



SAVOIR-VIVRE®

Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

Dean Burnett

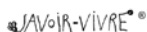
IGNORANȚA EMOȚIONALĂ

ȘTIINȚA DIN SPATELE A CEEA CE SIMȚIM ȘI MOTIVELE
CARE STAU LA BAZA EMOȚIILOR

traducere din limba engleză de
SIMINA BĂLĂȘOIU

Ediția a II-a, revizuită





Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dean Burnett
EMOTIONAL IGNORANCE
LOST AND FOUND IN THE SCIENCE OF EMOTION

First published in the UK in 2023 by Faber & Faber Ltd

© Dean Burnett, 2023

Published by arrangement

with Simona Kessler International Copyright Agency SRL

© Baroque Books & Arts®, 2022, 2025

Imaginea copertei: Haydn Cornner, *The Do Nothing Machine*, 1996 (oil on board).

© Portal Painters / Bridgeman Images

Concepție grafică © Baroque Books & Arts®

Redactor: Aida Teodorescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BURNETT, DEAN

Ignoranța emoțională: știința din spatele a ceea ce simțim și motivele
care stau la baza emoțiilor / Dean Burnett;

trad. din lb. engleză de Simina Bălășoiu. - Baroque Books & Arts, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-630-6522-73-6

I. Bălășoiu, Simina (trad.)

159.9

Tipărit la ARTPRINT S.R.L.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse
fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

INTRODUCERE

Nu am planificat deloc scrierea acestei cărți.

Într-un anumit sens, nu mi-am dorit niciodată să o scriu.

Dar mă bucur totuși că am scris-o. Elaborarea ei a fost cel mai bun lucru pe care l-am făcut până acum.

Sunteți nedumeriți? Pe drept cuvânt. Pentru că și eu am fost. Așa a început de fapt totul.

Dar să derulăm un pic lucrurile și să vedem contextul.

Cartea de față este despre emoții. Inițial, era gândită să abordeze emoțiile în general, știința din spatele lor și felul cum acționează ele în creier. Urma să se numească *Inteligența emoțională*, împrumutând o expresie bine cunoscută, dar în același timp cartea se ocupa și de știința emoțiilor – un lucru destul de inteligent, nu?

Cu toate astea, aveam o problemă. Am presupus, precum majoritatea oamenilor de știință și a intelectualilor care se descriu așa, că, din punct de vedere științific, emoțiile nu sunt atât de complicate. În orice caz nu se compară cu gândirea sau cu memoria sau cu limbajul sau cu simțurile, lucrurile „importante” care se întâmplă în creier. Sunt niște efecte sau niște obstacole sau ceva de genul ăsta. Prin urmare, să scrii o carte care să le explice nu ar trebui să fie prea complicat.

Cu toate astea, presupunerile mele s-au dovedit rapid și în chip ironic a fi total greșite. De îndată ce am început să-mi desfășor cercetarea, am descoperit că pentru fiecare studiu care susținea un fapt pe care îl credeam clarificat despre emoții, existau încă alte cinci studii care susțineau contrariul. Și fiecare dintre ele avea alte motive.

Până la urmă am fost nevoit să mă confrunt cu un inconvenient imens, dar incontestabil: cunoștințele mele despre emoții erau total insuficiente pentru a scrie o carte despre ele. Din păcate, prin contract eram deja obligat să o scriu. Eram într-o situație complicată.

Dar în 2020 a izbucnit pandemia de Covid-19, iar toată lumea a intrat în lockdown, în timp ce virusul făcea ravagii pe tot globul. La început, eram încredințat că dețin controlul. Deja lucram de acasă, slujba nu-mi era amenințată, soția și copiii alcătuiau familia mea armonioasă. O să fie bine, mi-am zis. Foarte bine.

Apoi, în martie 2020, tata a făcut covid. După eforturi, a fost internat în spital. Nu am putut face nimic pentru el. Nu am putut ajuta cu nimic, nu am putut să-l vizitez. Era pandemie, eram cu toții închiși în case, spitalele erau în carantină, iar personalul medical își dădea toată silința să salveze vieți.

Între timp, blocat în casă, aveam știri despre starea lui de sănătate din mesaje trimise la a doua sau a treia mână sau din scurtele conversații telefonice. Dar, în esență, eram ca într-o cursă. Eram doar eu... față în față cu emoțiile mele. Emoții cu care nu eram obișnuit, pe care nu știam cum să le abordez. Desigur, mai fusesem îngrijorat, preocupat, îmi mai fusesse teamă și mai simțisem anxietate de multe ori până atunci. Dar nu ca de data *asta*.

Apoi, tatăl meu în vârstă de 58 de ani, fără probleme de sănătate anterioare, s-a stins. Nu am ajuns să-l văd sau să-mi iau la revedere cum se cuvine. Am fost nevoit să îndur consecințele acestei situații – cea mai teribilă durere

emoțională și traumă din viața mea – de unul singur. Izolat de lume și de orice posibilă sursă de ajutor sau îmbărbătare. Pe scurt, a fost un iad.

Atunci s-a întâmplat un lucru: în mijlocul celei mai groaznice suferințe și dureri sufletești trăite vreodată, formația mea de cercetător în neuroștiințe s-a activat. Partea mea din creier rațională, partea din mine tocilară și stăruitoare, s-a ițit cumva din noianul de lucruri care-mi treceau prin cap, aducând un argument convingător.

Și anume: că sunt un cercetător în neuroștiințe și un om de comunicare din acest domeniu, cu un creier plin de emoții puternice și aproape copleșitoare, care în același timp *trebuie să scrie o carte despre emoții!* În chip logic, că era necesar să profit de această combinație incredibil de neobișnuită de factori și să o folosesc. Să studiez stresul, durerea și nesiguranța pe care le simțeam, să cercetez efectele lor asupra mea, apoi să încerc să explic de ce se întâmplă toate astea, ce sens au și care ar fi consecințele lor. Că puteam să-mi pun sub lupă propriile sentimente, și asta în numele științei.

Și chiar asta am făcut. S-a dovedit a fi o adevărată aventură! Explorarea propriei suferințe și deslușirea în amănunt a motivelor ei m-au condus spre locuri neexploatare. Și au dat naștere unei multitudini de întrebări incitante.

De ce noi, oamenii, arătăm așa?

De ce creierul vede ce vede?

De ce ne influențează muzica în modurile cunoscute?

Ce stimulează descoperirile științifice?

De ce lumea modernă este infestată de dezinformare și „știri false“?

Se pare că emoțiile sunt răspunsul la toate aceste întrebări, și la altele care se mai pot pune. Investigațiile mele asupra vieții interioare prezente peste tot m-a condus la zorii umanității, dar și la sfârșitul universului. La limita

dintre fantezie și realitate. Pornind de la procese de bază ale vieții și ajungând la tehnologia de ultimă oră, trecând prin toate etapele intermediare.

Și asta pentru că, așa cum am descoperit, emoțiile nu sunt irelevante sau de o importanță periferică, ci sunt vitale pentru orice suntem noi și pentru tot ce facem. Ne-au modelat, ne conduc, ne influențează, ne motivează și, ei bine, da, ne fac să fim confuzi.

Nu știam nimic din toate astea când am început. Nu aveam niciun drept să mă descriu ca fiind o persoană inteligentă emoțional. De fapt, eram foarte ignorant din punct de vedere emoțional. De aceea am scris această carte. Cartea este și o explorare pe terenul științei, și un jurnal al durerii trăite, și „o aventură a descoperirii de sine”, și multe altele.

Nu exagerez când zic că scrierea acestei cărți m-a ținut departe de prăpastie în timpul celei mai dure perioade a vieții mele, prin aceea că m-a ajutat să-mi tratez ignoranța emoțională. Și acesta e motivul pentru care cartea se numește așa. Dacă pot să vă ajut să vă diminuați ignoranța emoțională, chiar și numai puțin, fără să fiți nevoiți să treceți prin ce am trecut eu, atunci cred că mi-am îndeplinit scopul.

DEAN

CONCLUZIE

În timp ce scriu aceste cuvinte, tatăl meu, Dumnezeu să-l ierte, mă veghează.

Nu ca spirit.* Ce vreau să spun e că am două fotografii înrămate ale tatei pe raftul din spatele meu, în biroul de acasă.

Nu sunt fotografii deosebit de importante sau semnificative, de evenimente majore, de sărbători sau ceva de genul ăsta. Sunt doar poze oarecare cu tata și cu mine. Într-adevăr, într-atât de lipsit de interes am fost față de poze după ce le-am făcut, încât au stat ani de zile pe hard-disk, adunând praf cât echivalentul codului binar. Din când în când mă uitam la ele în timp ce căutam altceva, dar asta e tot.

Apoi tata a murit, în circumstanțele în care a murit. Iar acum, acele poze au devenit mult mai profunde și mai importante pentru mine și ocupă un loc de cinste în biroul de acasă.

* Deși s-ar putea să fie și așa. Oricum, acest aspect mă depășește.

Vă spun lucrul ăsta pentru că este o demonstrație perfectă a unui lucru explorat în cartea de față: că experiențele afective puternice au puterea de a ne altera și de a ne schimba amintirile și sentimentele legate de orice are legătură cu acele amintiri, mult timp după ce ele s-au format.

Într-adevăr, acum, că mă gândesc la asta, chiar acest volum este un exemplu în sensul ăsta. Inițial, a fost gândită să fie o experiență amuzantă și ușoară. O mare parte din ea a fost deja scrisă în stilul ăsta. Dar apoi am trecut printr-o experiență sufletească profundă, iar cartea acum este mult mai solidă și mai personală decât am plănuvit vreodată. Sau decât m-aș fi așteptat.

Și așa susține cu tărie că este cu atât mai bine. La fel am devenit și eu. Călătoria asta, anume scrierea cărții pentru voi, mi-a schimbat drastic înțelegerea rolului emoțiilor. Lucru la care mă așteptam. Cu toate astea, a devenit din ce în ce mai clar că, sub ochii mei, emoțiile m-au *schimbat* profund și *pe mine*. Lucru la care nu m-aș fi așteptat.

Probabil că era inevitabil. Pentru că, dacă există un element comun pentru tot ce am învățat despre emoții în această carte, acesta este că emoțiile vorbesc despre *schimbare*.

Simțeam că sunt deosebit de ignorant când vine vorba de emoții și modul în care funcționează, dar am descoperit că aproape toată lumea are nesiguranțe în privința lor. Pentru că definițiile, parametrii și înțelegerea generală a emoțiilor se schimbă constant. Și așa a fost de mii de ani.

Întotdeauna am crezut că emoțiile sunt evenimente pur și simplu abstracte în creier, dar de fapt fiecare emoție pe care o simțim duce la o schimbare fizică în noi, fie ea neurologică, fiziologică, chiar chimică.

Am aflat că emoțiile au apărut pentru prima dată pentru că primele creiere trebuiau să știe cum să reacționeze la schimbările detectabile din mediul înconjurător. Și că, departe de a fi o relictă evolutivă superfluă, emoțiile ne-au schimbat, au modelat felul în care privim lucrurile pe care

le percepem, amintirile pe care ni le formăm de-a lungul a milioane de ani.

La fel ca mulți alții, am crezut și eu că există emoții specifice, pentru ocazii specifice. De fapt, emoțiile pe care le trăim se transformă în timp, variind teribil de mult de la o persoană la alta.

Și, datorită modului în care sunt impregnate în creier, emoțiile ne schimbă pe noi ca persoane, la nivel individual. Ele pot schimba felul în care gândim despre lucruri, chiar și atunci când nu au niciun sens obiectiv, cum ar fi faptul că ne fac să ne bucurăm de durerea cuiva sau să ne ascundem la vederea unei persoane dragi.

Din acest motiv, emoțiile sunt invariabil canalul prin care atât de multe lucruri ne afectează și ne schimbă, cum sunt muzica, poveștile, animalele, copiii mici, culorile, relațiile dintre noi și aproape orice altceva pe care îl putem întâlni în viață.

Emoțiile ne pot schimba chiar și modul în care înțelegem realitatea, în bine și în rău. Ele ne pot determina să ne imaginăm un parcurs mai plin de speranță pentru întreaga existență sau ne pot distorsiona percepția realității atât de grav, încât să respingem dovezile oferite de simțurile proprii și să îi atacăm pe cei care suferă deja.

Și, oricine ai fi – indiferent de identitatea ta de gen, indiferent de vârstă –, emoțiile proprii și exprimarea lor sunt afectate de lumea din jurul tău și de ceea ce se așteaptă de la tine la fel de mult ca de orice se întâmplă în propriul tău creier.

Și apoi intervin eu. Cum m-am schimbat ca urmare a întregii povești?

Dincolo de toate cunoștințele pe care le-am dobândit și de multele amintiri profund mișcătoare pe care le-am acumulat, am realizat că nu ar trebui să mă împotrivesc emoțiilor sau să le resping, așa cum mulți ca mine au obiceiul să facă.

Da, bineînțeles că pierderea cuiva drag, mai ales dacă este în circumstanțe chinuitoare, are ca rezultat emoții profund neplăcute, care de multe ori par insuportabile. Dar acum apreciez că astfel de emoții sunt, în atât de multe feluri, echivalentul psihologic al durerii și al inflamației în urma unei răni și a unei infecții. Astfel de reacții sunt, de fapt, rezultatul răspunsului corpului la problemă, nu problema în sine. În mod asemănător, emoțiile negative intense care ne lovesc în urma unei tragedii sunt modul în care creierul nostru *face față* traumei.

Această conștientizare m-a ajutat în mare măsură. Pentru a trage puțin cortina, scriu această concluzie la câteva luni după ce am trimis primul draft al cărții, iar de atunci s-au întâmplat multe lucruri. Lucruri care aveau potențialul de a mă supăra foarte mult, de a alimenta indignarea și disperarea – în general și mie personal. Și, deși au făcut în forță răul ăsta asupra mea, nimic până acum nu a reușit să mă copleșească. M-am îndoit, dar nu m-am rupt.

Într-adevăr, mulți oameni au comentat cât de surprinzător de calm am reușit să rămân, având în vedere toate cele prin care am trecut. Iar atunci când afirmă asta, atribui lucrul ăsta cărții de față, scrierii ei și lucrurilor pe care le-am trăit pentru a o duce la bun sfârșit. Am învățat să nu mă lupt sau să-mi suprim reacțiile sufletești, ci să le las să se întâmple, să le accept și să văd unde mă duc.

De acord, sunt cercetător în domeniul neuroștiințelor, așa că poate îmi este mai ușor să spun asta. Dar atunci așa spune că a fi un astfel de cercetător care trece totuși prin durere, așa cum am făcut-o eu, este ca și cum ai fi un mecanic auto cu experiență prins într-o mașină care gonește cu viteză, fără frâne, pe autostradă. Chiar dacă așa fi știut care este problema și cum să o rezolv în acel moment, aceste cunoștințe nu prea îmi erau de folos. Singura mea alegere era să mă agăț strâns de volan și să ocolesc obstacolele până când lucrurile încetineau suficient.

Încă nu m-am zdrobit. Să sperăm că nu o voi face niciodată. Stilul meu de condus s-a îmbunătățit: mă simt mai stăpân pe situație. Dar totuși mai este drum lung de parcurs.

Îmi mai este dor de tata? Îmi este.

Absența lui încă mă doare? Da.

Mă aștept să mă doară într-o oarecare măsură pentru tot restul vieții? Da.

Este ceva în neregulă cu asta? Nu.

Nu pot garanta că nu voi mai trăi niciodată o asemenea tulburare sufletească. Dar dacă o voi face, cel puțin voi fi mai puțin ignorant emoțional. Sau, dacă voi fi, voi fi dispus să accept asta și să lucrez cu emoțiile, în loc să încerc să le rezist sau să le controlez. Pentru că, în atât de multe feluri, ele sunt o parte vitală din mine. Și același lucru este valabil și pentru toți ceilalți.

Dacă iei ceva din această carte, să fie asta.

CUPRINS

Introducere	5
1. BAZELE EMOȚIILOR.....	9
Un corp plin de emoții	18
Confruntarea emoțională.....	31
Emoțiile din creier.....	42
2. EMOȚII VERSUS GÂNDIRE	50
Demotivarea	52
Culoarea emoțiilor.....	67
Atât de rău, încât e bine	75
Emoțiile și gândirea – aceeași diferență?.....	89
3. AMINTIRILE EMOȚIONALE	104
Amintirea vremurilor bune.....	105
Mirosul emoției.....	121
Melodia din fundal.....	132
Scenariul de coșmar.....	150
4. COMUNICAREA EMOȚIONALĂ.....	165
„Îți împărtășesc durerea“ – empatia și modul în care funcționează în creier.....	167
Sentimente contagioase: cum ne lăsăm consumați de emoțiile altora	181
Munca emoțională: emoțiile la locul de muncă.....	190
Exclusivitatea emoțională: cu cine suntem empatici și cu cine nu?	206

5. RELAȚIILE EMOȚIONALE	222
Pași mărunți: cum ne modelează emoțiile	
legătura părinte-copil.....	224
Marțienii și venusienii: sunt bărbații și femeile	
diferiți din punct de vedere afectiv?	240
La bine și la rău: cum se formează, se schimbă	
și se rup legăturile romantice	263
Iubește-ți străinul: cum și de ce formăm relații	
afective unilaterale	286
6. TEHNOLOGIA EMOȚIONALĂ	307
Nevoia socială: impactul emoțional al social media	
și al tehnologiilor conexe	309
Cum intră în conflict emoțiile și tehnologia.....	331
Știri false, opinii reale: cum emoțiile și tehnologia	
subminează realitatea	357
Concluzie	385
Bibliografie.....	390

WITH LOVE,
BAROQUE



 SAVOIR-VIVRE®

O colecție de formare și rafinare a personalității, *à la légère*, fără nicio declarație de intenție programatică.

Enciclopedii și alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecțiuni și să răspundă la marile întrebări cu grație, umor și inteligență, pentru cititorii care își caută bucurii oneste într-o lume a speranțelor amânate.