

Capitolul 11

Emoția

Componentele unei emoții

Activarea fiziologică și emoția

Bazele fiziologice ale emoției

Discuție critică: *Utilizarea activării pentru detectarea minciunilor*

Intensitatea emoțiilor

Diferențierea emoțiilor

Procesele cognitive și emoția

Intensitatea și diferențierea emoțiilor

Dimensiuni ale emoției

Unele implicații clinice

Separarea emoției de procesele cognitive

Expresie și emoție

Comunicarea expresiilor emotionale

Localizarea cerebrală

Intensitatea și diferențierea emoțiilor

Reacțiile generale caracteristice stării emotionale

Energie și descărcare

Atenția și învățarea: congruența dispoziției emotionale

Evaluarea și estimarea: efectele dispoziției emotionale

Agresivitatea ca reacție emoțională

Agresivitatea ca instinct

Agresivitatea ca răspuns învățat

Exprimarea agresivității și catharsisul

Sentimentele primare pe care le experimentăm nu includ doar motive precum foamea sau sexul, ci și emoții precum bucuria sau furia. Emoțiile și motivele sunt strâns legate. Emoțiile pot activa și direcționa comportamentul în aceeași manieră în care o fac și motivele primare. De asemenea, emoțiile pot însotî comportamentul motivat: sexul este un exemplu de factor motivațional puternic, dar și o potențială sursă de placere.

În ciuda acestor similarități, este necesară distincția între motive și emoții. Astfel, emoțiile sunt determinate de factori externi, în timp ce motivele sunt activate de către factori interni. Cu alte cuvinte, emoțiile sunt cauzate, de obicei, de către evenimente externe, iar reacțiile emoționale sunt direct legate de acestea; în schimb,

motivele au cauze interne (dezechilibrul homeostatic, de exemplu) și sunt direcționate, în mod firesc, către obiecte particulare din mediu (precum hrană, apă sau partener sexual). O altă distincție constă în aceea că motivul este, în general, urmarea unei nevoi, în timp ce emoția poate fi urmarea unei varietăți de stimuli (gândiți-vă, de exemplu, la diferite lucruri sau situații care vă pot înfuria). Aceste distincții nu sunt absolute. O sursă externă poate activa, uneori, un motiv, aşa cum vederea hranei poate provoca foame. Pe de altă parte, disconfortul cauzat de un dezechilibru homeostatic – foamea foarte puternică, de exemplu – poate determina emoții. În orice caz, emoțiile și motivele diferă semnificativ din punctul de vedere al surselor de activare, experienței subiective și efectelor pe plan comportamental – de aceea, le tratăm separat.

Componentele unei emoții

O emoție intensă include mai multe componente generale. Una dintre ele este reacția organismului. Când o persoană este furioasă, de exemplu, poate tremura sau poate ridica vocea, chiar dacă nu intenționează acest lucru. O altă componentă este reprezentată de setul de gânduri și credințe (păreri) care însotesc emoția și care apar automat în minte. Bucuria, de exemplu, implică adeseori gânduri legate de motivul ei („Am reușit! – Am fost admis la facultate!”). O a treia componentă a unei experiențe emoționale este expresia facială.

Când simți dezgust, probabil că vă încruntați, cu gura deschisă și ochii îngustați. Ultima și cea de-a patra componentă se referă la reacțiile legate de experimentarea unei emoții. Acestea sunt reacții specifice (furia poate duce la agresivitate, de exemplu), și reacții globale (o emoție negativă vă poate schimba, în mod nedorit, concepția asupra lumii).

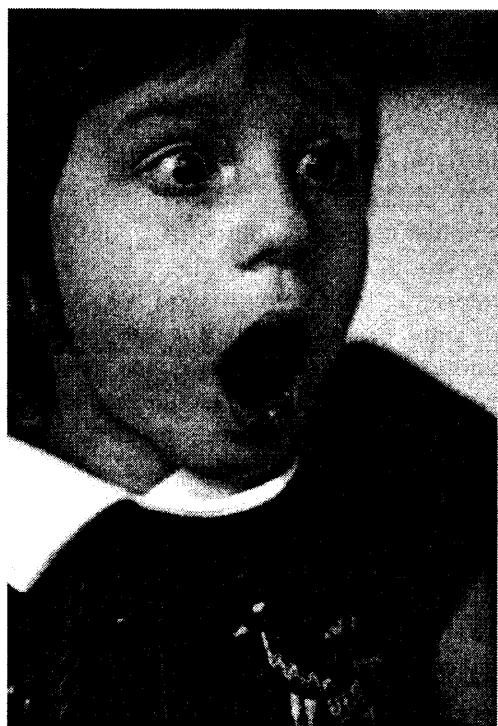
- Deci, componentele unei emoții sunt:
1. Răspunsurile organice, interne, mai ales cele care implică sistemul nervos vegetativ.

2. Părerile sau evaluările cognitive pe care le aduce în minte o situație particulară, pozitivă sau negativă.
3. Expresia facială.
4. Reacțiile determinate de emoția respectivă.

Unul dintre aspectele esențiale pentru studiul emoțiilor se referă la natura acestor componente. Un alt aspect este legat de relația dintre aceste componente și trăirea subiectivă a unei emoții. Cu privire la acest ultim aspect, interesează în ce măsură răspunsurile vegetative, credințele și ideile, ca și expresia facială contribuie la intensitatea unei emoții pe care o simțim. Vă simțiți mai furios, de exemplu, atunci când activarea vegetativă este mai intensă? V-ați putea simți furios dacă nu ar interveni activarea vegetativă? Intensitatea furiei dumneavoastră depinde de anumite gânduri sau de o anumită expresie facială? Pe lângă aceste chestiuni legate de intensitatea unei emoții, interesează care componente sunt responsabile pentru trăirea diferențiată a unor emoții variate. Care sunt componentele care diferențiază emoțiile? Pentru a distinge între aceste chestiuni (intensitatea emoțiilor și diferențierea lor), trebuie să remarcăm faptul că este posibil ca activarea vegetativă să crească semnificativ intensitatea emoțiilor noastre, dar că *pattern-ul* activare este aproximativ același pentru o serie de emoții; activarea vegetativă nu este un criteriu de diferențiere a emoțiilor.

Toate aceste considerații ne fac ca, în continuare, să tratăm pe rând activarea

vegetativă, evaluările cognitive și expresia facială. Apoi, ne vom îndrepta atenția spre reacțiile generale ale unei experiențe emoționale. În finalul capitolului, ne vom concentra asupra unei reacții specifice și anume agresivitatea, pe care o vom detalia. Ne vom ocupa, în principal, de cele mai intense stări afective – cum sunt cele implicate în fericire, tristețe, furie, teamă, dezgust – dar ideile și principiile care vor reieși pe parcursul discuției noastre sunt relevante pentru o mare varietate de sentimente.



Expresia facială este o componentă a emoției.

Activarea fiziologică și emoția

Bazele fiziológice ale emoției

Atunci când trăim o emoție intensă, precum teama sau furia, putem fi conștienți

de o serie de modificări din organismul nostru – accelerarea pulsului și a respirației, uscarea gâtului și a gurii, transpirație, tremurat și o senzație neplăcută de

strângere a stomacului (tabelul 11.1) Majoritatea schimbărilor fiziologice care intervin în cursul activării emoționale sunt rezultatul activării rețelei simpatice a sistemului nervos vegetativ, care pregătește organismul pentru situațiile periculoase (cap. 2). Sistemul nervos simpatic este responsabil pentru următoarele schimbări (care se pot manifesta sau nu simultan).

1. Creșterea tensiunii arteriale și a ritmului cardiac.
2. Accelerarea respirației.
3. Dilatarea pupilelor.

4. Intensificarea transpirației și diminuarea secrețiilor salivare și mucoase.
5. Creșterea concentrației de zahăr din sânge (pentru a oferi organismului mai multă energie).
6. Coagulare sanguină mai rapidă în cazul rănirii.
7. Diminuarea motilității tractului gastrointestinal; sângele este redirecționat, de la stomac și intestine, către creier și musculatura scheletică.
8. Oripilație (erecția părului epidermic – aşa-numita piele de găină).

Tabelul 11.1. Simptome ale fricii în lupta aeriană. Bazate pe relatările piloților în timpul celui de al doilea război mondial. (După Shaffer, 1947.)

ÎN TIMPUL MISIUNILOR DE LUPTĂ CE ATI SIMȚIT...?	UNEORI	DESEORI	TOTAL
Bătăile inimii și pulsul accelerat	56%	30%	86%
Mușchii foarte tensionați	53	30	83
Că vă enervați sau înfuriați ușor	58	22	80
Că vi se usucă gâtul sau gura	50	30	80
Transpirație nervoasă rece	53	26	79
Că vi se strânge stomacul	53	23	76
Un sentiment de irealitate: că aceasta nu vi se poate întâmpla dumneavoastră.	49	20	69
Nevoia frecventă de urinare	40	25	65
Tremurat	53	11	64
Confuzie, năuceală	50	3	53
Slăbiciune, amețeală	37	4	41
Că, imediat după o misiune, nu vă puteți reaminti detaliilor despre ceea ce s-a întâmplat	34	5	39
Greață	33	5	38
Incapacitate de concentrare	32	3	35
Că v-ați udat sau murdărit pantalonii	4	1	5

Sistemul nervos simpatic angajează organismul în eliberarea de energie. Atunci când emoția se stinge, intervine **sistemul nervos parasimpatic** – sistemul de conservare a energiei – care readuce organismul la starea sa normală.

Acstea acțiuni ale sistemului nervos vegetativ sunt determinate, la rândul lor, de activitatea anumitor arii cerebrale, inclusiv **hipotalamusul** (care, aşa cum am văzut în capitolul anterior, joacă un rol major în multe motive biologice) și, parțial, **sistemul limbic**. Impulsurile din aceste arii sunt transmise nucleilor cerebrali care controlează funcționarea sistemului nervos vegetativ. Aceasta acționează direct asupra mușchilor și organelor interne, inițiiind unele din

schimbările organice descrise mai sus și, indirect, stimulând hormonii adrenergici care produc alte schimbări organice.

Trebuie să remarcăm faptul că tipul de activare fiziologică intensă, descrisă anterior, este caracteristic stărilor emoționale precum furie sau teamă, în cursul cărora organismul trebuie să se pregătească pentru acțiune (de exemplu, pentru luptă sau fugă). Rolul acestui răspuns de tip luptă-sau-fugă în situațiile amenințătoare sau stresante este descris în cap. 15. Răspunsuri asemănătoare pot interveni și în stările de veselie sau excitare sexuală. Dar, în timpul unor emoții precum tristețea sau regretul, unele procese organice pot fi încetinate.

DISCUȚIE CRITICĂ

Utilizarea activării pentru detectarea minciunilor

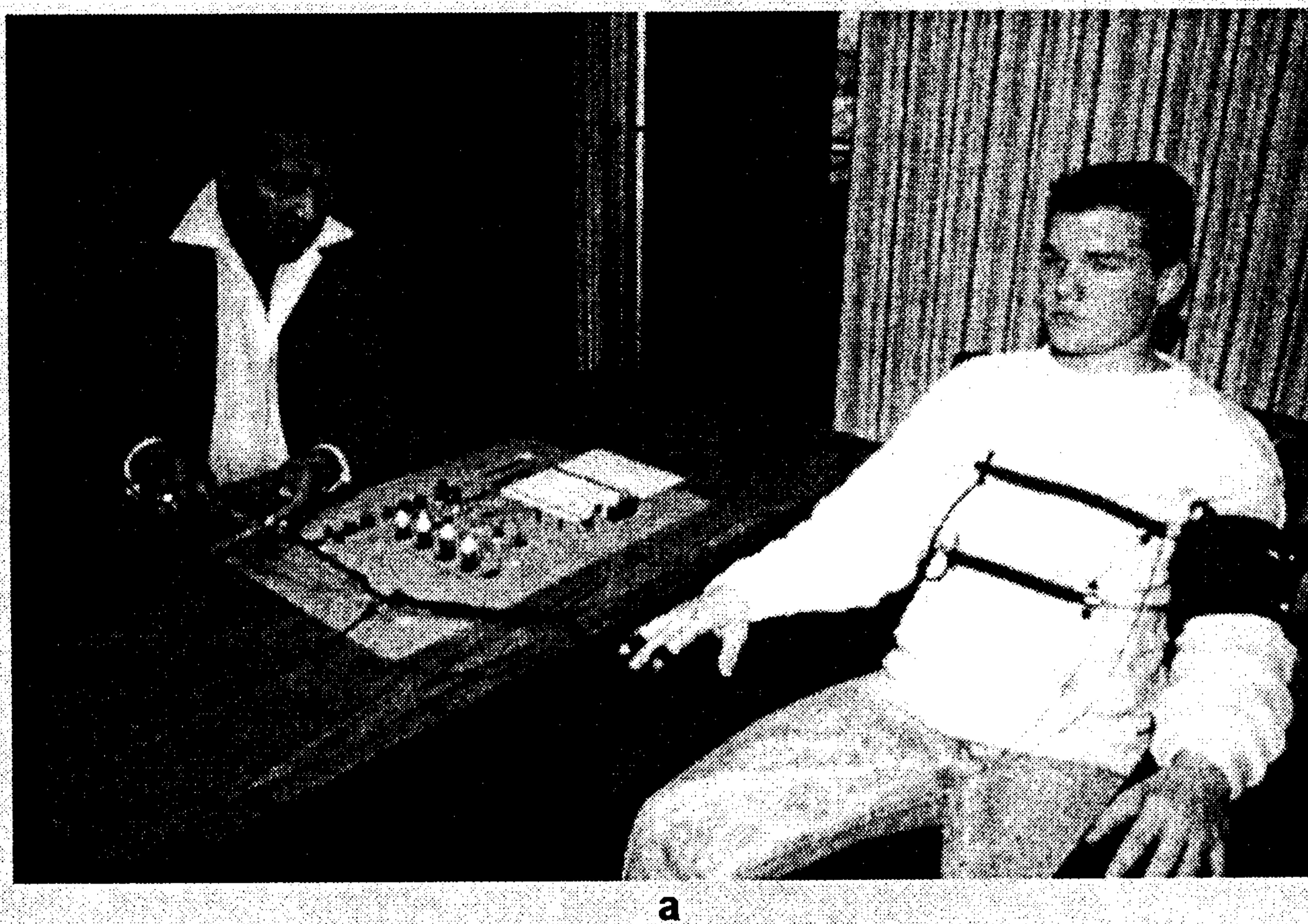
Dacă activarea vegetativă este o componentă a emoției și dacă trăirea unei emoții poate fi consecința unei minciuni, înseamnă că putem utiliza activarea vegetativă pentru a stabili dacă o persoană minte sau nu. Aceasta este teoria care stă la baza funcționării **detectorului de minciuni**, în care un instrument, numit poligraf, măsoară simultan mai multe răspunsuri fiziolegice, considerate componente ale activării vegetative (fig. 11.1, a, b).

Valorile cel mai frecvent înregistrate sunt schimbările ritmului cardiac, ale tensiunii arteriale, ale respirației ca și răspunsul galvanic al pielei („galvanic skin response” – GSR) – o modificare a conductivității electrice a pielii, asociată activării emoționale.

La utilizarea poligrafului, procedura standard presupune realizarea unei prime înregistrări atunci când subiectul este relaxat; această înregistrare servește ca etalon pentru evaluarea

răspunsurilor următoare. Apoi, examinatorul pune o serie de întrebări atent formulate, la care subiectul este instruit să răspundă cu „da” sau „nu”. Unele dintre aceste întrebări sunt „critice”, în sensul că o persoană vinovată este inclinată să dea un răspuns fals (de exemplu: „Ai jefuit Curățatoria Bert pe data de 11 decembrie?”). Alte întrebări sunt de control; chiar și persoanele nevinovate au, uneori, tendința să mintă când li se pun astfel de întrebări (de exemplu: „Ați luat vreodată ceva care nu vă apartinea?”). Un tip de întrebări sunt cele neutre (de exemplu: „Locuiți în San Diego?”). Întrebările grave alternează cu cele neutre și de control; întrebările sunt formulate la intervale de timp care să permită valorilor înregistrate de poligraf să revină la normal. În mod prezumтив, doar la persoanele vinovate se înregistrează răspunsuri fiziolegice mai accentuate la întrebările grave, comparativ cu persoanele nevinovate.

Totuși, utilizarea poligrafului în detectarea minciunilor nu oferă dovezi irefutabile. Răspunsul la o întrebare poate indica faptul că subiectul este excitat, dar nu și de ce este excitat. Un subiect nevinovat poate fi foarte tensionat sau poate reacționa emoțional la anumite cuvinte și, astfel, poate părea că minte atunci



a

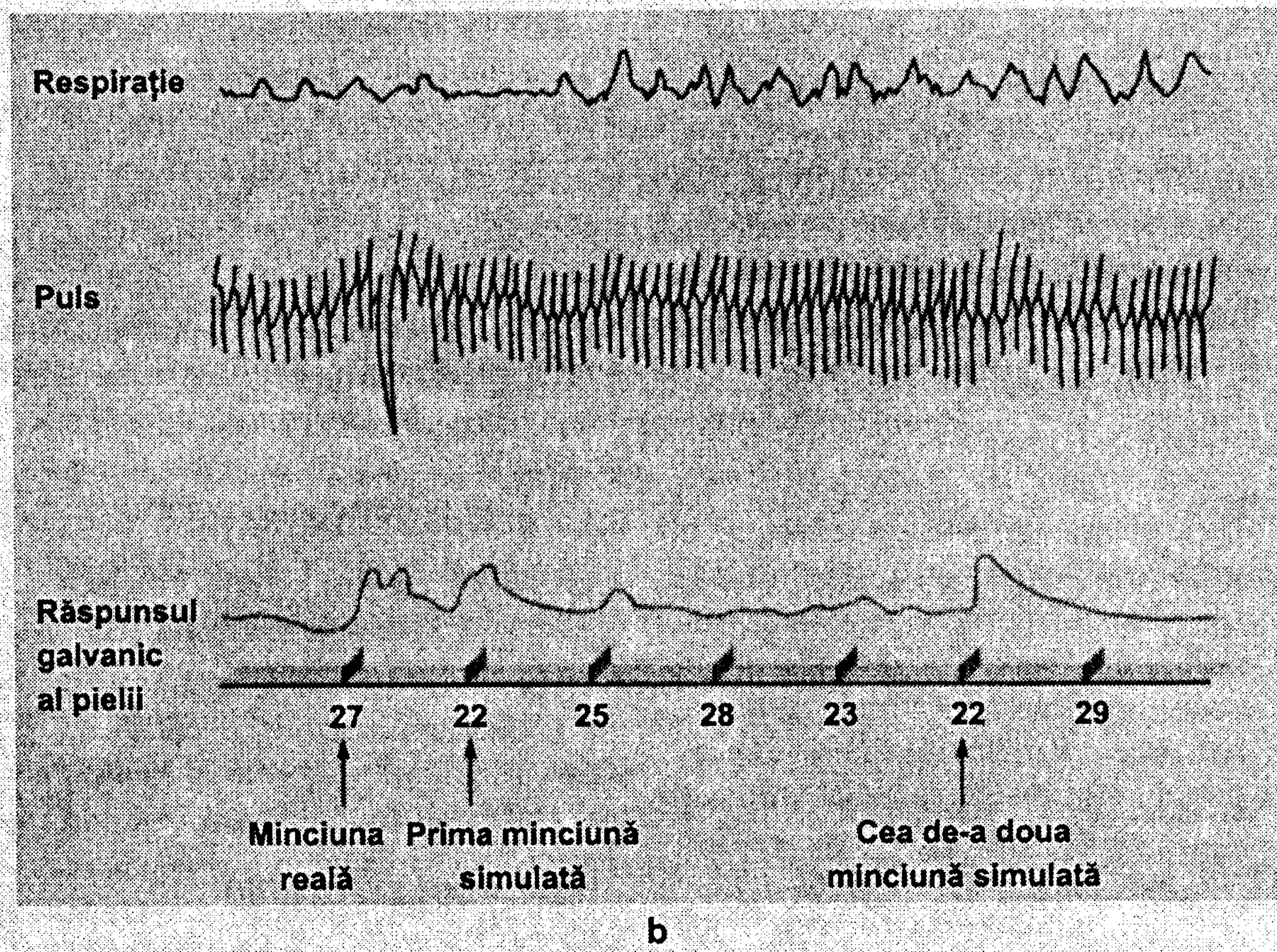


Fig. 11.1. Poligraful. Manșeta din jurul brațului măsoară tensiunea arterială și ritmul cardiac, pneumograful din jurul cutiei toracice măsoară ritmul respirator, iar electrozii de la nivelul degetelor măsoară RGP (a). Foaia de înregistrare din dreapta indică răspunsurile fiziologice ale subiectului atunci când acesta minte și când simulează minciuna. Traseul respirator (prima linie din înregistrare) indică momentele în care subiectul își refine respirația atunci când se pregătește să simuleze. Se produc modificări sesizabile ale ritmului cardiac și ale RGP la cea de-a doua simulare (b). (După Kubis, 1962.)

când, de fapt, spune adevărul. Pe de altă parte, o persoană obisnuită să mintă este foarte puțin excitată atunci când minte. De asemenea, un subiect familiarizat cu principiul poligrafului poate „înșela“ aparatul, gândindu-se la ceva excitant sau încordându-se la întrebările neutre, creând, astfel o înregistrare etalon comparabilă cu reacțiile la întrebările grave. Înregistrarea din figura 11.1, b prezintă răspunsurile fizioleice asociate unei minciuni reale și unei minciuni simulate. În acest experiment, subiectul alege un număr și apoi încearcă să-i ascundă examinatorului alegerea sa. Numărul ales este 27 și se poate observa modificarea ritmului cardiac și a RGP atunci când subiectul neagă această alegere. Subiectul simulează minciuna, atunci când examinatorul indică numărul 22, producând reacții notabile ale ritmului cardiac și ale RGP prin tensionarea musculaturii.

Datorită acestor motive, ca și altor probleme, majoritatea autorităților judecătoarești nu admit testul poligrafului ca probă; autoritățile care admit acest test cer ca ambele părți implicate în proces să fie de acord cu introducerea lui. Asemenea teste sunt utilizate frecvent, totuși, în investigațiile penale preliminare, ca și în interviurile destinate ocupării unor posturi importante.

Reprezentanții Asociației Americane Poligrafice susțin că testele de detectare a minciunilor cu ajutorul poligrafului, conduse de un examinator experimentat, oferă o acuratețe de 90% sau mai mare. Dar criticii acestei metode consideră procentajul de acuratețe mult mai scăzut. De exemplu, Lykken (1984) susține că, în studiile care implică situații reale de viață, testul de detectare a minciunilor are o corectitudine de doar 65%, iar o persoană nevinovată are 50% șanse să nu treacă de test. Autorul consideră că poligraful detectează nu numai activarea asociată minciunii, ci și stresul pe care o persoană îl poate resimți atunci când se montează echipamentul necesar testului. De asemenea, persoanele vinovate, care sunt mai puțin socializate, pot fi mai puțin excitate atunci când mint, deci sunt mai greu de detectat (Saxe, Dougherty, Cross, 1985). Totuși, mulți patroni consideră că acest test poate scădea riscurile, poligraful fiind des utilizat în industria privatizată. De asemenea, este larg utilizat

în anchetele penale. FBI, de exemplu, administreză, anual, câteva mii de astfel de teste, în general pentru a urmări unele indicii sau pentru a verifica anumite fapte (expertii sunt de acord că, în aceste cazuri, poligraful este foarte util). În urmărirea penală sau în industria privată originale sunt dreptul legal de a refuza testul poligrafului. Totuși, un asemenea refuz, din diferite motive, poate fi riscant.

Un alt tip de detector de minciuni măsoară modificările din vocea unei persoane, modificări care sunt înseñabile pentru urechea umană. Toți mușchii, inclusiv cei care controlează coardele vocale, vibrează ușor atunci când sunt utilizati. Acest tremor, transmis coadelor vocale, este suprimit de activitatea ritmului nervos vegetativ, atunci când vorbitorul este supus stresului. Când înregistrarea magnetică a vocii unei persoane este introdusă într-un analizor de voce, se obține o reprezentare vizuală pe o foaie de înregistrare. Tremorul coadelor vocale ale unui vorbitor relaxat determină o serie de unde (fig. 11.2, stânga). Când vorbitorul este stresat, tremorul dispare (fig. 11.2, dreapta).

În general, pentru detectarea minciunilor, analizorul vocal este utilizat într-o manieră similară cu poligraful, întrebările neutre alternanță cu cele critice, comparându-se înregistrările obținute. Dacă răspunsurile la întrebările critice produc înregistrări în unde, atunci persoana spune, probabil, adevărul (din cele ce se cunosc până acum, tremorul coadelor vocale nu poate fi controlat voluntar). O înregistrare fără unde indică faptul că individul este tensionat sau anxios și nu neapărat că minte.

Există, însă, două probleme serioase legate de utilizarea analizorului vocal pentru detectarea minciunilor. În primul rând, din moment ce analizorul funcționează în cazul mesajelor înregistrate magnetic, ca și în cazul celor primite prin telefon, radio sau televiziune, este posibilă utilizarea lipsită de etică a acestui instrument. A doua problemă care se pună este precizia analizorului vocal. Unii cercetători susțin că acesta are aceeași acuratețe ca poligraful în identificarea minciunilor; alții susțin că precizia să este îndoiefulnică. Sunt necesare, însă, mai multe cercetări pentru a stabili relația dintre modificările vocii și alte măsuri fizioleice ale emoției (Rice, 1978; Lykken, 1980).

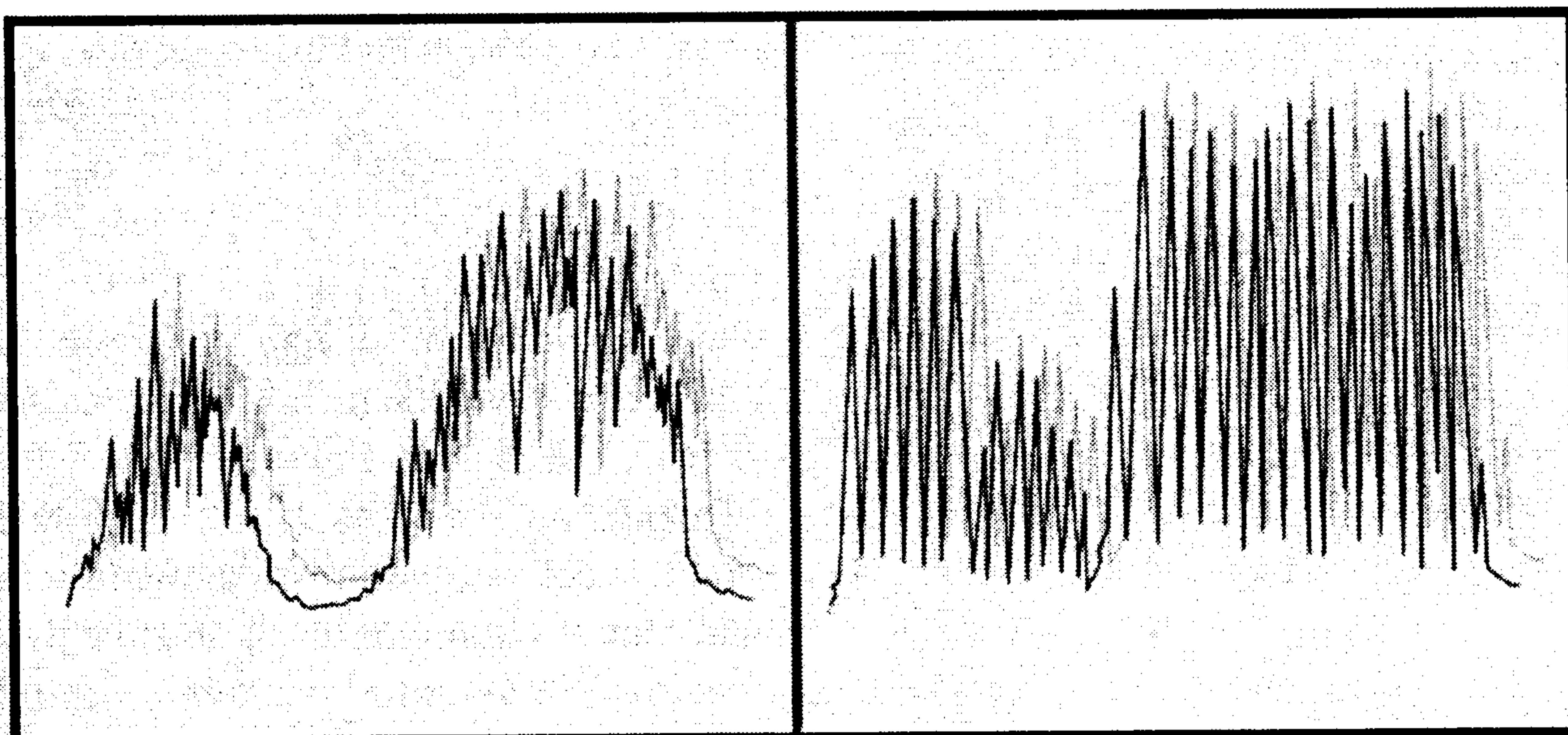


Fig. 11.2. Efectele stresului asupra pattern-urilor vocale. Un analizor de stres prin voce produce o înregistrare grafică a vorbirii. Vocea unui vorbitor relaxat prezintă o serie de unde, aşa cum se poate observa în stânga figurii. Undele sunt determinate de tremorul coardelor vocale. Când persoana este supusă stresului, tremorul dispare, obținându-se o înregistrare cum este cea prezentată în dreapta figurii.

Intensitatea emoțiilor

Care este relația dintre activarea fizioologică intensă și experiența subiectivă a unei emoții? Mai exact, perceperea propriei stări de activare face parte din experiența emoțională? Pentru a răspunde la aceste întrebări, cercetătorii au studiat viața emoțională a indivizilor cu leziuni ale măduvei spinării. Afectarea sau lezarea măduvei spinării împiedică senzațiile provenite din zonele inferioare punctului de rănire să ajungă la creier. Din moment ce unele dintre aceste senzații provin de la sistemul nervos simpatic, lezările reduc contribuțiile aduse de activarea vegetativă la resimțirea emoțiilor. În unul dintre studii, veteranii de război cu leziuni ale măduvei spinării au fost împărțiți în cinci grupuri, în funcție de localizarea leziunii. În primul grup, leziunea era localizată la nivelul cervical, sistemul nervos simpatic neputând fi inervat. La al doilea grup, le-

ziunea era localizată la baza măduvei spinării (în zona sacrală), nervii simpatici putând fi inervați cel puțin parțial. La celelalte trei grupuri, leziunea era localizată între aceste extreme. Aceste cinci grupuri reprezentau un continuum din punct de vedere al senzațiilor organice: cu cât leziunea era situată la un nivel mai înalt al măduvei spinării, cu atât feedback-ul primit de creier de la sistemul nervos vegetativ era mai redus.

Subiecții au fost intervievați pentru a determina sentimentele lor în situații de teamă, furie, necaz și excitare sexuală. Fiecare persoană i s-a cerut să-și reamintească un incident care a determinat reacții emoționale înainte de lezarea măduvei și un incident asemănător după momentul lezării; de asemenea, subiecților li s-a cerut să compare intensitatea experienței emoționale din fiecare caz. Datele legate de stările de teamă și furie sunt reprezentate în figura 11.3. Cu cât leziunea a fost localizată la un

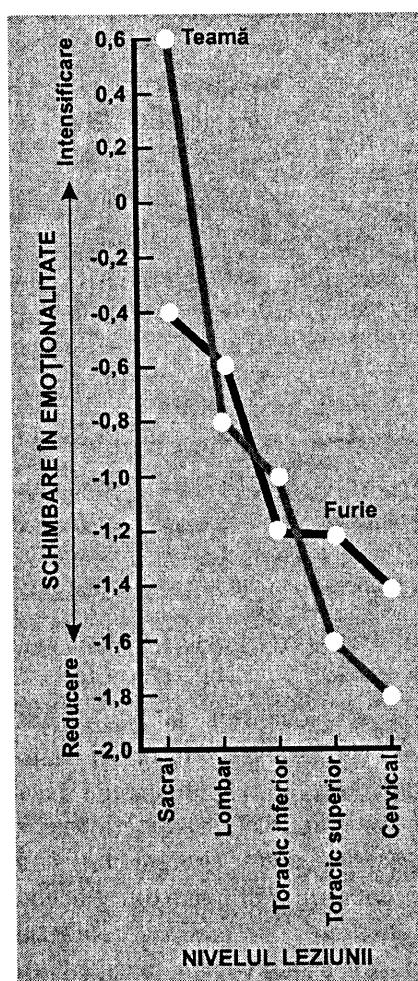


Fig. 11.3. Relația dintre leziunile măduvei spinării și emoționalitate. Subiecții cu leziuni ale măduvei spinării au comparat intensitatea experiențelor lor emoționale dinainte și de după momentul rănirii. Relatările lor au fost codificate în funcție de gradul modificării, astfel: 0 – nici o modificare; o modificare medie („Resimt mai puțin“) a fost notată cu -1 în cazul scăderii și cu +1 în cazul creșterii; o modificare puternică („Resimt cu mult mai puțin“) a fost notată -2 sau +2. Cu cât leziunea este localizată mai sus pe măduva spinării, cu atât reducerea emoțională în urma lezării este mai drastică. (După Schachter, 1991; Hohmann, 1962)

nivel mai înalt al măduvei spinării (deci, feedback redus din partea sistemului nervos vegetativ), cu atât a scăzut nivelul emoționalității în urma lezării. Aceeași relație s-a dovedit valabilă și pentru stările de excitare sexuală și suferință. Reducerea activării vegetative determină reducerea intensității emoției experimentale.

Comentariile pacienților cu leziunile situate la cel mai înalt nivel al măduvei spinării au sugerat faptul că aceștia puteau reacționa la situațiile excitante, dar nu se simțeau cu adevărat emoționați. De exemplu: „Este un fel de furie rece. Uneori reacționez când văd o nedreptate. Tip și înjur pentru că am învățat că, dacă nu o fac, oamenii profită de mine. Dar nu simt ceea ce simteam înainte. Este ca o furie mentală“. Sau: „Spun că mi-e frică, de exemplu, atunci când am de dat un examen greu, dar nu resimt, de fapt, frica, nu mă simt tensionat, nu tremur și nu mi se strâng stomacul, ca înainte“.

Studiul anterior este important, dar nu este total obiectiv – situațiile emoționale variază de la o persoană la alta, iar subiecții relatează propriile experiențe. Un studiu mai recent oferă o situație mai obiectivă: toți subiecții au fost expuși același experiență, iar trăirile lor emoționale au fost clasificate de către persoane neutre. Subiecților de sex masculin cu leziuni spinale li s-au prezentat imagini cu femei îmbrăcate și dezbrăcate și li s-a cerut să-și imagineze că sunt singuri cu fiecare dintre acestea. Subiecții au relatat propriile gânduri și sentimente, care au fost apoi clasificate, de către examinatori neutri, ca emoții exprimate. Pacienții cu leziuni situate în zonele superioare ale măduvei spinării au fost clasificați ca experimentând o excitare sexuală mai scăzută comparativ cu cei ale căror leziuni erau situate în zonele inferioare ale măduvei (Jasmos și Hakmiller,

1975). Și în acest caz, cu cât *feedback*-ul primit de creier de la sistemul nervos vegetativ este mai redus, cu atât emoția este mai puțin intensă.

Diferențierea emoțiilor

Este evident faptul că activarea vegetativă contribuie la intensitatea experienței emoționale. Dar poate contribui și la diferențierea emoțiilor? Există un anumit *pattern* al activității fiziologice pentru bucurie, un altul pentru furie, altul pentru teamă și.m.d.? Această întrebare se regăsește într-un manuscris scris de William James în urmă cu un secol (James, 1884), în care autorul sugera că perceperea schimbărilor organice reprezintă partea subiectivă a unei emoții: „Ne temem pentru că fugim”; „Suntem furioși pentru că lovim”. Fiziologul danez Carl Lange a ajuns la o concluzie similară cam în aceelași timp, dar el consideră că schimbările organice includ activarea vegetativă. În literatura de specialitate se fac referiri la aceste două poziții combinate numite **teoria James-Lange**. Argumentarea este următoarea: deoarece perceperea activării vegetative (ca și a altor schimbări organice) constituie experiența subiectivă a unei emoții și deoarece diferite emoții se resimt diferit, trebuie să existe un *pattern* distinct al activității vegetative pentru fiecare emoție. Teoria James-Lange susține, aşadar, că activarea vegetativă diferențiază emoțiile.

Această teorie a fost supusă unor atacuri severe, în anii '20 (mai ales acea parte a teoriei care se referea la activarea vegetativă). Atacul a fost condus de fiziologul Walter Cannon (1927), care oferea trei contraargumente majore:

1. Din moment ce organele interne sunt structuri relativ insensibile, insuficient inervate, schimbările interne au loc prea

lent pentru a putea fi o sursă a trăirilor emoționale.

2. Inducerea artificială a unor modificări organice asociate unei emoții – de exemplu, prin injectarea unei substanțe ca epinefrina – nu determină experimentarea unei emoții reale.
3. *Pattern-ul* activării vegetative nu variază semnificativ în funcție de starea emoțională; de exemplu, atât furia, cât și vederea persoanei iubite sunt însotite de accelerarea ritmului cardiac.

Al treilea contraargument infirmă, în mod explicit, faptul că activarea vegetativă poate diferenția emoțiile.

Psihologii au încercat să combată cel de-al treilea argument adus de Cannon, dezvoltând metode cât mai exacte de măsurare a subcomponentelor activării vegetative. Unele experimente din anii '50 au indicat *pattern-uri* fiziologice distincte pentru diferite emoții, în timp ce majoritatea experimentelor recente din anii '80 aduc prea puține dovezi în favoarea asocierii unor *pattern-uri* distincte de activare cu diferite emoții. Totuși, un studiu al lui Ekman et al. (1983), oferă argumente puternice în favoarea unor *pattern-uri* vegetative distincte pentru diferite emoții. Subiecții au mimat expresiile emoționale pentru fiecare din cele 6 emoții cerute – uimire, dezgust, tristețe, furie, teamă și fericire – urmând instrucțiunile care le indicau ce mușchi faciali trebuiau contractați (majoritatea subiecților erau actori și, în îndeplinirea sarcinilor, au fost ajutați de o oglindă și de un instructor). În timp ce subiecții mențineau o expresie emoțională timp de 10 secunde, cercetătorii au măsurat ritmul cardiac, temperatura pielii și alți indicatori ai activării vegetative. Unele dintre aceste măsurători au relevat diferențe între emoții (fig. 11.4). Ritmul cardiac a fost mai rapid în cazul emoțiilor negative

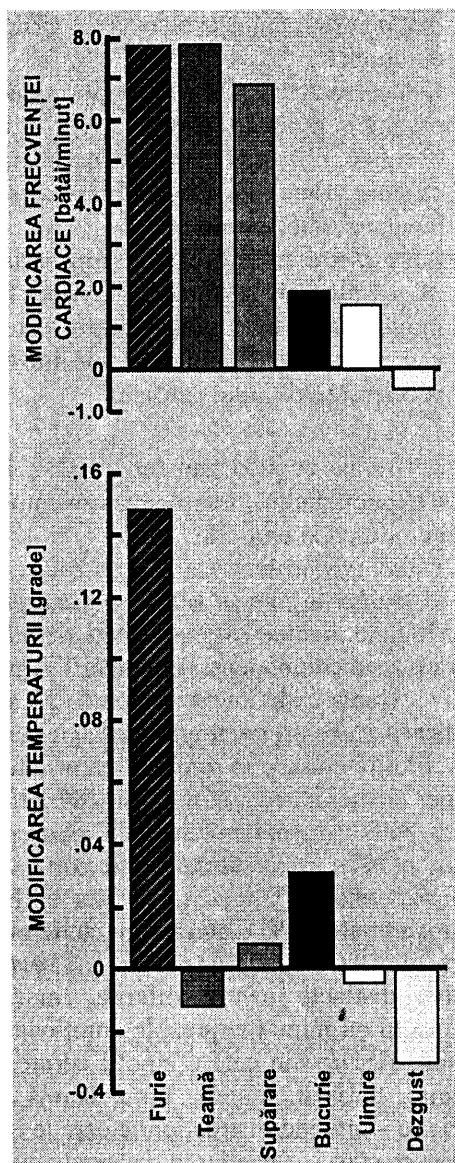


Fig. 11.4. Diferențe ale activării, corespunzătoare unei emoții distincte. Modificările ritmului cardiac (graficul de sus) și ale temperaturii mâinii drepte (graficul de jos). În ceea ce privește ritmul cardiac, modificările asociate cu furia, teamă și tristețea au fost semnificativ mai intense decât cele pentru fericire, uimire și dezgust. Pentru cel de-al doilea indicator, modificările asociate cu furia au diferit semnificativ de toate celelalte emoții. (După Ekman, Levenson și Friesen, 1983)

(furie, teamă, tristețe) comparativ cu fericirea, uimirea și dezgustul; în plus, primele trei emoții au putut fi parțial diferențiate una de alta prin aceea că temperatura pielii înregistrată în cazul furiei a fost mai ridicată decât în cazul fricii sau tristeții. Astfel, deși atât furia, cât și vederea persoanei iubite determină accelerarea ritmului cardiac, doar furia se asociază cu o accelerare într-adevăr semnificativă; de asemenea, deși furia și teama au multe puncte comune, furia este „caldă“, iar teama este „rece“ (nu întâmplător oamenii își descriu furia ca „fierbându-le sângele“, iar teama ca „înghețându-le sângele“ sau „răcindu-li-se picioarele“).

Lucrări recente sugerează că aceste *pattern*-uri distincte de activare sunt universale. Ekman și colaboratorii săi au studiat indivizi din cultura Minangkbau, din Sumatra vestică, o cultură foarte diferită de a noastră. și în acest studiu li s-a cerut subiecților să mimeze expresiile faciale pentru diferite emoții – teamă, furie, tristețe și dezgust – în timp ce s-au măsurat ritmul cardiac, temperatura pielii și alți indicatori ai activării. Deși amplitudinea modificărilor fiziológice înregistrată la sumatrieni a fost mai ridicată față de cea înregistrată la americani (în studiul descris anterior), *pattern*-urile activării pentru diferite emoții au fost similare; și în acest studiu, ritmul cardiac a fost mai rapid în cazul furiei, fricii, tristeții decât în cazul dezgustului, iar temperatura pielii a fost mai ridicată în cazul furiei (Levenson, Ekman, Heider și Friesen, 1992).

Aceste rezultate sunt importante, dar nu reprezintă o confirmare fără echivoc a teoriei James-Lange, aşa cum nu afirmă că activarea vegetativă este singura componentă care diferențiază emoția. Toate studiile descrise mai sus au demonstrat că există unele diferențe fiziológice între

emoții, dar nu și că aceste diferențe sunt de natură calitativă. Chiar dacă activarea vegetativă este un element de diferențiere pentru unele emoții, ea nu poate diferenția toate emoțiile; diferența între satisfacție și mândrie, de exemplu, nu se reflectă în reacțiile viscerale. De asemenea, primele două argumente aduse de Cannon împotriva teoriei James-Lange sunt valabile: activarea vegetativă este prea lentă pentru a

putea diferenția experiențele emoționale, iar inducerea artificială a activării nu echivalează cu o emoție veritabilă. Din aceste motive, mulți psihologi continuă să considere că sunt implicate și alte componente, în diferențierea emoțiilor, pe lângă activarea vegetativă. Aceste alte componente (sau cel puțin o parte din ele) se consideră a fi evaluarea cognitivă a individului raportat la o situație.

Procesele cognitive și emoția

Atunci când trăim un eveniment sau când acționăm, interpretăm situația raportându-ne la propriile scopuri și standarde; rezultatul acestei evaluări este o părere, o opinie, care poate fi pozitivă sau negativă („Am câștigat meciul și sunt fericit“ sau „Nu am trecut testul și mă simt deprimat“). Această interpretare este cunoscută ca evaluare cognitivă, care are două părți distincte: procesul de evaluare și părerea rezultată.

Intensitatea și diferențierea emoțiilor

În mod evident, evaluarea unei situații poate contribui la intensitatea unei experiențe emoționale. Dacă suntem într-o mașină care se rostogolește pe o pantă, simțim frică sau chiar groază; dar, dacă știm că mașina este parte dintr-un carusel, într-un parc de distracții, frica pe care o simțim este cu mult mai mică. Dacă cineva ne spune că nu ne poate suferi, ne simțim răniți sau furioși, dacă persoana respectivă ne este apropiată; dar, dacă este pacient al unui spital psychiatric, pe care nu-l cunoaștem, nu ne simțim prea tulburăți. Dacă urmărim un film despre triburile africane, în care i se face o incizie unui copil, ne simțim indig-

nați dacă considerăm că acel copil este torturat, dar, dacă privim scena doar ca desfășurare a unui ritual, ne simțim relativ dețașați. În toate aceste cazuri, ca și în multe altele, evaluarea cognitivă a situației determină intensitatea experienței emoționale pe care o trăim (Lazarus, Kanner, Folkman, 1980; Lazarus, 1991).

Evaluarea cognitivă poate fi responsabilă, în mare măsură, și pentru diferențierea emoțiilor. Spre deosebire de activarea vegetativă, părerile formulate în urma evaluării sunt suficient de complexe pentru a putea distinge între diferite tipuri de sentimente, iar procesul de evaluare, în sine, este suficient de rapid pentru a putea explica viteza cu care intervin unele emoții. De asemenea, ne exprimăm deseori păreri atunci când descriem calitatea unei emoții. „Mă simt furios pentru că a fost nedreaptă“ sau „Mă simt însăjumât pentru că am fost abandonat“; atitudinea nedreaptă sau abandonul sunt, în mod clar, păreri care rezultă în urma un proces cognitiv.

Acste observații sugerează că evaluarea cognitivă este, deseori, suficientă pentru a determina calitatea experienței emoționale. Această considerație presupune că, în cazul în care indivizilor li s-ar induce o

stare mentală a activării vegetative, calitatea emoțiilor lor ar fi determinată doar de modul în care ei apreciază (evaluează) situația. Schachter și Singer (1962) au testat pentru prima oară, într-un experiment, această afirmație.

Subiecții au fost injectați cu epinefrină, care determină activarea vegetativă – intensificarea ritmului cardiac și a respirației, tremor muscular și senzații de nerвozitate. Apoi, experimentatorul a manipulat informațiile pe care subiecții le-au primit cu privire la efectele epinefrinei. Unii subiecți au fost corect informați despre consecințele excitatorii ale substanței (accelerarea ritmului cardiac, tremor etc.); ceilalți subiecți au fost dezinformați, spunându-li-se că substanța injectată produce amorțeală. Astfel, subiecții corect informați aveau explicația stării lor de excitare, în timp ce subiecții dezinformați nu aveau această explicație. Modul în care subiecții dezinformați au interpretat propriile simptome a depins de situația în care au fost puși. Subiecții au fost lăsați într-o cameră de așteptare împreună cu o altă persoană, aparent un alt subiect, de fapt un colaborator la experiment; colaboratorul crea fie o situație veselă, amuzantă (construind avioane de hârtie sau jucând baschet cu cocoloașe de hârtie), fie o situație enervantă, iritantă (plângându-se cu privire la experiment sau rupând un chestionar). Subiecții dezinformați puși în situația amuzantă, și-au interpretat sentimentele ca veselie, bucurie, în timp ce subiecții dezinformați puși în situația iritantă și-au interpretat sentimentele ca furie și enervare. Deși activarea a fost aceeași în ambele situații (toți au experimentat accelerarea ritmului cardiac, tremor muscular etc.), emoțiile experimentate de subiecții dezinformați nu au fost aceleși; emoțiile lor au fost determinate de modul în care au eva-

luat situația. În schimb, sentimentele subiecților corect informați nu au fost afectate de situația amuzantă sau iritantă în care au fost puși; ei aveau deja o explicație a activării lor și nu au avut nevoie să se raporteze la o evaluare a situației.

Totuși, deși activarea vegetativă a fost aceeași în situațiile amuzante și în cele iritante, se pare că ea nu a fost neutră. Experimentele care au urmat studiului lui Schachter și Singer au arătat că subiecții au interpretat propriile experiențe mai negativ (mai puțin vesel, mai furios) decât au fost de fapt situațiile respective, ceea ce sugerează că activarea fiziolologică produsă de epinefrină a fost experimentată ca o stare neplăcută. De asemenea, experimentele mai recente nu au reușit să obțină rezultatele lui Schachter și Singer (Maslach, 1979; Marshall și Zimbardo, 1979). Deci, sunt necesare date suplimentare cu privire la activarea complet neutră. Există un asemenea studiu care oferă mai multe date. Subiecții au fost angajați în exerciții fizice obositoare, după care au fost puși într-o situație provocatoare de către un colaborator la experiment. Exercițiile induceau o activare fiziolologică neutră, care persista până când subiectul era, ulterior, provocat; această activare se combina cu oricare dintre elementele situației provocatoare, rezultatul fiind experimentarea unui sentiment mai intens de furie. Subiecții care fuseseră angajați în exerciții fizice au răspuns mult mai agresiv la situația provocatoare, comparativ cu ceilalți subiecți (Zillman și Bryant, 1974).

Concluziile acestei serii de studii sunt prezentate în figura 11.5. Într-o situație emoțională, un eveniment provocator determină atât activare vegetativă, cât și evaluare cognitivă; activarea și evaluarea conduc la perceperea activării și, respectiv, la o părere (credință emoțională) care va de-

termina emoția trăită. (Perceperea activării și formarea părerii nu sunt trăite independent; mai mult, activarea este atribuită părerii – „Îmi bate inima mai tare pentru că sunt atât de furios din cauza celor spuse de Mary“). În general, același eveniment provocator este responsabil atât pentru activare, cât și pentru evaluare. În experimentele descrise anterior, activarea și evaluarea aveau surse diferite (injecția cu epinefrină și situația creată), ceea ce a permis experimenterului să analizeze separat rolul fiecărei componente. Aceste studii indică faptul că activarea și evaluarea contribuie, ambele, la intensitatea experienței emoționale și că, uneori, evaluarea poate determina, singură, calitatea acestei experiențe. Deși unele cercetări au arătat că activarea diferențiază emoțiile, se pare că ea joacă un rol mai puțin important decât evaluarea în această privință.

Deși schema din figura 11.5 poate fi foarte utilă, ea simplifică prea mult problematica vizată. Componentele indicate, activarea vegetativă și evaluarea cognitivă sunt, la rândul lor, complexe, implicând subcomponente care nu sunt simultane. De exemplu, să presupunem că ați fost insultat. Mai întâi, deveniți conștient de aspectul neplăcut al remarcii, apoi începeți să resimțiți activarea; evaluați remarcă în totalitate, trăind o activare din ce în ce mai puternică și, astfel, activarea vegetativă și evaluarea

cognitivă sunt componente relativ simultane, dar subcomponentele lor se desfășoară în paralel (Ellsworth, 1991).

Dimensiuni ale emoției

Am arătat că evaluarea pe care persoana o face situației poate determina emoțiile acesteia, dar, până în acest moment, nu ne-am referit la aspectele sau dimensiunile situației care pot determina o anumită emoție.

Psihologii au abordat diferit această problemă. Una dintre aceste abordări consideră că există un set relativ restrâns de emoții primare și asociază fiecărei emoții o situație fundamentală de viață. Tabelul 11.2 indică unele emoții (de exemplu, frica) și situația determinantă (amenințarea) pentru fiecare. Aceste emoții primare se regăsesc în orice societate umană și chiar în rândul animalelor. Universalitatea lor este motivul pentru care sunt numite „primare“ și pentru care descrierea situațiilor particulare se face în termeni valabili și pentru speciile inferioare.

O altă abordare care încearcă să stabilească determinanții emoțiilor se concentreză asupra proceselor cognitive și, ca urmare, este mai adecvată pentru oameni decât pentru speciile inferioare. În loc să pornească cu un set de emoții primare, această abordare pleacă de la un set primar

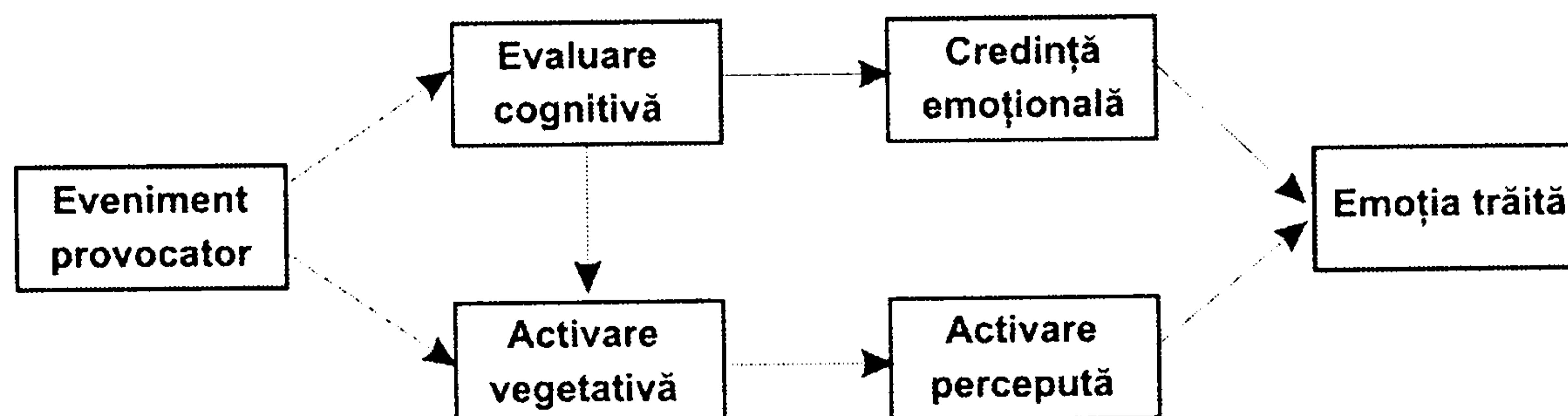


Fig. 11.5. Componențele experienței emoționale. (1). Părerile rezultate în urma evaluării cognitive și perceperea activării vegetative contribuie la trăirea experienței emoționale. (După Reisenzein, 1983.)

de dimensiuni situaționale cu care se poate întâlni o persoană. Această teorie asociază diferite combinații ale dimensiunilor situaționale cu emoții specifice. Tabelul 11.3 prezintă un exemplu de astfel de asociere. Una dintre dimensiunile unei situații este dezirabilitatea unui eveniment anticipat, iar cealaltă se referă la realizarea (sau nu) a acestui eveniment. Combinând cele două dimensiuni amintite, se obțin 4 situații posibile (vezi coloana din stânga a tabelului 11.3), fiecare determinând o emoție distinctă (prezentăm doar 4 emoții, pentru a nu complica prea mult exemplul nostru). Când un eveniment dezirabil se produce, simțim bucurie; când un eveniment dezirabil nu se produce, simțim regret; când se produce un eveniment indezirabil, simțim nefericire; când nu se produce un eveniment indezirabil, simțim ușurare. Pentru a ilustra cele de mai sus, să presupunem că o Tânără femeie se căsătorește cu un bărbat atractiv, dar alcoolic; este posibil ca: ea să se bucure (are alături pe cineva dorit); riva sa să regrete (nu are alături pe cel dorit), părinții ei să fie nefericiți (fiica lor are alături pe cineva indezirabil), iar părinții lui să se simtă ușurați (au ieșit dintr-o situație indezirabilă).

Tabelul 11.2. Emoțiile primare și cauzele lor.
Cele opt emoții primare și situațiile asociate lor. (După Plutchik, 1980.)

EMOȚIA	SITUAȚIA
Regret	Pierderea persoanei iubite
Frică	Amenințare
Furie	Obstacol
Bucurie	Posibil partener
Încredere	Membru al grupului
Dezgust	Obiect scârboș
Anticipare	Un nou teritoriu
Uimire	Obiect nou, neașteptat

Tabelul 11.3. Aspectele primare ale unor situații și consecințele lor. Combinările a două aspecte situaționale și emoțiile asociate lor. (După Roseman, 1979; 1984.)

SITUAȚIA	EMOȚIA
Dezirabilă, care se produce	Bucurie
Dezirabilă, care nu se produce	Regret
Indezirabilă, care se produce	Suferință
Indezirabilă, care nu se produce	Ușurare

Exemplul anterior invocă doar două dimensiuni, dar majoritatea teoreticienilor care studiază evaluarea cognitivă consideră că, în mod obișnuit, sunt implicate numeroase dimensiuni. De exemplu, Smith și Ellsworth (1985; 1987) consideră că sunt necesare cel puțin șase dimensiuni pentru a descrie 15 emoții diferite (inclusiv furie, vină, tristețe). Aceste dimensiuni includ: (a) dezirabilitatea situației (plăcută/neplăcută); (b) efortul pe care persoana îl anticipează ca necesar în situația respectivă; (c) certitudinea situației; (d) atenția pe care persoana este dispusă să o acorde situației; (e) controlul pe care persoana simte că îl are asupra situației; (f) controlul pe care persoana îl atribuie unor forțe non-umane asupra situației. Pentru a ilustra modul în care operează ultimele două dimensiuni, furia se asociază unei situații neplăcute provocate de o altă persoană, vina se asociază unei situații neplăcute provocate de persoana în cauză, iar tristețea se asociază unei situații neplăcute controlată de circumstanțe. Astfel, dacă dumneavoastră pierdeți un concert la care doreați foarte mult să mergeți, veți fi furios dacă prietenul dumneavoastră

nu mai știe unde a pus biletele, vă veți simți vinovat dacă dumneavoastră ați pierdut biletele și veți fi trist dacă concertul s-a amânat pentru că artistul s-a îmbolnăvit. Avantajul acestei abordări constă în aceea că se referă în detaliu la procesul de evaluare și explică o gamă largă de experiențe emoționale.

Cele două abordări referitoare la dimensiunile emoției – un set primar de emoții și un set primar de dimensiuni situaționale – nu sunt neapărat incompatibile. Ne putem găsi într-o situație fundamentală de viață care determină una din emoțiile primare (ca în prima abordare), dar faptul că ne găsim sau nu în situația respectivă este o chestiune de interpretare (ca în a doua abordare). Luăm în considerare frica, care se presupune că este determinată de o amenințare (tabelul 11.2). Reprezentarea pentru amenințare diferă de la o persoană la alta, în funcție de experiențele anterioare și de personalitatea fiecărei; procesul prin care o persoană decide că o situație este amenințătoare implică considerarea unor dimensiuni precum dezirabilitatea și controlul (Lazarus, 1991).

Unele implicații clinice

Faptul că evaluarea cognitivă poate diferenția emoțiile dă sens unei serii de observații clinice. Clinicienii relatează că, uneori, un pacient pare că trăiește o emoție fără să fie conștient de aceasta. Cu alte cuvinte, pacientul nu trăiește subiectiv emoția respectivă, dar reacționează într-o manieră specific emoțională – de exemplu, deși pacientul nu simte furie acționează într-o manieră ostilă. Ulterior, el va resimți această emoție și va fi de acord că, probabil, a fost furios într-un moment anterior. Freud (1915/1976) consideră că acest fenomen implică reprimarea gândurilor dure-

roase, iar studiile moderne legate de evaluare și emoție sunt compatibile cu ipoteza sa. Datorită faptului că părerea asupra unei situații este cea care conferă emoției o anumită calitate, împiedicarea conștientizării acestei păreri (refuzare) permite individului să nu experimenteze calitatea acelei emoții.

Un alt punct de contact între analiza clinică și cercetarea experimentală îl reprezintă dezvoltarea emoțională. Studiile clinice sugerează că senzațiile de placere sau neplăcere experimentate de o persoană se modifică nesemnificativ în cursul dezvoltării de la copilărie la maturitate; ceea ce se dezvoltă sunt ideile asociate acestor senzații (Brenner, 1980). Astfel, senzația de bucurie este aceeași indiferent dacă avem 3 ani sau 30 de ani, dar determinanții acestei stări devin foarte diferenți. Ideea unor *pattern*-uri de dezvoltare emoțională este compatibilă cu toate faptele pe care le-am trecut în revistă până în acest moment. Senzațiile de placere și neplăcere se datorează, probabil, *feedback*-ului provenit de la activarea vegetativă, dar natura acestei excitații nu se modifică semnificativ de-a lungul vieții. În schimb, ideile asociate acestor senzații sunt păreri sau credințe care se dezvoltă similar cu alte aspecte ale cogniției.

De asemenea, studiile asupra evaluării sunt compatibile cu un fenomen cunoscut nu numai de clinicieni, ci de noi toți: măsura în care o situație ne emoționează depinde de experiențele noastre anterioare. În confruntarea cu un patron foarte exigent, unele persoane se simt puțin intime, în timp ce altele sunt de-a dreptul descurajate. De unde provine această diferență? Probabil că ea se datorează diferențelor din experiențele anterioare: persoanele care se simt descurajate au suferit, în trecut, influențele unei figuri extrem de

autoritare, în timp ce celelalte nu au avut asemenea experiențe. Procesul de evaluare reprezintă o posibilă legătură între experiența anterioară și emoția actuală; mai exact, experiența anterioară influențează părerile legate de situația actuală, iar aceste păreri influențează, la rândul lor, emoția trăită.

Separarea emoției de procesele cognitive

Deși evaluarea cognitivă este foarte importantă pentru experimentarea multor emoții, există cazuri în care evaluarea cognitivă nu pare implicată în trăirea emoțională. De exemplu, când i se administrează unui şobolan pentru prima dată un şoc electric, reacția lui emoțională nu implică activitatea cognitivă. În mod similar, dacă primiți pe neașteptate o lovitură în față, veți resimți o emoție înainte de a putea interpreta evenimentul. Pe lângă astfel de situații neașteptate, există situații recurențe, în care experiența emoțională depășește sistemul cognitiv. În mod particular, unele experiențe legate de frică, achiziționate în copilărie prin condiționare clasică, nu implică nici un fel de evaluare cognitivă. De exemplu, dacă, în copilărie, o persoană a avut o experiență dureroasă legată de aşteptarea în fața unui cabinet medical, atunci, ca adult, ea va resimți frică într-o cameră de aşteptare; în acest caz, trăirea adultului nu este rezultatul interpretării situației, raportat la scopurile actuale (Zajonc, 1980; 1984).

Descoperirile anterioare sugerează că există două tipuri de experiențe emoționale: cele bazate pe evaluarea cognitivă și cele care preced această evaluare. Această dihotomie este susținută de studiile de fiziologie a emoției, care cercetează struc-

turile cerebrale implicate în trăirea emoțiilor. O astfel de structură este amigdala, o masă mică, de formă migdalată, de țesut nervos, situată în zona inferioară a creierului; această structură înregistrează reacțiile emoționale. Până de curând, se considera că toate *input*-urile primite de amigdala provin de la cortex; din moment ce cortexul este sediul cogniției, se considera că *input*-urile amigdalei implică, întotdeauna, evaluarea cognitivă. Cercetările mai recente pe şobolani au descoperit conexiuni între canalele senzoriale și amigdală, care nu trec prin cortex; aceste conexiuni directe pot fi bazele biologice ale emoțiilor precognitive (emoții care nu se bazează pe evaluare). Astfel, amigdala este capabilă să răspundă la o situație amenințătoare înainte de a o face cortexul, ceea ce înseamnă că, uneori, simțim înainte de a gândi. De exemplu, dacă vedeați cu coada ochiului ceva ce seamănă cu un șarpe, amigdala va trimite un semnal de alarmă care vă va determina să vă feriți, înainte ca scoarța cerebrală să vă indice că obiectul văzut este doar o bucată de sfoară. Deși cercetările amintite s-au făcut pe şobolani, există motive să credem că traseele nervoase invocate există și la oameni (Le Doux, 1989).

Putem trăi experiențe emoționale în lipsa unei evaluări cognitive, dar asemenea experiențe sunt restrictive din punct de vedere al nediferențierii pozitive sau negative a sentimentelor. În experiențele emoționale mai complexe, precum mândria, dezamăgirea, gelozia sau satisfacția, evaluarea cognitivă trebuie să intervină. Pentru multe trăiri subiective, evaluarea cognitivă este un ingredient necesar, dar pentru altele, nu (Zajonc, Murphy și Inglehart, 1989).

Expresie și emoție

Expresia facială care însoțește o emoție permite comunicarea acesteia. De la publicarea, în 1872, a lucrării lui Charles Darwin „Exprimarea emoției la oameni și animale“ (*The Expression of Emotion in Man and Animals*), psihologii au privit comunicarea emoțiilor ca o funcție foarte importantă, una dintre valorile de supraviețuire ale unei specii. Astfel, privirea înfricoșată îi poate avertiza pe ceilalți în legătură cu prezența unui pericol, iar perceperea cuiva ca furios ne poate arăta că persoana respectivă poate deveni agresivă. Studiile mai recente depășesc tradiția darwiniană, sugerând că, pe lângă funcția de comunicare, exprimarea emoțiilor contribuie la trăirea subiectivă a acestora, ca și activarea și evaluarea.

Comunicarea expresiilor emotionale

Se pare că anumite expresii faciale au un sens universal, indiferent de societatea în care individul a fost crescut. Expresia universală a furiei, de exemplu, include îmbujorarea figurii, încruntarea sprâncenelor, umflarea nărilor, încleștarea maxilarelor și dezvelirea dinților. Când oamenii din cinci țări diferite (SUA, Brazilia, Chile, Argentina și Japonia) au privit fotografii care prezintau expresiile faciale pentru fericire, furie, tristețe, dezgust, frică și uimire, au întâmpinat foarte puține dificultăți în identificarea emoțiilor exprimate de fiecare expresie. Chiar și membrii triburilor izolate, care nu avuseseră contacte cu culturile vestice (precum triburile Fore și Dani, din Noua Guineă), au fost capabile să identifice corect expresiile faciale. În mod similar, studenții americanii care au vizionat casete înregistrate cu expresii



Expresia emoțională la un mandril.

emoționale ale nativilor Fore au identificat cu acuratețe emoțiile exprimate, chiar dacă, uneori, au confundat frica cu uimirea (Ekman, 1982).

Universalitatea anumitor expresii emotionale susține ideile darwiniste, care afirmă că acestea sunt răspunsuri înăscute cu o istorie evolutivă. Conform lui Darwin, multe dintre modurile în care ne exprimăm emoțional sunt *pattern-uri* moștenite, care, inițial, au avut valențe legate de supraviețuire. De exemplu, expresia de dezgust sau respingere este legată de încercarea organismului de a se elibera de ceva neplăcut, ingerat anterior. Cităm din lucrarea lui Darwin (1872):

„Termenul «dezgust», în cel mai simplu sens al său, înseamnă ceva



Expresiile faciale sunt universale în exprimarea unei anumite emoții. Fotografiile unor oameni din Noua Guineea și din Statele Unite demonstrează că emoțiile sunt reprezentate prin aceleași expresii faciale. De la stânga spre dreapta: fericire, tristețe și dezgust.

neplăcut din punct de vedere al gustului. Dar, cum dezgustul determină, în general, o senzație supărătoare, este însotit de încruntare și, deseori, de gesturi de respingere sau de apărare împotriva obiectului deranjant. Dezgustul extrem este exprimat prin mișcări în zona gurii, identice cu cele care pregătesc un act de vomă. Gura este deschisă, cu colțurile retrase. Închiderea parțială a ochilor, întoarcerea lor sau a întregului corp sunt, de asemenea, foarte expressive pentru dispreț (sau dezgust). Aceste acțiuni pot să arate că persoana disprețuită este o

prezență neplăcută, iar apropierea ei este dezagreabilă. Scuiptarea pare un alt semn, aproape universal, de sfidare sau dezgust; în mod evident, acest act reprezintă respingerea din gură a ceva supărător “.

În timp ce unele expresii faciale și gesturi par să fie asociate din naștere cu anumite emoții, altele sunt învățate pe cale culturală. Un psiholog, analizând o serie de romane chinezești, a încercat să determine modul în care autorii au descris diferite emoții umane. Multe dintre modificările organice

specifice emoțiilor (îmbujorarea, tremorul, „pielea de găină“) sunt descrise similar în literatura chineză și în cea vestică. Dar alte expresii sugerează emoții foarte diferite pentru cele două culturi. Următoarele citate din literatura chineză pot fi, cu siguranță, greșit interpretate de către un cititor american, nefamiliarizat cu această cultură (Klineberg, 1938).

„Au scos vârful limbii.“ (Arată uimirea.)

„Au bătut din palme.“ (Arată îngrijorarea sau dezamăgirea.)

„Și-au scărpinate urechile și obrajii.“ (Arată fericirea.)

„I s-au mărit ochii.“ (Arată furia.)

Deci, pentru expresiile de bază ale emoțiilor, care sunt universale, se suprapun forme convenționale de exprimare – un gen de limbaj emoțional recunoscut de membrii aceleiași culturi.

Localizarea cerebrală

Expresiile emoționale care sunt universale (de exemplu, cele asociate bucuriei, furiei și dezgustului) au și o specificitate deosebită: anumiți mușchi sunt utilizați pentru a exprima emoții particulare. Această combinație de universalitate și specificitate sugerează existența, la oameni, a unui sistem neurologic specializat, care a evoluat în timp și care interpretează expresiile emoționale primare. Descoperirile recente indică faptul că acest sistem există într-adevăr și că el este localizat în emisfera cerebrală dreaptă.

Una din sursele acestei descoperiri este reprezentată de studiile în care li se prezintă subiecților imagini cu expresii emoționale, fie în zona dreaptă, fie în cea stângă a câmpului lor vizual. Vă reamintiți din capitolul 2, că stimulul prezentat în zona

stângă a câmpului vizual se proiectează în emisfera dreaptă, iar stimulul prezentat în zona dreaptă a câmpului vizual se proiectează în emisfera stângă. Când subiecții au fost puși să decidă ce emoție reprezintă o anumită imagine, ei au răspuns cu o rapiditate și o acuratețe mai mari dacă imaginea respectivă a fost proiectată în emisfera dreaptă. În plus, atunci când cele două jumătăți ale unei figuri reprezentau emoții diferite (o jumătate a figurii zâmbea, cealaltă se încrunta), expresia proiectată în emisfera dreaptă avea un impact mai mare asupra deciziei subiectului. O altă sursă de evidență cu privire la localizarea expresiilor emoționale provine din studiile asupra pacienților cu leziuni cerebrale în urma unei lovitură sau a unui accident. Pacienții care aveau afectată doar emisfera dreaptă recunoșteau mai greu expresia facială a unei emoții, comparativ cu pacienții la care era afectată doar emisfera stângă (Etcoff, 1985).

Sistemul nostru de recunoaștere a expresiilor emoționale pare a fi specializat. Mai mult, el este distinct de abilitatea noastră de a recunoaște figurile. Să ne gândim la un prosopagnozic, o persoană care întâmpină dificultăți extreme în recunoașterea figurilor familiare și care, uneori, nu-și recunoaște nici propria figură. O astfel de persoană recunoaște, totuși, expresiile emoționale: poate spune că o anumită persoană este fericită, chiar dacă nu știe că este vorba de propria soție (Bruyer et al., 1983). Abilitatea de recunoaștere a figurilor și cea de recunoaștere a emoțiilor sunt afectate diferit prin stimularea electrică a zonelor din emisfera dreaptă: recunoașterea figurilor este afectată de stimularea regiunii dintre lobul parietal și cel occipital, în timp ce recunoașterea emoțiilor este afectată de stimularea unei regiuni particulare din lobul temporal (Fried et al., 1982).

Pe lângă comunicarea prin expresiile faciale, emoțiile pot fi exprimate și prin variații de *pattern-uri* vocale (în special variații de înălțime, ritm și accent). Unele dintre aceste variații par universale și specifice: o creștere bruscă a înălțimii sunetelor indică frica, de exemplu. Sistemul neurologic specializat în perceperea acestor indicatori emoționali este localizat tot în emisfera cerebrală dreaptă, iar argumentele care susțin această localizare sunt similare cu cele din cazul expresiilor faciale. Subiecții identifică cu mai mare acuratețe tonul emoțional prezentat în dreptul urechii stângi (de la care informația se proiectează în emisfera dreaptă), comparativ cu cel prezentat în dreptul urechii drepte (de la care informația se proiectează în emisfera stângă). În plus, pacienții cu leziuni în emisfera dreaptă întâmpină mai multe dificultăți în identificarea emoțiilor cu ajutorul unor indicatori vocali, față de cei care au leziuni în emisfera stângă (Ley și Bryden, 1982).

Intensitatea și diferențierea emoțiilor

IPOTEZA FEEDBACK-ULUI FACIAL. Ideea că expresiile faciale, pe lângă funcția lor de comunicare, contribuie și la trăirea emoțiilor este cunoscută sub numele de ipoteza *feedback-ului facial* (Tomkins, 1962). Conform acestei ipoteze, aşa cum primim sau receptăm *feedback* de la activarea vegetativă, primim un *feedback* și de la expresia facială; acest ultim *feedback* se combină cu celelalte componente ale emoției, producând o experiență emoțională mai intensă. Aceasta înseamnă că, dacă zâmbiți și vă mențineți zâmbetul câteva secunde, veți începe să vă simțiți mai fericiti; dacă vă încreunțați, vă veți simți tensionat și furios. (Încercați!).

Ca suport al ipotezei *feedback-ului facial*, subiecții care și-au exagerat reacțiile faciale la stimuli emoționali au relatat trăirea unui răspuns emoțional mai intens decât subiecții care nu au procedat astfel. Într-unul dintre studii, subiecții au apreciat calitatea unor mirosluri diferite, în timp ce mențineau o expresie zâmbitoare sau una încreunțată. Menținerea unei expresii zâmbitoare a determinat subiecții să percepă miroslurile ca fiind mai plăcute; menținerea expresiei încreunțate i-a determinat să percepă miroslurile ca fiind mai puțin plăcute (Kraut, 1982). Este posibil ca subiecții acestui experiment să-și „închipuie“, atunci când mențineau zâmbetul, că ar trebui să fie fericiți, iar acesta să fie motivul pentru care expresia emoțională le-a influențat aprecierea. Această posibilitate este exclusă de studiile ulterioare, în care este puțin probabil ca subiecții să fi observat vreo legătură între expresia lor facială și emoția respectivă. Într-unul dintre experimente, subiecții au urmărit imagini amuzante, ținând un creion între dinți sau între buze. Ținerea unui creion între dinți impune pe figură un zâmbet, în timp ce ținerea lui între buze impune o încreunțare (încercați!). Așa cum era de așteptat, imaginile au fost apreciate ca fiind mai amuzante atunci când creionul era ținut între dinți decât atunci când era ținut între buze (Strack, Martin și Stepper, 1988). Pe lângă aceste studii care indică o legătură directă între expresie și trăirea emoției, alte experimente indică faptul că expresiile faciale pot avea un efect indirect asupra emoțiilor, crescând activarea vegetativă. Această influență directă a fost demonstrată printr-un experiment descris anterior, în care producerea unor expresii emoționale particulare determină modificări ale ritmului cardiac și ale temperaturii pielii. Deci, este necesară adăugarea expresiei emoționale la lista elementelor care contribuie la trăirea unei experiențe emoționale (fig. 11.6).

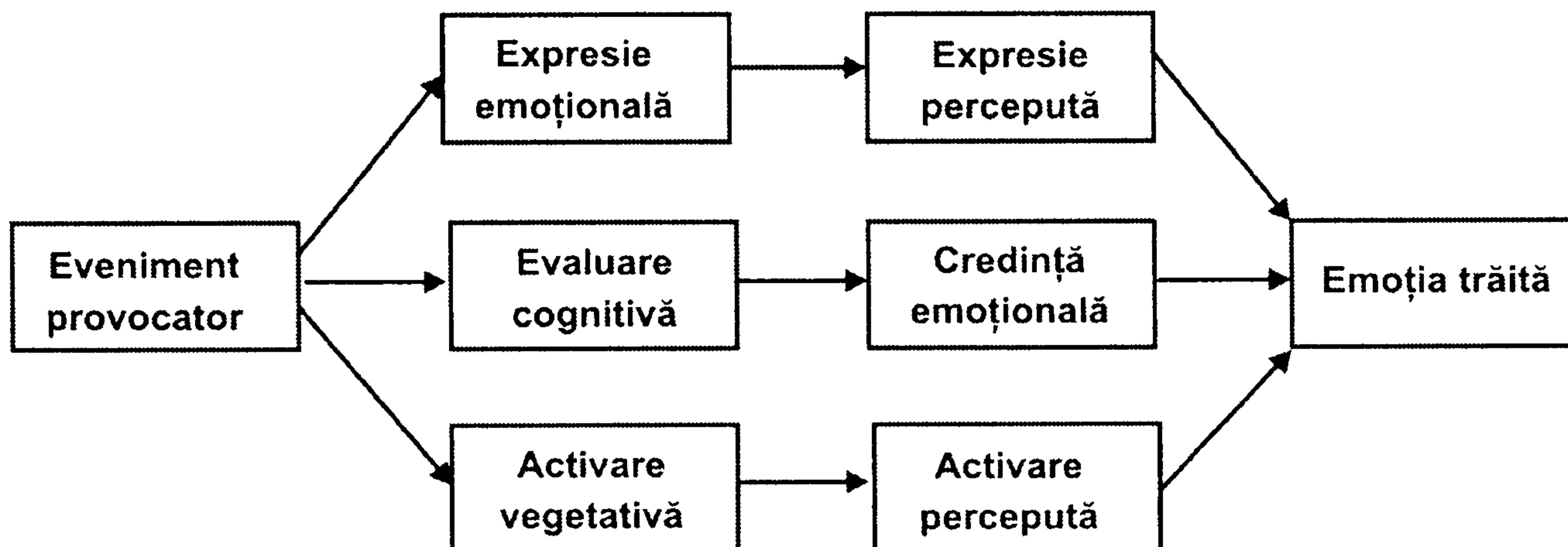


Fig. 11.6. Componentele experienței emoționale. (2). Expresia emoțională, părerea (credința) și activarea percepță contribuie, toate, la trăirea unei emoții. (După Reisenzein, 1983.)

Unii cercetători consideră că expresiile faciale pot determina și calitatea emoțiilor. Din moment ce expresiile emoționale primare sunt distințe și se produc rapid, ele pot fi elemente cel puțin plauzibile care contribuie la diferențierea emoțiilor. Tomkins (1980) afirma că *feedback*-ul provenit de la expresia facială este, în mod intrinsec, pozitiv sau negativ, sugerând modalitatea prin care expresiile faciale pot face diferenția între emoțiile pozitive și cele negative. Pentru a confirma această sugestie, trebuie să revenim (parțial) la teoria James-Lange, menționată anterior, care susține că emoția este perceperea unumitor modificări ale corpului; expresia facială este, și ea, o modificare a corpului – deci suntem bucuroși pentru că zâmbim.

FLUXUL SANGUIN ȘI TEMPERATURA CEREBRALĂ. Care aspecte ale expresiei faciale o fac pozitivă sau negativă, în mod intrinsec? Un posibil răspuns este contractarea unumitor mușchi faciali, care influențează fluxul sanguin din vasele învecinate. Aceasta, la rândul lui, influențează fluxul sanguin cerebral, care determină temperatura cerebrală; aceasta poate facilita sau inhiba eliberarea diferenților neurotransmițători. Neurotransmițătorii sunt parte a activității corticale care susține

emoțiile. De exemplu, când zâmbim, configurația mușchilor faciali poate conduce la o scădere a temperaturii în regiunea cerebrală în care se eliberează neurotransmițătorul serotonină; această modificare de temperatură poate bloca eliberarea neurotransmițătorului, rezultând un sentiment pozitiv. Deci, traseul esențial presupune trecerea de la expresia facială la fluxul sanguin și temperatura cerebrală și, în final, la experiența emoțională (Zajonc, Murphy și Inglehart, 1989).

Această trecere de la expresie la emoție este susținută de experimentele recente. Unul dintre studii folosește faptul că pronunțarea vocalei germane „ü“ (ca în *für*) necesită întinderea unui mușchi facial care, atunci când zâmbim, se contractă. Aceasta sugerează că expresia facială asociată pronunțării vocalei „ü“ poate duce la un sentiment negativ. Pentru a verifica această ipoteză, subiecții germani au citit cu voce tare o serie de povestiri care conțineau fie multe cuvinte cu „ü“, fie nici un cuvânt cu „ü“; povestirile erau echivalente din punct de vedere al conținutului și tonului emoțional. Când au fost întrebați cât de mult le-au plăcut povestirile, subiecții au apreciat mai puțin favorabil povestirile care conțineau multe cuvinte cu vocala „ü“, comparativ cu celelalte care nu conțineau

această vocală. De asemenea, în timp ce citeau povestirile, subiecților li s-a măsurat temperatura din zona frunții, pentru a obține o valoare estimativă a temperaturii cerebrale. Temperaturile înregistrate au crescut în timpul citirii povestirilor care conțineau cuvinte cu vocala „ü“, dar nu și

în timpul celorlalte povestiri, fără vocală „ü“. Deci expresia facială necesară pronunțării vocalei respective a determinat creșterea temperaturii cerebrale și trăirea unor sentimente negative, ceea ce confirmă ipoteza formulată mai sus (Zajonc, Murphy și Inglehart, 1989).

Reacțiile generale caracteristice stării emoționale

La începutul acestui capitol afirmam că, deși una dintre componentele majore ale emoției este reprezentată de reacțiile caracteristice stării anumitor emoții (apropierea de cineva atunci când suntem fericiți sau retragerea în sine când suntem însăprimântați), alte reacții par valabile pentru toate emoțiile, în general. Starea emoțională presupune energizare sau, dimpotrivă, desărcare energetică; determină ceea ce ne preocupa sau învățăm; determină ce tip de judecăți facem asupra lumii.

Energie și desărcare

Fiind într-o stare emoțională, oamenii se simt uneori energizați, dar alteori lipsiți (desărcatați) de energie, în funcție de intensitatea experienței emoționale, de individul care o trăiește și de durata acestei experiențe. În ceea ce privește intensitatea, un nivel mediu al activării emoționale trebuie să producă o stare de alertă și interes față de situația curentă. Dar, atunci când emoțiile devin intense, indiferent dacă sunt plăcute sau neplăcute, intervin scurtcircuitări (intreruperi) ale gândirii și comportamentului. Curba din figura 11.7 reprezintă relația dintre nivelul activării emoționale și eficiența unei persoane la îndeplinirea unei sarcini. La niveluri joase ale activării emoționale (de exemplu, în momentul trezirii din somn), capacitatea noastră de a recepta

informația senzorială este mai scăzută, iar performanța – relativ săracă. Performanța este maximă (optimă) la nivelurile medii (moderate) ale activării. La niveluri înalte ale activării emoționale, performanța suferă un declin, probabil pentru că nu dispunem de suficiente resurse cognitive pentru sarcina de rezolvat. Nivelul optim al activării și forma curbei diferă în funcție de tipul sarcinii. O activitate simplă, bine în-

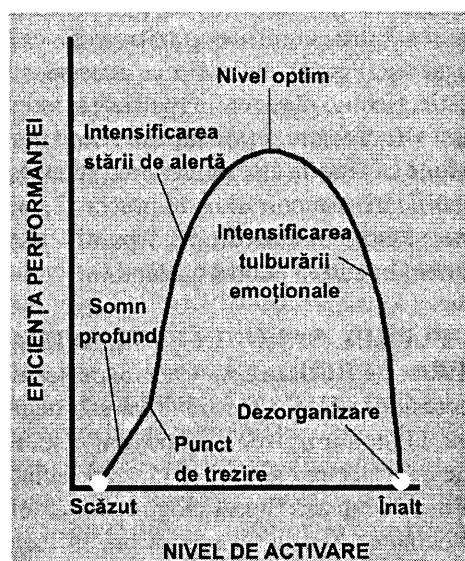


Fig. 11.7. Activarea emoțională și performanța. Curba indică relația ipotecă între nivelul activării emoționale și eficiența performanței. Forma curbei diferă în funcție de tipul sarcinii.

vătăță, care ține de rutină, este mai puțin influențată de activarea emoțională (risc mai mic de scurtcircuitare), comparativ cu o activitate complexă, care depinde de integrarea unei serii de procese cognitive. Într-un moment de teamă intensă, probabil că veți fi capabil să vă spuneți numele, dar nu veți fi capabil să jucați șah.

Ceea ce constituie, cu exactitate, un nivel excesiv al activării emoționale depinde de individ, aşa cum au arătat studii asupra comportamentului în situațiile de criză, precum incendii sau inundații. Aproximativ 15% dintre persoanele aflate în asemenea situații manifestă un comportament organizat și eficient, ceea ce sugerează că nu a fost depășit nivelul lor optim de activare emoțională. Majoritatea oamenilor, aproximativ 70%, manifestă diferite grade de dezorganizare, dar sunt capabili să funcționeze cu o oarecare eficiență. Restul de 15% sunt atât de dezorganizați, încât sunt incapabili să funcționeze; astfel de persoane intră în panică și manifestă un comportament total inadecvat, lipsit de scop, ceea ce sugerează că nivelul lor optim de activare emoțională este depășit cu mult. (Tyhurst, 1951).

Uneori, emoțiile intense nu se manifestă pe moment (nu au descărcare imediată), continuând să rămână nerezolvate. Este posibil ca situația care a înfuriat o persoană (de exemplu, un conflict prelungit cu profesorul sau patronul) sau a însărmățat-o (de exemplu, îngrijorarea legată de boala unui părinte) să continue pentru o perioadă mai lungă de timp. Schimbările fiziologice care însotesc furia sau teama pot avea valențe adaptative (ne mobilizează pentru luptă sau fugă), dar menținerea lor prelungită are ca rezultat epuizarea resurselor și chiar afec tarea țesuturilor. O stare de activare intensă își pune amprenta asupra sănătății individului. Vom discuta mai în detaliu despre relația dintre stres și vulnerabilitatea organismului la boală în capitolul 15.

Atenția și învățarea: congruența dispoziției emoționale

Atunci când trăim o emoție avem tendința de a acorda o mai mare atenție evenimentelor corespunzătoare dispoziției noastre emoționale, decât celor necorespunzătoare. Drept consecință, învățăm mai mult despre evenimentele care corespund dispoziției noastre.

Unul dintre experimentele care demonstrează acest fenomen implică trei faze. În prima fază, subiecții au fost hipnotizați, inducându-li-se o dispoziție veselă sau tristă (subiecții au fost preselectați, în funcție de reactivitatea lor la hipnoză). În doua fază, subiecții hipnotizați au citit o povestire scurtă despre întâlnirea dintre doi oameni – un personaj vesel și unul trist. Povestirea descria cu mult realism evenimentele prin care treceau cele două personaje și reacțiile lor emoționale. După citirea povestirii, subiecții au fost întrebați care este personajul principal și cu care dintre personaje se identifică. Subiecții cărora li s-a indus o dispoziție veselă s-au identificat, într-o mai mare măsură, cu personajul vesel și au considerat că majoritatea evenimentelor povestite se refereau la acesta; subiecții cărora li s-a indus o dispoziție tristă s-au identificat, într-o mai mare măsură, cu personajul trist și au considerat că majoritatea evenimentelor se refereau la acesta. Aceste rezultate indică faptul că subiecții au acordat mai multă atenție personajului și evenimentelor congruente cu propria dispoziție.

În cea de-a treia fază a experimentului s-a confirmat faptul că subiecții învață mai mult despre evenimentele congruente cu propria dispoziție, decât despre cele incongruente cu propria dispoziție. La o zi după citirea povestirii, subiecții s-au reîntors în laborator, de data aceasta într-o dispoziție emoțională neutră. Li s-a cerut să-și rea-

mințească povestirea. Subiecții și-au reamintit mai multe amănunte despre personajul cu care se identificaseră: la subiecții care fuseseră într-o dispoziție veselă, 55% dintre faptele reamintite se refereau la personajul vesel; la subiecții care fuseseră într-o dispoziție tristă, 80% din faptele reamintite se refereau la personajul trist (Bower, 1981).

Dar în ce mod congruența dintre dispoziția emoțională și un material nou influențează învățarea aceluia material? Știm că învățăm mai bine materialele care au legătură cu informațiile deja stocate în memorie. Dispoziția din timpul învățării poate crește disponibilitatea acelor informații stocate care corespund dispoziției respective, iar aceste informații sunt mai ușor de pus în relație cu un material nou, care, de asemenea, corespunde dispoziției. Să presupunem că auziți o povestire despre un student exmatriculat. Dacă vă aflați într-o dispoziție negativă, unele dintre amintirile despre experiențele eșuate (mai ales cele legate de școală, de studii) vor fi mai ușor accesibile, iar similaritatea dintre aceste amintiri și povestirea auzită le va face mai ușor de relaționat. În schimb, dacă vă aflați într-o dispoziție pozitivă când ascultați povestirea, amintirile cele mai accesibile vor fi prea diferite de eșecul școlar pentru a putea face o legătură între amintiri și nou fapt. Astfel, dispoziția emoțională determină care amintiri sunt mai accesibile, iar aceste amintiri determină, la rândul lor, caracterul materialelor care sunt ușor de învățat la momentul respectiv (Bower, 1981; Isen, 1981).

Evaluarea și estimarea: efectele dispoziției emoționale

Dispoziția emoțională poate influența evaluările pe care le facem în legătură cu alții oameni. Experiențele cotidiene oferă

numeroase exemple de acest gen. Dacă ne aflăm într-o dispoziție bună, obiceiul unui prieten de a se privi tot timpul în oglindă ne poate părea doar un simplu tic; dar dacă suntem într-o dispoziție proastă, același obicei ne va părea o dovadă de înfumurare. În unul din experimentele pe această temă, subiecților li s-a cerut să-și evaluateze posesiunile. Subiecții cărora li s-a indus o dispoziție pozitivă, făcându-li-se un mic dar, și-au apreciat televizoarele și mașinile mult mai pozitiv decât subiecții de control, aflați într-o dispoziție neutră (Isen et al., 1978).

Dispoziția în care ne aflăm influențează și aprecierile pe care le facem în legătură cu frecvența unor posibile riscuri. O dispoziție negativă ne determină să considerăm mai probabile aceste riscuri, în timp ce o dispoziție pozitivă ne determină să le considerăm mai puțin probabile. În unul din experimentele legate de estimarea riscurilor, subiecții din grupul experimental au citit o știre de ziari în care se relata o moarte tragică, ceea ce a indus o dispoziție negativă. Subiecții din grupul de control au citit o știre banală, care le-a indus o dispoziție neutră. Apoi, tuturor subiecților li s-a cerut să estimateze frecvența diferitelor fatalități (inclusiv boli precum leucemia și afecțiunile cardiace) și accidente (precum incendiile și inundațiile). Subiecții în dispoziție negativă au estimat frecvența unor asemenea evenimente ca fiind de două ori mai mare față de subiecții în dispoziție neutră. Mai mult, ceea ce a contat pentru această estimare a fost doar dispoziția subiecților și nu conținutul știrilor care le-a indus dispoziția respectivă. Unii dintre subiecții grupului experimental au citit o știre care relata un caz de leucemie, în timp ce alții au citit relatarea unei morți în timpul unui incendiu; și unii, și alții au supraviețuit în același grad frecvența leucemiei

și a incendiului. Similaritatea dintre știrea citită și risc nu a avut nici un efect asupra estimării frecvenței, ca și cum afectul ar fi fost separat de conținutul relatarii; dar afectul a fost cel care a determinat estimările ulterioare. Rezultate comparabile s-au obținut și în cazul dispoziției pozitive. Citirea unei povestiri despre un personaj norocos a determinat subiecții să estimeze ca relativ scăzută frecvența unor fatalități, iar măsura în care subiecții au făcut aceste estimări nu a depins de similaritatea dintre povestire și riscul evaluat (Johnson și Tversky, 1983).

Deci, dispoziția negativă face ca lumea să pară mai periculoasă decât în realitate. O astfel de perceptie poate întări dispoziția negativă. De asemenea, aşa cum remarcam anterior, dispoziția negativă ne face să percepem selectiv și să învățăm, să asimilăm fapte cu tonalitate negativă. și acestea pot întări dispoziția negativă. O analiză similară se aplică și dispoziției pozitive. Aceasta face ca lumea să pară mai puțin periculoasă și ne determină să percepem și să învățăm materiale cu tonalitate pozitivă. Astfel, consecințele generale ale unei dispoziții servesc la perpetuarea ei.

Agresivitatea ca reacție emoțională

Emoțiile determină nu numai reacții generale, ci și reacții specifice. Rândem când suntem veseli, ne retragem când suntem însărcinați, devenim agresivi când suntem furioși și.m.d. Dintre toate aceste reacții emotionale tipice, psihologii s-au concentrat, pentru un studiu extensiv, asupra agresivității.

Această atenție specială se datorează, parțial, semnificației sociale a agresivității. La nivel social, într-o epocă în care armele nucleare sunt încă foarte accesibile, un singur act agresiv poate produce dezastrul. La nivel individual, mulți oameni experimentează, frecvent, gânduri și impulsuri agresive, iar modul în care operează cu aceste gânduri are efecte majore asupra sănătății personale și relațiilor interpersonale. Un alt motiv pentru care psihologii și-au concentrat studiile asupra agresivității se bazează pe două teorii majore ale comportamentului social, care explică în mod diferit natura agresivității. În timp ce **teoria psihanalitică** a lui Freud consideră agresivitatea ca instinct, **teoria învățării sociale** o consideră un răspuns învățat.

Cercetările asupra agresivității permit evaluarea acestor teorii distincte.

În analiza care urmează, vom începe prin a descrie aceste puncte de vedere, raportându-ne la cercetările respective, apoi vom continua referindu-ne la diferența acestor puncte de vedere din perspectiva prezenței agresivității în mass-media. Trebuie să remarcăm faptul că termenul „agresivitate“ desemnează un comportament care, în mod intenționat, lezează (fizic sau verbal) o altă persoană sau distrugе o proprietate. Conceptul cheie din această definiție este „intenționat“. Dacă, într-un lift aglomerat, o persoană vă calcă din greșeală pe picior și-și cere imediat scuze, comportamentul ei nu poate fi considerat ca agresiv; dar dacă cineva trece peste dumneavoastră, călcându-vă pe picior, când sunteți la birou, nu veți ezita să considerați acest act ca agresiv.

Agresivitatea ca instinct

Vom prezenta doar acele aspecte ale teoriei psihanalitice și ale teoriei învățării sociale care sunt relevante pentru agre-

sivitate. Ambele teorii vor fi prezentate, în detaliu, în capitolul 14, referitor la personalitate, ca și în capitolele 16 și 17, referitoare la comportamentul anormal și tratamentul lui.

Conform teoriei psihanalitice a lui Freud, multe dintre acțiunile noastre sunt determinate de instințe, în special de instințul sexual. Când exprimarea acestor instințe este frustrată, se induce un impuls agresiv. Teoreticienii de orientare psihanalitică au adăugat, ulterior, **ipotezei frustrare-agresivitate** următoarea afirmație: ori de câte ori efortul unei persoane de a atinge un scop este blocat, se induce un impuls agresiv, care motivează comportamentul de înlăturare a obstacolului (persoană sau obiect) determinant al frustrării (Dollard et al., 1939). Se remarcă două aspecte esențiale ale acestei afirmații: primul este acela că frustrarea cauzează agresivitate; al doilea este acela că agresivitatea are proprietățile unui instinct primar (este o formă de energie care persistă până când scopul este atins; de asemenea, este o reacție înnăscută (foamea, sexul și alte instințe primare au aceste proprietăți). După cum vom vedea, aspectul de impuls (instinct) la care se referă ipoteza frustrare-agresivitate este supus controverselor.

AGRESIVITATEA LA ALTE SPECII.

Dacă agresivitatea este, într-adevăr, un instinct primar, precum foamea, atunci putem regăsi, la speciile de mamifere, *pattern-uri* de agresivitate asemănătoare cu cele noastre (așa cum, la alte specii, se regăsesc *pattern-uri* ale foamei asemănătoare cu cele noastre). Dovezile legate de această problemă s-au schimbat de-a lungul anilor. În anii '60, primele lucrări de etologie sugerau că există diferențe majore între oameni și alte specii – mai exact, că animalele, spre deosebire de oameni, dispun de mecanisme care controlează instințele

agresive (de exemplu, Ardrey, 1966; Lorenz, 1966). Lucrările ulterioare, din anii '70 și '80, precizau că, totuși, animalele nu sunt mai puțin agresive decât oamenii. Incidența crimei, violului și infanticidului printre animale s-a dovedit cu mult mai mare decât se credea în 1960. Unul dintre tipurile de crimă se întâlnește în cazurile de încălcare a teritoriului la cimpanzei (Goodall, 1978). Într-un studiu bine documentat, desfășurat în Parcul Național Gombe Stream din Tanzania, a fost urmărit un grup de cinci masculi cimpanzei care-și apărau teritoriul împotriva oricărui mascul străin care dorea să-l incalce. Dacă grupul observat se confrunta cu doi sau mai mulți masculi străini, răspunsul era aspru, dar nu letal; dar, dacă intrusul era singur, doi dintre membrii grupului îl țineau, iar un al treilea îl lovea mortal. În alte cazuri, intrusul era târât pe pietre până murea. În alt studiu, desfășurat în anii '70, o ceată de 15 cimpanzei a fost observată cum distrug un grup mai mic, de pe un teritoriu vecin, omorând toți masculii. În plus, la primate, femelele sunt angajate în acte agresive tot atât de frecvent ca masculii, chiar dacă confruntările lor nu sunt letale, deoarece dinții lor sunt mai scurți și mai puțin ascuțiti (Smuts, 1986).

Chiar dacă astfel de observații fac comparabilă agresivitatea animală și cea umană, există și multe diferențe. De exemplu, numai oamenii pot declansa războaie pe scară largă.

BAZELE BIOLOGICE ALE AGRESIVITĂȚII LA ALTE SPECII. Descoperirile legate de bazele biologice ale agresivității la animale oferă dovezi pentru existența unui impuls agresiv (instinct agresiv), cel puțin la unele specii. Unele studii indică faptul că stimularea electrică, de intensitate medie, aplicată într-o anumită regiune a hipotalamusului, produce un

comportament agresiv, chiar mortal, la animale. Când hipotalamusul unei pisici este stimulat prin electrozi implantăți, animalul emite sunete specifice, părul i se zbârlește, pupilele i se dilată; mai mult, animalul se repede la un şobolan sau la alt obiect plasat în cuşca sa. Stimularea unei alte arii a hipotalamusului produce un comportament diferit: în loc să manifeste răspunsuri ca cele enumerate, pisica va sta la pândă și va ucide cu sânge rece şobolanul.

Prin tehnici similare, s-au obținut comportamente agresive și la şobolani. Un şobolan crescut în laborator, care nu a omorât niciodată un şoarece și nici nu a văzut un alt şobolan omorând, poate trăi liniștit în aceeași cușcă cu un şoarece. Dar, dacă se stimulează hipotalamusul şobolanului, animalul se va năpusti asupra şoarecelui cu care împarte cușcă și-l va omori; în acest caz, răspunsul animalului stimulat este similar cu cel manifestat de un şobolan sălbatic (o mușcătură puternică la gât, care lezează măduva spinării). Se pare că stimularea determină manifestarea unui răspuns înnăscut de a ucide, care, înainte, fusese latent. În schimb, dacă se injectează un inhibitor neurochimic în mod spontan, animalele injectate devin, pentru un timp,

pașnice (Smith, King și Hoebel, 1970). Iată că, în aceste cazuri, agresivitatea are proprietățile unui instinct, din moment ce implică reacții înnăscute.

La mamiferele superioare, asemenea *pattern-uri* instinctive de agresivitate sunt controlate cortical și sunt supuse, în mai mare măsură, influențelor experienței. Mai multe care trăiesc în grupuri își stabilesc o ierarhie de dominare: unul sau doi masculi devin lideri, iar ceilalți membri ai grupului își asumă diferite niveluri de subordonare. Când este stimulat electric hipotalamusul unei maimuțe cu poziție dominantă în grup, aceasta atacă masculii subordonati, dar nu și femelele. Dacă se aplică același tratament unei maimuțe cu poziție ierarhică inferioară, aceasta se ghemuiește și adoptă un comportament docil (fig. 11.8). Deci, comportamentul agresiv, la maimuțe, nu este provocat în mod automat de stimularea hipotalamusului; mediul și experiența anterioară joacă, de asemenea, un rol important. Acest fapt este valabil și pentru oameni. Deși suntem echipați cu mecanisme neurologice legate de agresivitate, activarea acestor mecanisme este, în general, controlată cortical (cu excepția cazurilor de leziuni corticale). Într-adevăr, la

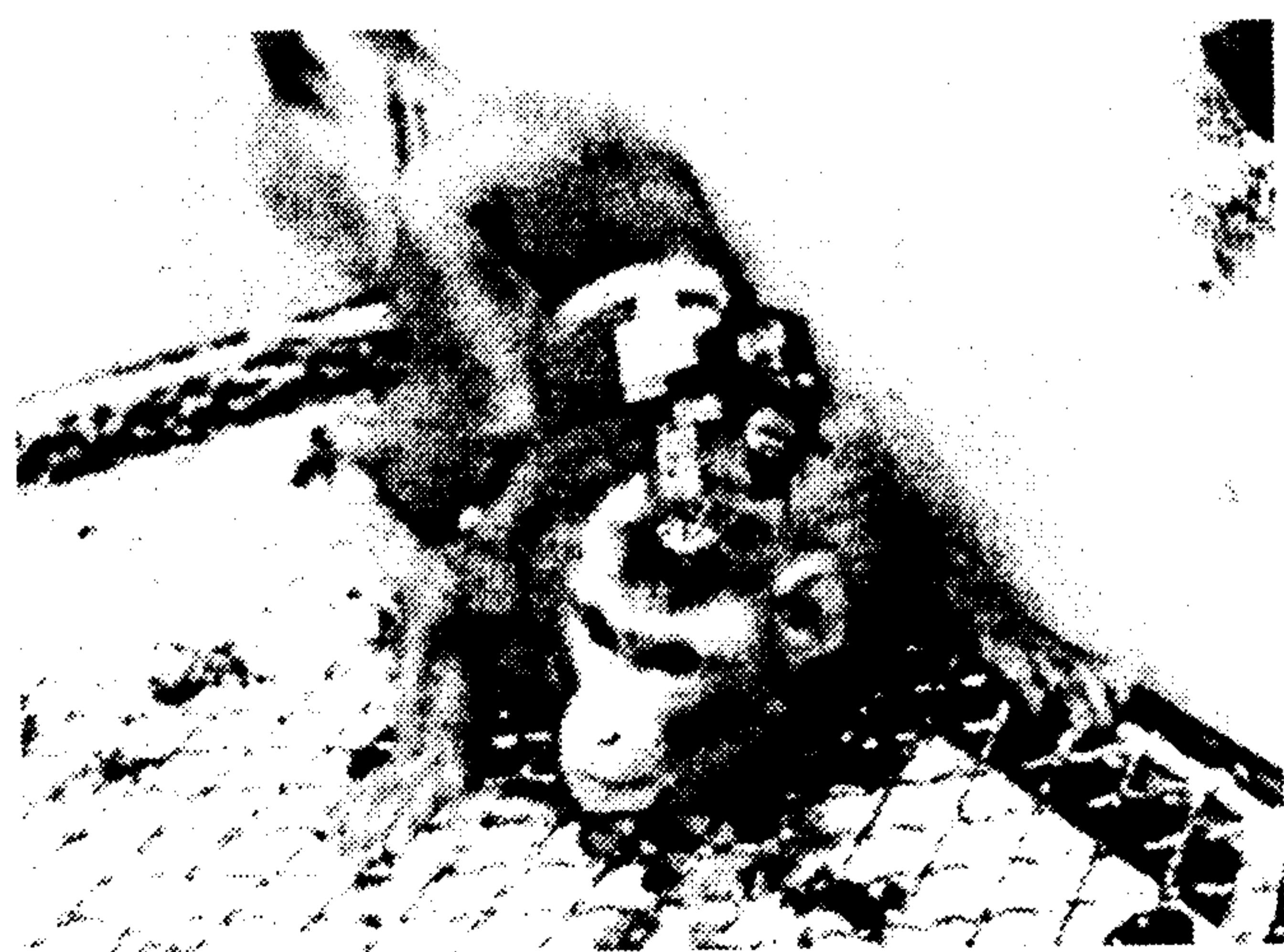


Fig. 11.8. Stimularea cerebrală și agresivitatea. Un curent electric de intensitate medie este eliberat prin electrozi implantăți în hipotalamusul unei maimuțe. Răspunsul animalului (atac sau retragere) depinde de poziția sa în ierarhia coloniei. (Prin bunăvoie Dr. Jose Delgado)

majoritatea indivizilor, frecvența cu care se manifestă comportamentul agresiv, forma pe care o ia acesta și situațiile în care este prezent depind, în mare măsură, de experiență și de influențele sociale.

BAZELE BIOLOGICE ALE AGRESIVITĂȚII LA OAMENI. Unul dintre factorii biologici care pot fi relaționați cu agresivitatea la bărbați este nivelul testosteronului. Așa cum vă puteți reaminti din capitolul 10, testosteronul este un hormon sexual masculin, responsabil pentru multe dintre caracteristicile corporale și care a fost relaționat cu agresivitatea la maime. Studiile recente sugerează că, și la oameni, nivelurile înalte ale testosteronului se asociază cu niveluri înalte ale agresivității. Într-un studiu extensiv au fost investigați peste 4400 de veterani ai armatei americane. Subiecților li s-au aplicat diferite teste psihologice, dintre care unele vizau agresivitatea; de asemenea, li s-au făcut analize de sânge pentru a determina nivelul testosteronului. Subiecții cu niveluri înalte ale testosteronului aveau, într-o mai mare măsură, tendințe agresive. Din moment ce comportamentul agresiv la bărbați poate duce, uneori, la comportamente antisociale, ne putem aștepta ca nivelul ridicat de testosteron să fie un impediment în calea succesului în viața americană. Într-adevăr, s-a dovedit că bărbații cu niveluri foarte ridicate ale testosteronului au, în general, un status social inferior (Dabbs și Morris 1990).

Aceste descoperiri oferă dovezi în favoarea bazelor biologice ale agresivității la oameni și, deci, și în favoarea considerării acesteia, ca un instinct. Totuși, în studiile prezentate, legătura dintre testosteron și agresivitate este, deseori, prea puțin conțurată (la mulți dintre subiecții studiați nu s-au evidențiat efectele testosteronului), ceea ce sugerează că determinanții agresivității sunt de altă natură.

Agresivitatea ca răspuns învățat

Teoria învățării sociale se referă la interacțiunile sociale umane, dar își are originea în studiile comportamentaliste asupra învățării animale (v. cap. 7). Teoria se concentrează asupra *pattern-urilor comportamentale* pe care oamenii le dezvoltă ca răspuns la situațiile create de mediu. Unele comportamente sociale pot fi recompensate, în timp ce altele pot avea rezultate nefavorabile; în cursul procesului de înțărire diferențiată, oamenii pot selecta *pattern-urile comportamentale optime*. Teoria învățării sociale diferă de behaviorismul pur, prin importanța pe care o acordă proceselor cognitive. Deoarece oamenii își pot reprezenta mental situațiile, ei sunt capabili să anticipateze consecințele propriilor acțiuni și să-și modeleze comportamentul în mod corespunzător.

Mai mult, teoria învățării sociale diferă de behaviorismul pur datorită accentului pe care-l pune pe învățarea indirectă (sau **învățarea vicariantă**). Multe dintre *pattern-urile comportamentale* se învață prin urmărirea acțiunilor celorlalți și prin observarea consecințelor acestora. Un copil care observă expresia de durere a fratelui său mai vârstnic, care se află pe scaunul dentistului, se va teme de prima sa întâlnire cu dentistul. Teoria învățării sociale evidențiază rolul **modelelor** în transmiterea comportamentelor specifice și a răspunsurilor emoționale. Ea se concentrează asupra întrebărilor de tipul: „ce model este mai eficient?“ și „care sunt factorii care determină manifestarea unui comportament învățat prin modelare?“ (Bandura, 1973; 1986).

Având în vedere accentul pus pe învățare, nu este surprinzător faptul că teoria învățării sociale respinge conceptul de agresivitate ca impuls produs de frustrare; în schimb, teoria consideră că agresivitatea este similară oricărui alt răspuns învățat. Agresivitatea poate fi învățată prin obser-

vare sau imitație și, cu cât este întărită mai mult, cu atât este mai manifestă. O persoană frustrată prin blocarea scopurilor personale sau perturbată de unele evenimente stresante resimte o emoție negativă. Răspunsul pe care această emoție îl provoacă depinde de tipurile de răspuns pe care individul a învățat să le folosească pentru a face față situațiilor stresante. Individual frustrat poate căuta ajutor la ceilalți, poate deveni agresiv, se poate retrage în sine, poate încerca să îndepărteze obstacolele sau poate căuta salvarea în alcool sau droguri. Răspunsul ales va fi cel care, în trecut, a rezolvat optim frustrarea. Din această perspectivă, frustrarea provoacă agresivitate, în general, la oamenii care au învățat să răspundă situațiilor adverse prin comportamente agresive (Bandura, 1977).

Figura 11.9 prezintă modul în care teoria învățării sociale diferă de teoria psi-

hanalitică (ipoteza frustrare-agresivitate) în conceptualizarea agresivității. Teoria învățării sociale consideră că: (a) agresivitatea este doar una dintre numeroasele reacții la experiențele ostile legate de frustrare și (b) agresivitatea este un răspuns fără proprietăți de instinct, fiind influențată de anticiparea consecințelor unui comportament.

IMITAREA AGRESIVITĂȚII. Una din sursele de confirmare a teoriei învățării sociale este reprezentată de studiile care indică faptul că agresivitatea, ca și alte răspunsuri, poate fi învățată prin imitație. Copiii de vîrstă preșcolară au observat un adult manifestând diferite forme de agresivitate asupra unei păpuși mari gonflabile; ulterior, ei au imitat multe din acțiunile adultului, inclusiv cele mai puțin obișnuite (fig. 11.10).

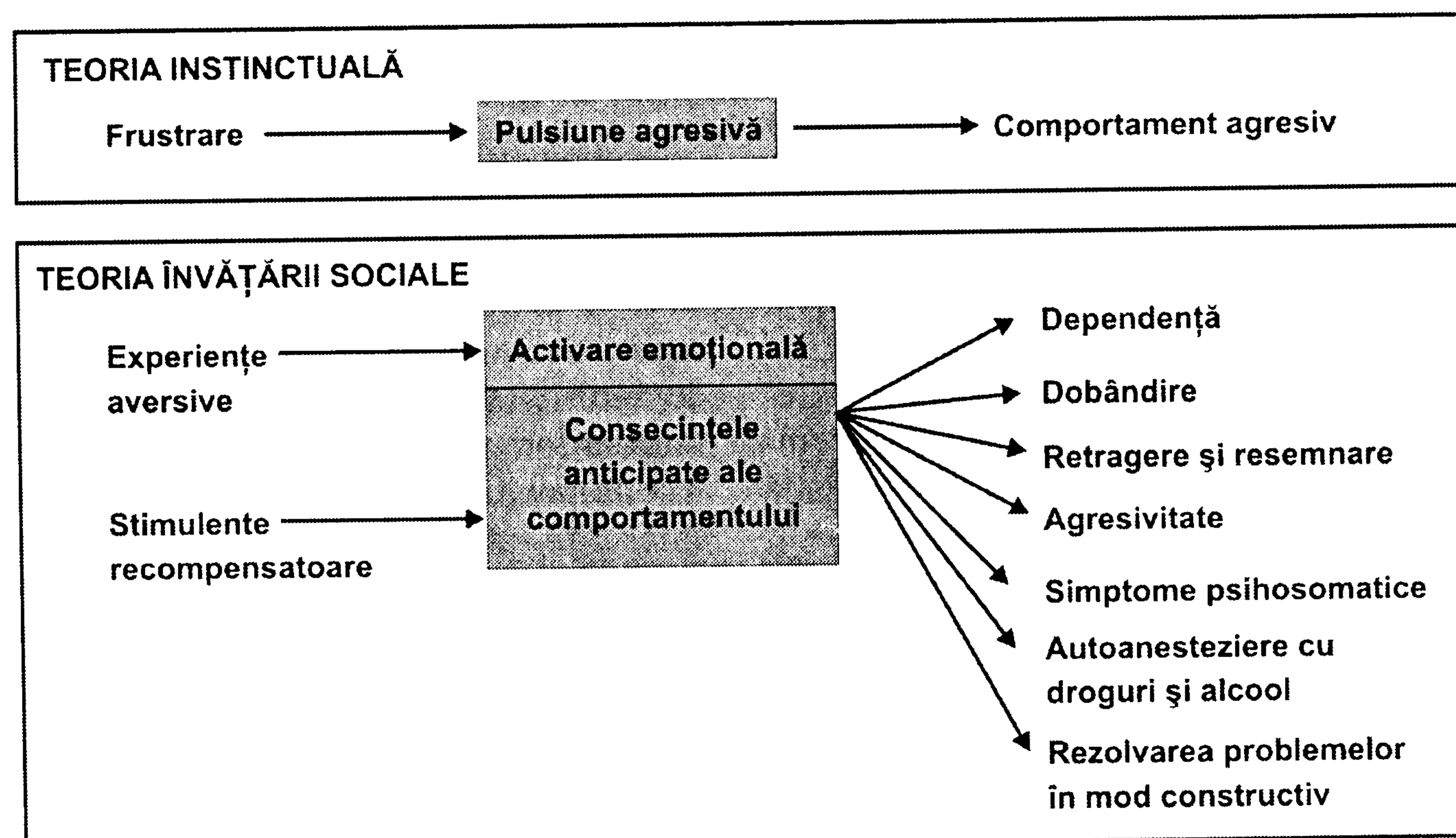


Fig. 11.9. Două puncte de vedere asupra agresivității. Diagrama prezintă schematic determinanții agresivității din perspectiva teoriei psihanalitice (ipoteza frustrare-agresivitate) și a teoriei învățării sociale. Conform teoriei învățării sociale, activarea emoțională determinată de experiențele negative poate duce la diferite comportamente, în funcție de comportamentul întărit în trecut.



Fig. 11.10. Imitarea agresivității adultului de către copii. Copiii de vîrstă preșcolară au observat un adult manifestând diferite forme de comportament agresiv asupra unei păpuși gonflabile. După ce au privit adultul, atât fetele, cât și băieții s-au comportat agresiv cu păpușa, reproducând multe dintre actele agresive manifestate de adult, inclusiv aruncarea și tărârea păpușii, izbirea ei și lovirea cu un ciocan.

Experimentul a fost extins, utilizând două versiuni filmate ale unui model agresiv (una dintre ele prezenta un adult comportându-se agresiv cu o păpușă, celalătă prezenta un personaj de desen animat, care manifesta aceleași comportamente agresive). Rezultatele au fost izbitoare. Copiii care urmăriseră unul dintre cele două filme s-au comportat la fel de agresiv. Figura 11.11 prezintă evaluările comportamentului agresiv pentru fiecare din cele două grupuri experimentale amintite, comparativ cu cele două grupuri de control, cărora nu li s-a arătat nici un model sau li s-a arătat un model neagresiv. Concluzia acestor studii este că

observarea unor modele (vii sau filmate) de agresivitate crește probabilitatea manifestărilor agresive ale observatorilor. Acesta poate fi, în parte, motivul pentru care copiii ai căror părinți îi pedepsesc sever au tendința de a fi mai agresivi, raportat la medie; părinții reprezintă un model pentru copii (Eron, 1987).

ÎNTĂRIREA AGRESIVITĂȚII. O altă dovedă în favoarea teoriei învățării sociale este aceea că agresivitatea este sensibilă la întărirea stimulașilor corespunzătoare, ca orice alt răspuns învățat. Așa cum demonstrează o serie de studii, copiii sunt mai înclinați să manifeste răspunsurile

agresive învățate prin observarea modelelor atunci când asemenea acțiuni sunt întărite sau atunci când observă modele agresive întărite. Într-un astfel de studiu, cercetătorii au observat un grup de copii timp de 10 săptămâni, înregistrând cazurile de agresivitate interpersonală și evenimentele imediat următoare acestora, precum întăririle pozitive ale agresivității (retragerea sau plânsul victimei), pedepsirea agresivității (contraatacul victimei) sau reacțiile neutre (victima ignoră agresorul). La copiii cu cel mai înalt grad de agresivitate, reacția obișnuită la actele agresive a fost întărirea pozitivă. La copiii cu un grad mai scăzut de agresivitate, reacția obișnuită a fost pedeapsa. Copiii inițial neagresivi, care au avut, însă, succes în stoparea ocasională a atacurilor din partea celorlalți, treptat au început să inițieze propriile acte agresive (agresivitatea le-a fost întărită pozitiv). În mod evident, consecințele agresivității joacă un rol important în modelarea comportamentului (Patterson, Littman și Bricker, 1967).

Exprimarea agresivității și catharsisul

Studiile care încearcă să distingă între agresivitatea ca instinct și agresivitatea ca răspuns învățat se concentrează, deseori, asupra **catharsis-ului** (eliberarea unei emoții prin trăirea ei intensă). Dacă agresivitatea este un instinct, atunci exprimarea ei are un caracter cathartic, ceea ce presupune reducerea intensității sentimentelor și acțiunilor agresive (analog cu modul în care hrănirea duce la o reducere a senzațiilor și acțiunilor legate de foame). Pe de altă parte, dacă agresivitatea este un răspuns învățat, exprimarea ei are ca rezultat intensificarea acțiunilor de acest gen (dacă agresivitatea este întărită). La ora actuală, descoperirile recente confirmă perspectiva răspunsului învățat.

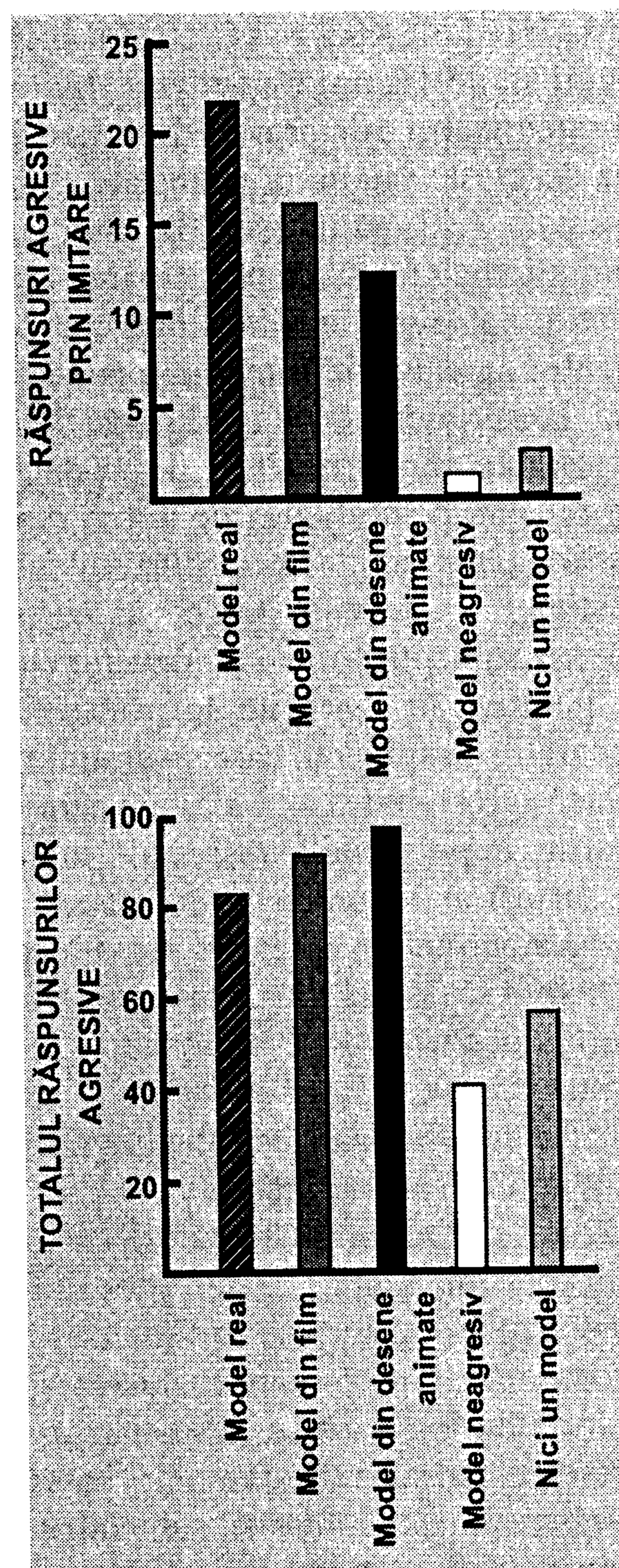


Fig. 11.11. Imitarea agresivității. Observarea modelelor agresive (vii sau filmate) crește semnificativ manifestările agresive prezente în comportamentul copiilor, comparativ cu cei care observă un model negativ sau nu au un model. Remarcați faptul că observarea unui model viu se reflectă în imitarea mai ales a unor acte agresive specifice, în timp ce observarea unor modele filmate (din viața reală sau personaje de desene animate) stimulează manifestarea răspunsurilor agresive de toate tipurile. (După Bandura, 1973.)

MANIFESTAREA AGRESIVĂ. Psihologii au desfășurat numeroase studii de laborator pentru a determina dacă agresivitatea descrește sau nu în intenșitate, o dată exprimată (cel puțin parțial). Studierea copiilor indică faptul că participarea la activitățile agresive fie intensifică comportamentul agresiv, fie îl menține la același nivel. Experimentele cu adulți s-au soldat cu rezultate similare. Când li s-a dat, în mod repetat, posibilitatea de a lovi o altă persoană (care nu putea riposta), subiecții investigați au devenit din ce în ce mai punitivi. Subiecții furioși au devenit chiar mai punitivi în atacurile lor succesive, comparativ cu subiecții care nu erau furioși. Dacă agresivitatea ar fi avut un caracter cathartic, impulsurile agresive ale subiecților furioși ar fi trebuit să se reducă, ca urmare a acțiunilor agresive, iar subiecții ar fi trebuit să devină din ce în ce mai puțin punitivi, pe măsură ce acționau agresiv (Berkowitz, 1965; Geen și Quanty, 1977).

Unele dovezi legate de catharsis provin din situațiile reale de viață. Într-un studiu desfășurat în California, lucrătorii care fuseseeră concediați de pe un aeroport au fost intervievați în legătură cu se simțeau referitor la companiile în care lucraseră și la șefii lor; ulterior, li s-a cerut să-și exprime sentimentele în scris. Dacă agresivitatea ar fi avut un caracter cathartic, subiecții care se exprimaseră cu multă furie în interviuri ar fi trebuit să se exprime mai puțin agresiv în scris. Rezultatele, însă, nu au confirmat această presupunere; subiecții care s-au exprimat agresiv în conversații au fost chiar mai agresivi în relatăriile scrise. Deci, izbucnirile din cursul conversațiilor au provocat o agresivitate și mai mare. Un alt studiu s-a ocupat de relația dintre ostilitatea unei țări (față de țările învecinate) și tipul de sporturi practicate. S-a dovedit că în societățile de tip beligerant se practicau sporturi mai combative. Iată, deci, că agre-

sivitatea dă naștere la agresivitate, mai degrabă decât o îndepărtează (Ebbesen, Duncan și Konečni, 1975).

Aceste rezultate infirmă ideea că agresivitatea are un caracter cathartic. Totuși, există și circumstanțe în care exprimarea agresivității poate scădea incidența acestia. De exemplu, comportamentul agresiv poate produce agresorului sentimente de anxietate, care inhibă agresiunea următoare, mai ales dacă persoana în cauză observă că acțiunile sale pot aduce pagube. Dar, în aceste cazuri, efectul asupra comportamentului agresiv poate fi explicat fără a considera că s-a redus impulsul agresiv. De asemenea, deși exprimarea activă a sentimentelor ostile nu reduce, de obicei, agresivitatea, ea poate face persoana să se simtă mai bine. Acest lucru se poate întâmpla pentru că persoana se simte mai puternică, simte că are mai mult control și nu pentru că se reduce impulsul agresiv.

URMĂRIREA VIOLENȚEI LA TV. Majoritatea studiilor pe care le-am prezentat se ocupă de consecințele exprimării directe a agresivității. Dar ce se poate spune despre consecințele exprimării indirecte a agresivității, prin urmărirea violenței la televizor sau în filme? Urmărirea violenței are un efect cathartic, oferind o cale de eliberare a impulsului agresiv? Sau aceasta provoacă agresivitate prin modelarea unui comportament violent? Așa cum am văzut deja, copiii imită comportamentul agresiv observat pe viu sau în filme; dar cum reacționează ei într-un cadru natural? Excesul de violență din mass-media, la care suntem permanent expuși, conferă o mare importanță acestor întrebări. Această situație este valabilă mai ales pentru copii, în cazul cărora prezența violenței în unele programe de televiziune este în creștere. De exemplu, în 1980 s-a înregistrat o medie de 18,6 acte de violență pe oră în desenele

animate de sămbătă dimineață; în 1990, acest număr a crescut la 26,4 (*New York Times*, 1990).

O serie de studii experimentale au controlat urmărirea de către copii a programelor de televiziune: un grup a urmărit desene animate violente, o anumită perioadă de timp din zi; un alt grup a urmărit desene animate nonviolente, aceeași perioadă de timp. Nivelul agresivității copiilor, în cadrul activității zilnice, a fost atent înregistrat. Copiii care au urmărit desene animate violente au devenit mai agresivi în interacțiunile cu ceilalți copii, în timp ce subiecții celuilalt grup nu au manifestat schimbări ale nivelului agresivității interpersonale (Steuer, Appellefield și Smith, 1971).

Studiul prezentat mai sus presupune un grup experimental și un grup de control. Majoritatea studiilor referitoare la obiceiurile copiilor legate de urmărirea programelor de televiziune au o natură corelațională; ele determină relația dintre nivelul de expunere la violența televizată și gradul în care copiii utilizează comportamentul agresiv pentru rezolvarea conflictelor interpersonale. Această corelație este pozitivă (Singer și Singer, 1981), chiar și în cazul copiilor din Finlanda, unde numărul programelor TV violente este limitat (Lagerspetz, Viemero și Akademi, 1986). Dar corelările nu implică o relație cauzală. Copiii cu un nivel mai înalt de agresivitate este posibil să prefere programele TV mai violente (cu alte cuvinte, o natură agresivă determină preferința pentru urmărirea programelor TV violente și nu invers).

Pentru a evalua această ipoteză alternativă, unul dintre studiile în domeniu s-a ocupat de obiceiurile legate de urmărirea programelor TV, timp de 10 ani. Au fost studiați peste 800 de copii, între 8 și 9 ani. Cercetătorii s-au documentat cu privire la preferințele TV ale fiecărui copil și la agresivitatea lui (așa cum au descris-o colegii

de școală). Băieții care preferau programe TV conținând multă violență s-au dovedit mai agresivi în relațiile interpersonale, comparativ cu băieții care preferau programe TV mai puțin violente. Aceste concluzii sunt similare cu cele anterioare. Dar, peste 10 ani, mai mult de jumătate dintre subiecții investigați inițial au fost intervievați în legătură cu preferințele TV, aplicându-li-se un test care viza tendințele delincvente și înregistra relatările prietenilor lor cu privire la agresivitate. Figura 11.12 ilustrează faptul că expunerea exagerată la violența programelor TV, la vârstă de 9 ani, se asociază pozitiv cu agresivitatea băieților, la vârstă de 19 ani. Mai mult, corelația rămâne semnificativă și dacă se folosesc metode statistice pentru con-

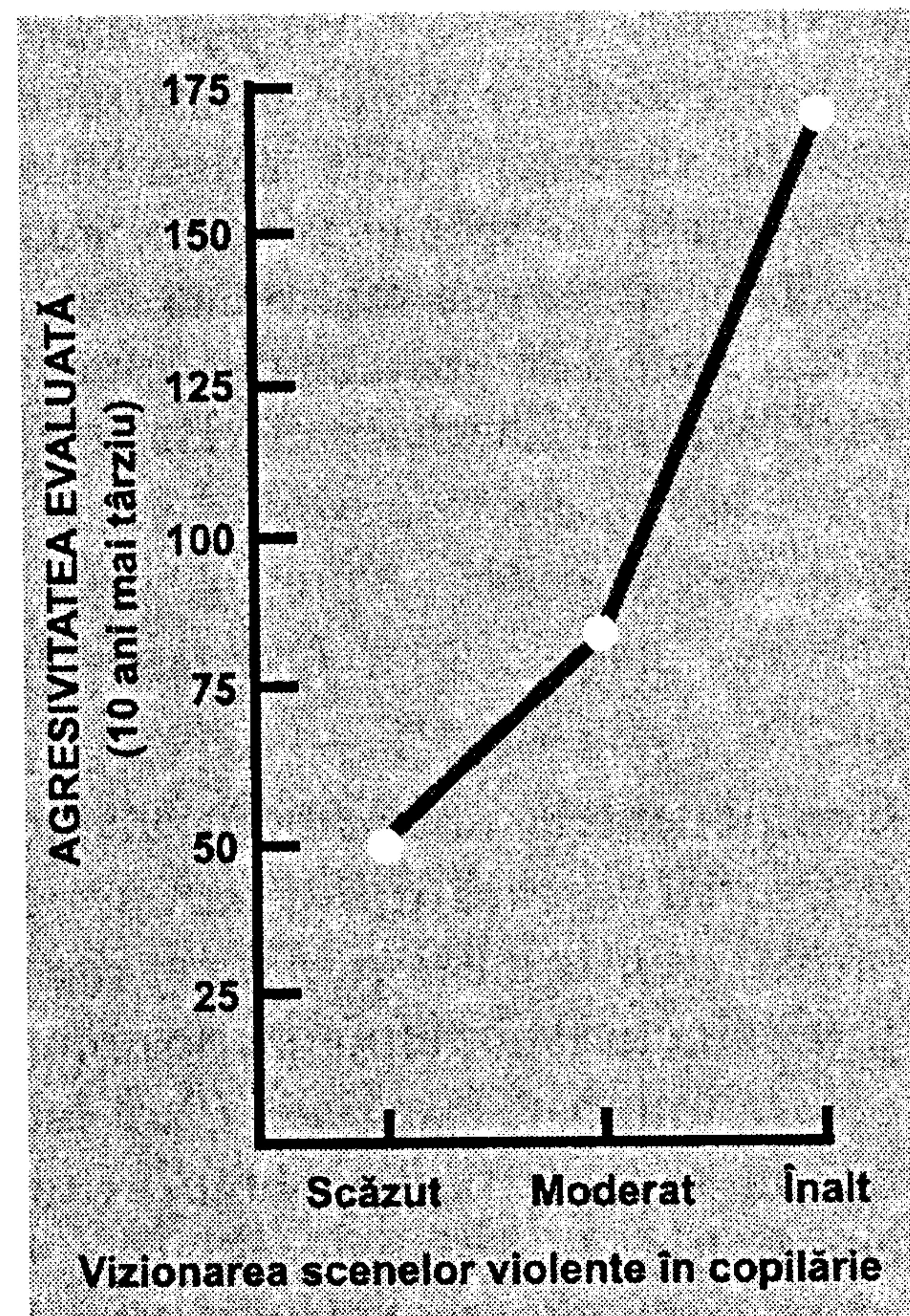


Fig. 11.12. Relația dintre urmărirea violentei din programele TV în copilărie și agresivitatea adultului. Preferința pentru programele TV violente, la băieții de 9 ani, se corelează pozitiv cu comportamentul agresiv, la 19 ani. (După Eron, Huesmann, Lefkowitz și Walder, 1972.)

trolul gradului de agresivitate în copilărie, reducându-se, astfel, posibilitatea ca nivelul inițial al agresivității să determine atât preferințele TV din copilărie, cât și agresivitatea adultului.

Este interesant faptul că rezultatele nu indică o relație consecventă între obiceiurile de urmărire a programelor TV, la fete, și comportamentul lor agresiv, la nici o vîrstă. Această concluzie este în acord cu rezultatele altor studii, care indică faptul că fetele au o tendință mai puțin pronunțată de a imita comportamentele agresive, comparativ cu băieții, mai ales în lipsa unor întăriri specifice. În societatea noastră, comportamentele agresive ale fetelor sunt mai puțin întărite. Din moment ce majoritatea personajelor TV sunt bărbați, femeile dispun de mai puține modele agresive pe care să le imite. În ceea ce privește băieții, majoritatea studiilor impun concluzia că urmărirea violenței crește agresivitatea interindividuală, în special la copiii mici. Această concluzie este confirmată și de o reluare recentă a 28 de studii din domeniul (Wood; Wong și Chachere, 1991). Astfel,

este infirmată ipoteza naturii cathartice a agresivității și a agresivității ca instinct.

Discuția noastră despre agresivitate nu a putut lua în considerare toate cauzele posibile. Cele mai obișnuite cauze ale furiei și agresivității implică o pierdere a respectului de sine sau perceperea faptului că o altă persoană a acționat nedrept (Averill, 1983); nici unul dintre acești factori nu a fost prezent în discuția noastră despre agresivitate ca instinct sau ca răspuns învățat. De asemenea, în instigarea manifestărilor agresive sunt implicați mulți factori sociali; dintre aceștia putem enumera: săracia, suprapopularea, acțiunile autorităților (precum poliția). Unele dintre aceste influențe sociale vor fi discutate în capitolul 19.

Studiul agresivității relevă complexitatea reacției emoționale. Fiecare componentă a emoției, despre care am discutat – activarea vegetativă, evaluarea cognitivă, expresia emoțională – este, la rândul ei, complexă, implicând o multitudine de factori. De aceea, nu este surprinzător faptul că știm atât de puțin despre această parte a vieții noastre.

Rezumatul capitolului

1. Componentele unei emoții includ: *activarea vegetativă, evaluarea cognitivă, expresia emoțională și reacțiile* caracteristice emoției. Se impun câteva întrebări esențiale. Care este natura acestor componente? Cum contribuie activarea, evaluarea și expresia la intensitatea experienței? Care sunt componentele care *diferențiază* emoțiile?
2. Emoțiile intense implică, de obicei, activarea fiziologică, determinată de activarea *ramurii simpatice a sistemului nervos vegetativ*. Persoanele cu leziuni ale măduvei spinării, al căror *feedback* din partea sistemului nervos este limitat, relatează că resimt emoții mai puțin intense. Activarea vegetativă contribuie și la diferențierea emoțiilor, din moment ce *pattern-ul activării* (de exemplu, ritmul cardiac, temperatura pielii) diferă în funcție de tipul de emoții.
3. *Evaluarea cognitivă* este o analiză a situației, care produce o părere (credință) emoțională. Astfel de evaluări

influențează atât intensitatea, cât și calitatea emoțiilor. Când oamenilor li se induce o stare de activare nediferențiată (de exemplu, prin injectarea cu epinefrină), calitatea experiențelor lor emoționale este determinată, aproape în totalitate, de evaluarea situației. Există, însă, și cazuri în care emoția pare să nu implice o evaluare cognitivă (de exemplu, sentimentele de teamă, achiziționate în copilărie prin condiționare clasică). Aceste *emoții precognitive* par a fi mediate de căi nervoase distinse de la nivel cerebral.

4. Expresiile faciale care acompaniază emoțiile primare au o semnificație universală: oameni din diferite culturi sunt de acord asupra emoției pe care o exprimă fotografia unei persoane. Capacitatea de recunoaștere a expresiilor emoționale este localizată în emisfera cerebrală dreaptă și, din punct de vedere neurologic, este distinctă de capacitatea de recunoaștere a figurilor. Pe lângă funcțiile de comunicare, expresiile emoționale pot contribui la trăirea subiectivă a unei emoții (*ipoteza feedback-ului facial*). Ca argument în favoarea acestei ipoteze, remarcăm faptul că oamenii trăiesc mai intens o emoție dacă își exagerează reacțiile faciale la stimuli emoționali.
5. Trăirea unei stări emoționale are unele consecințe generale. Una dintre acestea este aceea că emoțiile pot energiza uneori oamenii, dar altele pot determina o descărcare (o scurtcircuitare). O emoție de intensitate medie produce o stare de alertă, în

timp ce o emoție intensă poate fi perturbatoare. O altă reacție generală caracteristică stării emoționale este tendința de a acorda o mai mare atenție evenimentelor care corespund dispoziției noastre și de a învăța mai mult despre ele. O altă consecință este aceea că dispoziția emoțională influențează evaluarea persoanelor și obiectelor din jurul nostru, ca și estimările noastre anticipate. Când suntem într-o dispoziție negativă, estimăm posibilele riscuri ca relativ frecvente; într-o dispoziție pozitivă, le apreciem ca mai puțin frecvente.

6. *Agresivitatea* este o reacție tipică la furie (deși poate interveni și din alte motive). Conform *teoriei psihanalitice*, agresivitatea este un *impuls produs de frustrare*; conform *teoriei învățării sociale*, agresivitatea este un *răspuns învățat*.
7. Ipoteza conform căreia agresivitatea este un instinct primar (ca foamea) este susținută de studiile care evidențiază bazele biologice ale agresivității. La speciile inferioare, agresivitatea este controlată de mecanismele neurologice din *hipotalamus*. Stimularea hipotalamusului la șobolani și pisici poate duce la un răspuns de furie extremă sau ucideri. La oameni și la alte mamifere superioare comportamentul agresiv este controlat cortical, în cea mai mare parte, și, deci, este supus influențelor sociale și legat de experiență. Totuși, există și la oameni unele baze biologice ale agresivității (precum concentrația de *testosteron* la bărbați).

8. Conform teoriei învățării sociale, răspunsurile agresive pot fi învățate prin *imitare* și cresc în intensitate dacă sunt întărite pozitiv. Copiii sunt mai înclinați să manifeste răspunsuri agresive când acțiunile de acest gen sunt întărite (de exemplu, victimele se retrag sau plâng), decât atunci când sunt pedepsiți pentru acțiunile lor agresive (victima contraatacă).
9. Dovezile indică faptul că agresivitatea fie crește ulterior unui compor-

tament agresiv, fie se menține la același nivel. Astfel, atunci când li se oferă posibilitatea de a lovi o altă persoană în mod repetat (fără ca aceasta să riposteze), subiecții devin din ce în ce mai punitivi. Exprimarea indirectă a agresivității (prin observare) are efecte similare: există o relație pozitivă între nivelul de expunere a copiilor la violența televizată și măsura în care ei acționează agresiv.

Recomandări bibliografice

Pentru o introducere în diferitele perspective asupra emoției – unele capitole din Mook, *Motivation* (Motivația, 1987) sunt foarte utile. Pentru o tratare mai tehnică a emoției, vezi Lazarus, *Emotion and Adaptation* (Emoție și adaptare, 1991); Frijda, *The Emotions* (Emoțiile, 1986); Mandler, *Mind and Emotion* (Psihic și emoție, 1982); Plutchik și Kellerman (coord.), *Emotion: Theory, Research, and Experience* (Emoția: teorie, cercetare și experiență, 1980). Rolul proceselor cognitive în emoție este discutat în detaliu în Ortony, Clore și Collins, *The Cognitive Structure of Emotions* (Structura cognitivă a emoțiilor, 1988).

Ca lucrări interesante despre expresiile faciale și emoție vă recomandăm: Ekman, *Emotions in the Human Face* (Emoțiile exprimate de fizionomia umană, ediția a II-a, 1982) și *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace* (Minciunile: mecanisme de înșelare în piață), *Politics and Marriage* (Politica și căsătorie, 1985). Pentru o recapitulare și o analiză

critică a procedurilor de detectare a minciunilor, vezi Lykken, *A Tremor in the Blood: Uses and Abuses of the Lie Detector* (Vibrația săngelui: utilizări și abuzuri ale detectorului de minciuni, 1980).

Teoria psihanalitică a emoției este prezentată în două dintre lucrările lui Freud: *Beyond the Pleasure Principle* (Dincolo de principiul plăcerii, 1920/1975) și *New Introductory Lectures on Psychoanalysis* (Prelegeri de psihanaliză, 1933/1965). Pentru abordarea învățării sociale, vezi Bandura, *Social Learning Theory* (Teoria învățării sociale, 1977).

Lucrări despre agresivitate: Bandura, *Aggression: A Social Learning Analysis* (Agresivitatea: o analiză din perspectiva învățării sociale, 1973); Travis, *Anger, The Misunderstood Emotion* (Emoția neînțeleasă, 1984); Hamburg și Trudeau (coord.), *Behavioral Aspects of Aggression* (Aspecte comportamentale ale agresivității, 1981); Averill, *Anger and Aggression: An Essay on Emotion* (Furie și agresivitate: un eseu asupra emoției, 1982).