

IDEI CARE SĂ ÎȚI



SALVEZE VIAȚA

ÎN 15 MINUTE PSIHOLOG

Traducere din engleză de
Cristina Jinga



TREI

Cuprins

<i>Ce e psihologia, totuși?</i>	6
Capitolul 1 Ce putem afla de la un creier?	16
Capitolul 2 Ce te motivează?	34
Capitolul 3 Nu ai o minte a ta?	47
Capitolul 4 Toți pentru unul sau unul pentru toți?	58
Capitolul 5 Cui îi pasă ce cred celebritățile?	64
Capitolul 6 Indulgența dăunează copilului?	73
Capitolul 7 Este moralitatea naturală?	87
Capitolul 8 Pierzi timpul visând cu ochii deschiși?	94
Capitolul 9 Ai mai face asta?	105
Capitolul 10 De ce nu poți să te trezești?	114
Capitolul 11 Poți să fii plictisit de moarte?	124
Capitolul 12 Cât de crud poți să fii?	135
Capitolul 13 De ce mă faci să-mi pierd vremea?	144
Capitolul 14 De ce n-a sărit nimeni în ajutor?	153
Capitolul 15 Ești cel mai bun „tu” care poți fi?	160
Capitolul 16 Morcov sau băț?	173
Capitolul 17 Poți recunoaște un psihopat?	180
Capitolul 18 Ce vezi?	189
Capitolul 19 Te incită la violență imaginile violente?	203
Capitolul 20 De ce ai venit aici?	215
Capitolul 21 Vrei să răspunzi la câteva întrebări?	229
Capitolul 22 Puterea corupe?	237
Capitolul 23 De ce nu faci ce-ai început?	253
Capitolul 24 Cui îi pasă că ai pierdut licitația pe eBay?	261
Capitolul 25 Zâmbitul te face fericit?	272
Capitolul 26 Chiar e „doar o fază”?	283
Capitolul 27 Să câștigi la loterie — merită?	294
<i>Ultima pagină</i>	303
<i>Credite foto</i>	304

Introducere

Ce e psihologia, totuși?

Creierul uman este cel mai fascinant subiect de studiu sau de contemplare. Orice alte interese ai avea — artă, politică, literatură, sport, mecanică, astronomie, șah — ele își au originea în mintea umană și tu îți folosești propria minte pentru a le urmări. Modul de funcționare a minții, bolnav sau sănătos, este domeniul psihologiei.

Timp de milenii, oamenii au fost fascinați să afle cum, de ce și ce gândesc, dar până de curând am avut doar metafore și povești care să ne ajute să ne exprimăm ideile despre funcționarea propriilor noastre minți.



Creier și minte, corp și spirit

În secolul al XVII-lea, filosoful și matematicianul francez René Descartes considera că trupul uman urmează regulile mecanicii, prin urmare funcționează asemenea unei mașini. Putem să aplicăm dinamica fluidelor pentru a explica circuitul sangvin, de exemplu, iar oasele și mușchii noștri acționează întocmai ca pârghiile. Dar Descartes n-a putut să explice cum se potrivește, în această schemă, sufletul care animă corpul — și care va fi numit, mai târziu, „fantomă din mașinărie”.



„Gândesc, deci exist”, a spus el (într-un alt studiu filosofic). Probabil toți suntem de acord că în primul rând mintea ne face să fim cine suntem. Teoretic, corpului nostru îi poate fi înlocuit creierul (dacă am avea capacitatea chirurgicală să realizăm un transplant de creier) și acel corp nu va mai fi atunci o parte a „ta”, ci a persoanei al cărei creier îl conține. Localizăm „eul”, identitatea noastră, înăuntrul minții, iar mintea e cumva în interiorul creierului sau creată de el.

Pentru a explica mintea din creier, oamenii au apelat la povești și religie. Există un spirit sau un suflet plantat în noi de un Dumnezeu? Este un crâmpel dintr-o lume mai mare sau dintr-un suflet universal, o frântură dintr-un bloc cosmic de conștiință? În zilele noastre, s-au făcut progrese în a înțelege

cum funcționează creierul și, cu toate că încă nu putem localiza sau defini exact mintea, putem să explicăm în mare măsură funcționarea sa în termeni neurologici.

Psihologia, psihiatria și neurologia

Psihologia studiază felul în care funcționează mintea (psihicul). Psihiatria aplică terapeutic unele dintre aceste cunoștințe pentru a ajuta persoanele cu tulburări ale minții. Iar neurologia studiază structura fizică și chimică a creierului și deopotrivă modul său de funcționare. Studiind „cum funcționează mintea”, psihologia se bazează pe neurologie pentru unele explicații.



la aminte la starea ta

Cei mai mulți dintre noi avem o minte destul de sănătoasă. Din când în când, se întâmplă să suferim unele dintre cele mai comune tulburări mentale, la fel cum trupurile noastre pot suferi unele indispoziții. De pildă, uneori putem avea probleme de anxietate, o perioadă de depresie sau o tulburare obsesiv-compulsivă (TOC), la fel cum putem face apendicită, o eczemă sau o criză de astm.

ÎN SPATELE MĂȘTII

Pentru multe persoane, bolile mentale sunt mai înfricoșătoare decât bolile fizice. Nu putem vedea ce se întâmplă. Nu există nicio iritație sau vreun membru deformat la care să ne uităm, deci nu ne putem imagina care e problema sau cât de gravă este.

Multe persoane se simt amenințate de orice tip de afecțiune mentală, chiar dacă cineva cu (să zicem) TOC sau depresie nu prezintă o amenințare pentru nimeni. Nu ne putem molipsi ca de gripă.

Odată ce începem să înțelegem legătura dintre dezechilibrele chimice sau erorile din structura creierului și unele tipuri de probleme psihologice, probabil oamenii vor fi mai puțin îngrijorați. La urma urmelor, producerea unei cantități insuficiente de dopamină în creier (asociată cu depresia și boala Alzheimer, printre altele) nu este conceptual diferită de producerea unei cantități insuficiente de insulină în pancreas (care cauzează diabet de tipul 1).



Noi suntem cobaii

Pentru mulți dintre noi, aspectele personal relevante ale psihologiei se află în modul de funcționare a minții în acțiunile de zi cu zi. Cum învățăm, cum interpretăm lumea, cum interacționăm cu ceilalți și cum suntem noi de fapt. Pentru a descoperi aceste aspecte ale minții, psihologii fac experimente, fie



în laborator, fie „pe teren” (în lume), sau efectuează studii — punând întrebări sau examinând statisticile, de exemplu. Numai observând comportamentul sau dezvoltarea unui număr mare de persoane pot psihologii să determine ce se află la mijlocul spectrului — intervalul pe care noi, în mod obișnuit, îl numim „normal”. Unele studii psihologice se concentrează doar asupra minților disfuncționale. Și nu numai pentru că aceste minți ar putea avea nevoie de tratament special și terapie, dar și pentru că ele ajută la evidențierea minților „normale”.

Treabă grea

Studiile psihologice sunt ticsite de probleme. Dacă oamenii ar ști că le este investigat comportamentul, adesea și l-ar schimba. Și ar face-o din varii motive: pentru a-l mulțumi pe cel care conduce experimentul, pentru a părea genul de persoană care le-ar plăcea lor să fie, pentru a face figură aparte între intervievați sau probabil inconștient, pentru că îi intimidează mediul nefamiliar de laborator. Din această pricină a fost nevoie ca multe studii să se efectueze în secret, ceea ce a ridicat probleme etice. O parte dintre experimentele de bază din psihologie n-ar fi fost îngăduite de o comisie de etică din zilele noastre. Subiecții nu și-au dat consimțământul pentru ce urma să li se întâmple, ci pentru ceva cu totul diferit. Iar unele

experimente au riscat să provoace veritabile afecțiuni psihologice persoanelor selecționate — de pildă, încurajându-le să se comporte în moduri pe care să le regrete ulterior. Pe parcursul lucrării de față, vom prezenta exemple de experimente psihologice care ar fi putut avea efecte nocive asupra subiecților.

Asemănători?

E greu de spus cât de general valabile pentru populație pot fi rezultatele unui studiu, mai ales în cazul populațiilor de culturi diferite. Subiecții sunt, de obicei, de un anumit tip — persoane care au acceptat ușor sau chiar s-au oferit voluntar să participe la experimente — și de aceea nu sunt neapărat reprezentativi pentru populație ca întreg. Câteodată sunt aleși dintr-un grup și mai restrâns — studenții de la psihologie sau din apropierea departamentului de psihologie, care sunt destul de strâmtorați financiar și atunci sunt dornici de a lua parte la experimente în schimbul unei sume

Avem toți aceeași minte? Cât de comun tuturor oamenilor este lucrul cu mintea și cât din acesta se datorează modului nostru de viață sau celui în care am fost educați?



de bani. Cât de general valabile pot fi rezultatele unor teste efectuate asupra unor studenți americani înstăriți, de douăzeci și unu de ani, de exemplu, când vrei să explici comportamentul bătrânilor crescători de capre afghani sau al muncitorilor dintr-o fabrică de haine din Bangladesh, sau al infirmierelor tibetane, sau al magnaților brazilieni?

Noi abordări

În mare, punctele de interes ale psihologiei sunt stările noastre emoționale și comportamentul nostru. În trecut, psihologii nu puteau să tragă concluzii despre modul de funcționare a minții noastre, decât observând ce spunem și ce facem. De structura fizică a creierului se ocupau neurologii. Astăzi însă psihologii pot vedea mintea în acțiune folosind diversele tehnologii de scanare a creierului, care arată ce face creierul în anumite momente, când noi simțim anumite stări. Prin urmare, neurologia și psihologia au devenit conexe, chiar conlucrând uneori. De aici vom porni și noi, de la ce anume putem învăța despre creier. Iar după aceea o să ne mișcăm mai liber în jurul minții, atingând doar ocazional bazele biologice.

Întrebări stringente

Două sunt întrebările esențiale, permanent prezente în psihologie, care se extind și în domeniile filosofiei, biologiei evoluționiste și jurisprudenței. Una din ele este până unde putem spune că mintea este produs al naturii (moștenirea noastră biologică) sau un rezultat cultural (al mediului și al educației)?

Comparații fizionomice dintre om și maimuță și dintre om și taur. Credița că se poate citi caracterul cuiva în înfățișarea lui exterioară („fizionomie”) era populară în secolele al XVIII-lea și al XIX-lea; mulți scriitori din acea perioadă, precum Charles Dickens și Edgar Allan Poe, au inclus descrieri fizionomice ale personajelor în operele lor.

Ce-a de-a doua este până unde se poate spune că avem liber-arbitru și, în consecință, că suntem responsabili de acțiunile noastre? Cele două întrebări se suprapun.

Unele dintre chestiunile tratate în această carte privesc aspecte ale întrebării cât din alcătuirea noastră psihologică se datorează structurii interne și cât mediului înconjurător. Atât Capitolul 7 — *Este moralitatea naturală?*, cât și Capitolul 18 — *Ce vezi?* ating această temă. Se pare că structura de bază a creierului ne oferă unele înzestrări intrinseci, cum ar fi abilitatea de a învăța o limbă sau abilitatea de a interpreta ce vedem. Acestea sunt abilități pe care nu e nevoie ca fiecare nou-născut să le învețe de la zero. În alte privințe, suntem produsul mediului nostru. În Capitolul 6 (*Indulgența dăunează copilului?*) și în Capitolul 17 (*Poți recunoaște un*



psihopat?) se face referire la cum poate afecta educația unei persoane sănătatea sa mentală de mai târziu.

Dacă mare parte din comportamentul nostru este determinată de chimia sau de structura creierului, sau de factori din copilăria noastră timpurie asupra cărora nu avem niciun control, atunci mai putem fi socotiți responsabili pentru ceea ce facem? Multe sisteme legislative stipulează că indivizii sunt mai puțin responsabili dacă au deficiențe mentale, dar acesta este un argument al apărării cu totul special. Psihopatul prezentând combinația de structură a creierului și de educație care-l face aproape inevitabil un ucigaș tot va fi închis pentru crimă. De curând, psihologia a mers și mai departe în determinarea liberului-arbitru — întregul construct poate fi o iluzie (*vezi pagina alăturată*). Dacă oamenii sunt sortiți să urmeze anumite căi, problema recompensei și a pedepsei devine foarte complexă.

Nu încerca asta acasă

Întrebările puse aici nu sunt în directă legătură cu tulburările mentale, iar răspunsurile sugerate nu intenționează să fie prescriptive. Am rugămintea să nu te folosești de cartea aceasta ca să diagnostichezi vreo problemă mentală, nici a ta, nici a altora. Cartea aceasta are scopul de a arunca o privire asupra modului în care funcționează mintea, dar nu oferă răspunsuri definitive și nici nu poate visa să prezinte toate abordările întreprinse de psihologi. Oh, și te rog, nu încerca să reproduci niciunul dintre experimentele descrise!

ESTE LIBERUL-ARBITRU O ILUZIE?

Studiile creierului activ au arătat că atunci când ne gândim că facem o alegere după propria voință, creierul nostru deja a început să acționeze. Într-un experiment neurologic efectuat în 2008, cercetătorii au folosit un aparat de scanat creierul pentru a măsura activitatea neuronală a subiecților care alegeau să apese un buton cu mâna lor stângă sau dreaptă. Au descoperit că declanșarea impulsurilor în neuronii asociați mișcării a început cu vreo câteva secunde înainte ca subiecții să creadă că s-au hotărât.

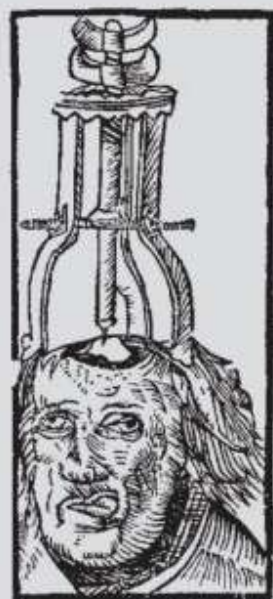
Și alte experimente au susținut aceste rezultate. Când scanările creierului sunt folosite pentru a monitoriza persoanele care cred că aleg din proprie voință să-și miște unele părți ale corpului, aria creierului care pregătește mișcarea e activă aproape cu o secundă mai înainte ca persoana să se miște. Intenția conștientă de a mișca și mișcarea propriu-zisă se petrec, virtual, în același moment. Se pare că liberul-arbitru — dacă îl avem totuși — nu se află unde credem noi. Sentimentul că ne hotărâm să facem o mișcare este interpretarea a ceva ce deja s-a întâmplat în creier. O altă parte a creierului, de care nu suntem conștienți, aparent a decis asupra mișcării și a început-o. Apoi noi căpătăm sentimentul: „Ooh, știu, o să-mi mișc mâna”, în timp ce asta deja se întâmplă. Straniu...

Probabil cei care cred că sunt controlați de extraterestri au dreptate, la urma urmelor.



Capitolul 1

Ce putem afla de la un creier?

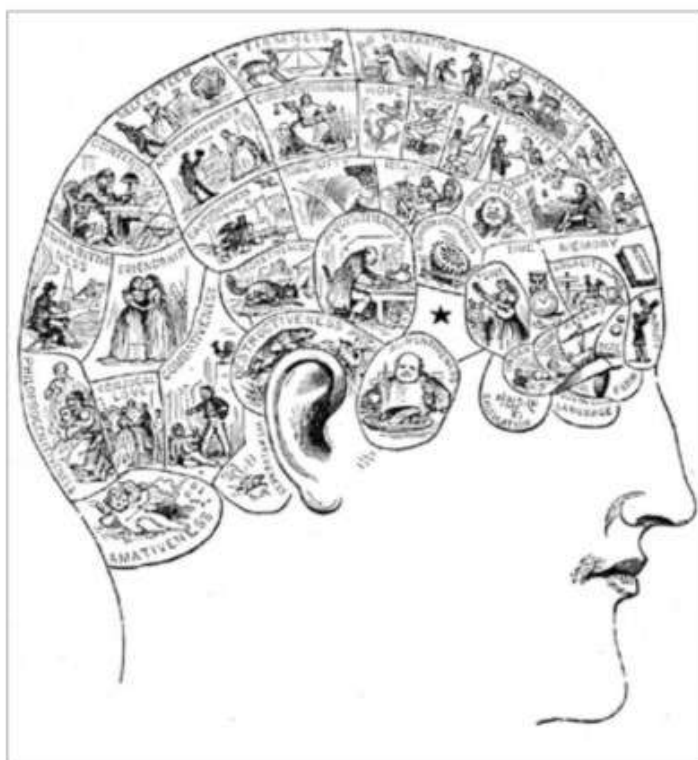


Nu putem urmări un creier în acțiune la fel cum putem vedea o inimă pompând.

Psihologia este studiul a ceea ce se petrece în creier — gândirea, învățarea, personalitatea, visele, dorințele, formarea caracterului, determinarea comportamentului și tulburările tuturor acestora. Dar spre deosebire de studiul a ceea ce se petrece în inimă, să zicem, nu există un proces mecanic care să poată fi observat direct. Așadar, a trebuit ca oamenii de știință să găsească niște metode ingenioase de a monitoriza procesele gândirii noastre.

Vizionarea gândurilor

În zorii psihologiei, singura cale de a te uita la creier direct era abia după ce posesorul său murea. Toate studiile psihologice trebuia să fie făcute experimentând, observând și interogând posesorii de creier vii. Deși aceste tehnici au rămas foarte folositoare și astăzi, acum există noi metode de a vedea creierul viu în timp ce face diverse lucruri. Dar vizionarea creierului ridică tot atât de multe întrebări pe cât oferă răspunsuri. Faptul că știm procesele biologice din creier nu ne duce mai departe. Îl vedem că intră în



NEUROȘTIINȚA – NOȚIUNI ELEMENTARE

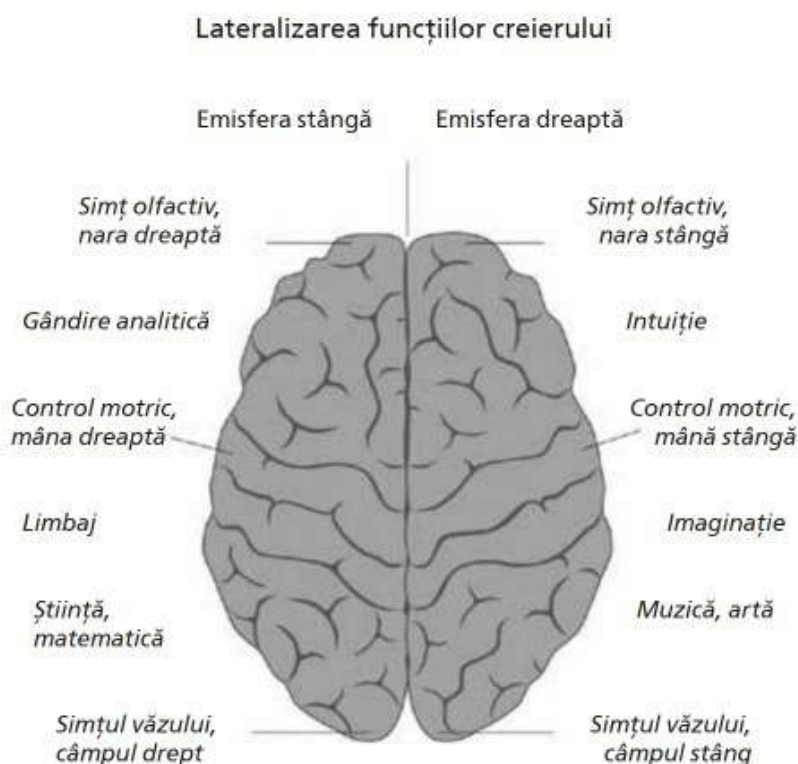
Creierul este alcătuit din multe celule numite neuroni (celule nervoase), care sunt responsabile de producerea activității neurale. „Multe” înseamnă vreo 86 de miliarde. Activitatea neurală include primirea „mesajelor” de la receptorii din organele de simț situate în diverse părți ale corpului și transmiterea mesajelor pentru activarea mușchilor, de exemplu, din alte părți ale corpului. Unele acțiuni sunt conștiente, precum ridicarea brațului; altele sunt inconștiente, precum accelerarea bătăilor inimii.

Diferite părți ale creierului sunt responsabile pentru diferite tipuri de activitate neurală. Informația de la ochi este transmisă cortexului vizual aflat în partea din spate a creierului și procesată pentru a produce imaginile pe care le „vedem” în minte. Emoțiile, pe de altă parte, sunt procesate în amigdală (două structuri mici, situate adânc în creier).

acțiune, dar încă nu putem vedea ce anume face sau cum. Vedem neuronii declanșând impulsurile electrice când cineva gândește, dar nu putem vedea ce anume gândește, nici de ce are gândul respectiv, nici cum și-l va aminti (sau uita).

Mărimea contează

ANIMAL	NEURONI	ANIMAL	NEURONI
Drosofilă	100 000	Gândac de bucătărie	1 000 000
Șoarece	75 000 000	Pisică	1 000 000 000
Babuin	14 000 000 000	Om	86 000 000 000



Care cu care?

Timp de mii de ani, singura cale de a descoperi care părți ale creierului erau folosite pentru diverse funcții a fost aceea de a-i observa pe oamenii care suferiseră traumatisme craniene și de a nota cum le afectaseră acestea abilitățile mentale sau fizice, dispoziția sau comportamentul. Schimbările

rezultate în urma traumatismelor au fost un bun indiciu că părți diferite ale creierului erau responsabile pentru funcții diferite (emoții, cogniție, personalitate și așa mai departe). Examinarea post-mortem indica deteriorarea creierului care ar fi putut fi în legătură cu schimbările sau disfuncțiile observate la persoana respectivă când era vie. Pentru a obține o înțelegere semnificativă a funcționării creierului, oamenii de știință aveau nevoie de o mulțime de subiecți pe care să îi examineze și de un echipament științific sofisticat. De aceea, creierul a fost în mare măsură un capitol închis până în secolul al XX-lea. Nici acum nu este un capitol foarte lămurit.

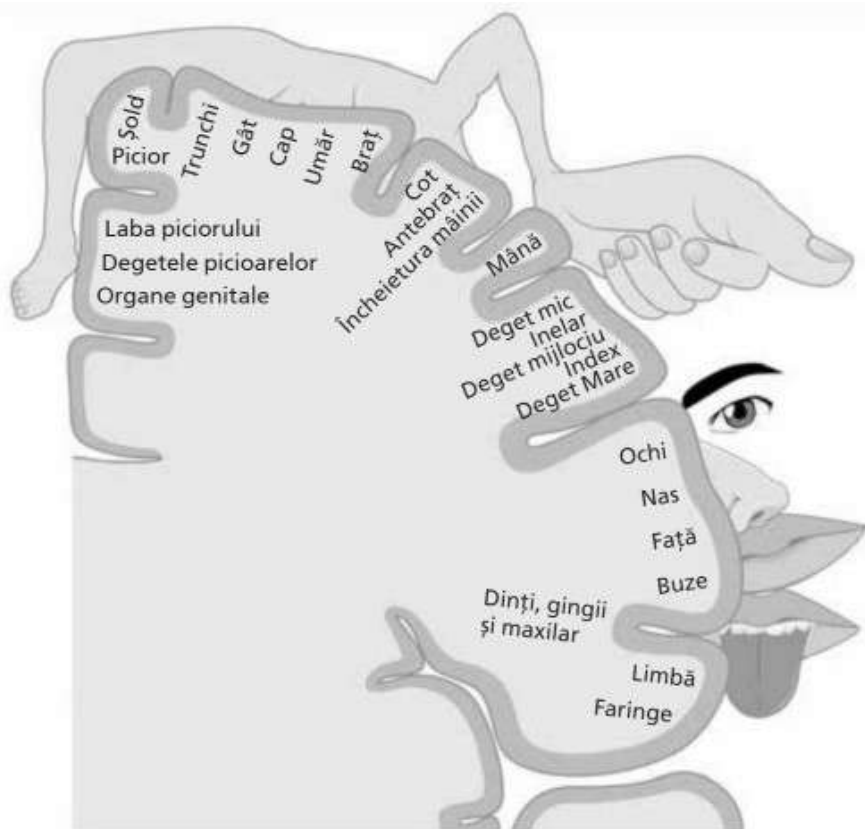


Diagrama aceasta arată care arii ale creierului corespund schimbării senzoriale a diverselor părți ale corpului. Mărimea aferentă diverselor părți ale corpului ilustrează cât de mult creier este implicat în procesarea semnalelor pe care le primește și de aceea mâna e mult mai mare decât laba piciorului.

Nefericitul Phineas Gage

Ideea că arii specifice ale creierului ar fi responsabile pentru funcții diferite își are originea în cazul medical al unui maestru constructor de căi ferate pe nume Phineas Gage. La 13 septembrie 1848, Gage a fost grav rănit când o rangă de burat (o bară metalică lungă, ascuțită, cântărind șase kilograme) a fost din greșeală înfiptă prin capul lui. Ranga i-a intrat prin obraz și i-a ieșit prin creștetul capului, scoțând și câteva fragmente de creier. Gage a mai pierdut și alte bucăți de creier când a vomat și încă aproape „o ceașcă plină”, căzută pe podea, potrivit doctorului care l-a îngrijit. Cel mai afectat a fost unul dintre lobi frontalii.

Deși prietenii săi aveau un sicriu gata pregătit pentru el, în mod remarcabil, Gage (*dreapta*) a supraviețuit. Totuși, personalitatea i s-a schimbat considerabil, pentru o lungă bucată de timp. În locul bărbatului politicos și prietenos care fusese înainte, a devenit irascibil și antisocial — deși nu personajul groaznic pe care-l descrie legenda. Inabilitatea lui socială s-a îmbunătățit cu timpul și și-a sfârșit zilele lucrând ca vizitiu de diligență în Chile. Se poate ca rutina noii sale vieți să-l fi ajutat la reabilitare, căci s-a descoperit că activitatea structurată e de ajutor în tratamentul multor pacienți cu leziuni ale lobilor frontali.



În două minți

Creierul este compus din două jumătăți sau emisfere. Fiecare emisferă conține aceleași structuri și comunică între ele prin două mănunchiuri strânse de