

PAUL EKMAN

EMOȚII DATE PE FAȚĂ



CUM SĂ CITIM
SENTIMENTELE
DE PE CHIPUL UMAN

TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
Mihaela Costea și Silviu Gherman

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI
PPT

3
TREI

Pentru Bert Boothe, Steve Foote, Lynne
Huffman, Steve Hyman, Marty Katz, Steve Koslow,
Jack Maser, Molly Oliveri, Betty Pickett, Eli
Rubinstein, Stan Schneider, Joy Schulterbrandt,
Hussain Tuma și Lou Wienckowski de la National
Institute for Mental Health

și

pentru Robert Semer și Leo Siegel

CUPRINS

Prefață la ediția a doua.....	9
Mulțumiri	11
Introducere	13
1. Emoțiile în diferite culturi.....	19
2. Când ajungem să fim stăpâniți de emoții?.....	42
3. Modificarea declanșatorilor emoțiilor	73
4. Comportamentul emoțional.....	93
5. Tristețea și agonia.....	132
6. Furia	168
7. Surpriza și frica.....	218
8. Dezgustul și disprețul	249
9. Emoțiile plăcute	274
Concluzie: emoțiile din viața noastră.....	305
Postfață.....	313
Anexă: Citirea fețelor — testul.....	320
Creditele ilustrațiilor	345

PREFAȚĂ LA EDIȚIA A DOUA

Sunt încântat că această nouă ediție a cărții *Emoții date pe față* îmi dă posibilitatea de a împărtăși noi idei, viziuni și descoperiri care pot ajuta cititorul să ducă o mai bună viață emoțională. În cei aproape doi ani trecuți de la finalizarea manuscrisului original și la un an de la prima ediție, am primit scrisori de la psihoterapeuți, criminaliști, portretiști, avocați, părinți cu copii-problemă, cupluri cu probleme în căsătorie, persoane din lumea afacerilor și alții. Împărtășesc aici, în Prefață, unele din gândurile inspirate de scrisorile lor, pentru a oferi un ghid preliminar asupra lucrurilor descrise în volum. Unele din ele vor fi dezvoltate în Postfață.

Scopul meu în scrierea acestei cărți a fost de a ajuta la îmbunătățirea a patru abilități esențiale. În consecință, am inclus sugestii și exerciții pe care sper că le veți găsi pe cât de folositoare, pe atât de provocatoare. Aceste patru abilități sunt:

În primul rând, conștientizarea momentului de declanșare a emoțiilor, încă înainte de a vorbi sau a acționa. E abilitatea care se învață cel mai greu; cartea explică în capitolul 2 de ce e atât de dificil, oferind exerciții pentru creșterea conștientizării în capitolul 3 și, parțial,

în capitolele 5-8, unde sunt discutate emoții specifice. Dezvoltarea acestei abilități vă permite să vă controlați mai bine atunci când sunteți copleșit de emoții.

În al doilea rând, alegerea comportamentului avut în timpul unui episod emoțional, astfel încât să vă atingeți scopurile fără a-i răni pe ceilalți. Sensul unui episod emoțional este de a ne ajuta să ne atingem repede obiectivele, fie că acestea sunt cererea atenției celorlalți, alungarea unui prădător sau o multitudine de alte scopuri. Cele mai adecvate episoade emoționale nu dăunează și nu cauzează probleme celor din jur. Nu e o abilitate care să fie dezvoltată cu ușurință, dar cu suficient exercițiu poate deveni o parte din viața dumneavoastră. (Informațiile și exercițiile pe acest subiect sunt discutate în capitolele 4-8.)

În al treilea rând, a deveni mai sensibili la sentimentele celorlalți. Fiindcă emoțiile sunt în centrul oricărei relații profunde, trebuie să fim atenți cum se simt cei din jurul nostru. (Dacă doriți să vă completați cunoștințele, două noi CD-uri care vă pot ajuta la dezvoltarea acestei abilități sunt acum disponibile pe site-ul meu, www.paulekman.com.)

În al patrulea rând, utilizarea rațională a informației privind felul în care se simt ceilalți. Uneori, acest lucru înseamnă să chestionați persoana respectivă în legătură cu emoția pe care ați observat-o, confirmându-i înțelegerea sentimentelor sau recalibrându-vă propriile reacții în lumina a ceea ce ați aflat. Răspunsul dumneavoastră va depinde de identitatea celeilalte persoane și de istoria relației avute. În ultima parte a capitolelor 5-8 am explicat cum variază acest lucru într-o familie, la locul de muncă și în cadrul unei prietenii.

La sfârșitul acestei ediții a cărții *Emoții date pe față* veți descoperi o nouă Postfață în care discut idei mai noi privind dezvoltarea acestor abilități.

MULȚUMIRI

Unii dintre specialiștii de la National Institute for Mental Health cărora le-am dedicat această carte și-au arătat interesul pentru cariera mea începută în 1955, când eram proaspăt absolvent de psihologie. Alții mi s-au alăturat în anii mai recenti. În toată această vreme (între 1955 și 2002), am avut parte de încurajări și sfaturi, iar în anii timpurii, de o încredere deosebită. Nu aș fi devenit cercetător în psihologie, nu aș fi ajuns profesor universitar și nici nu aș fi reușit să învăț sau să scriu dacă n-ar fi existat sprijinul lor. Pentru scrierea acestei cărți, de mare ajutor mi-a fost distincția Senior Scientist Award K05MH06092.

De asemenea, dedic această carte celor doi unchi din partea mamei, Leo Siegel și regretatul Robert Semer. Când aveam optsprezece ani, fiind necopt și pentru prima oară pe propriile mele picioare, ei m-au sprijinit pentru a-mi continua studiile, o condiție absolut necesară pentru a ajunge să scriu această carte.

Wally Friesen împreună cu mine am lucrat cot la cot peste douăzeci și cinci de ani. Aproape fiecare din cercetările mele a fost făcută împreună cu el. Îi sunt recunoscător pentru ajutorul și prietenia pe care mi le-a

acordat. David Littschwager mi-a oferit câteva sfaturi extrem de utile în privința pozelor făcute Evei, fotografiile care se regăsesc de la capitolul 5 la 9. Fiica mea, Eve, a avut răbdarea și talentul să reproducă expresiile care apar în acest volum și în alte mii de poze pe care i le-am mai făcut. Wanda Matsubayashi, asistenta mea de peste douăzeci și cinci de ani, s-a ocupat de punerea în pagină a textului, precum și de referințe. David Rogers a prelucrat diverse poze în Photoshop și m-a ajutat să obțin permisiunea pentru reproducerea fotografiilor cu drept de autor.

Psihologii Richard Lazarus și Philip Shaver mi-au oferit opiniile lor de mare ajutor după ce au citit schița primei jumătăți a acestei cărți. Phil a venit, în plus, cu propuneri de stilizare a textului și cu unele provocări în a regândi unele idei. Helena Cronin, specialist în filosofie, m-a încurajat și m-a ajutat să-mi lămuresc teoriile. Psihiatrul Bob Rynearson și psihologii Nancy Etcoff și Beryl Schiff mi-au oferit și câteva sugestii utile asupra primei schițe a cărții. Dintre studenții mei, care și-au făcut timp să-mi dea un feedback, merită amintiți Jenny Beers și Gretchen Lovas. Prietenii mei Bill Williams și Paul Kaufman au adus și ei critici și sugestii folositoare.

Toby Mundy, actualmente editor la Atlantic Press London, în momentul în care lucra în altă parte, m-a încurajat să sintetizez și să precizez mai bine temele abordate între capitolele 2 și 4. Claudia Sorsby m-a ajutat cu sugestii și sfaturi editoriale la începutul conturării cărții, iar editorul meu de la Times Books, Robin Dennis, m-a sprijinit îndemnându-mă să iau mai în serios anumite teme pe care le-am neglijat și oferindu-mi câteva soluții pentru stilizarea textului. Agentul meu, Robert Lescher, a fost o sursă excepțională de îmbărbătări și povețe.

INTRODUCERE

Emoțiile ne determină calitatea vieții. Ele se manifestă în orice relații apropiate la locul de muncă, între prieteni, în familie și în legăturile cele mai intime. Ne salvează viețile, dar ni le și distrug. Ne împing să acționăm aparent rezonabil, dar și, adesea, în moduri pe care ajungem să le regretăm.

Dacă șefa vă critică proiectul atunci când credeți că ar trebui să vi-l laude, deveniți temător și supus sau vă apărați deschis munca? V-ar proteja acest lucru de o amenințare ulterioară sau e posibil să fi înțeles greșit la ce se referea? Puteți să vă ascundeți sentimentele și să „acționați cu profesionalism”? Oare de ce zâmbeste șefa dumneavoastră atunci când începe să vorbească? Vă anticipează cumva eșecul sau e, pur și simplu, stânjenită? A zâmbit oare ca să vă încurajeze? Sunt toate zâmbetele la fel?

Dacă cereți explicații partenerului cu privire la descoperirea unei mari cheltuieli făcute de acesta în secret, cum puteți ști cu certitudine că figura îi exprimă teamă, dezgust sau că abordează expresia tipică pentru momentele în care anticipează că „o să vă sară țandăra”? Resimțiți emoțiile la fel ca partenerul dumneavoastră?

La fel ca toată lumea? Vă înfuriați, vă temeți sau vă întristați din cauza unor lucruri care nu par să tulbure pe nimeni? Ce puteți face în acest caz?

Vă enervați când fiica dumneavoastră de 16 ani vine acasă cu două ore mai târziu peste ora stabilită? Ce anume declanșează furia: teama resimțită de fiecare dată când v-ați uitat la ceas, realizând că nu a sunat ca să-și anunțe întârzierea, sau somnul pierdut în așteptarea întoarcerii ei? A doua zi de dimineață, când vorbiți cu fiica dumneavoastră, vă controlați furia atât de bine, încât ea crede că nu vă pasă deloc de depășirea orei stabilite sau reușiți să vă pierdeți sângele rece, făcând-o să intre în defensivă? Ați putea ști doar din expresia figurii ei dacă se simte jenată, vinovată sau sfidătoare?

Am scris cartea de față pentru a răspunde unor astfel de întrebări. Scopul meu e de a-i ajuta pe cititori să-și înțeleagă și să-și îmbunătățească viața emoțională. Mă uimește că, până foarte de curând, oamenii de știință, ca și cei fără pregătire științifică, au știut foarte puține lucruri despre emoții, deși ele joacă un rol vital în viața oricui. Pe de altă parte, însăși natura emoțiilor le face să rămână inaccesibile și greu de recunoscut în noi înșine și în ceilalți, așa cum voi arăta în capitolele următoare.

Adesea, emoțiile apar atât de repede, încât conștiința nu participă și nici măcar nu e martoră la evenimentul mental declanșator. Într-o situație critică, această viteză ne poate salva viața, dar în alte condiții ne-o poate și distruge. Nu deținem prea mult control asupra lucrurilor care ne stârnesc emoții, dar e posibil (deși dificil) să operăm unele schimbări asupra factorilor declanșatori, ca și asupra propriului nostru comportament.

Studiez emoțiile de peste patruzeci de ani, concentrându-mă în principal asupra expresiilor și, mai recent, asupra fiziologiei emoțiilor. Am observat cum pacienți cu afecțiuni psihice, persoane sănătoase, adulți, copii,

din această țară și de aiurea, exagerează, au reacții slabe, reacționează inadecvat, mint și spun adevărul. Capitolul 1, „Emoțiile în diferite culturi“, descrie această cercetare care formează baza ideilor mele.

În capitolul 2, încerc să găsesc răspuns la întrebarea: De ce ne lăsăm copleșiți de emoții? Dacă vrem să schimbăm lucrurile care ne stârnesc emoții, trebuie să cunoaștem acest răspuns. Ce anume ne declanșează emoțiile? Putem înlătura un anumit declanșator? Atunci când suntem la volan și partenerul ne atrage atenția că am ales drumul nepotrivit, iritarea sau chiar furia de a fi criticați și de a ni se pune la îndoială perspicacitatea pot pune stăpânire pe noi. De ce nu putem accepta informația fără să fim afectați? De ce ne atinge acest lucru? Ne putem schimba astfel încât problemele minore să nu ne mai deranjeze? Aceste probleme sunt discutate în capitolul 2, „Când ajungem să fim stăpâniți de emoții?“

În capitolul 3, explic când și cum putem modifica factorii generatori de emoții. Primul pas constă în identificarea acelor declanșatori emoționali ce ne îndeamnă să acționăm în feluri pe care mai apoi le regretăm. Mai mult, trebuie să aflăm dacă un anumit declanșator rezistă la schimbare sau e mai ușor de influențat. Nu vom reuși întotdeauna, însă, prin înțelegerea factorilor declanșatori, avem șanse mai mari să îi modificăm.

În capitolul 4, explic cum ne sunt organizate răspunsurile emoționale — expresii, acțiuni și gânduri. Putem gestiona iritarea în așa fel încât să nu fim trădați de voce și figură? De ce avem uneori senzația că emoțiile sunt ca niște trenuri scăpate de sub control? O schimbare e imposibilă fără a deveni conștienți când și cum suntem controlați de emoții; foarte des nu ne dăm seama decât dacă ne spune cineva, sau după o reflecție ulterioară. Capitolul 4 explică în ce fel putem deveni

mai atenți la propriile noastre emoții chiar în timp ce se derulează, astfel încât să reacționăm într-o manieră pozitivă.

Pentru a reduce episoadele emoționale distructive și a le înlocui pe cele constructive, trebuie să cunoaștem istoria și natura fiecărei emoții. Aflând despre declanșatorii fiecărei emoții, cei pe care îi împărtășim cu restul oamenilor, ca și cei care ne aparțin numai nouă, putem să le diminuăm impactul sau măcar să aflăm de ce unii declanșatori sunt atât de rezistenți și greu de controlat, indiferent de modalitatea de intervenție. Orice emoție generează un tipar unic de senzații în corp. Familiarizându-ne cu aceste senzații putem deveni conștienți în timp util de răspunsul emoțional, așa încât să alegem dacă ne lăsăm influențați sau ne opunem respectivei emoții.

De asemenea, fiecare emoție are semnale unice, cele mai evidente manifestându-se pe figură și în voce. E încă nevoie de cercetări asupra semnalelor emoționale vocale, dar fotografiile oferite în capitolele următoare reușesc să arate cele mai subtile și ușor de trecut cu vederea expresii care semnalează când o emoție se declanșează sau e suprimată. Echipați cu abilitatea de a identifica emoțiile din vreme, suntem mai în măsură să interacționăm cu lumea într-o varietate de situații și să ne gestionăm propriile răspunsuri emoționale la sentimentele interlocutorilor.

Alte capitole descriu tristețea și agonia (capitolul 5), furia (capitolul 6), surpriza și frica (capitolul 7), dezgustul și disprețul (capitolul 8) și o multitudine de plăceri, cu secțiuni care acoperă:

- cei mai comuni declanșatori ai emoțiilor
- funcția emoției, cum ne poate servi și cum ne poate crea probleme
- legătura dintre emoții și tulburări mentale

- exerciții care vor îmbunătăți conștientizarea în legătură cu senzațiile implicate în emoții, crescând șansele ca cititorii să poată alege în ce fel vor acționa când vor fi copleșiți de emoții
- fotografii reprezentând cele mai subtile semne de emotivitate, așa încât cititorii să fie mai conștienți de sentimentele celorlalți
- o explicație despre cum trebuie folosită informația privind sentimentele celorlalți la locul de muncă, în familie și în cadrul relațiilor de prietenie.

Anexa conține un test (pe care-l puteți efectua înainte de începerea lecturii) pentru a afla cât de bine recunoașteți expresiile faciale subtile. Vă sugerez să reluați testul după terminarea cărții.

Poate vă veți întreba de ce o emoție care vă interesează în special nu e prezentă în carte. Am ales să descriu emoțiile cunoscute drept universale, care sunt resimțite de toate ființele umane. Stânjeneala, vinovăția, rușinea, invidia sunt, cel mai probabil, universale, dar m-am concentrat pe emoțiile care au expresii universal clare. Discut dragostea în capitolul despre emoții plăcute; violența, ura și gelozia — în capitolul despre furie.

Știința încă sondează modalitățile în care fiecare dintre noi resimte emoțiile — de ce unii au experiențe emoționale mai intense ori tendința de a-și pierde firea mai repede. Închei cartea trecând în revistă ce am învățat, ce putem învăța și cum să utilizăm informația în viața de zi cu zi.

E greu de supraestimat importanța emoțiilor. Mentorul meu, regretatul Silvan Tomkins, spunea că emoțiile ne motivează viețile. Ne organizăm traiul pentru a maximiza experiența emoțiilor pozitive, minimizând-o pe cea a emoțiilor negative. Nu întotdeauna

reușim, dar încercăm. Mai spunea că emoțiile ne motivează toate deciziile importante. Scriind aceasta în 1962, într-o epocă în care emoțiile erau complet neglijate de științele comportamentale, Silvan a exagerat problema, întrucât e clar că există și alte motive. Însă rămâne cert că emoțiile au o importanță foarte mare în viețile noastre.

Emoțiile pot trece dincolo de ceea ce majoritatea psihologilor au considerat ca fiind impulsuri fundamentale: foamea, sexul și dorința de a supraviețui. Oamenii nu mănâncă dacă li se pare că hrana disponibilă e dezgustătoare. Preferă să moară, deși alții ar putea considera aceeași mâncare acceptabilă. Emoția triumfă asupra foamei! Se știe că impulsul sexual e vulnerabil în prezența emoțiilor. O persoană poate să nu aibă niciodată contact sexual din cauza fricii sau a dezgustului sau poate să nu ducă la bun sfârșit un act sexual. Emoția triumfă asupra impulsului sexual! Iar disperarea poate copleși chiar și dorința de a trăi, motivând suicidul. Emoțiile triumfă asupra voinței de a trăi!

Pe scurt, oamenii vor să fie fericiți; majoritatea dintre noi nu vor să cunoască frica, furia, dezgustul, tristețea sau disperarea decât în spațiul izolat al unui cinematograf sau între copertile unei cărți. Și totuși, așa cum voi arăta, nu am putea trăi fără aceste emoții; problema e cum să trăim mai bine cu ele.

1

EMOȚIILE ÎN DIFERITE CULTURI

Includ în această carte tot ce am aflat despre emoții în ultimii patruzeci de ani și am considerat că e de ajutor în îmbunătățirea vieții emoționale. Majoritatea celor scrise aici sunt susținute de experimente științifice (conduse de mine personal sau de alți cercetători), însă nu toate. Propria mea cercetare s-a concentrat pe dezvoltarea expertizei în citirea și măsurarea expresiilor faciale ale emoțiilor. Astfel, am reușit să văd — în figurile străinilor, prietenilor și membrilor familiei mele — subtilități care pot scăpa aproape oricui, descoperind astfel mult mai multe decât am reușit să probez prin experimente. Când ceea ce scriu se bazează doar pe observațiile mele, marchez acest lucru prin construcții de genul „am observat“, „cred“, „mi se pare...“ Atunci când scriu bazându-mă pe experimente științifice, citez în notele de subsol lucrările care îmi susțin afirmația.

În mare parte, materialul cărții a fost influențat de studiile mele interculturale asupra expresiilor faciale. Dovezile găsite mi-au schimbat fundamental concepția despre psihologie (în general) și despre emoții (în particular). Aceste descoperiri făcute în locuri dintre cele mai variate, precum Papua Noua Guinee, Statele

Unite, Japonia, Brazilia, Argentina, Indonezia și fosta Uniune Sovietică, m-au făcut să-mi cristalizez ideile despre natura emoțiilor.

În anii 1950, atunci când am început cercetarea, nu eram preocupat de expresiile faciale, ci de mișcările mâinii. Metoda mea de clasificare a mișcărilor mâinii făcea distincție între pacienții nevrotici și cei psihotic-deprimați, indicând progresele făcute de pacienți în urma tratamentului.¹ La începutul anilor 1960 nu exista un instrument pentru măsurarea directă și precisă a mișcărilor faciale complexe și în succesiune rapidă prezente în cazul pacienților cu depresie. Nu aveam nici cea mai vagă idee de unde ar fi trebuit să încep, așa că nici n-am început. Peste douăzeci și cinci de ani, odată ce am implementat un instrument pentru măsurarea mișcărilor faciale, am reluat studiul filmelor înregistrate atunci și am descoperit unele lucruri importante, pe care le voi descrie în capitolul 5.

Nu cred că, în 1965, mi-aș fi îndreptat cercetarea către expresii faciale și emoții dacă n-ar fi avut loc două evenimente de bun augur. Printr-o întâmplare fericită, Agenția pentru Proiecte de Cercetare Avansată din cadrul Departamentului Apărării (ARPA) mi-a acordat o bursă în vederea efectuării de studii interculturale asupra comportamentului nonverbal. Nu aplicasem pentru bursă; din cauza unui scandal — un proiect de cercetare utilizat drept paravan pentru activități contrainsurgente — un proiect important al ARPA a fost anulat, iar bugetul alocat a trebuit să fie cheltuit în cadrul aceluiași an fiscal pe o cercetare necontroversată,

¹ Ekman, P. & Friesen, W.V. 1969. „The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding.” *Semiotica*, 1: 49-98.
Ekman, P. & Friesen, W.V. 1974. „Nonverbal behavior and psychopathology.” În R.J. Friedman & M.N. Katz (eds.), *The Psychology of Depression: Contemporary Theory and Research*. Washington, D.C.: J. Winston. Vezi paginile 203-32.

desfășurată în afara țării. Tocmai atunci am intrat în biroul celui responsabil cu alocarea de fonduri. Căsătorit cu o thailandeză, el era impresionat de diferențele de comunicare nonverbală și dorea să afle ce anume era universal și ce varia în funcție de cultură. La început am fost reticent, dar nu puteam refuza provocarea.

Am început proiectul crezând că expresia și gestică sunt învățate social și că depind de cultură, opinie împărtășită de oamenii cărora, inițial, le-am cerut sfatul — Margaret Mead, Gregory Bateson, Edward Hall, Ray Birdwhistell și Charles Osgood. Îmi aminteam că Charles Darwin afirmase contrariul, dar eram atât de convins că greșise, încât nu m-am obosit să-i citesc cartea. A doua întâmplare norocoasă a fost întâlnirea mea cu Silvan Tomkins. Era autorul a două cărți despre emoție în care susținea că expresiile faciale sunt înnăscute și universale în cadrul speciei noastre, dar nu avea dovezi pe care să-și bazeze afirmațiile. Nu cred că i-aș fi citit vreodată cărțile sau că l-aș fi întâlnit dacă nu am fi înaintat spre publicare, în același timp și pentru aceeași revistă, articole despre comportamentul nonverbal — studiul lui Silvan despre figura umană, al meu despre mișcările corpului.²

Am fost foarte impresionat de profunzimea și amploarea gândirii lui Silvan, însă eram de părere că, cel mai probabil, se înșela odată cu Darwin crezând că emoțiile sunt universale. Pe de altă parte, eram încântat că existau doi susținători ai aceluiași argument, că nu doar Darwin, care scrisese cu o sută de ani înainte, se opunea ideilor lui Mead, Bateson, Birdwhistell și Hall. Controversa nu era deci sterilă. Exista o dispută reală între o suită de cercetători celebri, cu state vechi; eu însumi, la vârsta de 30 de ani, aveam șansa și dispuneam

² Îi sunt îndatorat lui Carrol Emmons, care ne-a scris fiecăruia dintre noi și ne-a sugerat să ne întâlnim ca urmare a intereselor comune.