 2005.

608 Aceste circuite rămân oarecum maleabile de-a lungul vieții; dacă o persoană de orice vârstă este motivată să învețe, încă mai poate face acest lucru cu oarecare succes dacă are parte de un model adecvat de învățare. Dar perioada propice se încheie după douăzeci de ani și e nevoie de mai mult timp și efort pentru a modela aceste circuite – și, deci, e nevoie ca persoana respectivă să fie extrem de motivată și să primească un ajutor mai personalizat. Pentru modelul adecvat de învățare, vezi partea a doua din Daniel Goleman et al., Primal Leadership, Harvard Business School Press, Boston, 2002. (În limba română: Daniel Goleman, Annie McKee, Richard Boyatzis, Inteligența emoțională în leadership, Curtea Veche Publishing, București, 2007; ediția a II-a: 2018 – n. red.) Vezi și „Best Practices“ la www.eiconsortium.org.

609 Despre recuperare în închisoare, vezi James McGuire (ed.), What Works: Reducing Reoffending, John Wiley, New York, 2002.

610 Despre programele de învățare socială și emoțională, vezi www.casel.org.

611 În legătură cu ratele mai scăzute, vezi Wendy Garrard, „Does Conflict Resolution Education Reduce Antisocial Behavior in Schools? The Evidence Says Yes“, lucrare prezentată la adunarea anuală a Comisiei de Rezolvare a Disputelor și de Control al Conflictelor din Ohio, Columbus, noiembrie 2005.

612 Proiectul Național de Alfabetizare Emoțională pentru Tinerii cu Probleme este un program-pilot care dezvoltă aptitudini social-emoționale la deținuții tineri (www.lionheart.org). Un alt program-pilot le predă aptitudini de inteligență socială tinerilor delincvenți din închisorile din Connecticut – de exemplu, aceștia învață să rezolve problemele sociale și să se elibereze de mânie. Vezi Zak Stambor, „Can Teaching Troubled Teens Social Problem-solving Keep Them Out of Trouble?“, *Monitor on Psychology* (decembrie 2005), pp. 90–91.

613 Despre recidiva maximă în rândul celor mai tineri deținuți și despre deținuții cu cea mai mare vechime, vezi Biroul de Statistică Juridică, 2005.

614 Despre întâlnirea din districtul Bucks, vezi Laura Mirsky, „Directing Burning Bridges, a Documentary About a Restorative Conference“, la www.realjustice.org.

615 În legătură cu justiția reparatorie, vezi Gerry Johnstone, *Restorative Justice*, Willan Publishers, Londra, 2001.

616 Vezi Kathleen Kenna, „Justice for All“, *Greater Good* (primăvara/vara 2005).

617 Despre recidiva în terapia multisistemică, vezi C.M. Boruin et al., „Multisystemic Treatment of Serious Juvenile Offenders: Long-term Prevention of Criminality and Violence“, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 63 (1995), pp. 569–578.

618 Ibid.

619 Despre vârsta deținuților, vezi Paige Harrison și Alan J. Beck, „Prisoners in 2003“, *Bulletin*, Biroul de Statistici Juridice, Washington, D.C, noiembrie 2004.

Capitolul 21

De la Aceia la Noi

Se întâmpla în ultimii ani ai apartheidului din Africa de Sud, sistemul de segregare totală dintre conducătorii afrikaanderi de origine olandeză și grupările „de culoare”. Treizeci de oameni se întâlniseră clandestin timp de patru zile. Jumătate dintre ei erau directori executivi albi, cealaltă jumătate erau organizatori comunitari de culoare. Grupul era instruit să conducă împreună seminare despre leadership, pentru a ajuta la formarea aptitudinilor de guvernare din cadrul comunității de culoare.

În ultima zi a programului, erau cu ochii ațintiți la televizor, unde președintele F. W. de Klerk ținea un discurs (astăzi faimos) care anunța sfârșitul apropiat al apartheidului. De Klerk legaliza o listă lungă de organizații, până atunci interzise, și ordona eliberarea mai multor deținuți politici.

Anne Loersebe, unul dintre liderii comunității de culoare, strălucea de fericire: pe măsură ce fiecare organizație era numită, își imagina chipul unei persoane pe care o cunoștea și care putea acum să iasă din ascunzătoare.

După discurs, grupul a luat parte la un ritual de final, în care fiecare avea ocazia să spună câteva cuvinte la despărțire. Cei mai mulți au spus doar că le-au prins foarte bine acele seminare și că erau foarte bucuroși că au participat la ele.

Dar a cincea persoană care a vorbit, un afrikaander înalt și mai rezervat, s-a ridicat în picioare și s-a uitat direct la Anne. „Vreau să știi”, i-a spus el, „că am fost educat să cred că ești un animal.” După care a izbucnit în lacrimi.⁶²⁰

Noi–Aceia reface la plural relația Eu–Acela: dinamica de bază este una și aceeași. Așa cum spunea Walter Kaufmann, traducătorul englez al lui Martin Buber, prin cuvintele „noi–aceia”, „lumea este împărțită în două: copiii luminii și copiii întunericii, oile și

caprele, cei aleși și cei damnați”⁶²¹. Relația dintre unul dintre Noi și unul dintre Aceia este prin definiție lipsită de empatie, și cu atât mai puțin de rezonanță. Dacă unul dintre Aceia ar îndrăzni să-i vorbească unuia dintre Noi, glasul lui nu s-ar auzi atât de deplin ca al unuia dintre Noi – sau poate nu s-ar auzi deloc.

Prăpastia care ne desparte pe Noi de Aceia se construiește prin desființarea empatiei. Și peste această prăpastie, suntem liberi să proiectăm asupra Lor orice ne place. Așa cum adaugă Kaufmann: „Virtutea, inteligența, integritatea, omenia și victoria sunt prerogativele Noastre, în vreme ce ticăloșia, prostia, ipocrizia și înfrângerea le aparțin Lor.”

Când ne raportăm la cineva ca la unul dintre Aceia, tragem obloanele peste impulsurile altruiste. Să luăm, de pildă, o serie de experimente în care voluntarii au fost întrebați dacă ar fi gata să sufere un șoc electric în locul altcuiva. Indiciu: nu puteau vedea victima potențială, nu auzeau decât o descriere a ei. Cu cât persoana descrisă era mai puțin asemănătoare lor – cu cât făcea parte mai mult dintre Aceia –, cu atât mai puțin dispuși au fost voluntarii să-i vină în ajutor.⁶²²

„Ura este un cancer care trece de la o persoană la alta, de la un popor la altul“, a spus Elie Wiesel, laureat al Premiului Nobel și supraviețuitor al Holocaustului.⁶²³ Istoria umană cunoaște un șir nesfârșit de orori comise de un grup care se întoarce cu ură împotriva altui grup – chiar și atunci când celălalt grup prezintă mult mai multe asemănări decât diferențe față de primul. Protestanții și catolicii din Irlanda de Nord, asemenea sârbilor și croaților, s-au luptat de-a lungul anilor, deși din punct de vedere genetic își sunt unii altora cei mai apropiați frați biologici.

Înfruntăm provocarea de a trăi într-o civilizație globalizată cu un creier care ne atașează în mod primar de grupul de acasă. Așa cum spunea un psihiatru care a crescut în mijlocul încleștărilor etnice din Cipru, grupurile care se aseamănă foarte mult fac trecerea de la Noi la Aceia prin intermediul „narcisismului diferențelor minore“, făcând caz de trăsături minore care despart grupurile și ignorând vastele lor asemănări umane. Odată ce sunt postați la o distanță psihologică, ceilalți pot deveni ținta ostilității.

Acest proces reprezintă coruperea unei funcții cognitive normale: categorisirea. Mentea omenească are nevoie de categorii pentru a pune ordine în lumea din jur și pentru a-i conferi sens. Presupunând că următoarea entitate pe care o întâlnim într-o anumită categorie are aceleași trăsături ca ultima, ne facem drum într-un mediu aflat într-o permanentă schimbare.

Dar, odată ce apare părtinirea, optica noastră se încețoșează. Suntem înclinați să facem caz de tot ceea ce ne confirmă acea părere părtinire și să ignorăm ceea ce nu o confirmă. În acest sens, părere părtinitoare este o ipoteză care încearcă cu disperare să se justifice. Așa se face că, atunci când întâlnim pe cineva căruia i se poate aplica prejudecata respectivă, părtinirea ne deformează percepția și ne devine imposibil să mai verificăm dacă stereotipul chiar se potrivește. Stereotipurile ostile în mod fățiș față de un grup – în măsura în care se bazează pe presupoziii neverificate – reprezintă categorii mentale deviante.

Un vag sentiment de neliniște, o undă de frică sau simpla stinghereală datorată necunoașterii însemnelor Lor culturale pot fi de-ajuns pentru a genera devierea unei categorii cognitive. Mentea își face rost de „probe” împotriva celuilalt cu fiecare nouă neînțelegere, cu fiecare descriere nefavorabilă din mass-media, cu fiecare sentiment că ai fost tratat incorect. Pe măsură ce aceste incidente sporesc, neliniștea devine antipatie, iar antipatia se transformă în antagonism.

Mânia declarată favorizează prejudecata chiar și în cazul celor cu o părtinire slabă. Asemenea bățului de chibrit care aprinde iasca, antagonismul catalizează trecerea de la Noi și Aceia (simpla percepere a diferenței) la Noi *versus* Aceia, adică ostilitate activă.

Mânia și frica, ambele dirijate de amigdală, amplifică o părtinire abia înmugurită. Când este inundată de aceste emoții puternice, zona prefrontală este paralizată, deoarece calea inferioară o deturneză pe cea superioară. Acest lucru sabotează capacitatea de a gândi clar, dând naștere, prin urmare, unui fals răspuns corectiv la întrebarea esențială, și anume dacă ceilalți chiar au toate trăsăturile rele pe care eu le pun pe seama Lor. Iar dacă a fost deja acceptată o

viziune care îi condamnă pe Aceia, întrebarea respectivă nu se mai pune, chiar dacă mânia și frica sunt absente.

Atitudinea părtinitoare implicită

Relația Noi-și-Aceia apare sub multe forme, de la ura turbată până la stereotipurile nefavorabile care sunt atât de subtile, încât le scapă chiar și celor care le susțin. Astfel de prejudecăți ultrasubtile se ascund în calea inferioară, sub forma atitudinii părtinitoare „implicite”, a stereotipurilor automate și inconștiente. Atitudinile părtinitoare mute par să fie în stare să dea naștere la reacții – de pildă, decizia pe cine să angajezi dintr-o mulțime de candidați la fel de calificați – chiar și atunci când ele nu se potrivesc cu convingerile pe care le susținem în mod conștient.⁶²⁴

Oamenii care nu dau dovadă de nici măcar cea mai mică prejudecată și care susțin înfocați concepții pozitive față de un grup pot totuși avea înăuntrul lor atitudini părtinitoare ascunse, așa cum dezvăluie măsurători cognitive ingenioase. De exemplu, Testul Asocierii Implicite vă dă un cuvânt și vă cere să îl asociați cât puteți de repede cu o categorie.⁶²⁵ Scara pentru atitudini ascunse referitoare la problema dacă femeile sunt la fel de calificate pentru cariere științifice ca bărbații vă cere să asociați cuvinte ca „fizică” și „umanism” fie cu „bărbați”, fie cu „femei”.

Cel mai rapid mod în care putem face o asociere de acest tip se petrece atunci când o idee se potrivește cu ceea ce deja gândim despre un anumit lucru. Cineva care crede că bărbații sunt mai buni la știință decât femeile va asocia mai rapid „bărbați” unor cuvinte referitoare la științe. Aceste diferențe sunt numărate în zecimi de secundă și sunt detectabile doar de analiza computerizată.

Astfel de atitudini părtinitoare implicite, așa slabe cum sunt, par să deformeze judecățile despre oamenii dintr-un grup-țintă, precum și opțiunea de a munci sau nu alături de o anumită persoană sau judecățile asupra vinovăției unui inculpat.⁶²⁶ Când există reguli clare care trebuie respectate, atitudini părtinitoare implicite au un efect

mai redus – dar cu cât sunt mai vagi, cu atât devin mai puternice standardele unei situații.

Un om de știință specializat în cogniție, o femeie, a fost șocat să descopere că un test de atitudini părtinitoare susținute în mod implicit a arătat că, inconștient, ea promovase un stereotip împotriva oamenilor de știință femei – adică celor asemenea ei înseși! Așa că și-a schimbat decorul din birou, înconjurându-se de fotografii ale unor oameni de știință femei faimoase, precum Marie Curie.

Ar putea schimba cu ceva atitudinile ei acest lucru? S-ar putea.

Era o vreme când psihologii considerau categoriile mentale inconștiente, cum ar fi atitudinile implicite, drept fixe; deoarece influența lor se manifestă automat și inconștient, se presupunea că ele aveau consecințe inevitabile. La urma urmei, amigdala joacă rolul-cheie în atitudinea părtinitoare implicită (la fel ca și în prejudecata sfruntată).⁶²⁷ Iar sistemul de circuite al căii inferioare părea dificil de stăpânit.

Însă cercetări mai recente au arătat că stereotipurile și prejudecățile automate sunt maleabile – atitudinile părtinitoare implicite nu reflectă „adevăratele” sentimente ale unei persoane, și se pot schimba.⁶²⁸ La nivel neuronal, maleabilitatea poate reflecta faptul că și calea inferioară rămâne dornică să învețe toată viața.

Să luăm un experiment simplu de reducere a stereotipurilor.⁶²⁹ Unor oameni care aveau atitudini părtinitoare implicite împotriva celor de culoare li s-au arătat fotografii ale oamenilor de culoare admirați de toată lumea, de pildă Bill Cosby⁶³⁰ și Martin Luther King Jr., precum și fotografiile unor albi cu o reputație negativă, de pildă criminalul în serie Jeffrey Dahmer. Expunerea a fost minimală, doar o ședință de cincisprezece minute cu un set atent selectat de patruzeci de fotografii.

Acest instructaj scurt pentru amigdală a avut ca rezultat o schimbare semnificativă de punctaj la testul de atitudini implicite: atitudinile inconștiente împotriva persoanelor de culoare au dispărut. Iar schimbarea pozitivă mai era prezentă și după douăzeci și patru de ore, atunci când voluntarii au fost testați din nou. Se poate presupune că, dacă astfel de imagini ale unor membri admirați

din grupul-țintă ar fi văzute din când în când în cadrul unor ședințe de „susținere“ (sau, să zicem, ca personaje principale într-o emisiune de televiziune), schimbarea ar persista. Amigdala învață continuu și, deci, nu trebuie să rămână blocată într-o atitudine părtinitoare.

Există multe metode care s-au dovedit a reduce atitudinea părtinitoare implicită, fie și numai pentru o perioadă de timp.⁶³¹ Când oamenilor li s-a spus că un test IQ a arătat că aveau o inteligență ridicată, atitudinile lor părtinitoare implicite negative au dispărut – dar când li s-a spus că testul arăta că aveau o inteligență scăzută, atitudinile părtinitoare s-au întărit. Atitudinea părtinitoare implicită împotriva persoanelor de culoare s-a diminuat după ce oamenii au primit un feedback pozitiv de la un superior de culoare.

Pretențiile sociale pot face același lucru: oamenii aflați într-un cadru social în care o prejudecată „nu se mai poartă“ înregistrează, de asemenea, o atitudine părtinitoare implicită mai mică. Chiar și hotărârea explicită de a ignora apartenența unei persoane la grupul-țintă poate diminua prejudecata ascunsă.⁶³²

Această descoperire seamănă cu un soi de judo neuronal: când oamenii se gândesc sau vorbesc despre atitudinile lor tolerante, zona prefrontală se activează, iar amigdala, sediul prejudecății implicite, amuțește.⁶³³ Pe măsură ce calea superioară se angajează într-un mod pozitiv, calea inferioară își pierde puterea de a stârni atitudinea părtinitoare. Dinamica neuronală poate funcționa la oameni care urmează programe de creștere explicită a toleranței.

O modalitate foarte diferită și relativ nouă de a neutraliza prejudecățile a fost descoperită în cadrul unor experimente făcute în Israel, în care sentimentul de siguranță al oamenilor a fost activat prin intermediul unor metode subtile, cum ar fi gândul la cei dragi. Faptul că, pentru moment, participanții se simțeau mai siguri pe ei le schimba prejudecățile împotriva unor grupuri precum arabii și evreii ultraortodocși, ambele categorii aflându-se printre țintele inițiale ale atitudinii părtinitoare. Când li s-a spus că urmau să petreacă un timp alături de un arab sau de un evreu ultraortodox, au fost mult mai dispuși să facă acest lucru decât cu numai câteva minute mai înainte.

Nimeni nu poate pretinde că un sentiment atât de efemer de siguranță poate rezolva un conflict istoric și politic atât de vechi. Cu toate acestea, el demonstrează o dată în plus faptul că până și prejudecățile ascunse pot fi diminuate.⁶³⁴

Când se pune punct dezbinării ostile

Ce anume poate repara dezbinarea Noi–Acea a fost ani de zile subiectul unor dezbateri aprinse în rândul psihologilor care studiază relațiile dintre grupuri. Dar o mare parte din această dezbatere a fost rezolvată de Thomas Pettigrew, psiholog social care a studiat prejudecata încă de pe vremea când mișcarea americană pentru drepturi civile a distrus barierele legale dintre rase. Pettigrew, originar din Virginia, a fost unul dintre primii psihologi care au combătut xenofobia. A început ca student al lui Gordon Allport, psiholog social care a susținut că prejudecata este erodată de contactele de prietenie susținute.

Trei decenii mai târziu, Pettigrew a condus cea mai mare analiză făcută vreodată a studiilor referitoare la tipul de contact care schimbă opiniile ostile ale unui grup despre altul. Pettigrew și asociații lui au găsit 515 studii, datând din anii 1940 și până în 2000, și le-au combinat într-o singură analiză statistică masivă, cuprinzând răspunsuri furnizate de 250 493 de oameni din 38 de țări. Dezbinarea Noi–Acea din aceste studii a fost extrem de variată, de la relațiile dintre cei de culoare și albi din Statele Unite până la o multitudine de animozități etnice, rasiale și religioase din toată lumea, precum și atitudini părtinitoare împotriva celor mai în vârstă, a persoanelor cu handicap și a persoanelor bolnave mintal.⁶³⁵

Concluzia indiscutabilă: implicările emoționale, cum ar fi prietenii și relațiile de dragoste dintre indivizi aflați de oricare parte a dezbinării ostile, fac oamenii să accepte mult mai ușor grupul celuilalt. De exemplu, dacă ai avut în copilărie un tovarăș de joacă dintr-un alt grup, ești de obicei vaccinat pe viață împotriva prejudecății – așa cum s-a descoperit într-un studiu despre afro-americieni care s-au jucat în copilărie cu albi (deși, la acea vreme,

școlile erau segregate). Același lucru a funcționat în timpul apartheidului în rândul casnicilor afrikaandere de la sate, care se împrieteniseră cu servitoarele lor de culoare.

În mod grăitor, studiile care urmăresc evoluția în timp a prieteniiilor care trec peste bariere arată că apropierea în sine duce la o diminuare a prejudecății. Dar simpla întâlnire pe stradă sau la serviciu are un efect relativ mic – dacă are, într-adevăr, vreunul – asupra stereotipurilor ostile.⁶³⁶ Conform lui Pettigrew, condiția esențială pentru depășirea prejudecăților este o puternică legătură emoțională. În timp, căldura pe care fiecare persoană o simte față de cealaltă se generalizează la toți Aceia. De exemplu, atunci când oamenii au avut buni prieteni din tabere etnice adverse – germanii și turcii, francezii și nord-africanii, britanicii și indienii –, aceștia aveau mult mai puține prejudecăți față de celălalt grup în ansamblu.⁶³⁷

„Poți să mai ai un stereotip general despre ei, dar fără sentimente negative puternice“, mi-a spus Pettigrew.

Rolul crucial al contactului – sau al absenței sale – în cazul prejudecăților a fost demonstrat în studiile efectuate de Pettigrew în Germania, împreună cu colegii săi de acolo. „Est-germanii au, în medie, mult mai multe prejudecăți împotriva tuturor grupurilor, de la polonezi la turci, decât vest-germanii“, a spus Pettigrew. „De exemplu, actele de violență împotriva minorităților sunt mult mai frecvente în fosta Germanie de Est decât în cea de Vest. Când am studiat persoanele arestate pentru violență, am descoperit două lucruri: aveau prejudecăți puternice și, practic, niciun contact cu grupurile pe care le urau.“

În Germania de Est, chiar și atunci când guvernul comunist a preluat grupuri mari de cubanezi sau africani, aceștia erau ținuti separat, a remarcat Pettigrew. „Dar în Germania de Vest au existat decenii de prietenie între grupuri. Și am descoperit că, cu cât germanii aveau mai multe contacte cu minoritățile, cu atât erau prietenoși“ față de grup în ansamblul lui.⁶³⁸ Când Acela devine Tu, Aceia se transformă în Noi.

Dar cum rămâne cu atitudinea părtinitoare implicită, cu stereotipurile subtile care scapă chiar și observării celor care susțin

că nu au nicio atitudine părtinitoare? Nu contează și ele? Pettigrew este sceptic.

„Grupurile au adesea stereotipuri despre ele însele, care sunt larg răspândite în cultura proprie“, remarcă el. „Să zicem că sunt scoțian; părinții mei au fost imigranți. Stereotipul despre scoțieni este că sunt zgârșiți. Dar noi inversăm, zicem că, de fapt, suntem economi. Stereotipul rămâne, dar valența lui emoțională s-a schimbat.“

Testele de atitudine părtinitoare implicite examinează categoriile cognitive ale persoanei, care, în sine, nu sunt decât abstracțiuni pure, golite de orice sentiment. Ceea ce contează într-un stereotip, susține Pettigrew, este nuanța sentimentală care îl însoțește: stereotipul singur contează mai puțin decât emoțiile care îi sunt atașate.

Din pricina intensității, chiar a violenței unor tensiuni dintre grupuri, grija pentru atitudinea părtinitoare implicită poate reprezenta un lux rezervat locurilor în care prejudecățile s-au diminuat în mare parte până la stadiul de subtilități, iar nu de ură fățișă. Când grupurile se află într-un conflict deschis, emoțiile sunt cele care contează; când grupurile se înțeleg, reziduurile mentale ale prejudecăților fățișe contează în măsura în care favorizează actele marcate de prejudecăți subtile.

Cercetarea lui Pettigrew demonstrează că sentimentele negative față de un grup anunță acțiuni ostile într-un mod mult mai puternic decât simpla susținere a unui stereotip deloc măgulitor despre Aceia.⁶³⁹ Chiar și după ce oamenii aparținând unor grupuri ostile se împrietenesc, unele dintre stereotipurile inițiale rămân. Dar sentimentele lor se încălzesc – și asta contează: „Acum îmi plac, chiar dacă păstrez stereotipul general.“ Pettigrew speculează: „Atitudinea părtinitoarea implicită poate persista, dar dacă emoțiile mele se schimbă, mi se schimbă și comportamentul.“

Soluția de tip puzzle

Pentru a se apăra de fricțiunile dintre grupuri, care făceau ravagii în liceul lor din Manhattan, fetele originare din Puerto Rico și din

Republica Dominicană s-au unit într-o singură gașcă. Dar, în cadrul acestui clan strâns unit, din când în când apăreau neînțelegeri între facțiunile dominicană și portorică.

Într-o zi, a izbucnit o ceartă între două fete atunci când o portorică a acuzat o dominicană că era prea încrezută pentru o imigrantă nou-venită. Cele două au devenit dușmane, divizând grupul.

În liceele din întreaga Americă, elevii se găsesc tot mai mult în mijlocul unui amestec etnic aflat într-o continuă diversificare. În acest nou microcosmos global, categoriile discriminării – modul în care sunt definiți Noi și Aceia – se reinventează constant.⁶⁴⁰ Categoriile vechi, cum ar fi cei de culoare și albi, au fost înlocuite de tensiuni mai subtile. În școala din Manhattan amintită mai sus, aceste diviziuni includeau nu doar negri versus hispanici, ci și, în rândul asiaticilor, grupul „ABC” (American Born Chinese, „Chinezi născuți în America”) contra grupului „FOB” (Fresh off the Boat, „Proaspăt sosiți”). Date fiind perspectivele de imigrare în Statele Unite în următoarele decenii, amestecul etnic multistratificat, cu variantele sale tot mai numeroase de grup local și grup străin, nu va face decât să înmulțească variantele de Noi și Aceia.

O lecție usturătoare despre costurile unui climat social divizat au fost împușcăturile de la Liceul „Columbine” de pe 20 aprilie 1999, când doi puști „outsideri” au vrut să se răzbune ucigând câțiva colegi de-ai lor, un profesor și pe ei înșiși. Tragedia l-a făcut pe psihologul social Elliot Aronson să cerceteze problema, căreia i-a văzut cauzele în atmosfera „competitivă, exclusivistă și bazată pe găști” a școlilor.

Într-un astfel de cadru, consideră Aronson, „adolescenții suferă din pricina atmosferei generale de sfidare și respingere din partea colegilor, ceea ce face din experiența liceului una neplăcută. Pentru mulți, este mai rău decât neplăcută – o descriu ca pe un adevărat iad: nu se simt în siguranță, sunt nepopulari, luați peste picior și tachinați.”⁶⁴¹

Nu numai Statele Unite, ci și alte țări, din Norvegia până în Japonia, își pun serios problema cum să-i determine pe copii să nu se mai agreseze. Oriunde există elevi „dinăuntru” și outsideri pe care

ceilalți îi evită și îi exclud, problema lipsei de contact infestază lumea socială a elevilor.

Acest fapt le poate părea unora un efect secundar al curentelor sociale normale, care îi fac pe unii elevi staruri, iar pe alții îi scot din joc. Dar cercetarea făcută asupra persoanelor care ajung să se simtă lăsate pe dinafară sau cărora li se amintește că aparțin unui grup de „outsideri” arată că o astfel de respingere îi poate arunca într-o stare de confuzie, preocupare anxioasă, letargie și o senzație de viață fără sens.⁶⁴² O mare angoasă adolescentină se naște tocmai din frica de excludere.

Amintiți-vă că durerea ostracizării se înregistrează în nodul creierului social, cel care reacționează de asemenea la durerea fizică propriu-zisă. În cazul elevilor, respingerea socială poate submina performanța școlară.⁶⁴³ Capacitatea memoriei lor de lucru – abilitatea cognitivă vitală de preluare a unor noi informații – este suficient de afectată pentru a explica declinul semnificativ în învățarea unor discipline precum matematica.⁶⁴⁴ Dincolo de faptul că au probleme la învățătură, elevii scăpați de sub control prezintă de obicei un impuls mai mare spre violență și comportament turbulent în clasă, lipsesc mult de la ore și abandonează școala în număr mare.

Universul social al școlii se află în centrul vieții adolescenților. Acest fapt reprezintă un pericol, așa cum arată datele legate de alienare, dar și o promisiune: căci școala oferă totodată un laborator viu de învățare a modului pozitiv de conectare cu alți oameni.

Aronson și-a asumat provocarea de a-i ajuta pe elevi să intre în legătură unii cu alții într-un mod sănătos. Cunoștea din psihologia socială o dinamică a trecerii de la Aceia la Noi: când oameni din grupuri ostile lucrează împreună pentru un țel comun, ajung să se placă.

Așa că Aronson a susținut ceea ce el numește „clasa de tip puzzle”, în care elevii lucrează în echipe pentru a reuși la o evaluare la care vor primi note. Ca în orice puzzle, fiecare elev din grup deține o piesă care este esențială pentru înțelegerea deplină. La studierea Primul Război Mondial, de exemplu, fiecare membru al echipei devine specialist într-un singur domeniu, cum ar fi campaniile militare din Italia. Specialistul studiază acel subiect împreună cu

elevi din alte grupuri. Pe urmă, se întorc la grupul inițial și îi învață și pe ceilalți.

Pentru a cunoaște bine subiectul, întregul grup trebuie să asculte atent ceea ce are de spus fiecare. Dacă ceilalți îl sâcâie cu întrebări sau nu-i dau atenție pentru că nu îl plac, riscă să ia o notă proastă la testul care urmează. Învățarea însăși devine un laborator care încurajează studiul, respectul și colaborarea.

Elevii din grupurile de învățare tip puzzle au renunțat rapid la stereotipurile lor negative. Așa cum arată și studiile despre școlile multiculturale, cu cât elevii au mai multe relații de prietenie care depășesc diviziunile de grup, cu atât mai redusă este atitudinea lor părtinitoare.⁶⁴⁵

Să-l luăm pe Carlos, un elev din clasa a cincea, care a fost brusc silit să părăsească școala pe care cei mai mulți școlari de origine mexicană o frecventau și să ia autobuzul până la o școală dintr-un cartier select. Copiii din școala cea nouă erau mai bine puși la punct la toate materiile în comparație cu el și îl luau peste picior din cauza accentului. Carlos a devenit pe loc un outsider, timid și nesigur pe el.

Dar în clasa de tip puzzle, aceiași elevi care răsuseră de el erau acum nevoiți să depindă de cunoștințele sale pentru a reuși. La început, l-au disprețuit pentru prestația lui fără vlagă, făcându-l să amuțescă total – și cu toții au luat note mici. Așa că au început să-l ajute și să-l încurajeze. Cu cât îl ajutau mai mult, cu atât Carlos devenea mai relaxat și mai articulat. Prestația lui s-a îmbunătățit pe măsură ce colegii de grup l-au văzut într-o lumină tot mai favorabilă.

Câțiva ani mai târziu, Aronson a primit pe neașteptate o scrisoare de la Carlos, care se pregătea să-și ia licența la facultate. Își amintea cum se speriasse, cum urâse școala și crezuse că e un prost – și cât de cruzi și ostili fuseseră ceilalți copii. Dar, odată ce intrase în clasa de tip puzzle, lucrurile se schimbaseră, iar foștii torționari îi deveniseră prieteni.⁶⁴⁶

„A început să-mi placă să învăț“, scria Carlos. „Și acum mă pregătesc pentru Facultatea de Drept de la Harvard.“

Iertarea și uitarea

Era o zi rece de decembrie, iar reverendul James Parks Morton, fost decan la Catedrala Episcopală din New York, acum director al Centrului Interreligios, avea vești foarte proaste pentru oamenii lui. Donatorii cei mai importanți le tăiaseră fondurile, iar centrul nu mai putea să-și plătească chiria. Era pe punctul să rămână fără sediu.

Pe urmă, cu numai câteva zile înainte de Crăciun, s-a ivit pe neașteptate un salvator. Șeicul Moussa Drammeh, un imigrant din Senegal, auzise de situația lor și îi oferise Centrului Interreligios un spațiu într-o clădire în care se pregătea să înceapă un centru de asistență socială.

Faptul că un musulman a salvat un centru în care budiștii, hindușii, creștinii, evreii, musulmanii și alții se puteau întâlni pentru a lucra asupra unor probleme comune a fost considerat de decanul Morton drept o parabolă grăitoare, care valida însăși misiunea grupului. Așa cum spunea Drammeh, „cu cât știm mai multe unii despre alții și cu cât suntem mai dispuși să ne așezăm, să bem și să râdem împreună, cu atât mai puțin suntem înclinați să vărsăm sânge”⁶⁴⁷.

Dar ce se poate face pentru a vindeca ura oamenilor care deja au vărsat sânge? În urma violenței dintre grupuri, prejudecățile și animozitatea ajung inevitabil la o metastază.

Odată încheiate ostilitățile, în afara relațiilor armonioase există motive personale întemeiate de a accelera procesul. Unul dintre motive este biologic: persistența urii și a invidiei are grave consecințe psihice. Studiile despre postostilitate arată că, de fiecare când ne gândim la grupul pe care îl urâm, propriul nostru corp răspunde printr-o mânie exacerbată; este inundat de hormoni ai stresului, care determină creșterea tensiunii arteriale și afectează sistemul imunitar. Foarte probabil, cu cât mai des și mai intens se repetă această secvență de furie mută, cu atât mai mari sunt riscurile unor consecințe de durată.

Unul dintre antidoturi este iertarea.⁶⁴⁸ Iertarea unei persoane față de care am avut resentimente inversează reacția biologică:

tensiunea arterială, pulsul și nivelul hormonilor de stres scad, iar durerea și deprimarea se diminuează și ele.⁶⁴⁹

Iertarea poate avea consecințe sociale, de pildă împrietenirea cu foștii dușmani. Dar nu e nevoie să ia această formă. Mai ales atunci când rănilor sunt încă proaspete, iertarea nu-ți pretinde să treci cu vederea vreun act ofensator, să uiți ce s-a întâmplat sau să te împaci cu făptașul. Iertarea înseamnă să găsești o cale de a te elibera din ghearele obsesiei legate de suferința ta.

Timp de o săptămână, psihologii au instruit șaptesprezece bărbați și femei din Irlanda de Nord, atât catolici, cât și protestanți, în legătură cu iertarea. Fiecare dintre ei pierduse un membru al familiei din pricina violenței sectare. În timpul acelei săptămâni, cei îndoliați și-au făcut publică durerea și au fost ajutați să găsească noi modalități de a se gândi la tragedie – cei mai mulți hotărând să nu stăruie asupra suferinței, ci să onoreze amintirea celor dragi dedicându-se unui viitor mai promițător. Mulți intenționau să-i ajute pe ceilalți să treacă prin același ritual al iertării. După aceea, grupul nu numai că s-a simțit mai puțin suferind pe plan emoțional, dar a înregistrat și o scădere substanțială în privința simptomelor fizice ale traumei, de pildă pofta scăzută de mâncare și insomnia.⁶⁵⁰

A ierta, poate, dar nu a uita – cel puțin nu de tot. Actele de opresiune și brutalitate sunt niște lecții importante pentru omenire. Ele trebuie păstrate în minte ca povești despre moralitate, valabile peste veacuri. Rabinul Lawrence Kushner mărturisea despre Holocaust: „Vreau să-mi amintesc oroarea lui doar pentru a mă asigura că așa ceva nu se va mai întâmpla niciodată, mie sau oricui altcuiva.”⁶⁵¹

Așa cum spune Kushner, după ce ai învățat cea mai îngrozitoare lecție despre „ceea ce înseamnă să devii victima puterii totalitare a unui stat tehnocratic care a înnebunit”, cel mai bun răspuns dat acestei amintiri este să-i ajuți pe alți oameni aflați acum în pericol de genocid.

Acest motiv acesta se află la baza producției *New Dawn (Zori noi)*, un serial radiofonic săptămânal foarte popular în Rwanda, unde, din 1990 până în 1994, populația hutu a masacrat 700 000 de persoane dintre vecinii lor tutsi, laolaltă cu alți compatrioți moderați care s-ar

fi putut opune masacrului. Intriga serialului, derulată în prezent, urmărește tensiunile dintre două sate vecine sărace, care se ceartă pe tema pământului fertil ce se întinde între ele.

Amintind de povestea lui Romeo și a Julietei, Batamuliza, o tânără, este atrasă de Shema, un tânăr din celălalt sat. Pentru ca intriga să fie mai complicată, fratele ei mai mare, Rutanagira, conduce o facțiune din satul lor care încearcă să ațâțe ura față de celălalt sat pentru a instiga un atac – și încearcă să o oblige pe Batamuliza să se mărite cu unul dintre tovarășii lui. Cu toate acestea, Batamuliza aparține unui grup care are prieteni atât în satul natal, cât și în cel vecin. Acești tineri se opun celor care vor război, de pildă îi previn pe cei vizați de atacul planificat și vorbesc pe față împotriva instigatorilor.

Tocmai o astfel de rezistență activă împotriva urii a lipsit în timpul genocidului din deceniul trecut. Cultivarea capacității de luptă împotriva urii este subtextul serialului *New Dawn*, un proiect comun al filantropilor olandezi și al psihologilor americani.⁶⁵² „Îi determinăm pe oameni să înțeleagă influențele care au dus la genocid și ce pot face pentru ca acest lucru să nu se mai repete“, spune Ervin Staub, psiholog la Universitatea Massachusetts din Amherst și unul dintre cei care au conceput serialul.

Staub cunoaște dinamica genocidului din experiența sa personală, dar și din cercetări. În copilărie, a fost unul dintre zecile de mii de evrei unguri salvați din mâinile naziștilor de ambasadorul suedez Raoul Wallenberg.

Cartea lui Staub *The Roots of Evil (Rădăcinile răului)* rezumă forțele psihologice care dau naștere unor astfel de crime în masă.⁶⁵³ Terenul este pregătit de revolte sociale majore, de pildă crize economice și haos politic, în locuri cu un trecut reprezentat de conflictul dintre un grup dominant și unul mai puțin puternic. Degringolada îi face pe membrii grupului majoritar să fie atrași de ideologiile care consideră grupul mai slab ca fiind țapul ispășitor, dând vina pe ei pentru problema creată și imaginând un viitor mai bun, care ar putea fi împiedicat de Aceia. Ura se răspândește mult mai ușor atunci când grupul majoritar a fost el însuși victimă în trecut și încă se mai simte rănit sau nedreptățit. Lumea este deja

periculoasă pentru ei, așa că, atunci când apar tensiuni, simt nevoia să recurgă la violență împotriva Acelora pentru a se apăra, chiar și atunci când „autoapărarea“ devine genocid.

Sunt câteva trăsături care sporesc riscul unei astfel de violențe: când țintele nu sunt în stare să vorbească în mod deschis pentru a se apăra, iar cei care privesc de pe margine – cei care ar putea obiecta sau cei din țările învecinate – nu spun și nu fac nimic. „Dacă alții sunt pasivi atunci când le faci pentru prima oară rău victimelor, făptașii interpretează această tăcere ca pe o încurajare“, spune Staub. „Și, odată violența dezlănțuită, victimele sunt excluse dreptat din sfera morală. Pe urmă, nimic nu-i mai poate opri.“

Lucrând cu psihologa Laurie Anne Pearlman, Staub a comunicat aceste concluzii – precum și antidoturile împotriva urii, de pildă declararea în mod deschis a obiecțiilor – grupurilor de politicieni, jurnaliști și lideri comunitari din Rwanda.⁶⁵⁴ „Le cerem să aplice aceste concluzii proprii lor experiențe. Rezultatul este remarcabil. Încercăm să promovăm vindecarea comunității și să formăm instrumentele de rezistență împotriva forțelor violenței.“

Cercetarea lor arată că atât populația hutu, cât și tutsi, care au trecut printr-o astfel de instrucție, se simt mai puțin traumatizate de ceea ce li s-a întâmplat și acceptă mai bine celălalt grup. Dar e nevoie de mai mult decât de legături emoționale puternice și prietenie pentru a depăși ruptura Noi–Aceia. Iertarea poate să nu fie de folos atunci când grupurile continuă să trăiască unele lângă altele, observă Staub, și când făptașii nu recunosc ceea ce au făcut, nu-și manifestă regretul și nu-și exprimă empatia față de supraviețuitori. Dezechilibrul se adâncește dacă iertarea nu vine decât de la una dintre părți.

Staub face distincția dintre iertare și reconciliere, care înseamnă o trecere în revistă onestă a opresiunii și eforturile de a concepe amendamente precum cele propuse de Comisia pentru Adevăr și Reconciliere din Africa de Sud, după căderea apartheidului. În programele din Rwanda, reconcilierea înseamnă că cei aflați de partea făptașilor își recunosc faptele, iar cei aflați de ambele părți ajung să se vadă unii pe alții într-o lumină mult mai realistă. Prin urmare, celor două populații le vine mai ușor să locuiască împreună.

„Tutsi îți vor spune“, observă Staub, „că unii hutu au încercat să le salveze viața. Sunt gata să lucrez cu ei de dragul copiilor lor. Dacă aceia își cer iertare, atunci și lor le vine mai ușor s-o facă.“

Note:

620 Afrikaanderul și Anne au fost văzuți de Peter Senge, care a povestit despre ei în Peter Senge et al., *Presence: Human Purpose and the Field of the Future*, Society for Organizational Learning, Cambridge, Massachusetts, 2004.

621 În legătură cu Noi–Aceia, vezi Walter Kaufmann, prolog la Martin Buber, *I and Thou*, 1937; Simon & Schuster, New York, 1990, p. 13.

622 Despre asemănare și șocuri, vezi, de exemplu, Dennis Krebs, „Empathy and Altruism: An Examination of the Concept and a Review of the Literature“, *Psychological Bulletin* 73 (1970), pp. 258–302; C. Daniel Batson, *The Altruism Question: Toward a Scientific Answer*, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1991.

623 Elie Wiesel a făcut aceste remarci la a șasea aniversare a eliberării Auschwitzului. Vezi *Jerusalem Post*, 25 ianuarie 2005.

624 De exemplu, date de la Testul de Asociere Implicită sugerează că, în Statele Unite, cei mai mulți albi și aproape jumătate dintre oamenii de culoare asociază termeni pozitivi precum „bucurie“ cu albi, iar termeni negativi precum „bombă“ cu afro-americanii. Chiar și oamenii care au vederi antirasiste declarate descoperă adesea cu stânjenală că și ei asociază mai repede oamenii albi cu termenii pozitivi și oamenii de culoare cu termenii negativi.

625 Despre Testul de Asociere Implicită, vezi Anthony Greenwald et al., „Measuring Individual Differences in Implicit Cognition: The Implicit Association Test“, *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (1998), pp. 1464–1480.

626 T. Andrew Poehlman et al., „Understanding and Using the Implicit Association Test: III. Meta-analysis of Predictive Validity“, manuscris nepublicat.

627 Așa cum dezvăluie imagistica cerebrală, cu cât o persoană susține mai puternic astfel de prejudecăți subtile, cu atât mai activă devine amigdala atunci când persoana respectivă privește un om din grupul-țintă, indiferent dacă e vorba de albi, oameni de știință femei sau bătrâni. Vezi Alan Hart et al., „Differential Response in the Human Amygdala to Racial Out-group Versus In-group Face Stimuli“, *NeuroReport* 11 (2000), pp. 2351–2355; Elizabeth Phelps și Mahzarin R. Banaji, „Performance on Indirect Measures of Race Evaluation Predicts Amygdala Activation“, *Journal of Cognitive Neuroscience* 12 (2000), pp. 729–738. Iar când imagini de chipuri dintr-un grup de-al Acelora sunt arătate rapid (sau în mod mascat), astfel încât mintea conștientă să nu-și dea seama ce a văzut, amigdala reacționează mai puternic la aceste imagini abia întrezărite decât la cele văzute în mod conștient. Vezi și William A. Cunningham et al., „Separable Neural Components in the Processing of Black and White Faces“, *Psychological Science* 15 (2004), pp. 806–813.

628 Irene V. Blair, „The Malleability of Automatic Stereotypes and Prejudice“, *Personality and Psychology Review* 202 (2002), pp. 242–261.

629 În legătură cu reducerea stereotipurilor, vezi Nilanjana Dasgupta și Anthony Greenwald, „On the Malleability of Automatic Attitudes: Combating Automatic Prejudice with Images of Admired and Disliked Individuals“, *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (2001), pp. 800–814.

630 Actor, muzician și producător de televiziune american.

631 Despre metodele de reducere a atitudinii părtinitoare implicite, vezi Blair, „The Malleability“.

632 În mod curios, oamenii care își propun permanent să-și înăbușe stereotipurile negative sunt capabili să facă acest lucru atât timp cât conștientizează momentul în care văd o persoană din grupul-țintă. Dar când expunerea la acea persoană este subliminală (o clipă, adică numai 33 de milisecunde), atitudinea părtinitoare implicită rămâne. Vezi Blair, „The Malleability“.

633 Despre activitatea ariei prefrontale și a amigdalei, vezi Matthew Liberman et al., „A Pain by Any Other Name (Rejection, Exclusion, Ostracism) Still Hurts the Same: The Role of Dorsal Anterior Cingulate Cortex in Social and Physical Pain“, în J. Cacioppo et al. (eds.), *Social Neuroscience: People Thinking About Thinking People*, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 2005.

634 Acest studiu sugerează, de asemenea, motivul pentru care demagogii au stârnit întotdeauna frica, furia și ostilitatea față de Aceia. Sentimentul de siguranță al unui grup amenință un singur lucru: prejudecata.

635 Despre studiile intergrup, vezi Thomas Pettigrew și Linda Tropp, „A Meta-analytic Test of Intergroup Contact Theory“, *Journal of Personality and Social Psychology* (2006).

636 Contactul întâmplător contează mai puțin decât relațiile socotite importante de către oameni. Vezi Rolf van Dick et al., „Role of Perceived Importance in Intergroup Conflict“, *Journal of Personality and Social Psychology* 87, nr. 2 (2004), pp. 211–227.

637 Despre tensiunile etnice din Europa, vezi Thomas Pettigrew, „Generalized Intergroup Contact Effects on Prejudice“, *Personality and Social Psychology Bulletin* 23 (1997), pp. 173–185.

638 Despre germani și prejudecăți, vezi Ulrich Wagner et al., „Ethnic Prejudice in East and West Germany: the Explanatory Power of Intergroup Contact“, *Group Processes and Intergroup Relations* 6 (2003), pp. 22–36.

639 În legătură cu opoziția afect-categorii cognitive, vezi Pettigrew și Tropp, „Meta-analytic Test“.

640 Despre scindarea categoriilor, vezi Susan Rakosi Rosenbloom și Niobe Way, „Experiences of Discrimination Among African American, Asian American and Latino Adolescents in an Urban High School“, *Youth & Society* 356 (2004), pp. 420–451.

641 Elliot Aronson, *Nobody Left to Hate*, W.F. Freeman, New York, 2000, p. 15.

642 Despre prețul lipsei de apartenență, vezi Jean M. Twenge et al., „Social Exclusion and the Deconstructed State: Time Perception, Meaninglessness, Lethargy, Lack of Emotion, and Self-awareness“, *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), pp. 409–423.

643 Centrul Național de Prevenire a Bolilor Cronice și de Promovare a Sănătății, Departamentul de Sănătate pentru Adolescenți și Școli, *School Connectedness: What We Know That Makes a Difference in Students' Lives*, Atlanta, Georgia, 2004.

644 În legătură cu diminuarea memoriei de lucru, vezi Toni Schmader și Michael Johns, „Converging Evidence that Stereotype Threat Reduces Working Memory Capacity“, *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), pp. 440–452.

645 Samuel Gaertner et al., „The Contact Hypothesis“, în Judith Nye și Aaron Brower, *What's Social About Social Cognition?*, Sage, Thousand Oaks, California, 1996.

646 Despre scrisoarea respectivă, vezi Aronson, *Nobody Left*, p. 151.

647 Despre acel dar, vezi Joseph Berger, „A Muslim Santa's Gift to an Interfaith Group: Free Rent“, *New York Times*, 24 decembrie 2004, p. B3.

648 Iertarea, desigur, vine mult mai ușor atunci când ofensatorul își cere iertare în mod sincer. Așa cum a propus un israelian, un lider aflat de oricare parte a disensiunii israeliene cu palestinienii ar putea formula o apologie rituală de genul: „Ați trecut prin atâtea din cauza noastră. Ne pare rău. Ne pare rău, pentru că n-am vrut să vă facem rău, am vrut doar să construim o națiune.“ Acest lucru ar putea ajuta procesul de pace. Vezi Lucy Benjamin, „Impasse: Israel and Palestine“, conferință ținută la Universitatea Columbia, New York, 20 noiembrie 2004.

649 Despre psihologia iertării, vezi Fred Luskin, *Forgive for Good*, HarperSanFrancisco, San Francisco, 2001.

650 Despre iertare în Irlanda de Nord, vezi *ibid.*

651 Rabinul Lawrence Kushner a fost intervievat în Jonathan Cott, *On a Sea of Memory*, Random House, New York, 2005, p. 153.

652 Producătorul filmului *New Dawn* este George Weiss, de la *La Benevolencija Productions*, Amsterdam.

653 Ervin Staub, *The Roots of the Evil*, Cambridge University Press, New York, 1992.

654 Ervin Staub și Laurie Anne Pearlman, „Advancing Healing and Reconciliation in Rwanda and Other Post-conflict Settings“, în L. Barbanel și R. Sternberg (eds.), *Psychological Interventions in Times of Crisis*, Springer-Verlag, New York, 2006.

Epilog

Ceea ce contează cu adevărat

Am întâlnit odată un bărbat care fusese invitat să petreacă o săptămână pe un iaht particular care făcea turul insulelor grecești. Nu era un iaht oarecare, ci un „superiaht“, un minivapor atât de lung, încât era trecut într-un registru special al celor mai mari nave de croazieră din lume. O copie a aceluia registru era așezată pe o masă din salonul de așteptare: volumul gros, bogat ilustrat, avea câte o pagină plină cu amănunte opulente despre fiecare superiaht.

Cei doisprezece invitați aflați la bord erau uluiți de confortul pus la dispoziție și de imensitatea incredibilă a strălucitoarei nave – asta până în ziua în care un iaht încă și mai mare a ancorat în apropiere. Consultând registrul, ei au descoperit că noul lor vecin se număra printre cele mai mari cinci iahturi din lume și aparținea unui prinț saudit. Și, colac peste pupăză, iahtul vecin era însoțit de o navă care transporta proviziile și avea și o imensă trambulină la prova. Numai nava însoțitoare era cam de aceeași mărime cu nava lor.

Există oare invidie între iahturi? Desigur, afirmă Daniel Kahneman, psiholog la Universitatea Princeton. O astfel de invidie selectă rezultă din ceea ce el numește „tăvălugul hedonist“. Kahneman, care a câștigat Premiul Nobel pentru economie, folosește imaginea unui tăvălug pentru a explica din ce cauză circumstanțe deosebite de viață, de pildă bogăția, nu sunt însoțite aproape niciodată de mulțumire.

Explicând motivul pentru care cei mai bogați oameni nu sunt și cei mai fericiți, Kahneman susține că, pe măsură ce avem mai mulți bani, așteptările noastre cresc, așa că aspirăm la plăceri tot mai mari și mai costisitoare – un tăvălug care nu are sfârșit, nici măcar pentru miliardari. În cuvintele lui: „Bogații pot trăi mai multe plăceri decât săracii, dar au nevoie de mai multă plăcere pentru a fi la fel de mulțumiți.“⁶⁵⁵

Cercetarea lui Kahneman sugerează, în același timp, și o modalitate de a scăpa de tăvălugul hedonist: o viață bogată în relații care te răsplătesc. Împreună cu o echipă de cercetători, Kahneman a chestionat mai mult de o mie de femei din America și le-a cerut să-și evalueze toate activitățile pe perioada unui anumit număr de zile, fiind atente la ceea ce fac, la oamenii cu care se întâlnesc în acea perioadă și la ceea ce simt. Cele mai mari influențe asupra sentimentului de fericire al femeilor l-au avut persoanele cu care își petreceau timpul – nu venitul, nu presiunile de la serviciu și nu starea lor civilă.⁶⁵⁶

Cele mai plăcute activități au fost, deloc surprinzător, să facă dragoste și să socializeze. Cele mai puțin plăcute au fost naveta zilnică și munca. Dar evaluarea oamenilor care le fac fericite? Iată lista, începând cu cei mai importanți:

- Prietenii
- Rudele
- Soțul sau partenerul
- Copiii
- Clienții
- Colegii de serviciu
- Șeful

Kahneman sugerează că, de fapt, cu toții evaluăm oamenii din viața noastră și plăcerea pe care o simțim atunci când suntem împreună cu ei, apoi încercăm să ne „optimizăm” ziua petrecând mai mult timp împreună într-un fel care să ne mulțumească (în măsura în care programele și banii ne permit acest lucru). Dar, dincolo de astfel de soluții logistice evidente, o posibilitate mai satisfăcătoare este aceea de a ne recrea relațiile pentru a le face plăcute pentru toți cei implicați.

Cu siguranță, o mare parte din ceea ce face ca viața să merite trăită se rezumă la sentimentele noastre de bine – fericirea și sentimentul de împlinire. Iar relațiile de bună calitate sunt una dintre cele mai puternice surse de astfel de sentimente. Contaminarea emoțională înseamnă că un număr considerabil de stări interioare ne parvin prin intermediul interacțiunilor cu alți

oameni. Într-un sens, relațiile cu rezonanță sunt asemenea vitaminelor emoționale, susținându-ne în vremuri grele și hrănindu-ne zilnic.

În rândul oamenilor de pretutindeni, relațiile care oferă împlinire sunt singurele caracteristici universal acceptate ale unei vieți bune. Deși detaliile pot diferi de la o cultură la alta, toți oamenii socotesc legăturile pline de afecțiune ca fiind trăsătura de bază a „existenței umane optime”⁶⁵⁷. Așa cum am văzut în Capitolul 15, cercetătorul John Gottman a descoperit că, într-o căsnicie fericită și stabilă, cuplul face experiența a aproximativ cinci interacțiuni pozitive la una negativă. Probabil că același raport de cinci la unu este o măsură de aur aproximativă pentru orice legătură continuă din viața noastră. Teoretic, am putea face un inventar care evaluează valoarea „nutritivă” a fiecăreia dintre relațiile noastre.

Dacă, să spunem, raportul ar fi inversat la cinci interacțiuni negative pentru una pozitivă, relația ar avea nevoie urgentă de „reparații”. Un raport negativ, desigur, nu înseamnă neapărat că ar trebui să încheiem o relație pe motivul că uneori (sau chiar prea des) este dificilă. Ideea este să facem tot posibilul să schimbăm în bine comportamentul care ne deranjează, nu să alungăm persoana. Armate de experți ne sugerează diferite soluții pentru aceste situații. Unele dintre ele funcționează doar dacă și alții sunt dispuși să încerce. Dacă nu, putem continua totuși să ne îmbunătățim reziliența și inteligența socială, deci să ne schimbăm rolul pe care-l jucăm în acest dans emoțional.

Firește, în același timp trebuie să cântărim modul în care și noi le afectăm viața celor din jur. Impactul pe care îl avem asupra celorlalți vorbește despre felul în care ne îndeplinim datoria de soți sau soții iubitoare, de rude, prieteni și membri ai comunității.

O abordare de tipul Eu–Tu a celorlalți îi îngăduie empatiei să treacă în mod firesc la următorul pas, și anume acțiunea de protejare și îngrijire. Creierul social acționează atunci ca un sistem de ghidaj înăscut pentru acțiuni de caritate, fapte bune și acte de compasiune. Având în vedere realitățile sociale și economice crude din vremurile noastre, sensibilitatea plină de grijă a inteligenței sociale poate aduce cu sine o răsplată încă și mai mare.

Ingineria socială

Martin Buber considera că preponderența tot mai mare a relațiilor de tipul Eu–Acela în cadrul societăților moderne amenință psihicul uman. El avertiza asupra „obiectualizării” oamenilor – adică a depersonalizării relațiilor care ne erodează calitatea vieții și chiar spiritul uman.⁶⁵⁸ Una dintre vocile profetice care l-au anticipat pe Buber a fost George Herbert Mead, un filozof american de la începutul secolului XX. Mead a sugerat ideea „sinelui social”, identitatea pe care ne-o formăm văzându-ne în oglinda relațiilor noastre. Mead a propus ca unic scop pentru progresul social o „intelență socială dusă la perfecțiune”, cu un raport maxim între persoane și înțelegere reciprocă.⁶⁵⁹

Astfel de utopii idealiste pentru comunitatea umană pot părea depășite de tragediile și conflictele secolului al XXI-lea. Iar precizia științifică în general – nu doar în psihologie – este de multă vreme deranjată de dimensiunea morală, pe care mulți oameni de știință ar pune-o mai degrabă pe seama științelor umaniste, a filozofiei sau teologiei. Dar receptivitatea socială aparte a creierului ne cere să înțelegem că nu doar emoțiile, ci însăși biologia noastră este condusă și modelată, în bine sau în rău, de alții – și că, la rândul nostru, suntem responsabili de modul în care îi afectăm pe oamenii din viața noastră.

În mesajul lui pentru lumea de astăzi, Buber ne avertizează că există o viziune indiferentă la suferința altora, care folosește aptitudinile sociale în scopuri complet egoiste. Mesajul lui recomandă atitudinea care susține empatia și care se implică, adică o viziune deloc nepăsătoare, care își asumă responsabilitatea atât pentru alții, cât și pentru sine.

Această dihotomie are implicații pentru neuroștiințele sociale. Ca întotdeauna, perspective științifice identice își pot găsi aplicații benigne sau maligne. Utilizarea orwelliană a descoperirilor din neuroștiințele sociale ar putea însemna, să zicem, aplicarea lor greșită în publicitate sau propagandă; vizualizările de RMN funcțional ale reacției unui grup-țintă la un anumit mesaj ar putea fi

folosite pentru a regla și amplifica impactul emoțional al mesajului. Într-un astfel de scenariu, știința decade la nivelul de instrument care permite manipulatorilor din mass-media să aducă în casele oamenilor mesaje exploatare din ce în ce mai puternice.

Dar așa ceva nu e deloc o noutate: consecințele neintenționate ale unor invenții reprezintă fața nevăzută și inevitabilă a progresului tehnologic. Fiecare nouă generație de gadgeturi inundă societatea înainte să ne dăm seama la ce ne vor folosi. Ultimul și cel mai nou lucru este întotdeauna un experiment social aflat în progres.

Pe de altă parte, specialiștii în neuroștiințele sociale pun întotdeauna la cale aplicații mult mai benigne. Una dintre ele ar aplica descoperirea unui logaritm al empatiei – corespondența psihologică din timpul momentelor de conexiune – pentru a-i învăța pe medicii rezidenți și pe psihoterapeuți să comunice mai bine cu pacienții lor. O alta ar folosi o trusă ingenioasă conținând o tehnologie de monitorizare a fiziologiei. Pacienții ar putea să o poarte acasă, douăzeci și patru de ore pe zi; trusa ar trimite automat un semnal dacă ar recunoaște că pacientul a început, de exemplu, să cadă pradă unui episod de depresie – un veritabil psihiatru-la-domiciliu.⁶⁶⁰

Această înțelegere nouă a creierului social și a efectelor legăturilor personale asupra biologiei noastre trimite, în același timp, spre o gamă întreagă de modalități în care am putea reorganiza instituțiile sociale. Datorită faptului că legăturile prielnice ne hrănesc, trebuie reconsiderat felul în care tratăm bolnavii, bătrânii și pe cei aflați în închisori.

Pentru persoanele care suferă de o boală cronică sau care sunt pe moarte, am putea nu numai să adunăm voluntari din familia și din cercul social al pacientului care să-l ajute, ci și să oferim sprijin acestor voluntari. Celor bătrâni, care în ziua de astăzi sunt ținute departe de văzul lumii, în locuri sumbre și solitare, am putea să le oferim posibilitatea unor cămine – în care locuiesc și mănâncă de multe ori împreună oameni de toate vârstele –, recreând astfel familia extinsă care i-a adăpostit pe cei bătrâni de-a lungul întregii istorii umane. Și, așa cum am văzut, putem redirectiona sistemul de corecții pledând în favoarea legăturilor decente pentru deținuți, în

loc să-i privăm chiar de relațiile umane care i-ar putea ajuta să se îndrepte.

Să ne gândim apoi la cei care conduc aceste instituții, de la școli și spitale până la închisori. Toate aceste sectoare sunt vulnerabile la iluzia contabilă conform căreia obiectivele sociale pot fi evaluate numai prin măsuri fiscale. Această mentalitate ignoră conexiunile emoționale care ne dirijează însăși capacitatea de a fi mai buni și de a lucra la capacitate maximă.

Liderii trebuie să-și dea seama că ei înșiși dau în mare parte tonul emoțional care străbate holurile organizațiilor în care lucrează, și că acest lucru influențează, la rândul lui, modul în care sunt îndeplinite obiectivele colective – indiferent dacă rezultatul este măsurat în teste de evaluare, obiective de vânzări sau susținerea asistentelor medicale.

Iar pentru toate aceste lucruri, așa cum a propus Edward Thorndike în 1920, trebuie să cultivăm înțelepciunea socială, acele calități care le permit oamenilor cu care intrăm în contact să aibă o viață mai bună.

Fericirea națională brută

Micul regat himalayan Bhutan ia în serios „fericirea națională brută“ a țării, pe care o socotește la fel de importantă ca produsul intern brut, un indicator economic standard.⁶⁶¹ Politica publică, a declarat regele, ar trebui legată de senzația de bine a oamenilor, nu doar de economie. Ce-i drept, stâlpii fericirii naționale în Bhutan includ independența financiară, un mediu înconjurător curat, îngrijire medicală, păstrarea culturii locale prin educație și democrația. Dar creșterea economică este doar o parte a ecuației.

Fericirea națională brută nu este rezervată doar Bhutanului: ideea de a prețui în primul rând fericirea oamenilor și mulțumirea lor, și nu creșterea economică în sine, a fost adoptată de un grup mic, dar în creștere, de economiști. Ei consideră falsă presupunerea cercurilor politice de pretutindeni conform căreia consumul de mai multe bunuri înseamnă că oamenii se simt mai bine. Acești

economiști dezvoltă modalități noi de a măsura starea de bine – nu doar în funcție de venituri și locul de muncă, ci și de mulțumirea în privința relațiilor personale și de sentimentul de a avea un scop în viață.⁶⁶²

Daniel Kahneman observa lipsa de corelare între avantajele economice și fericire (lăsând la o parte saltul important resimțit de cei care se află la nivelul cel mai de jos și care reușesc la un moment dat să înceapă să se descurce financiar).⁶⁶³ De curând, economiștii au început să înțeleagă că modelele lor hiperrationale ignoră calea inferioară – și emoțiile în general –, ceea ce înseamnă că nu reușesc să anticipeze cu deplină precizie alegerile pe care le vor face oamenii, ca să nu mai vorbim de ceea ce îi face fericiți.⁶⁶⁴

Termenul „reparații tehnologice” – însemnând intervenții de inginerie tehnologică în treburile omenești – a fost inventat de Alvin Weinberg, director de mulți ani al laboratorului național Oak Ridge și fondator al Institutului de Analiză a Energiei. Viziunea științifică a lui Weinberg s-a maturizat în anii 1950 și 1960, o epocă dedicată viziunii utopice conform căreia tehnologiile viitorului ofereau panacee pentru o gamă întreagă de probleme umane și sociale.⁶⁶⁵ Un astfel de panaceu a fost sistemul masiv de centrale nucleare, despre care se credea că vor scădea radical costurile energetice – și că, amplasate pe un țărm de ocean, ar oferi o cantitate imensă de apă potabilă –, stimulând astfel bunăstarea întregii națiuni. (În ultimul timp, mai mulți ecologiști au susținut energia nucleară ca pe o soluție la încălzirea globală.)

Acum, când se apropie de nouăzeci de ani, viziunile lui Weinberg au luat o întorsătură filozofică și prudentă. „Tehnologia înlesnește tot mai mult ruperea relațiilor cu ceilalți oameni și cu noi înșine”, mi-a spus el. „Civilizația se află în mijlocul unei vaste singurătăți. Ceea ce avea cândva înțeles a fost eliminat. Ne trăim viața în fața ecranului unui calculator, intrând în contact «personal» de la distanță. Trăim într-o lume de metal, cu ochii ațintiți pe cele mai noi tehnologii. Dar ceea ce contează cel mai mult sunt familiile, comunitatea și responsabilitatea socială.”

În calitate de consultant prezidențial pe probleme de știință în anii 1960, Weinberg a scris o lucrare influentă despre ceea ce el a

numit „criterii de alegere științifică“. Lucrarea a susținut ideea protrivită căreia valorile pot ghida alegerile referitoare la cheltuielile legate de știință și că ele sunt o chestiune validă în filozofia științei. Acum, după aproape o jumătate de secol, Weinberg a reflectat mai îndelung asupra a ceea ce este „util“, sau asupra a ceea ce merită atunci când stabilești cheltuielile prioritare ale unei națiuni. Mi-a spus: „Se socotește în mod convențional că singura modalitate eficientă de alocare a resurselor este capitalismul. Dar acesta este lipsit de compasiune.

Mă întreb dacă posibilitățile modelelor noastre economice sunt epuizate – și dacă nivelul ridicat de șomaj global este de fapt o problemă structurală foarte profundă, iar nu un fenomen trecător. Probabil că va exista întotdeauna un anumit număr – poate în creștere – de oameni care pur și simplu nu-și pot găsi slujbe bune. Și mă mai întreb cum ne putem modifica sistemul astfel încât să nu mai fie doar eficient, ci și plin de compasiune.“

Paul Farmer, militant în domeniul sănătății publice, legendar pentru activitatea sa din Haiti și Africa, deplânge și el „violența structurală“ exercitată de un sistem economic care îi ține pe mulți dintre săracii lumii prea bolnavi pentru a mai scăpa de soarta lor amară.⁶⁶⁶ Pentru Farmer, o soluție ar fi tratarea îngrijirii medicale ca pe un drept al omului și transformarea ei într-o preocupare primordială. În același spirit, Weinberg propune ca „un capitalism plin de compasiune să ne ceară să ne schimbăm prioritățile și să dedicăm o mai mare parte din bugetul național faptelor bune. Modificarea sistemului economic astfel încât să încorporeze în mod adecvat mai multă compasiune l-ar face în același timp mai stabil din punct de vedere politic.“

Cu toate acestea, teoriile economice care dirijează în momentul de față politicile naționale au la îndemână puține modalități prin care să țină seama de suferința umană (deși costurile economice ale dezastrelor naturale, ca inundațiile și foametea, sunt estimate în mod regulat). Unul dintre cele mai plastice rezultate sunt politicile care împovărează țările cele mai sărace cu datorii atât de mari, încât le mai rămâne prea puțin pentru a plăti mâncarea sau îngrijirea medicală a copiilor lor.

Această atitudine economică pare să sufere de cecitate mentală, de incapacitatea de a-ți imagina realitatea celuilalt. Empatia este esențială pentru un capitalism al compasiunii, în care nefericirea umană și alinarea ei să atârne greu în balanță.

Acest lucru pledează în favoarea construirii capacității de compasiune a unei societăți. De exemplu, economiștii ar face bine dacă ar studia beneficiile mai largi pentru societate ale unei atitudini părintești inteligente din punct de vedere social și ale unei programe școlare care să cuprindă aptitudini sociale și emoționale, atât în sistemul de învățământ, cât și în penitenciare.⁶⁶⁷ Astfel de eforturi ale întregii societăți de a optimiza activitatea creierului social s-ar putea întoarce în favoarea copiilor noștri și a comunităților în care trăiesc aceștia. Beneficiile ar cuprinde, bănuiesc, rezultate mai bune la școală, performanțe mai mari la locul de muncă, copii mai fericiți și mai capabili din punct de vedere social, o mai mare siguranță a comunității și sănătate pe termen lung. Iar oamenii cei mai educați, mai sănătoși și care se simt mai în siguranță ar contribui cel mai mult la orice tip de economie.

Lăsând la o parte marile speculații, legăturile sociale mai cordiale ar putea avea beneficii imediate pentru noi toți.

Vibrația pură a vieții semenilor

Poetul Walt Whitman scria în imnul său exuberant *I Sing the Body Electric*:

Am observat că a fi cu cei dragi mi-e de ajuns,
Laolaltă să fim în tihna serii îmi ajunge,
Să ai în jur trupuri cu carnea frumoasă,
râzând, respirând, curioase, e de-ajuns.
Să trec printre ele, ori s-ating câte unul,
ori brațul o clipă să-mi las ușurel pe
umărul lui sau al ei, asta cum este?
Nu cer bucurie mai mare, mă simt ca înotând într-o mare,
Este ceva să poți sta lângă bărbați și femei,
să-i privești; să-i atingi; să-i adulmeci,
e o bucurie sufletească.
Toate bucură sufletul, dar acestea îl bucură bine.⁶⁶⁸

Vitalitatea se naște din contactul uman pur, mai ales din legăturile de iubire. Oamenii la care ținem cel mai mult sunt un soi de elixir, o sursă mereu nouă de energie. Schimbul neuronal dintre un părinte și un copil, un bunic și un nepot, dintre iubiți, dintre partenerii unui cuplu împlinit sau dintre prietenii buni are virtuți palpabile.

Acum, din moment ce neuroștiințele pot adăuga cifre la vibrația pură a sentimentelor-pereche și îi pot cuantifica beneficiile, trebuie să dăm atenție impactului vieții sociale asupra organismului. Legăturile ascunse dintre relațiile pe care le avem, funcția creierului și înseși sănătatea și starea noastră de bine au implicații uluitoare.

Trebuie să reconsiderăm presupuziția superficială potrivit căreia suntem imuni la întâlnirile sociale nocive. În afara unei stări de nervi trecătoare, credem noi, interacțiunile în care suntem implicați au prea puțină importanță pentru noi la nivel biologic. Dar acest lucru se dovedește a fi o iluzie consolatoare. Exact așa cum contractăm un virus, putem „să luăm“ și un acces emoțional, care ne face mai vulnerabili la același virus sau ne subminează în alt mod starea lăuntrică de bine.

Din această perspectivă, stările care ne indispun puternic, de pildă aversiunea, disprețul și furia explozivă, sunt echivalentul emoțional al fumatului pasiv, care atacă în mod nevăzut plămâniilor celor care inspiră fumul. Echivalentul interpersonal al îmbunătățirii sănătății ar fi adăugarea de emoții pozitive la mediul în care trăim.

În acest sens, responsabilitatea socială începe aici și acum, atunci când acționăm în moduri care ajută la crearea unor stări optime ale persoanelor din jurul nostru, de la cei pe care îi întâlnim întâmplător până la cei pe care îi iubim și la care ținem cel mai mult. În aceeași notă cu Whitman, un om de știință care studiază valoarea de supraviețuire a sociabilității spune că lecția practică pentru noi toți este, în esență, aceasta: „Hrăniți-vă legăturile sociale.“⁶⁶⁹

Toate bune și frumoase în ceea ce privește viața noastră personală. Dar cu toții suntem afectați de vastele curente sociale și politice ale vremii în care trăim. Secolul care a trecut a scos la iveală ceea ce ne desparte și ne-a confruntat cu limitele empatiei și compasiunii noastre colective.

De-a lungul întregii istorii, antagonismele care au întreținut ura dintre grupuri au fost controlabile într-un sens strict logistic: mijloacele limitate de distrugere care erau disponibile au menținut pagubele la cote relativ mici. Cu toate acestea, în secolul XX, tehnologia și eficiența organizațională au făcut ca potențialul distructiv al unei astfel de uri să fie imens. Ca poet al vremurilor noastre, W. H. Auden a profetizat pătrunzător: „Trebuie să ne iubim unii pe alții sau să murim.“

Viziunea sa absolutistă surprinde presiunea indusă de dezlănțuirea urii. Dar nu trebuie să fim neputincioși. Sentimentul de iminență poate sluji pentru a produce o trezire colectivă, ne poate reaminti că provocarea crucială pentru acest secol va fi să extindem cercul celor pe care îi considerăm de-ai Noștri și să reducem numărul celor pe care îi socotim de-ai Acelora.

Noua știință a inteligenței sociale ne oferă instrumentele care pot împinge mai departe aceste hotare, pas cu pas. Cel puțin, nu trebuie să acceptăm împărțirile pe care le cultivă ura, ci mai degrabă trebuie să ne extindem empatia pentru a ne înțelege unii pe alții în pofida diferențelor dintre noi, încercând să umplem prăpăstiile care ne despart. Structura creierului social ne conectează pe toți la esența umană comună.

Note:

655 În legătură cu tăvălugul hedonist, vezi Daniel Kahneman et al., „A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method“, *Science* 306 (2004), pp. 1776–1180, la 1779.

656 Ceilalți factori puternici care creau nefericirea au fost depresia și lipsa somnului de calitate, ambii reprezentând uneori măsurători indirecte ale unei relații.

657 Despre relații vibrante, vezi Ryff și Singer, „The Contours of Positive Human Health“, *Psychological Inquiry* 9 (1988), pp. 1–28.

658 Despre obiectualizare, vezi James Gustafson, „G.H. Mead and Martin Buber on the Interpersonal Self“, în Ulric Neisser (ed.), *The Perceived Self*, Cambridge University Press, New York, 1993.

659 Despre inteligența socială dusă la perfecțiune, vezi George Herbert Mead, *Mind, Self, and Society*, University of Chicago Press, Chicago, 1934, p. 310.

660 Carl Marci, de la Spitalul General din Massachusetts, a propus predarea empatiei prin intermediul logaritmului fiziologic și (împreună cu colegii cu care a lucrat la Laboratorul Media MIT) a conceput deja un prototip pentru o trusă de monitorizare a pacientului.

661 Deși regele Bhutanului a declarat că aceasta este o prioritate națională cu decenii în urmă, abia în 2004 ideea a căpătat suficientă amploare pentru a inspira o conferință internațională, care s-a ținut la Thimbu, capitala țării. Lucrările unui seminar precedent au fost publicate în 1999 de Centrul de Studii din Bhutan sub titlul *Gross National Happiness: A Set of Discussion Papers*, Thimbu, Bhutan.

662 O propunere pentru măsurarea stării de bine național ar include factori care reflectă mulțumirea în viață, de pildă relațiile de încredere și cele interesante, aceștia reprezentând o evaluare mai cuprinzătoare a consecințelor politicilor publice. Pentru un indice al binelui social, vezi www.neweconomics.org.

663 David Meyers, *The Pursuit of Happiness*, William Morrow, New York, 1992.

664 Colin Camerer et al., „Neuroeconomics: How Neuroscience Can Inform Economics“, *Journal of Economic Literature* 43 (2005), pp. 9–64.

665 Alvin Weinberg a fost timp de câteva decenii directorul unuia dintre cele mai mari laboratoare naționale de știință nucleară ale Statelor Unite, situat în Oak Ridge, Tennessee, și a deținut funcția de consilier în domeniul strategiilor științifice pentru doi președinți de stat. Laboratorul condus de el a inițiat mișcarea „săbiile în teacă“, căutând să găsească aplicații pașnice ale tehnologiilor nucleare și înrudite – ceea ce a condus la lucrări de pionierat în domeniul medicinei nucleare, al surselor alternative de energie, al climatului global, al geneticii și al analizelor biomedicale. Vezi Alvin Weinberg, *Reflections on Big Science*, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 1967.

666 În legătură cu violența structurală, vezi Paul Farmer, *Pathologies of Power*, University of California Press, Berkeley, 2003.

667 Pentru informații despre programele de educație din partea părinților, vezi, de exemplu, www.families-first.org. Pentru învățarea socială și emoțională, inclusiv date despre eficiența unor astfel de programe și beneficiile lor pentru împlinirea obținută prin studiu, vezi www.casel.org.

668 Walt Whitman, *Fire de iarbă*, traducere de Mihnea Gheorghiu, Editura Pandora, Târgoviște, 2000, pp. 199–201. (*N. red.*)

669 Susan Alberts, biolog la Universitatea Duke, este citată în „Social Baboons Make Better Mums“, *New Scientist* (noiembrie 2003).

Anexa A

Calea superioară și cea inferioară: o observație

Calea inferioară funcționează în mod automat, în afara conștienței noastre și cu mare viteză. Calea superioară funcționează sub control voluntar, necesită efort și intenție conștientă și se mișcă mai încet. Dihotomia superior–inferior, așa cum o folosesc în această carte, ne ajută să identificăm o distincție care este în mod categoric importantă pentru comportament, dar care poate, în același timp, să simplifice excesiv sistemul îngrozitor de complicat și încurcat de circuite cerebrale.⁶⁷⁰

Caracteristicile neuronale specifice ale ambelor sisteme nu au fost deocamdată înțelese deplin și sunt încă subiect de dezbatere. Un rezumat util a fost făcut de Matthew Lieberman, de la UCLA. Lieberman numește modul automat „sistemul X” (printre alte zone neuronale, include și amigdala), iar modul de control îl numește „sistemul C” (acesta include, printre altele, cortexul anterior cingular și zone ale cortexului prefrontal).⁶⁷¹

Aceste sisteme vaste lucrează în paralel, amestecând funcțiile automate și pe cele de control în diverse proporții. În timp ce citim, de exemplu, decidem la ce anume ne uităm și reflectăm asupra sensului – aptitudini specifice căii superioare –, în vreme ce multe mecanisme automate îndeplinesc nenumărate funcții auxiliare de recunoaștere a modelului și sensului, de decodificare a sintaxei etc. În realitate, s-ar putea să nu existe nicio funcție mentală care să țină cu totul de calea superioară, deși există cu siguranță nenumărate funcții specifice celei inferioare. De fapt, ceea ce descriu aici ca fiind o dihotomie – superior versus inferior – este în mod practic un spectru.

Tipologia căii superioare și a celei inferioare comprimă cele două dimensiuni, cognitiv-afectivă și automat-controlată, într-o singură

dimensiune: automat-afectivă și controlat-cognitivă. Cazurile de emoții generate în mod deliberat (rare, dar întâlnite la actori, care se pot emoționa după cum doresc) sunt lăsate deoparte pentru a ne rezuma la obiectul acestei discuții.⁶⁷²

Procesele automate ale căii inferioare par să fie modul prestabilit al creierului, care e pornit zi și noapte. Calea superioară intră în funcțiune, în principal, atunci când aceste procese automate sunt întrerupte – de un eveniment neașteptat, de o greșeală sau atunci când ne luptăm cu gândurile, ori când suntem siliți să luăm o decizie grea. Din această perspectivă, o mare parte din fluxul nostru de gânduri curge automat, ocupându-se de lucrurile de rutină – și lăsând pe seama căii superioare lucrurile asupra cărora trebuie să medităm, pe care trebuie să le învățăm sau să le corectăm.

Cu toate acestea, dacă o direcționăm, calea superioară o poate depăși pe cea inferioară între anumite limite. Tocmai această capacitate ne oferă posibilitatea de alegere în viață.

Note:

⁶⁷⁰ Pentru o analiză mai amplă a acestor sisteme, vezi Colin Camerer, „Neuroeconomics: How Neuroscience Can Inform Economics“, *Journal of Economic Literature* 43 (2005), pp. 9–64.

⁶⁷¹ Candidații pe care Lieberman îi propune pentru construcția neuronală a sistemului X sunt amigdala, ganglionii bazali, cortexul temporal lateral, cortexul prefrontal ventromedial și cortexul cingular anterior dorsal. Pentru modul de control, sunt propuse, printre altele, cortexul cingular anterior, cortexul prefrontal lateral, cortexul parietal posterior și hipocampusul. Vezi Matthew D. Lieberman, „The X- and C-systems: The Neural Basis of Automatic and Controlled Social Cognitions“, în E. Harmon-Jones și P. Winkielman, *Social Neuroscience*, Guilford Press, New York, 2006. Daniel Siegel sugerează o dihotomie a căii „superioară-inferioară“ diferită, folosind „superior“ pentru a se referi la un aparat social și emoțional intact, cu o funcționare adecvată, iar „inferior“ pentru un model deficitar. Vezi Daniel Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, Guilford Press, New York, 1999.

⁶⁷² Unii teoreticieni cognitivi ar putea susține că multe reacții emoționale presupun un amestec de cogniție și afect, ambele fiind într-o anumită măsură automate și controlate – un alt exemplu de mod în care dihotomia simplifică excesiv aspectele complexe.

Anexa B

Creierul social

Pentru ca un nou sistem de circuite să se nască în creier, trebuie ca valoarea lui pentru cel care îl posedă să fie foarte mare, sporindu-i șansele de a trăi atât cât să ajungă să transmită acel sistem de circuite altor generații. În cadrul procesului de apariție a primatelor, viața în grup era o astfel de adaptare. Toate primatele trăiesc printre alte primare care le pot ajuta să facă față cerințelor vieții, înmulțind astfel resursele disponibile oricărui membru al grupului – și dând valoare interacțiunilor sociale armonioase. Creierul social pare să se afle printre mecanismele de adaptare ale Naturii menite să facă față provocării determinate de supraviețuirea ca parte a unui grup.

La ce se referă specialiștii în neuroștiințe atunci când vorbesc despre un „creier social”? Ideea conform căreia creierul este alcătuit din zone separate, fiecare fiind responsabilă de o anumită activitate izolată, pare la fel de învechită ca graficele frenologice din secolul al XIX-lea care „explicau” protuberanțele craniului. În realitate, sistemul de circuite al unei anumite activități mentale nu este localizat într-un singur loc, ci este distribuit pe toată suprafața creierului; cu cât activitatea este mai complexă, cu atât mai largă este distribuția sa.

Interconexiunea zonelor din creier este de o complexitate amețitoare, astfel încât expresii precum „creier social” sunt pure ficțiuni, deși niște ficțiuni utile. Pentru a le fi mai ușor, oamenii de știință examinează sistemele orchestrate ale creierului, care colaborează în timpul exercitării unei anumite funcțiuni. Așadar, centrii mișcării sunt grupați laolaltă, din punct de vedere conceptual, într-un termen prescurtat, „creierul motor”; la activitatea simțurilor ne referim, la fel, prin termenul „creier senzorial”. Anumite „creiere” denumesc zone anatomice mai compacte, cum ar fi „creierul reptilian”, adică acele regiuni

inferioare care se ocupă de reflexele automate și care sunt atât de vechi în cadrul evoluției, încât le avem în comun cu reptilele. Aceste etichete euristice sunt utile mai ales atunci când specialiștii în neuroștiințe vor să se ocupe de nivelurile superioare ale organizării creierului, de modulele și rețelele de neuroni care funcționează orchestrat în timpul exercitării unei anumite funcțiuni.

Prin urmare, „creierul social” – acele module neuronale extinse care ne orchestrează activitățile în timp ce intrăm în contact cu alți oameni – e alcătuit dintr-un sistem de circuite foarte întins. Nu există un singur loc care să controleze interacțiunea socială. Mai degrabă, creierul social este un set de rețele neuronale distincte, dar fluide și foarte diverse, care se sincronizează atunci când ne raportăm la ceilalți. Funcționează la nivel de sistem pentru că niște rețele neuronale foarte depărtate sunt coordonate pentru a servi unui scop comun.

Deocamdată, neuroștiințele nu dețin o hartă general acceptată a creierului social, deși studii convergente încep să se focalizeze pe ariile care sunt cel mai adesea active în timpul interacțiunilor sociale. O propunere timpurie a identificat structuri din aria prefrontală, în special cortexurile orbitofrontal și cingular anterior, aflate în legătură cu zone din subcortex, cum este amigdala.⁶⁷³ Studii foarte recente arată că această propunere rămâne în mare parte valabilă, dar va fi completată cu detalii noi.⁶⁷⁴

Dat fiind sistemul de circuite foarte dispersate al creierului social, care anume rețele neuronale sunt implicate depinde în mare măsură de tipul de activitate socială în care ne angajăm. Astfel, în timpul unei conversații simple, un întreg dispozitiv ne ține sincronizați, în vreme ce un sistem diferit (deși parțial comun) se poate activa în timp ce ne gândim dacă ne place ceva sau nu. Iată o scurtă trecere în revistă a câtorva descoperiri actuale în ceea ce privește sistemul de circuite care se activează în timpul fiecărei activități.

Creierul este presărat cu neuroni-oglină. Neuronii-oglină din cortexul prefrontal sau din zonele parietale (posibil și din alte părți) se ocupă de reprezentările pe care le împărtășim cu alții – imaginile mentale care ni se ivesc în minte atunci când vorbim cu o persoană despre un lucru familiar amândurora. Alți neuroni-oglină implicați

în mișcare se activează atunci când pur și simplu observăm acțiunile unei alte persoane – inclusiv dansul complicat de gesturi și mișcări ale corpului, care face parte din orice conversație. Celulele din operculul parietal drept, care codifică feedbackul senzorial și kinestezic, intră în funcțiune în timp ce ne orchestrăm mișcările ca răspuns la comportamentul partenerului nostru de conversație.

Când vine vorba să citim și să răspundem la mesajele emoționale din vocea unei persoane, neuronii-oglină impulsionează sistemul de circuite care conectează insula și cortexul premotor la sistemul limbic, în special la amigdală. Pe măsură ce conversația continuă, conexiunile de la amigdală la trunchiul cerebral ne controlează răspunsurile autonome, mărindu-ne pulsul în cazul în care lucrurile se înfierbântă.

Neuronii din aria feței din girusul fusiform al lobului temporal se ocupă de recunoașterea și citirea emoțiilor de pe chipuri, precum și de monitorizarea direcției în care alunecă privirea unei alte persoane. Zonele somato-senzoriale intră în acțiune atunci când sesizăm starea lăuntrică a cuiva – și atunci când o observăm pe a noastră ca răspuns. Iar în timp ce ne trimitem înapoi mesajele emoționale, proiecțiile nucleilor de trunchi cerebral asupra nervilor noștri faciali produc o privire încruntată, un zâmbet sau o ridicare de sprânceană, după cum e cazul.

În timp ce ne acordăm emoțional la cealaltă persoană, creierul trece prin două tipuri de empatie: un flux rapid al căii inferioare prin intermediul conexiunilor dintre cortexurile senzoriale, talamus și amigdală, și mai departe, spre răspunsul nostru; și un flux lent al căii superioare, care urcă dinspre talamus spre neocortex și pe urmă coboară spre amigdală și mai departe, spre răspunsul nostru mai chibzuit. Contaminarea emoțională se desfășoară de-a lungul aceluși prim canal nervos, făcând posibilă mimarea neuronală automată a sentimentelor celeilalte persoane. Dar cel de-al doilea canal nervos, care face legătura cu creierul gânditor, oferă o empatie mai chibzuită, care poate să pună capăt rezonanței, dacă asta dorim.

Aici intră în joc conexiunea dintre sistemul limbic de circuite și OFC cu CCA. Aceste arii sunt active atunci când percepem emoția altei persoane și când ne reglăm propria reacție emoțională.

Cortexul prefrontal, în general, are sarcina de a ne modula emoțiile în moduri adecvate și eficiente; dacă ne indispu vorbele celuilalt, aria prefrontală ne permite să continuăm conversația și să fim atenți, în pofida nemulțumirii noastre.

Dacă trebuie să ne gândim cum să interpretăm mesajele emoționale ale celuilalt, regiunile prefrontale ventromediale și dorsolaterale ne ajută să medităm la sensul situației și să luăm în considerare diferite opțiuni. Ce răspuns, de exemplu, se potrivește în situația de față și este, în același timp, în acord cu obiectivele noastre pe termen lung?

Sub acest dans interpersonal, cerebelul ne-a menținut atenția în formă și am putut monitoriza cealaltă persoană, fără să ne scape nici cele mai subtile expresii faciale oricât de fugare. Sincronizarea inconștientă, nonverbală – de pildă, coregrafia complicată a unei conversații – ne cere să remarcăm o cascadă continuă de indicii sociale. Iar acest lucru, la rândul lui, depinde de structuri vechi din trunchiul cerebral, în special cerebelul și ganglionii bazali. Rolul lor în interacțiunile armonioase le dă acestor arii cerebrale inferioare un rol auxiliar în sistemul de circuite al creierului social.⁶⁷⁵

Toate aceste zone se alătură în orchestrarea interacțiunilor sociale (chiar și a celor imaginare), iar vătămarea oricăreia dintre ele ne afectează abilitatea de a rezona. Cu cât o interacțiune socială este mai complicată, cu atât mai complexe sunt rețelele de neuroni interconectați care se activează. Pe scurt, numeroase circuite și zone își au rolul lor în creierul social – un teritoriu neuronal pe care abia am început să-l cunoaștem mai în amănunt.

O cale de a începe să identificăm sistemul central de circuite al creierului social ar fi să conturăm rețelele neuronale minime care sunt angajate în timpul unui anumit act social.⁶⁷⁶ De exemplu, pentru simplul act de a percepe și imita emoțiile altei persoane, specialiștii în neuroștiințe de la UCLA au propus următoarele seturi de sisteme neuronale întrepătrunse de circuite. Cortexul temporal superior permite o percepere vizuală inițială a celeilalte persoane, trimițând această descriere la neuronii din zonele parietale, care pot stabili o concordanță între un act observat și executarea lui. Pe urmă, neuronii de concordanță adaugă descrierii noi informații

senzoriale și somatice. Acest set mult mai complex de date pleacă spre cortexul frontal inferior, care codifică apoi scopul acțiunii care urmează să fie imitată. După care copiile senzoriale ale acțiunilor sunt trimise înapoi la cortexul temporal superior, care monitorizează acțiunea viitoare.

Când vine vorba de empatie, sistemul de circuite afective „fierbinți“ trebuie să se sudeze cu aceste circuite motorii și senzoriale „reci“ – cu alte cuvinte, sistemul senzorio-motor neutru din punct de vedere emoțional trebuie să comunice cu centrul afectiv al sistemului limbic. Echipa de la UCLA sugerează că cel mai probabil candidat pentru acest rol conector pare să fie o regiune a insulei care face legătura dintre ariile limbice și anumite părți din cortexul frontal.⁶⁷⁷ Oamenii de știință de la Institutul Național de Sănătate Mintală (NIMH) susțin că, atunci când încercăm să trasăm o hartă a creierului social, nu vorbim despre un sistem neuronal unitar și unic, ci mai degrabă despre circuite care se întrepătrund și care pot lucra împreună pentru îndeplinirea câtorva sarcini și separat pentru îndeplinirea altora.⁶⁷⁸ De exemplu, în cazul empatiei primare – trecerea directă, de la o persoană la alta, a unui sentiment –, specialiștii în neuroștiințe identifică acele canale nervoase care fac legătura între cortexurile senzoriale și talamus și amigdală, iar de acolo pleacă spre orice circuit de care are nevoie răspunsul adecvat. Dar, în cazul empatiei cognitive, care se manifestă în timp ce sesizăm gândurile altei persoane, circuitele pleacă de la talamus spre cortex și spre amigdală, și apoi spre circuitele care dau naștere răspunsului.

În ceea ce privește manifestarea empatiei față de anumite emoții specifice, cercetătorii de la NIMH sugerează, de pildă, că există canale nervoase diferite care citesc frica și mânia. Expresiile faciale înfricoșătoare par să activeze amigdala, însă rareori cortexul orbitofrontal, în vreme ce expresiile de furie activează OFC, nu amigdala. Acest fenomen poate fi legat de funcția diferențiată a fiecărei emoții: frica ne dirijează atenția spre ceea ce a cauzat frica, în timp ce mânia ne face să ne îndreptăm atenția spre ceea ce putem face pentru a modifica reacția persoanei respective. Iar când vine vorba despre dezgust, amigdala nu intră în acest tablou; în schimb,

sunt implicați ganglionii bazali și insula anterioară.⁶⁷⁹ Toate aceste circuite specifice fiecărei emoții se activează atât atunci când noi înșine trăim emoția respectivă, cât și atunci când o vedem la altcineva.

Oamenii de știință de la NIMH mai propun un sistem de circuite pentru o variantă de empatie cognitivă, în care nu doar ne facem o idee despre ceea ce se petrece în mintea celuilalt, ci și decidem ce să facem la rândul nostru. În acest caz, circuitele principale par să implice cortexul frontal medial, șanțul temporal superior și lobul temporal.

Legătura dintre empatie și starea noastră de bine sau de rău își găsește explicația la nivel neuronal. Studii efectuate asupra unor pacienți care au suferit leziuni cerebrale care i-au făcut să-și abandoneze standardele morale anterioare sau să nu știe ce să răspundă la o întrebare legată de ceea ce este sau nu este bine sugerează că aceste acte etice au nevoie ca zonele cerebrale pentru amintirea și interpretarea stărilor interioare să fie intacte.⁶⁸⁰ Zonele cerebrale active în timpul judecăților morale – un șir de sisteme de circuite care pleacă din mai multe părți ale trunchiului cerebral (în special cerebelul) spre diferite zone ale cortexului – includ amigdala, talamusul, insula și trunchiul cerebral superior. Toate aceste zone sunt implicate și în perceperea sentimentelor unei alte persoane, cât și în sesizarea sentimentelor proprii. Un circuit interconectat care se desfășoară între lobul frontal și lobul temporal anterior (inclusiv amigdala și cortexul insular) este considerat vital pentru empatie.

Funcția creierului poate fi identificată dacă studiem capacitățile afectate în cazul pacienților cu diferite leziuni neuronale. De exemplu, pacienții care au suferit leziuni ale diverselor circuite emoționale din creierul social au fost comparați cu pacienți ale căror leziuni se aflau în alte zone cerebrale.⁶⁸¹ Deși ambele grupuri aveau capacități egale de îndeplinire a sarcinilor cognitive, de pildă să răspundă la întrebările unui test IQ, numai pacienții ale căror zone emoționale erau compromise funcționau prost în cadrul relațiilor interumane: luau decizii interpersonale neinspirate, interpretau greșit sentimentele altora și erau incapabili să facă față cerințelor sociale ale vieții.

Pacienții cu astfel de handicapuri sociale aveau cu toții leziuni în anumite puncte din cadrul unei formațiuni neuronale denumite sistemul „de marcaj somatic“ de către neurologul Antonio Damasio de la Universitatea Californiei de Sud, în al cărui laborator a avut loc studiul pacienților handicapați. Creând legături între anumite regiuni din zonele prefrontale ventromediale, parietale și cingulare, precum și amigdala și insula dreaptă, marcatorii somatici intră în funcțiune ori de câte ori luăm o decizie, mai ales în viața noastră personală și socială.⁶⁸² Aptitudinile sociale cultivate de această parte principală a creierului social sunt esențiale pentru relațiile armonioase. De exemplu, pacienților cu leziuni ale sistemului de circuite de marcaj somatic le vine greu să descifreze sau să trimită semnale emoționale și, ca atare, pot lua ușor decizii dezastruoase în relațiile în care sunt implicați.

Marcatorii somatici ai lui Damasio se suprapun peste sistemele neuronale citate de Stephanie Preston și Frans de Waal în modelul lor de percepție-acțiune. Ambele modele susțin că, atunci când percepem o emoție la o altă persoană, neuronii-oglină activează în noi aceleași trasee neuronale pentru sentimentul perceput, precum și un sistem de circuite pentru imaginile mentale și acțiunile corespunzătoare (sau impulsul de a acționa). Studii separate de RMN funcțional sugerează că insula leagă sistemele oglină de aria limbică, generând componenta emoțională a buclei neuronale.⁶⁸³

Particularitățile unei interacțiuni vor determina, desigur, ariile cerebrale care intră în funcțiune atunci când răspundem, așa cum demonstrează studii de RMN funcțional ale unor momente sociale diferențiate. De exemplu, imagini cerebrale obținute în timp ce voluntarii ascultau relatări ale unor situații stânjenitoare din punct de vedere social (de exemplu, cineva care a scuipat mâncarea în farfurie la un dîneu) au dezvăluit o activitate mai intensă în cortexul prefrontal medial și zonele temporale (ambele se activează când empatizăm cu starea mentală a altcuiva), precum și în OFC lateral și cortexul prefrontal medial.⁶⁸⁴ Aceleași zone devin active atunci când, în relatarea respectivă, persoana scuipa mâncarea în mod involuntar (din cauză că se îneca). Această rețea neuronală pare să se ocupe de cazul mai general în care trebuie să decidem dacă o anumită acțiune

va fi adecvată din punct de vedere social – una dintre nenumăratele decizii minore pe care le luăm continuu în viața interpersonală.

Studii clinice efectuate asupra pacienților neurologici care nu reușesc să ia decizia corectă – și comit, așadar, în mod regulat, gafe sau alte activități interpersonale defectuoase – prezintă leziuni în regiunea ventromedială a cortexului prefrontal. Antoine Bechara, un asociat al lui Damasio, remarcă faptul că această regiune joacă un rol crucial în integrarea sistemelor cerebrale pentru memorie, emoție și sentiment; lezarea acestei zone compromite procesul social de luare a deciziilor. În studiul momentelor stâjenitoare, cele mai active sisteme au sugerat o rețea alternativă într-o regiune dorsală a cortexului prefrontal medial învecinat – o arie care include cingularul anterior.⁶⁸⁵ Așa cum a descoperit Damasio, această regiune interconectează rețele responsabile de planificarea motorie, mișcare, emoție, atenție și memoria de lucru.

Pentru cercetătorul din domeniul neuroștiințelor, toate aceste indicii sunt fascinante, și multe altele așteaptă să fie cunoscute pentru ca urzeala neurologiei vieții sociale să poată fi descifrată.

Note:

673 Leslie Brothers, „The Social Brain: A Project for Integrating Primate Behavior and Neurophysiology in a New Domain“, *Concepts in Neuroscience* 1 (1990), pp. 27–51.

674 De exemplu, o altă încercare de reprezentare a creierului social a fost oferită de D. Preston și de Frans de Waal atunci când au trecut în revistă neuroanatomia empatiei. Vezi Stephanie D. Preston și Frans B.M. de Waal, „Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases“, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), pp. 1–20.

675 Ibid.

676 Despre sistemul minim de circuite, vezi Marco Iacoboni și Gian Luigi Lenzi, „Mirror Neurons, the Insula, and Empathy“, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), pp. 39–40.

677 Despre rezonanța emoțională, vezi Marco Iacoboni, „Understanding Intentions Through Imitation“, în Scott Johnson (ed.), *Taking Action: Cognitive Neuroscience Perspectives on Intentional Acts*, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 2003, pp. 107–138.

678 Despre circuite întrepătrunse și independente, vezi James R. Blair și Karina S. Perschardt, „Empathy: A Unitary Circuit or a Set of Dissociable Neuro-Cognitive Systems?“, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (2002), pp. 27–28.

679 Despre dezgust, vezi Anthony Atkinson, „Emotion-specific Clues to the Neural Substrate of Empathy“, Behavioral and Brain Sciences 25 (2002), pp. 22–23.

680 Despre judecata morală și empatie, vezi Paul J. Eslinger et al., „Emotional and Cognitive Processing in Empathy and Moral Behavior“, Behavioral and Brain Sciences 25 (2002), pp. 34–35; Iacoboni și Lenzi, „Mirror Neurons“.

681 Despre creierul emoțional și relațiile umane, vezi Reuven Bar-On et al., „Exploring the Neurological Substrates of Emotional and Social Intelligence“, Brain 126 (2003), pp. 1790–1800.

682 În legătură cu marcatorii somatici, vezi Antonio Damasio, Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain, Harcourt, New York, 2003.

683 Despre rolul insulei, vezi Iacoboni și Lenzi, „Mirror Neurons“.

684 Despre momentele stânjenitoare, vezi S. Berthoz et al., „An fMRI Study of Intentional and Unintentional Embarrassing Violations of Social Norms“, Brain 125 (2002), pp. 1696–1708.

685 Despre neurologia procesului social de luare de decizii, vezi Antoine Bechara, „The Neurology of Social Cognition“, Brain 125 (2002), pp. 1673–1675.

Anexa C

Regândirea inteligenței sociale

Creierul social a ajuns la o dezvoltare superioară la acele specii de mamifere care trăiesc în grupuri și a evoluat ca un mecanism de supraviețuire.⁶⁸⁶ Sistemele cerebrale care îi deosebesc pe oameni de alte mamifere au crescut direct proporțional cu dimensiunea legăturii umane primare.⁶⁸⁷ Unii oameni de știință speculează că îndrăzneala sa socială – nu superioritatea cognitivă sau avantajul fizic – i-ar fi permis lui Homo sapiens să eclipseze alte specii de humanoizi.⁶⁸⁸

După cum susțin psihologii evoluționiști, creierul social – prin urmare, și inteligența socială – a evoluat pentru a face față provocării lansate de curențele sociale din cadrul unui grup de primat: fiecare membru era echipat astfel încât să determine cine este masculul șef, pe cine poate conta pentru apărare, cui trebuie să-i facă pe plac și cum (îngrijirea era, de obicei, răspunsul în acest caz). La oameni, nevoia de angajare într-o logică socială – în special coordonare și colaborare, dar și competiție – a dus la creșterea în dimensiuni a creierului nostru și la evoluția inteligenței în general.⁶⁸⁹

Funcțiile majore ale creierului social – sincronizarea interacțiunii, tipurile de empatie, cogniția socială, abilitățile de interacțiune și grija pentru ceilalți – sugerează fațete ale inteligenței sociale. Perspectiva evoluționistă ne provoacă să regândim locul inteligenței sociale în taxonomia aptitudinilor umane – și să recunoaștem că „intelența” poate include aptitudini noncognitive. (Howard Gardner a susținut acest lucru în lucrarea sa inovatoare despre inteligențele multiple.)

Noile descoperiri din neuroștiințe legate de viața socială pot revigora științele sociale și behavioriste. Premisele de bază ale economiei, de exemplu, au fost puse la îndoială de noua

„neuroeconomie“, care studiază creierul în timpul procesului de luare a deciziilor.⁶⁹⁰ Descoperirile ei au zdruncinat gândirea standard din economie, în special ideea că oamenii iau decizii raționale legate de bani, care pot fi modelate de analize de tipul arborelui decizional. Sistemele cãii inferioare, înțeleg acum economiștii, sunt mult mai puternice în luarea unei decizii decât pot prevedea modelele pur raționale. De asemenea, domeniul teoriei inteligenței și al testărilor pare pregătit pentru regândirea premiselor sale de bază.

În ultimii ani, inteligența socială a fost o enclavă științifică în mare parte ignorată deopotrivă de psihologii sociali și de cei care studiază inteligența. O excepție a reprezentat-o ușorul avânt din cercetarea inteligenței emoționale produs de lucrarea originală a lui John Mayer și Peter Salovey din 1990.⁶⁹¹

Așa cum mi-a atras atenția Mayer, viziunea originală a lui Thorndike cuprindea triada unei inteligențe mecanice, abstracte și sociale, dar acesta nu a reușit să găsească o modalitate de măsurare a inteligenței sociale. În anii 1990, pe măsură ce localizarea emoțiilor în creier a fost mai bine înțeleasă, remarca Mayer, „inteligența emoțională a putut fi pregătită să devină membrul înlocuitor în cadrul triumviratului în care inteligența socială eșuase“.

Apariția mai recentă a neuroștiințelor sociale indică faptul că a venit timpul ca inteligența socială să fie abordată la același nivel cu sora ei, inteligența emoțională. O regândire a inteligenței sociale ar trebui să exprime mai deplin funcționarea creierului social, adăugând astfel capacități adesea ignorate, dar care totuși contează enorm pentru relațiile interumane.

Modelul de inteligență socială pe care îl ofer în această carte este doar o sugestie, deloc definitivă, a modului în care ar putea arăta conceptul extins. Alții pot aranja diferit aspectele acestui model sau pot sugera modele proprii; al meu nu este decât unul dintre multele moduri de a clasifica. Studiul cumulat va duce la apariția treptată a unor modele mai solide și mai valabile de inteligență socială. Scopul este doar de a cataliza o astfel de gândire proaspătă.

Cum sunt cuprinse aptitudinile inteligenței sociale

în modelul inteligenței emoționale

| INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ | INTELIGENȚA SOCIALĂ |
|------------------------|---|
| Conștiință de sine | Conștiință socială Empatie primară Precizie empatică Ascultare Cogniție socială |
| Stăpânire de sine | Dezinvoltură socială (sau managementul relațiilor) Sincronizare Imagine de sine Influență Grija față de celălalt |

Unii psihologi se pot plânge de faptul că trăsăturile definitorii ale inteligenței sociale pe care le propun aici adaugă la definițiile standard ale „inteligenței” aptitudini din domenii noncognitive. Capacități noncognitive, precum empatia primară, sincronizarea și grija față de celălalt, sunt aspecte adaptabile ale repertoriului social uman ce face cu puțință supraviețuirea. Aceste capacități ne îngăduie cu siguranță să urmăm imperativul lui Thorndike de a „acționa înțelept” în relațiile noastre.

Vechiul concept de inteligență socială ca inteligență pur cognitivă presupune, așa cum au susținut mulți dintre primii teoreticieni ai inteligenței, că inteligența socială nu este deloc deosebită de inteligența generală. Unii oameni de știință cognitivi vor afirma, fără doar și poate, că cele două sunt identice. La urma urmei, disciplina lor modelează viața mentală pe calculator, iar modulele de procesare a informației urmează linii pur logice, asemănătoare logicii computerizate.

Dar atenția exclusivă acordată abilităților mentale în inteligența socială ignoră rolurile inestimabile ale afectului și ale căii inferioare. De aceea, sugerez o schimbare de perspectivă, care să privească dincolo de simpla cunoaștere *despre* viața socială, incluzând capacitățile automate care contează enorm atunci când ne angajăm într-o relație, atât din punctul de vedere al căii superioare, cât și din

al celei inferioare. Diversele teorii despre inteligența socială care sunt acum la modă detaliază doar fugitiv și inconsistent aceste capacități, care sunt strâns legate între ele.

Viziunea teoreticienilor inteligenței asupra aptitudinilor sociale poate fi mai bine înțeleasă în lumina istoriei domeniului lor. În 1920, când Edward Thorndike a propus pentru prima oară conceptul de inteligență socială, conceptul de „IQ”, atunci la modă, continua să influențeze gândirea dintr-un domeniu la fel de nou, și anume psihometria, preocupată să găsească modalități de măsurare a aptitudinilor umane. În acele zile pline de avânt, succesele psihologilor de a sorta milioanele de soldați americani în funcție de IQ în timpul Primului Război Mondial și de a le atribui sarcini și misiuni cărora le puteau face față eficient stârneau un entuziasm de la sine înțeles.

Primii teoreticieni ai inteligenței sociale căutau să afle ceva asemănător cu IQ, care să se aplice talentului în viața socială. Îndrumați de domeniul nou-născut al psihometriei, aceștia încercau să găsească modalități prin care să evalueze diferențele dintre aptitudinile sociale, care puteau fi echivalentul, să zicem, al diferențelor din cadrul raționamentului spațial și verbal măsurat de IQ.

Acele prime încercări au dat greș, în mare parte datorită faptului că păreau să măsoare numai înțelegerea intelectuală a unor situații sociale. De pildă, un prim test de inteligență socială evalua capacități cognitive precum identificarea situației sociale căreia i s-ar aplica cel mai bine o anumită afirmație. Spre sfârșitul anilor 1950, David Wechsler, care a pus la punct una dintre cele mai utilizate măsurători a IQ, a ignorat practic importanța inteligenței sociale, pe care o vedea doar ca pe o „inteligență generală aplicată unor situații sociale”.⁶⁹² Această opinie s-a generalizat în psihologie, și drept urmare inteligența socială a fost considerată o chestiune depășită.

O excepție a reprezentat-o modelul de inteligență propus de J. P. Guilford spre sfârșitul anilor 1960; el a enumerat 120 de aptitudini intelectuale separate, dintre care 30 aveau de-a face cu inteligența socială.⁶⁹³ Dar, în ciuda eforturilor sale extinse, abordarea lui Guilford nu a reușit să producă simulări semnificative ale succesului

cu care oamenii operau concret în viața socială. Modele mai recente care sunt relevante pentru inteligența socială – „inteligența practică“ a lui Robert Sternberg și „inteligența interpersonală“ a lui Howard Gardner – au dobândit mai multă influență.⁶⁹⁴ Dar o teorie coerentă a inteligenței sociale, care să o distingă în mod clar de IQ și care să aibă aplicații practice, i-a scăpat psihologiei.

Vechea perspectivă înțelegea inteligența socială ca pe o aplicare a inteligenței generale la situații sociale – o aptitudine în mare parte cognitivă. Această abordare categorisește inteligența socială ca pe o simplă sursă de cunoaștere a lumii sociale. Dar o astfel de abordare nu face nicio deosebire între această capacitate și „g“, inteligența generală în sine.

Dar ce anume distinge, atunci, inteligența socială de „g“? Încă nu avem un răspuns potrivit la această provocare. Un motiv este acela că psihologia, ca profesie, este o subcultură științifică, în care oamenii sunt socializați pe măsură ce parcurg școli postuniversitare și alte cursuri de specialitate. Prin urmare, psihologii tind să vadă lumea în mare parte prin optica mentală a domeniului lor. Și totuși, această tendință poate împiedica psihologia să înțeleagă adevărata natură a inteligenței sociale.

Atunci când li s-a cerut unor oameni obișnuiți să enumere aspectele ce caracterizează o persoană inteligentă, competența socială a ieșit în evidență ca o categorie naturală proeminentă. Dar, când același lucru li s-a cerut unor psihologi considerați experți în inteligență, accentul lor a căzut pe capacități cognitive, cum ar fi cele verbale sau cele de rezolvare a problemelor.⁶⁹⁵ Viziunea negativă a lui Wechsler asupra inteligenței sociale pare să supraviețuiască în premisele implicite ale acestui domeniu.

Psihologii care au căutat să măsoare inteligența socială au fost puși în încurcătură de corelări uimitor de mari între rezultatele lor și rezultatele testelor de IQ, sugerând posibilitatea de a nu exista diferențe reale între talentul cognitiv și cel social.⁶⁹⁶ Acesta a fost unul dintre motivele majore pentru care cercetarea inteligenței sociale a fost în mare parte abandonată. Dar problema pare să se nască din definiția deformată a inteligenței sociale ca simplă aptitudine cognitivă aplicată arenei sociale.

Această abordare evaluează talentul interpersonal în funcție de ceea ce oamenii pretind că știu, întrebându-i dacă sunt de acord cu afirmații de genul: „Pot să înțeleg comportamentul altora“ și „Știu ce simt alții în urma acțiunilor mele“.

Aceste întrebări sunt scoase dintr-o scară de evaluare a inteligenței sociale de dată recentă.⁶⁹⁷ Psihologii care au alcătuit testul au rugat alți paisprezece profesori de psihologie, așa-numita „comisie de experți“, să definească inteligența socială. Definiția care a rezultat a fost „capacitatea de a înțelege alți oameni și felul în care vor reacționa în diferite situații sociale“ – cu alte cuvinte, cogniție socială pură.⁶⁹⁸ Chiar și așa, psihologii au știut că definiția respectivă nu e suficientă. Astfel că au compus întrebări din care să înțeleagă cum se descurcă în mod concret oamenii pe plan social, întrebându-i, de pildă, dacă sunt de acord cu afirmația: „Îmi ia mult timp să cunosc bine alți oameni.“

Dar testul lor, ca și altele, ar face bine dacă ar merge mai departe și ar evalua capacitățile căii inferioare, care contează enorm pentru o viață împlinită. Neuroștiințele sociale detaliază felul în care modalități multiple de a ști și de a face intră în acțiune atunci când intrăm în contact cu ceilalți. Aceste modalități includ, ce e drept, aptitudini ale căii superioare precum cogniția socială. Dar inteligența socială apelează, de asemenea, la funcții ale căii inferioare precum sincronizarea și rezonanța emoțională, intuiția socială și grija empatică, și, probabil, impulsul spre compasiune. Ideile noastre despre ceea ce determină o persoană să fie inteligentă în viața socială ar fi mai complete dacă ar cuprinde și acest gen de aptitudini.

Astfel de aptitudini sunt nonverbale și apar într-un interval măsurat în microsecunde, mai rapid decât poate mintea să formuleze gânduri despre ele. Deși le pot părea neînsemnate unora, aptitudinile căii inferioare modelează însuși punctul de plecare al unei vieți sociale sănătoase. Cum acestea sunt nonverbale, ele scapă unui test pe hârtie – așa cum sunt cele mai multe dintre testele actuale de inteligență socială.⁶⁹⁹ Practic, ei pun întrebări căii superioare despre cea inferioară, ceea ce este o tactică îndoielnică.

Colwyn Trevarthen, specialist în psihologia dezvoltării de la Universitatea din Edinburgh, susține în mod convingător că noțiunile larg acceptate de cogniție socială creează neînțelegeri profunde legate de relațiile umane și de locul emoțiilor în viața socială.⁷⁰⁰ Deși a adus multe contribuții în lingvistică și domeniul inteligenței artificiale, știința cognitivă are limite atunci când este aplicată relațiilor umane, întrucât neglijează capacități noncognitive ca empatia primară și sincronizarea, care ne leagă de alți oameni. Revoluția afectivă (ca să nu mai vorbim de cea socială) din neuroștiințele cognitive nu a ajuns încă în teoria inteligenței.

O măsurătoare mai solidă a inteligenței sociale ar include nu numai abordările căii superioare (pentru care se pot face chestionare), ci și măsurători ale celei inferioare, ca PONS sau testul lui Ekman de descifrare a microexpresiilor.⁷⁰¹ Sau i-ar pune pe cei testați să simuleze anumite situații sociale (poate prin intermediul realității virtuale), sau cel puțin ar obține opiniile altora în legătură cu aptitudinile sociale ale celor testați. Numai atunci vom ajunge la un profil mai adecvat al inteligenței sociale a unei persoane.⁷⁰²

Testele IQ se află ele însele într-o situație stânjenitoare din punct de vedere științific, dar prea puțin observată: nu au niciun suport teoretic. Au fost mai degrabă alcătuite ad-hoc, pentru a indica probabilitatea succesului la școală. Așa cum remarcă John Kihlstrom și Nancy Cantor, testul IQ este aproape în întregime ateoretic; a fost alcătuit doar pentru a „modela genul de lucruri pe care le fac copiii la școală”⁷⁰³.

Dar școlile însele sunt un produs foarte recent al civilizației. Forța tot mai puternică a arhitecturii cerebrale este, se pare, nevoia de a face față lumii sociale, nu nevoia de a lua numai note de zece. Teoreticienii evoluționiști susțin că inteligența socială a fost talentul primordial al creierului uman, reflectat în cortexul nostru supradimensionat, și că ceea ce socotim acum că este „intelență” recurge, de fapt, la resursele sistemelor neuronale folosite pentru a te descurca într-un grup complex. Cei care spun că inteligența socială este doar ceva mai mult decât inteligența generală aplicată unor situații sociale ar face bine dacă s-ar gândi în sens invers: să

considera inteligența generală un simplu derivat al inteligenței sociale, deși cultura noastră a ajuns să pună mare preț pe el.

Note:

686 Stephanie D. Preston și Frans B.M. de Waal, „Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases“, Behavioral and Brain Sciences 25 (2002), pp. 1–20.

687 Cu cât erau mai mulți membri într-un grup primar al unei specii, cu atât mai mare era neocortexul în comparație cu restul creierului. Vezi T. Sawaguchi și H. Kudo, „Neocortical Development and Social Structures in Primates“, Primates 31 (1990), pp. 283–289.

688 Sarah-Jayne Blakemore și Uta Frith, „How Does the Brain Deal with the Social World“, NeuroReport 15 (2004), pp. 119–128.

689 Despre originile sociale ale inteligenței, vezi Dennise Cummins, Human Reasoning: An Evolutionary Perspective, Bradford/MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 1997.

670 Despre neuroeconomie, vezi Colin Camerer et al., „Neuroeconomics: How Neuroscience Can Inform Economics“, Journal of Economic Literature 43 (2005), pp. 9–64.

671 Mayer, psiholog la Universitatea din New Hampshire, a stabilit împreună cu colegii săi standardele pentru teoria și cercetarea din acest domeniu. Așa cum Peter Salovey și Mayer (și alții, inclusiv eu) definesc inteligența emoțională, conceptul se suprapune inteligenței sociale. De exemplu, vezi John Mayer și Peter Salovey, „Social Intelligence“, în Christopher Peterson și Martin E.P. Seligman (eds.), Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification, Oxford University Press, New York, 2004.

672 David Wechsler, The Measurement and Appraisal of Adult Intelligence, ediția a IV-a, Williams and Wilkins, Baltimore, 1958, p. 75.

673 J.P. Guilford, The Nature of Intelligence, McGraw-Hill, New York, 1967.

674 Vezi, de exemplu, Robert Hogan, „Development of an Empathy Scale“, Journal of Consulting and Clinical Psychology 33 (1969), pp. 307–316; Robert Sternberg, Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence, Cambridge University Press, New York, 1985; Howard Gardner, Multiple Intelligences: The Theory in Practice, Basic Books, New York, 1993.

675 În legătură cu ceea ce face ca o persoană să fie inteligentă, vezi Robert Sternberg et al., „People’s Conceptions of Intelligence“, Journal of Personality and Social Psychology 41 (1981), pp. 37–55.

676 Despre corelările foarte exacte cu IQ, vezi, de exemplu, Ronald Riggio et al., „Social and Academic Intelligence: Conceptually Distinct but Overlapping Domains“, Personality and Individual Differences 12 (1991), pp. 695–702.

677 David H. Silvera et al., „The Tromsø Social Intelligence Scale“, Scandinavian Journal of Psychology and Individual Differences 42 (2001), pp. 313–319.

678 Într-un alt studiu, atunci când psihologilor, cu toții experți în inteligență, li s-a cerut să întocmească o listă similară, aceștia au ignorat capacitățile sociale practice în favoarea unora cognitive mai abstracte, precum cele verbale sau de rezolvare a problemelor sociale. Vezi Sternberg et al., „People’s Conceptions“.

679 Psihologii au socotit până de curând că testele pe hârtie sunt mai convenabile, astfel că au predominat acele aspecte ale inteligenței care pot fi evaluate în acest format. Acesta poate fi unul dintre motivele ascunse care să explice ascendența aptitudinilor cognitive ca standard clasic actual în evaluarea inteligenței sociale. Fără îndoială, calea inferioară va intra mult mai ușor în măsurătorile inteligenței sociale odată cu progresele de neoprit ale tehnologiei digitale.

680 Colwyn Trevarthen, „The Self Born in Intersubjectivity: The Psychology of Infant Communicating“, în Ulric Neisser, The Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Self-knowledge, Cambridge University Press, New York, 1993, pp. 121–173.

681 PONS este o astfel de măsurătoare nonverbală foarte răspândită. Măsurătoarea lui Paul Ekman, care recurge la Web pentru a evalua abilitatea de a detecta microemoțiile, este deja un mijloc nou de evaluare a capacității de a manifesta empatie la nivel noncognitiv, o condiție de bază a rezonanței emoționale. Unele teste de inteligență emoțională (care se suprapune inteligenței sociale), cum ar fi MSCEIT, folosesc deja unele măsurători noncognitive; vezi, de exemplu, John Mayer et al., „Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications“, Psychological Inquiry 60 (2004), pp. 197–215. Evaluarea microemoțiilor a lui Ekman, bazată pe Web, se află la www.paulekman.com. Așa cum dovedește în mod încurajator și evaluarea lui Ekman, creierul social este dornic să învețe să citească microemoțiile, ceea ce sugerează că unele abilități-cheie ale inteligenței sociale pot fi întărite prin instruirea făcută prin intermediul mijloacelor electronice.

682 Modelul de inteligență socială pe care îl propun aici este unul euristic, menit să stimuleze o gândire nouă despre inteligența socială. Presupun că va fi pus în discuție și revizuit, de preferat pe baza datelor generate de teorii noi. La aptitudinile familiare din modelele existente de inteligență socială se mai adaugă încă patru, care, din câte știu, nu se găsesc deocamdată în niciun inventar: empatia primară, rezonanța emoțională, sincronizarea și preocuparea. Ele vor fi subiect de controversă pentru cei care se ocupă de măsurarea inteligenței. Opinia mea este că inteligența socială ar trebui să reflecte aptitudinile interpersonale ale creierului social – și logica neuronală nu ține seama neapărat de înțelepciunea convențională. Chiar și așa, există deja un număr de teste și scări care evaluează diverse aspecte ale acestor aptitudini „slabe“. Până în momentul de față, niciuna nu le cuprinde pe toate. Cea mai bună măsurătoare ar acoperi spectrul inteligenței sociale și ar identifica virtuțile interpersonale, depășind în același timp deficiențele sociale. Vezi John Kihlstrom și Nancy Cantor, „Social Intelligence“, în Robert Sternberg (ed.), Handbook of Intelligence, ediția a II-a, Cambridge University Press, Cambridge, Marea Britanie, 2000, pp. 359–379.

683 Kihlstrom și Cantor, *ibid.*

Mulțumiri

Sunt mulți cei care au contribuit la pregătirea teoretică a acestei cărți, deși concluziile la care am ajuns îmi aparțin. Le datorez o recunoștință deosebită specialiștilor care au revăzut diferite secțiuni ale cărții: Cary Cherniss de la Universitatea Rutgers; Jonathan Cohen, Universitatea Princeton; John Crabbe, Centrul de Știință și Sănătate din Oregon și Spitalul Portland VA; John Cacioppo, Universitatea din Chicago; Richard Davidson, Universitatea din Wisconsin; Owen Flanagan, Universitatea Duke; Denise Gottfredson, Universitatea din Maryland; Joseph LeDoux, Universitatea din New York; Matthew Lieberman, UCLA; Kevin Ochsner, Universitatea Columbia; Phillip Shaver, Universitatea Californiei din Davis; Ariana Vora, Școala Medicală Harvard; și Jeffrey Walker, J.P. Morgan Partners. Dacă cititorii descoperă greșeli factuale în carte, îi rog să mă înștiințeze pe site-ul meu (www.danielgoleman.info) și mă voi strădui să le corectez în vederea edițiilor viitoare.

Dintre cei care mi-au impulsionat gândirea, le mulțumesc următorilor:

Elliot Aronson, Universitatea Stanford; Neal Ashkanasy, Universitatea din Queensland, Brisbane, Australia; Warren Bennis, USC; Richard Boyatzis, Universitatea Case Western Reserve; Sheldon Cohen, Universitatea „Carnegie Mellon”; Jonathan Cott, New York City; Frans de Waal, Universitatea Emory; George Dreyfus, Colegiul „Williams”; Mark Epstein, New York City; Howard Gardner, Universitatea Harvard; Paul Ekman, Universitatea Californiei din San Francisco; John Gottman, Universitatea din Washington; Sam Harris, UCLA; Fred Gage, Institutul „Gage”; Layne Habib, Shokan, New York; Judith Hall, Universitatea Northeastern; Kathy Hall, Colegiul American Internațional; Judith Jordan, Colegiul „Wellesley”; John Kolodin, Hadley, Massachusetts; Jerome Kagan, Universitatea Harvard; Daniel Kahneman, Universitatea Princeton; Margaret Kemeny, Universitatea Californiei din San Francisco; John

Kihlstrom, U.C. Berkeley; George Kohlrieser, Institutul Internațional de Dezvoltare a Managementului, Lausanne, Elveția; Robert Levenson, Universitatea Californiei din Berkeley; Carey Lowell, New York City; Beth Lown, Școala Medicală Harvard; Pema Latshang, Departamentul de Educație din New York City; Annie Mckee, Institutul de Leadership Teleos; Carl Marci, Școala Medicală Harvard; John Mayer, Universitatea din New Hampshire; Michael Meaney, Universitatea McGill; Mario Mikulincer, Universitatea Bar-Ilian, Ramat Gan, Israel; Mudita Nisker și Dan Clurman, Communication Options; Stephen Nowicki, Universitatea Emory; Stephanie Preston, spitalele și clinicile Universității Iowa; Hersh Shefrin, Universitatea din Santa Clara; Thomas Pettigrew, Universitatea Californiei din Santa Cruz; Stephan Rechstaffen, Institutul „Omega”; Ronald Riggio, Colegiul Claremont McKenna; Robert Rosenthal, Universitatea Californiei din Riverside; Susan Rosenbloom, Universitatea Drew; John F. Sheridan, Universitatea de Stat Ohio; Joan Strauss, Spitalul General Massachusetts; Daniel Siegel, UCLA; David Spiegel, Școala Medicală Stanford; Ervin Staub, Universitatea Massachusetts; Daniel Stern, Universitatea Geneva; Erica Vora, Universitatea de Stat „St. Cloud”; David Sluyter, Institutul „Fetzer”; Leonard Wolf, New York City; Alvin Weinberg, Institutul pentru Analiza Energiei (pensionat); Robin Youngson, Clinical Leaders Association din Noua Zeelandă.

Rachel Brod, cercetătorul meu principal, mi-a înlesnit accesul la o multitudine de surse științifice. Îi mulțumesc din inimă lui Rowan Foster, care e întotdeauna gata să-și ofere ajutorul și care veghează ca lucrurile să decurgă bine. Toni Burbank continuă să fie un redactor extraordinar, cu care e o plăcere să lucrezi. Și, ca întotdeauna, îi datorez recunoștință nesfârșită lui Tara Bennett-Goleman, partenera mea de o intuiție remarcabilă atât în scris, cât și în viață, precum și o călăuză pe drumul către inteligența socială.

De la autorul bestsellerului *Inteligența emoțională*
„o argumentație pasionată, lucidă“
– Publishers Weekly

DANIEL GOLEMAN

Inteligența socială

NOUA ȘTIINȚĂ A
RELAȚIILOR UMANE

