



SAVOIR-VIVRE®

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

Dean Burnett

IGNORANȚA , EMOȚIONALĂ

traducere din limba engleză de
SIMINA BĂLĂȘOIU



AVOIR-VIVRE®

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dean Burnett

EMOTIONAL IGNORANCE

LOST AND FOUND IN THE SCIENCE OF EMOTION

© Dean Burnett, 2023

Published by arrangement

with Simona Kessler International Copyright Agency SRL.

© Baroque Books & Arts®, 2022

Imaginea copertei: Cristiana Radu

Concepție grafică © Baroque Books & Arts®

Redactor: Aida Teodorescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BURNETT, DEAN

Ignoranța emoțională / Dean Burnett;

trad. din lb. engleză de Simina Bălășoiu. - Baroque Books & Arts, 2022

ISBN 978-630-6522-02-6

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 are 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 diminueați 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

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.