

Danijel Goleman

Socijalna inteligencija

Nova nauka o ljudskim odnosima

Danijel Goleman

SOCIJALNA INTELIGENCIJA

nova nauka o ljudskim odnosima

Naslov originala: Daniel Goleman, Social Intelligence,
The New Science of Human Relationships Copyright © 2006 by Daniel Goleman

Unucima

PROLOG

SKIDANJE VELA S JEDNE NOVE NAUKE

U ranim danima druge američke invazije na Irak grupa vojnika zaputila se u jednu mesnu džamiju da stupi u vezu s glavnim sveštenim licem grada. Cilj im je bio da zatraže njegovu pomoć u organizaciji raspodele prispele materijalne pomoći. Ali, okupila se svetina koja se uplašila da vojnici dolaze da uhapsu njihovog duhovnog vođu ili da unište džamiju, njihovo svetište.

Stotine pobožnih muslimana opkolile su vojnike zamahujući pesnicama i vičući, i tiskale se prema do zuba naoružanom vođu. Komandant, potpukovnik Kristofer Hjuž, mislio je brzo. Dohvativši megafon, komandovao je svojim vojnicima „na koleno“, to jest naredio im je da kleknu na jedno koleno.

Potom im je naredio da upere puške u zemlju. Naredna njegova komanda glasila je: „Smeši se.“ Na to se raspoloženje svetine promenilo. Nekoliko ih je i dalje vikalo, ali većina se sad i sama smešila. Nekolicina je potapšala vojnike po leđima, a Hjuž je naredio svojim ljudima da polako krenu unazad - i dalje se smešeći.

Taj brzo smišljeni potez bio je vrhunac usplahirenog i ubrzanog izvođenja socijalnih proračuna. Hjuž je pri tom morao da shvati koliki je nivo neprijateljstva rulje i da oseti šta bi je moglo smiriti. Morao je da se osloni na disciplinu svojih ljudi i snagu njihovog poverenja u njega. I morao je da baci kocku da li će pogoditi onaj pravi potez koji će probiti barijeru jezika i kulture - što je sve vrhunac dostiglo u tim na brzinu improvizovanim odlukama.

Tom tačno odmerenom ubedljivošću, udruženom sa spretnošću u razumevanju ljudi, odlikuju se istaknuti policajci - a začelo i vojne starešine kad imaju posla s uznemirenim civilima. Ma šta

ko mislio o samom tom vojnom pohodu, ovaj incident baca svetlost na socijalnu briljantnost rada mozga čak i prilikom nekog haotičnog, napetog susreta.

Ono što je Hjuza provelo kroz te iglene uši ista su ona neuronska kola u koja se uzdamo kad naiđemo na nekog potencijalno opasnog stranca i smesta odlučimo da li ćemo bežati ili se sukobiti s njim. Taj interpersonalni radar spasao je, u istoriji ljudskog roda, bezbroj ljudi - a i dan danji je od ključne važnosti za naš opstanak.

Na manje urgentan način, socijalna kola u našem mozgu vode nas kroz svaki susret, u učionici, spavaćoj sobi, ili na rasprodaji, svejedno. Ta su kola u igri kad se sretnu pogledi zaljubljenih i oni se prvi put poljube, ili kad osetimo nečije suze iako su zadržane. Njima se može objasniti uživanje u razgovoru s prijateljem kad se osetimo ohrabrenim.

Ovaj neuronski sistem deluje u svakoj interakciji u kojoj su bitni podešavanje (engl. tuning) i vremensko usklađivanje. On advokatu daje sigurnost da u poroti želi baš određenu osobu, pregovaraču unutrašnji osećaj da je neka ponuda druge strane konačna, pacijentkinji osećanje da može imati poverenje u lekara. Taj sistem je odgovoran za onu magiju kad na nekom sastanku svi prestanu da šuščaju papirima, smire se i usredsrede na ono što govornik kaže.

A sad nauka može potanko da razjasni neuronske mehanizme koji su na delu u takvim trenucima.

DRUŽELJUBIVI MOZAK

Cilj mi je da ovom knjigom dignem zavesu sa jedne nauke u nastanku, nauke koja gotovo svakodnevno otkriva zapanjujuće uvide u naš interpersonalni svet.

Fundamentalno otkriće te nove naučne discipline jeste da smo ožičeni da se povezujemo (engl. connect).

Neuronauka je otkrila da naš mozak druželjubivim čini već sama njegova oblikovanost, da je on kad god se upustimo u interakciju s drugom osobom neumitno uvučen u blisko povezivanje „mozak na mozak“. Taj neuronski most omogućuje nam da utičemo na mozak - a time i na telo - svakoga s kim smo u interakciji, kao što i ta osoba može da utiču na naš mozak i naše telo.

Čak i sasvim rutinski susreti deluju u mozgu kao regulatori time što daju uputstva našim emocijama, nekim poželjnim, nekim ne. Sto smo jače emotivno povezani s nekim, i uzajamna snaga je veća. Naše najmoćnije razmene događaju se s onima s kojima iz dana u dan, iz godine u godinu provodimo najviše vremena - a naročito s onima do kojih nam je najviše stalo.

Za vreme tih neuronskih povezivanja naš se mozak uključuje u emotivni tango, u igru osećanja. Naše socijalne interakcije deluju kao modulatori, nešto nalik interpersonalnim termostatima koji, dok organizuju naše emocije, neprestano resetuju ključne aspekte funkcija našeg mozga.

Osećanja što nastaju iz toga imaju dalekosežne posledice koje se šire celim telom i šalju slapove hormona koji regulišu biološke sisteme, od srca do imunih ćelija. Najneverovatnije je možda to što sad nauka ulazi u trag vezama između najstresnijih odnosa i delovanja posebnih gena koji regulišu imuni sistem.

Do iznenađujući velike mere, dakle, naši odnosi oblikuju ne samo naš doživljaj, nego i našu biologiju. Povezivanje „mozak na mozak“ omogućuje našim najjačim odnosima da nas uobličavaju u stvarima tako bezazlenim kao što je smejanje istim šalama, ili tako ozbiljnim kao što je pitanje koji su geni aktivirani (ili nisu aktivirani) u T-ćelijama, tim pešadincima u neprestanoj bici protiv nadirućih bakterija i virusa.

Ta veza je dvosekli mač: podsticanje odnosa ima blagotvorno dejstvo na zdravlje, ali otrovni odnosi mogu na naše telo delovati kao spori otrov.

Bukvalno sva glavna naučna otkrića o kojima govorim u ovoj knjizi pojavila su se pošto je 1995. objavljena Emocionalna inteligencija, i ona nastavlja da sve brže izbijaju na površinu. Kad sam pisao Emocionalnu inteligenciju, u žiži mog interesovanja bio je bitni skup ljudskih sposobnosti u nama kao pojedincima, naša sposobnost da upravljamo sopstvenim emocijama i naš unutrašnji potencijal za pozitivne odnose. Ovde se slika širi van psihologije jedne osobe - onih kapaciteta koje pojedinac ima u sebi - na psihologiju dveju osoba: šta biva kad se povežemo.

Hoću da ova knjiga bude pandan Emocionalnoj inteligenciji, pošto istražuje isti teren ljudskog života kao i ona, samo sa šireg stanovišta, sa stanovišta koje omogućuje razumevanje šireg preseka našeg personalnog sveta. Svetlost se pomera na one kratkoveke trenutke koji iskrsavaju kad smo u interakciji. Ovo poprima ogromnu važnost kad uvidimo kako, kroz njihov ukupni zbir, kreiramo jedni druge.

Naše istraživanje bavi se pitanjima kao što su: Šta nekog psihopatu čini opasno sklonim manipulisanju? Možemo li uspešnije da pomognemo svojoj deci da odrastu u srećne ljude? Šta od braka pravi podsticajnu bazu? Da li nas odnosi mogu zaštititi od bolesti? Da li nastavnik ili vođa mogu da omoguće mozgovima učenika ili radnika da funkcionišu najbolje moguće? Kako grupe gonjene mržnjom uspevaju da žive zajedno u miru? I šta ti uvidi govore o društvu koje smo kadri da izgradimo - i o onome što je zaista važno u životu svakog od nas?

SOCIJALNA KOROZIJA

Danas, upravo dok nauka otkriva od kolike je suštinske važnosti ohrabrivati odnose, ljudske veze kao da su pod sve većim napadima. Socijalna korozija ima mnogo lica.

- Vaspitačica u jednom vrtiću u Teksasu kaže šestogodišnjoj devojčici da skloni igračke, a ova dobija strahovit nastup gneva, vrišti i pretura stolicu, zatim otpuzi pod vaspitačicin sto i rita ga tako jako da fioke ispadaju. Njen ispad znak je epidemije takvih napada neobuzdanosti među decom u vrtićima, svih u jednom jedinom školskom okrugu u Fort Vortu, Teksas. Takvi ispadi događali su se ne samo među siromašnijim učenicima, nego i među onima iz imućnijih porodica. Neki objašnjavaju da tolika nasilnost kod najmlađih nastaje kao posledica ekonomskog stresa zbog kog roditelji moraju da rade duže, te deca duge sate posle škole provode u dnevnom boravku ili sama, a roditelji dolaze kući prilično mrzovoljni. Drugi ukazuju na podatke koji pokazuju da 40 odsto američkih dvogodišnjaka, iako su tek prohodali, gledaju

televiziju najmanje tri sata dnevno - i to su sati kad oni nemaju interakcije s ljudima koji im mogu pomoći da se bolje slažu s drugima. Što više gledaju televiziju, to neposlušniji postaju u školskom uzrastu.

- U jednom nemačkom gradu neki motociklista je imao sudar i oboren je. Leži na pločniku, nepomičan. Pešaci prolaze pored njega, a vozači zure dok čekaju da se promeni svetio na semaforu. Ali, niko se ne zaustavlja da pomogne. Na kraju, posle beskrajnih petnaest minuta, jedan putnik u kolima koja su stala na semaforu spušta prozor i pita motociklistu da li je povređen, nudeći se da mobilnim telefonom pozove pomoć. Kad stanica koja je organizovala tobožnju nezgodu emituje prilog, nastaje skandal: u Nemačkoj je svako ko ima vozačku dozvolu obučan da pruži prvu pomoć u hitnim slučajevima, upravo za trenutke kao što je bio ovaj. Jedan lekar iz nemačke hitne pomoći primećuje: „Ljudi naprosto odu kad vide da je neko u opasnosti. Čini se da ne mare.“

Godine 2003. jednočlana domaćinstva postala su najčešći vid uređenja života u Sjedinjenim Državama. I dok su se nekad porodice okupljale uveče, sad je deci, roditeljima i supružnicima sve teže da provode vreme zajedno. Kuglati se sam (Bowling Alone), hvaljena analiza Roberta Patnama (Putnam) o krzanju američkog društvenog tkiva, ukazala je na dvodecenijski pad u „društvenom kapitalu“. Jedan način da se u nekom društvu proceni taj pad jeste broj održanih javnih sastanaka i očuvanog članstva u klubovima. Dok je sedamdesetih godina dvadesetog veka dve trećine Amerikanaca pripadalo organizacijama koje su održavale redovne sastanka, a oni prisustvovali tim sastancima, taj broj je devedesetih godina opao na otprilike jednu trećinu. Ovi brojevi, tvrdio je Patnam, odražavaju gubitak ljudskog povezivanja u američkom društvu. Od tada se jedna nova vrsta organizacija umnožila poput pečuraka posle kiše sa pukih 8.000 pedesetih godina, na preko 20.000 krajem devedesetih. No za razliku od nekadašnjih klubova, u kojima su se ljudi sastajali licem u lice te se iz tih sastanaka dalje razvijala društvena mreža, ove nove organizacije drže ljude na razdaljini. Članstvo stiže imejlom ili masovnim poštanskim pošiljkama, a glavna aktivnost svodi se na slanje novca, a ne na okupljanje.

Osim toga, postoje i nepoznanice u načinima na koje ljudska bića širom sveta uspostavljaju - i prekidaju - veze, pošto tehnologija nudi sve više vrsta nazovikomuniciranja, iako je zapravo posredi izolovanost. Svi ovi trendovi ukazuju na polagano iščezavanje prilika za uspostavljanje veza između ljudi. Ovo neumoljivo tehnopuzanje toliko je podmuklo da još niko nije izračunao njegovu socijalnu i emocionalnu cenu.

PUZEĆE PREKIDANJE VEZA

Pogledajmo nepriliku Rozi Garsija, koja vodi jednu od najprometnijih pekara na svetu, Hot i krasti na Velikoj centralnoj stanici u Njujorku. Zbog ogromnog broja putnika koji prolaze kroz stanicu, sigurno je da će svakog radnog dana dugački redovi mušterija čekati da naruče.

Ali Rozi primećuje da je sve veći broj mušterija koje ona uslužuje krajnje rasejan, i da samo zuri preda se. Ona kaže „Izvolite?“, a oni je ne primećuju.

Ona ponovi, „Izvolite“, a oni i dalje ne obraćaju pažnju. Kad vikne, "Izvolite!“, to se obično probije do njih.

Nije da su Rozine mušterije gluve nego su im uši zapušene dvema slušalicama od ajpoda. One su ošamućene, izgubljene u mnoštvu melodija na svojoj personalizovanoj plej-listi, nesvesne onoga što se događa oko njih - i, bliže našoj temi, iskopčane za svakog pored koga prolaze.

Naravno, vokmen i mobilni telefon su mnogo pre ajpoda otupeli ljude koji idu ulicom, potpuno im blokirajući sirov dodir s vrevom života, a proces je otpočeo s automobilom - načinom da se kroz javni prostor prođe potpuno izolovan staklom i s pola tone čelika, i uljuljkujućom svirkom s radija. Pre nego što je automobil postao obična stvar, tipični načini putovanja - od pešačenja ili vožnje kolima na konjsku vuču do prevaljivanja razdaljina na taljigama s volujskom zapregom - držali su putnike u nesumnjivoj bliskosti s okolnim ljudskim svetom.

Ljuštura za jednu osobu stvorena slušalicama pojačava socijalnu izolovanost. Čak i kad onaj ko ih nosi ima susret jedan na jednog, licem u lice, zapečaćene uši pružaju spreman izgovor da se s drugom osobom postupa kao s predmetom, nečim što valja oploviti, a ne nekim koga treba priznati ili makar primetiti. Iako život pešaka nudi mogućnost da se pozdravi poznanik koji nailazi, ili da se nekoliko minuta provede u ćaskanju s prijateljem, slušalac ajpoda lako ignoriše svakoga i na univerzalno uvredljiv način gleda pravo kroz njega.

Sa stanovišta nosioca ajpoda, doduše, on jeste u vezi s nekim - s pevačem, bendom ili orkestrom utaknutim u njegove uši. Njegovo srce tuče u ritmu s njihovim. Ali, ti virtuelni drugi nemaju baš nikakve veze s ljudima koji su samo korak-dva od njega - a prema čijem je postojanju ushićeni slušalac postao uglavnom ravnodušan. Koliko tehnologija uvlači ljude u virtuelnu stvarnost, toliko ih umrtvljuje za one koji su zaista blizu. Proistekli socijalni autizam dodatak je sve većem spisku nenameravanih posledica neprestanog upadanja tehnologije u naš svakodnevni život.

Stalna digitalna povezanost znači da nam se rad prišunjava čak i kad smo na odmoru. Jednim istraživanjem sprovedenim među američkim radnicimaa otkriveno je da se za vreme godišnjeg odmora 34 odsto njih javlja svojoj kancelariji, tako da se s odmora vraćaju podjednako stresirani - ili čak i pod većim stresom - nego što su bili kad su otišli. Imejl i mobilni telefon razbijaju osnovne brane oko privatnog vremena i porodičnog života. Mobilni telefon zvoni na pikniku s decom, a mama i tata odsutni su čak i kad su kod kuće, pošto svako veče marljivo pregledaju svoju elektronsku poštu.

No deca to, jasno, zapravo i ne primećuju - ona su usredsređena na sopstvenu elektronsku poštu, na veb-igricu, ili na ekran televizora u svojoj spavaćoj sobi. Jedan francuski izveštaj o istraživanju sprovedenom na dve i po milijarde gledalaca u sedamdeset dve zemlje širom sveta otkrio je da su godine 2004. ljudi svakodnevno provodili prosečno tri sata i 39 minuta u gledanju televizije; Japan je bio na prvom mestu, sa četiri sata i 25 minuta, a tik iza njega su na drugom mestu bile Sjedinjene Države.

Televizija, kao što je pesnik T. S. Eliot upozorio 1963, kad se taj, u ono vreme nov medij širio po domovima, „omogućuje milionima ljudi da slušaju istu šalu u istom trenutku, a da ipak ostanu usamljeni“.

Internet i imejl imaju isto dejstvo. Anketom sprovedenom na 4.830 osoba u Sjedinjenim Državama otkriveno je da je mnogima internet zamenio televiziju kao način korišćenja slobodnog vremena. Matematika: za svaki sat koji ljudi provedu na internetu, njihovi neposredni, „licem u lice“ dodiri s prijateljima, saradnicima i porodicom skraćuju se za 24 minuta. Ostajemo u dodiru, ali na razdaljini. Kako kaže lider u proučavanju interneta Norman Naj (Nie), direktor Stanfordskog instituta za kvantitativno proučavanje društva: „Preko interneta se ne možete zagrliti i poljubiti.“

SOCIJALNA NEURONAUKA

Ova knjiga razmiče veo s nalaza jednog novog naučnog polja, socijalne neuronauke, i ti nalazi nam otvaraju oči. Kad sam počeo istraživanja za ovu knjigu, nisam znao da to polje uopšte postoji. U početku bi mi pažnju privukao ovde neki naučni članak, onde novinski isečak, a svi su ukazivali na preciznije naučno razumevanje neuronske dinamike ljudskih odnosa:

- Jedna novootkrivena klasa neurona, vretenasta ćelija, dejstvuje brže od svih drugih, i donosi nagle socijalne odluke umesto nas - a pokazalo se da je u ljudskom mozgu ima znatno više nego u mozgu bilo koje druge vrste.
- Moždane ćelije jedne drugačije vrste, neuroni ogledala (mirror neurons), osećaju kako pokret koji će napraviti druga osoba, tako i njena osećanja, i istog nas časa pripremaju da podražavamo taj pokret i da osećamo istovremeno s tom osobom.
- Kad oči neke žene koju neki muškarac smatra privlačnom gledaju pravo u njega, muškarčev mozak luči hemijsku supstancu dopamin koja izaziva zadovoljstvo - ali je ne luči kad ona gleda na drugu stranu.

Svaki takav nalaz pružio je izolovani snimak rada „socijalnog mozga“, neuronskog kola koje dejstvuje kad smo u interakciji. Nijedan nije sam ispričao ćelu priču. Ali kad su se nakupili, obrisi jedne nove discipline postali su vidljivi.

Mnogo je vremena prošlo otkako sam počeo da istražujem te izolovane datosti dok nisam shvatio skriveni obrazac koji ih sve povezuje, Na naziv tog polja, „socijalna neuronauka“, slučajno sam naišao kad sam čitao izveštaj o naučnoj konferenciji održanoj povodom te teme u Švedskoj 2003.

Tragajući za poreklom izraza „socijalna neuronauka“, prvi pomen našao sam ranih devedesetih, kod psihologa Džona Kasiopoa (Cacioppo) i Garija Berntsona, koji su u ono vreme bili usamljeni proroci te vrle nove nauke. Kad sam nedavno razgovarao s Kasiopom, on se sećao: „Neuronaučnici su bili vrlo skeptični prema proučavanju bilo čega van lobanje. Neuronauka dvadesetog veka smatrala je da je socijalno ponašanje suviše složeno da bi se proučavalo.“

„Danas“, dodaje Kasiopo, „počinjemo da shvatamo kako mozak usmerava socijalno ponašanje i kako, zauzvrat, naš socijalni svet utiče na naš mozak i biologiju.“ Sad direktor Centra za kognitivnu i socijalnu neuronauku na Cikaškom univerzitetu, Kasiopo je svedok ogromne promene: ovo polje postalo je vruća naučna tema dvadeset prvog veka.

Ovo novo polje već je počelo da rešava neke stare naučne zagonetke. Na primer, neka Kasiopova početna istraživanja otkrila su veze između nekog mučnog odnosa i porasta hormona stresa do nivoa koji oštećuju neke gene što kontrolišu ćelije koje se bore protiv virusa. Deo koji je nedostajao na tom putu bile su neuronske putanje koje nevolje nastale u odnosu s nekim mogu da pretvore u pomenute biološke posledice - što je jedan fokus socijalne neuronauke.

Tipično istraživačko partnerstvo na ovom novom polju jeste partnerstvo psihologa i neuronaučnika, koji se zajedno koriste funkcionalnom MRI (ili fMRI - functional magnetic resonance imaging - oblik slikanja mozga magnetnom rezonancom, mašinom za snimanje mozga koja je doskora uglavnom bila namenjena postavljanju kliničke dijagnoze u bolnicama. MRI se služi moćnim magnetima kako bi se dobili zapanjujući detaljni prikazi mozga; te MRI mašine insajderi zapravo zovu „magnetima“ (kažu recimo: „Naša laboratorija ima tri magneti“). Uz fMRI ide i ogromna kompjuterska moć koja daje sliku ekvivalentnu videu, i pokazuje koji delovi mozga zasijaju u nekom trenutku kao što je trenutak kad čujemo glas starog prijatelja. Iz takvih istraživanja proističu odgovori na pitanja kao što su: šta se događa u mozgu osobe koja netremice gleda u onog koga voli, ili u mozgu nekog zatucanog bogomoljca, ili u mozgu nekoga ko smišlja kako da pobedi u takmičarskoj igri?

Socijalni mozak je zbir neuronskih mehanizama koji usklađuju kako naše interakcije, tako i naše misli i osećanja o ljudima i odnosima koje uspostavljamo. Najrečitija novost ovde možda je novost da socijalni mozak predstavlja jedini biološki sistem u našem telu koji se neprestano podešava prema nama, a na njega, zauzvrat, utiču unutrašnja stanja ljudi s kojima smo. Svi ostali biološki sistemi, od limfnih žlezda do slezine, uglavnom regulišu svoju aktivnost kao reakcije na signale koji dolaze iz tela, a ne spolja, s druge strane kože. Putanje socijalnog mozga jedinstvene su po svojoj osetljivosti na svet uopšte. Kad god se povežemo neposredno, licem u lice (ili glasom na glas, ili kožom uz kožu) s nekim, naši socijalni mozgovi ukopčavaju se (eng. interlock) jedan u drugi.

Naše socijalne interakcije igraju ulogu čak i u „neuroplastičnom“ preoblikovanju našeg mozga kroz „neuroplastičnost“, što znači da događaji koji se ponavljaju vajaju oblik, veličinu i broj neurona i njihove sinaptičke veze. Ponavljanim uvođenjem našeg mozga u dati registar, naši ključni odnosi postepeno uobličavaju neki sistem neuronskih kola. U stvari, ako nas hronično povređuje i ljuti, ili ako nas emotivno podstiče neko s kim godinama svakodnevno provodimo vreme, to preoblikuje naš mozak.

Ova nova otkrića pokazuju da naši odnosi na nas utiču tanano, ali moćno, i to tokom celog života. Ova novost možda nije prijatna nekom čiji odnosi naginju negativnosti. Ali neki nalazi pokazuju, isto tako, da naša lična povezivanja u bilo kom trenutku života imaju mogućnosti da poprave stanje.

Način na koji se povezujemo s drugima ima neslućeni značaj.

To nas vodi onome što bi, u svetlu ovih novih uvida, moglo da znači biti inteligentan u socijalnom svetu.

MUDRO POSTUPANJE

Još 1920, neposredno posle prvog oduševljenja zbog, u ono vreme novih, testova IQ (količnika inteligencije), psiholog Edvard Thorndajk dao je prvobitnu formulaciju „socijalne inteligencije“. Po jednoj njegovoj definiciji, to je „sposobnost razumevanja ljudi i upravljanja njima“, što su veštine koje su nam svima potrebne da bismo dobro živeli u svetu.

No ta definicija dopušta da se obeležjem talenta za interpersonalne odnose smatra i čista manipulacija. Još i dan-danji neki opisi socijalne inteligencije ne prave razliku između sirovih sposobnosti prevaranta, i istinski brižnih postupaka koji obogaćuju zdrave odnose. Po mom mišljenju, to što je neko naprosto manipulator — što vrednuje samo ono što je dobro za jednog čoveka nauštrb drugih - ne bi trebalo smatrati znakom socijalne inteligencije.

Umesto toga, o „socijalnoj inteligenciji“ možemo misliti kao o sažetom izrazu za pojavu kad je neko inteligentan ne samo povodom interpersonalnih odnosa, nego i u njima. Ovakvim poimanjem fokus socijalne inteligencije širi se sa stanovišta jedne osobe na perspektivu dve osobe, sa sposobnosti koje postoje u jednom pojedincu na ono što se dešava kad se neko upusti u neki odnos. Kad tako proširimo svoj fokus, onda možemo da vidimo dalje od pojedinca, i da shvatimo šta zapravo biva kad ljudi stupe u interakciju - a isto tako da, dalje od ličnog interesa, sagledamo i šta je u najboljem interesu drugih.

To šire stanovište navodi nas da u okviru socijalne inteligencije razmotrimo sposobnosti koje obogaćuju odnose među ljudima, kao što su empatija i briga. Stoga ja u ovoj knjizi razmatram i drugo, šire načelo koje je Thorndajk takođe predložio povodom naše socijalne sposobnosti: „mudro postupanje u ljudskim odnosima“.

Socijalna osetljivost mozga zahteva od nas da budemo mudri, da uvidimo kako drugi ljudi u našem životu pokreću i oblikuju ne samo naša raspoloženja, nego i samu našu biologiju -as druge strane zahteva da procenjujemo kako mi utičemo na emocije i biologiju drugih ljudi. I zaista, kakav je neki odnos možemo oceniti po tome kako neko utiče na nas, i mi na njega.

Biološki uticaj koji prelazi s osobe na osobu ukazuje na novu dimenziju života koji se lepo živi: na ponašanje koje će i na tom tananom nivou biti blagotvorno za one s kojima se povezujemo. Sami odnosi poprimaju novo značenje, te o njima treba da razmišljamo na korenito nov način. Značaj implikacija ovoga prevazilazi teorijski značaj: te implikacije nas primoravaju da iznova procenimo kakav život živimo.

Ali pre nego što istražimo te značajne implikacije, vratimo se početku ove priče: iznenađujućoj lakoći s kojom se mozgovi ukopčavaju jedan u drugi, šireći naše emocije kao kakav virus.

PRVI DEO OŽIČENI ZA POVEZIVANJE

1. EMOCIONALNA EKONOMIJA

Jednog dana, kasneći na sastanak u srcu Menhetna, potražio sam prečicu. Tako sam ušao u atrijum u prizemlju jednog nebodera, s namerom da iziđena kroz vrata koja sam video na drugoj strani i tako skratim put kroz blok.

Ali čim sam stigao do predvorja zgrade, u kom se nalazio niz liftova, uniformisani stražar obrušio se na mene, mašući rukama i vičući: „Ne možete ovuda!“

„Zašto?“ pitao sam, zbunjen.

„Privatan posed! Ovo je privatan posed!“ drao se, vidljivo uzrujan.

Izgleda da sam, ne znajući, upao u jednu neobeleženu bezbednosnu zonu. „Dobro bi bilo“, predložio sam nesigurno pokušavajući da ga malo urazumim, „kad bi na vratima pisalo ‘Zabranjen ulaz’.“

Od moje primedbe još se više naljutio. „Napolje! Napolje“, urlao je.

Uznemiren, brzo sam se povukao, a od njegovog gneva utroba mi se grčila još nekoliko blokova.

Kad neko sruči na nas svoja otrovna osećanja - kad prasne od gneva i počne da preti, kad pokaže gađenje ili prezir - onda on u nama aktivira sistem kola za iste te mučne emocije. Postupak te osobe ima snažne neurološke posledice: emocije su zarazne. Mi jake emocije „zakačinjemo“ baš kao i neki rinovirus - i tako dobijamo emocionalni ekvivalent prehlade.

Svaka interakcija ima emocionalni podtekst. Ma šta radili, mi zajedno s tim možemo da učinimo da se drugi oseti malo bolje, čak i mnogo bolje, ili malo gore - ili mnogo gore, kao što se desilo meni. Dalje od onoga što se zbiva u datom trenutku, mi zadržavamo neko raspoloženje koje u nama ostaje još dugo pošto se okončao stvarni susret - to je emocionalni odsjaj (ili smrknuce, u mom slučaju).

Ove prećutne transakcije zbiraju se u emocionalnu ekonomiju, u unutrašnje neto dobiti i neto gubitke koje doživljavamo s datom osobom, ili u datom razgovoru, ili datog dana. Uveče, neto bilans razmenjenih osećanja u velikoj meri određuje kakav smo dan imali - „dobar“ ili „loš“.

U toj interpersonalnoj ekonomiji učestvujemo kad god neka socijalna interakcija za ishod ima prenos osećanja - a to je praktično uvek. Takav interpersonalni džudo ima bezbroj varijacija, ali one se sve svode na našu sposobnost da izmenimo raspoloženje druge osobe, i na sposobnost druge osobe da izmeni naše. Kad vas navedem da se namršтите, ja u vama budim izvesnu brigu; kad vi mene navedete da se nasmešim, ja se osećam zadovoljno. U toj tajnoj razmeni, emocije prelaze s osobe na osobu, izvana prelaze unutra - s dobrim posledicama, ako je sreće.

Loša strana emocionalne zaraze ispoljava se kad upadnemo u otrovno stanje samo zato što smo se našli pored pogrešne osobe u pogrešno vreme. Ja sam bio nevoljna žrtva gneva onog čoveka

iz obezbeđenja. Kao i kod pasivnog pušenja, emocije koje su procurele mogu od običnog prolaznika napraviti nevinu žrtvu nečijeg otrovnog stanja.

U trenucima kao što je bio onaj moj sa čuvarom, to jest kad se suočimo s nečijim gnevom, naš mozak automatski skenira situaciju da vidi ukazuje li ona na dalju opasnost. Tako nastalom hiperbudnošću rukovodi amigdala, bademasta oblast u srednjem mozgu koja je mesto otkvačinjanja borbe, bekstva ili nepomičnosti kao reakcije na opasnost. Od celog opsega osećanja, amigdalu najjače nadražuje strah.

Kad ga pokrene uzbuna, ekstenzivni sistem kola u amigdali prisvaja ključne tačke u celome mozgu, usmeravajući naše misli, pažnju i percepciju prema onome što nas je uplašilo. Tad instinktivno obraćamo veću pažnju na lica ljudi oko sebe, tražimo osmehe ili mrštenje koji bi nam omogućili da bolje protumačimo znake opasnosti ili shvatimo šta ukazuje na nečije namere.

Ova povećana budnost pod kontrolom amigdale pojačava našu opreznost prema emocionalnim migovima od drugih ljudi. A ta pojačana usredsređenost pak snažno budi njihovu prijemčivost za naša osećanja, i potpomaže zarazu. I tako naši trenuci bojazni povećavaju našu prijemčivost za emocije drugih.

Uopštenije uzev, amigdala deluje kao radar u mozgu, i skreće pažnju na sve što bi moglo biti novo, zbunjujuće ili značajno i o čemu treba saznati nešto više. Amigdala pokreće rani sistem upozoravanja u mozgu, skenira sve što se događa, uvek je budna za emocionalno značajne događaje - naročito za moguće pretnje. Iako je za neuronauku uloga amigdale kao stražara i okidača za uznemirenost stara poznanica, njena društvena uloga kao dela moždanog sistema za emocionalnu priljepčivost, otkrivena je tek nedavno.

NISKI PUT: CENTRALA ZARAZE

Čovek kog lekari zovu Pacijent X pretrpeo je dva moždana udara koja su mu uništila veze između očiju i ostatka moždanog sistema za vid u vizualnom korteksu. Iako su njegove oči primale signale, njegov mozak nije mogao da ih dešifruje, čak ni da registruje njihov dolazak. Pacijent X je bio potpuno slep - ili se tako činilo.

Na testovima, na kojima su mu pokazivani razni oblici poput krugova i kvadrata, ili fotografije raznih lica, Pacijent X nije uspevao da dokuči šta to gledaju njegove oči. No kad su mu pokazane slike ljudi srditih ili srećnih lica, odjednom je bio u stanju da pogodi koje to emocije oni izražavaju, i to s rezultatom mnogo boljim nego da je pogađao slučajno. Ali, kako?

Skenerom dobijeni snimci mozga dok je Pacijent X pogađao tuđa osećanja otkrili su alternativu uobičajenim putanjama za viđenje koje idu od očiju do talamusa, gde svi čulni oseti prvo ulaze u mozak, a potom idu do vizualnog korteksa. Taj drugi put šalje informacije neposredno od talamusa amigdali (mozak ima par, desno i levo). Iz te neverbalne poruke amigdala potom ekstrahuje emocionalno značenje, svejedno da li je posredi grdnja, nagla pramena stava ili pramena u tonu glasa - i to čak nekoliko mikrosekundi pre nego što uopšte znamo šta gledamo.

Iako je amigdala izvanredno osetljiva za takve poruke, njen sistem veza ne daje neposredan pristup centrima za govor; u tom smislu amigdala je doslovno nema. Kad registrujemo neko osećanje, signali iz sistema kola u našem mozgu, umesto da upozore verbalne oblasti u kojima reci mogu da izraze ono što znamo, oponašaju tu emociju u našem sopstvenom telu. Tako i Pacijent X nije toliko video emocije na licima, koliko ih je osetio, što je stanje koje se zove „afektivno viđenje naslepo“.

U neoštećenom mozgu amigdala se koristi istom putanjom da protumači emocionalni aspekt svega što opažamo - oduševljenje u nečijem glasu, nagoveštaj ljutnje oko očiju, stav sumornog poraza - i potom obrađuje tu informaciju subliminalno, ispod praga svesnosti. Ta povratna, nesvesna obaveštenost signalizuje tu emociju time što priprema isto osećanje (ili reakciju na njega, kao što je strah kad vidimo srdžbu) u nama - to je ključni mehanizam kojim „zakačinjemo“ jedno osećanje od nekog drugog.

To što uopšte možemo da u drugima - i oni u nama - pokrenemo svaku emociju, govori o moćnome mehanizmu kojim se osećanja jedne osobe prenose na drugu. Takve su zaraze centralne transakcije u emocionalnoj ekonomiji, u razmeni osećanja koja prati svaki naš susret s ljudima, bez obzira na to koji posao navodno bio posredi.

Uzmimo, na primer, kasira u lokalnom supermarketu čije veselo ćeretanje zahvata sve njegove mušterije. On uvek uspeva da nasmeje ljude - čak i oni najsmrknutiji odlaze smešeći se. Ljudi kao što je taj kasir dejstvuju kao emocionalni ekvivalent za Zeitgebere, sile u prirodi koje naš biološki ritam vuku sopstvenim ritmom.

Takva zaraza može zahvatiti mnogo ljudi istovremeno, vidljivo kao kad se publika u bioskopu rasplače na neku tragičnu scenu, ili gotovo neprimetno, kao kad ton na nekom sastanku postane razdražljiv. Iako opažamo vidljive posledice takve zaraze, uglavnom nismo svesni kako se emocije tačno šire.

Emocionalna zaraza primer je onoga što bi se moglo nazvati moždanim „niskim putena“ na delu. Niski put je sistem kola koji dejstvuje ispod praga naše svesnosti, automatski i bez napora, ogromnom brzinom. Izgleda da najvećim delom onoga što radimo upravljaju obuhvatne neuronske mreže koje dejstvuju preko niskog puta - naročito u našem emocionalnom životu. Kad nam pažnju zarobi neko privlačno lice, ili zajedljivost u nečijoj primedbi, za to treba da zahvalimo niskome putu.

„Visoki put“, suprotno tome, proteže se kroz neuronski sistem koji dejstvuje metodičnije i korak po korak, sa smotrenim naporom. Mi smo svesni visokog puta, i on nam daje bar nekakvu kontrolu nad našim unutrašnjim životom, što nam niski put ne dopušta. Dok razmišljamo kako da pridemo nekoj privlačnoj osobi, ili tražimo vešt utuk na zajedljivost, idemo visokim putem.

Niski put možemo posmatrati kao „vlažan“, natopljen emocijama, a visoki kao „suv“, hladno racionalan. Niski put prenosi sirova osećanja, visoki obzirno razumevanje onoga što se zbiva. Niski put omogućuje nam da smesta osećamo s nekim drugim; visoki put daje nam da razmislimo o onome što osećamo. Ti putevi se obično neprimetno spajaju. Našim socijalnim životom upravlja sadejstvo ta dva modusa [za pojedinosti, videti Dodatak A].

Emocija može da s osobe na osobu pređe u tišini, tako da je niko svesno ne primeti, zato što se sistem kola za tu zarazu nalazi na niskom putu. Da uprostimo do kraja, niski se put koristi sistemom neuronskih kola koji se proteže kroz amigdalnu i slična automatska čvorišta, dok visoki put šalje ulazne signale prefrontalnom korteksu, moždanom izvršnom centru u kom se nalazi naša sposobnost za intelektualnost - te možemo da razmišljamo o onome što nam se događa.

Ta dva puta registruju informacije veoma različitim brzinama. Niski put više je brz nego što je ispravan; visoki put, iako sporiji, pomaže nam da stignemo do ispravnijeg viđenja onoga što se dešava.

Niski put je brz i prljav, visoki put je spor ali obazriv. Po rečima filozofa Džona Djuija (Dewey) iz dvadesetog veka, jedan dejstvuje „tresi-mesi, prvo radi, posle misli“, dok je drugi „obazriviji i vispreniji“.

Razlika u brzini između ova dva sistema - onaj emocionalni, trenutni, nekoliko je puta brži u moždanom vremenu od onog racionalnijeg - navodi nas da donosimo brze odluke zbog kojih bismo kasnije mogli zažaliti, ili koje bismo kasnije morali pravdati. Dok je niski put već reagovao, visoki put ponekad uspeva samo da maksimalno iskoristi stvari. Robert Hajnlajn (Heinlein), pisac naučnofantastičnih romana, ironično je primetio: „Čovek nije racionalna životinja, nego životinja koja racionalizuje.“

PRENOSNI MEHANIZMI RASPOLOŽENJA

Kad sam obilazio jedan kraj zemlje, sećam se kako me je prijatno iznenadio prijateljski ton snimljenoga glasa koji me je preko telefona obavestio: „Vaš poziv ne može biti prosleđen broju koji ste birali.“

Toplina bezbojne snimljene poruke, verovali ili ne, izazvala je u meni neko malo, dobro osećanje - uglavnom stoga što me je godinama ljutila ista poruka kako ju je saopštavao kompjuterizovani glas iz moje telefonske kompanije kod kuće. Tehničari koji su programirali tu poruku zbog nečeg su odlučili da je nabusit, naredbodavan ton onaj pravi, možda kao neposredna kazna što sam pogrešno birao broj.

Odrastao sam mrzeći odvratni ton te snimljene poruke - stvarao je u mojoj svesti sliku nekog cepidlačkog, moralizatorskog njuškala. Svaki put, bez izuzetka, bacao me je u loše raspoloženje, makar i samo na trenutak.

Emocionalna snaga takvih tananih nagoveštaja iznenađujuće je velika. Uzmimo jedan spretan eksperiment izveden sa studentima volonterima na Univerzitetu u Virzburgu, u Nemačkoj. Studenti su slušali snimljen glas koji je čitao najsuvlje intelektualno štivo, nemački prevod dela britanskog filozofa Dejvida Hjuma Rasprava o ljudskom razumu. Traka je imala dve verzije, jednu radosnu, jednu tužnu, ali razlika je bila tako tanana daje učesnici nisu bili svesni osim ako traku nisu slušali namerno da bi uočili razliku.

Ma koliko prigušeni bili tonovi koji su izražavali osećanja, studenti su otišli sa slušanja trake ili malo srećniji, ili malo natmureniji nego što su bili pre slušanja. Ipak, oni nisu imali pojma da im se raspoloženje promenilo, a još manje zašto.

Raspoloženje se menjalo i kad su studenti izvodili zadatak koji im je odvrćao pažnju tokom slušanja - kad su stavljali metalne čavlice u rupice u dasci. Čini se da je to odvrćanje pažnje stvorilo ometajuću buku koja je sprečavala intelektualno razumevanje čitanog filozofskog odlomka. Ali, nimalo nije umanjilo zaraznost raspoloženja: niski put ostao je širom otvoren.

Jedan način na koji se raspoloženja razlikuju od grubljih osećanja kao što su emocije, kažu nam psiholozi, skopčarrje s neizrecivošću njihovih uzroka: dok po pravilu znamo šta je pokrenulo neku otvorenu emociju, u ovom ili onom raspoloženju često se zateknemo i ne znajući odakle je to raspoloženje poteklo. No vircburški eksperiment sugerise da je naš svet ispunjen pokretačima raspoloženja koje propuštamo da primetimo - a to može biti sve, od sladunjave muzike s mjuzaka u liftu do oporog tona u nečijem glasu.

Na primer, uzmimo izraze koje vidimo na tuđim licima. Kao što su otkrili švedski naučnici, već i viđenje slike nekog srećnog lica izmamљуje letimičnu aktivnost mišića koji usta razvlače u osmeh. I zaista, kad god gledamo fotografiju nekog lica na kom se ogledaju jake emocije kao što su tuga, ili gađenje, ili radost, naši facijalni mišići automatski počinju da kao u ogledalu odražavaju izraz s tog drugog lica.

Ovo povratno oponašanje otvara nas za tanane emocionalne uticaje ljudi oko nas, i dodaje jednu traku onome što predstavlja most između ljudi, neposredno od mozga do mozga. Posebno osetljivi ljudi zakačinju ovu zarazu lakše od drugih, iako oni nepropusni za osećanja prolaze neđotaknuti i kroz najotrovniji susret. U svakom slučaju, ova transakcija obično se odvija neprimetno.

Sreću na tuđem nasmešenom licu oponašamo tako što se naši facijalni mišići razvlače u mali osmeh, čak ako možda i nismo svesni toga da smo videli osmeh. Taj oponašani lagani osmeh možda nije vidljiv na prvi pogled, ali naučnici koji pažljivo posmatraju facijalne mišiće jasno primećuju takve emocionalne odraze.

Ovakvo oponašanje ima i biološku posledicu, pošto izrazi našeg lica pokreću u nama osećanja koja pokazujemo. Mi možemo da uskomešamo svaku emociju u sebi time što ćemo namerno podesiti facijalne mišiće za nju: stegnite olovku zubima, i nateraćete svoje lice da se nasmeši, što će na tanan način prizvati pozitivno osećanje.

Edgar Alan Po je intuitivno shvatio to načelo. Napisao je: „Kad poželim da otkrijem koliko je neko dobar ili pokvaren, ili šta misli u nekom trenutku, ja najtačnije što mogu nameštam izraz na svom licu u skladu s njegovim, a onda čekam da vidim koje se misli ili osećanja bude u mojoj sopstvenoj svesti ili srcu, kao da se oni slažu sa tim izrazom, ili mu odgovaraju.“

Mesto: Pariz, 1895. Šaćica zaljubljenika u avanture odvažila se da poseti izložbu braće Limijer, pionira u oblasti fotografije. Po prvi put u istoriji braća prikazuju javnosti „pokretne slike“, kratak film koji - u gluvoj tišini - pokazuje voz kako ulazi u stanicu, purnjajući paru i jureći prema kameri.

Reakcija publike: svi užasnuto vrište i skrivaju se pod sedišta.

Ljudi nikad dotad nisu videli slike koje se kreću. Ta krajnje naivna publika mogla je samo da kao „stvarnu“ registruje jezivu sablast sa ekrana. Najčarobniji, najsnažniji događaj u istoriji filma možda su baš ti prvi-prvcijati trenuci u Parizu, zato što tad nijedan gledalac nije shvatio da je ono što oko vidi puka iluzija. Što se njih - i njihovog opažajnog sistema - tiče, slike na ekranu bile su stvarnost.

Kao što ističe jedan filmski kritičar, „Preovlađujući utisak daje to stvarno, veliki je deo primitivne moći umetničkog oblika“, čak i danas. Taj osećaj stvarnosti i dalje hvata u zamku gledaoce filmova, zato što mozak reaguje na iluziju stvorenu filmom istim sistemom kola kao i na sam život. Zarazne su čak i emocije na ekranu.

Neke neuronske mehanizme uključene u tu zarazu što s ekrana prelazi na gledaoce identifikovao je jedan izraelski istraživački tim koji je volonterima na pregledu fMRI pokazao odlomke špageti-vesterna Dobar, loš, zao iz sedamdesetih godina dvadesetog veka. U možda jedinom članku u analima neuronauke u kojima se priznaje doprinos Klinta Istvuda, istraživači zaključuju da je film pokretao mozak gledalaca kao neuronski lutkar marionete.

Isto kao što se desilo onim uspaničenim gledaocima filma godine 1895. u Parizu, tako su i mozgovi gledalaca u ovom istraživanju dejstvovali kao da se imaginarna priča na ekranu dešava njima. Izgleda da mozak u početku pravi malu razliku između virtualne i istinske stvarnosti. I zato, kad se kamera primakne za krupni plan lica, u gledaočevom mozgu pale se oblasti za prepoznavanje lica. Kad se na ekranu vidi neka zgrada ili panorama, aktivira se druga vizualna oblast, oblast koja reaguje na naše fizičko okruženje.

U scenama s finim pokretima ruke, uključuje se oblast mozga koja upravlja dodirnom i pokretom. A na prizore s najviše uzbuđenja - na pucnjavu, eksplozije, iznenadne preokrete u zapletu - emocionalni centri smesta stupaju u akciju. Ukratko, filmovi koje gledamo prisvajaju naš mozak.

Pojedinci u publici zajedno učestvuju u toj neuronskoj marionetskoj predstavi. Sve što se desi u mozgu jednog gledaoca dešava se redom i u mozgovima ostalih, iz trenutka u trenutak kroz ceo film. Akcija na ekranu koreografiše istovetnu unutrašnju igru u svima koji gledaju film.

Kao što glasi jedna maksima u društvenim naukama: „Nešto je stvarno ako je stvarno po posledicama“. Kad mozak reaguje na imaginarne scenarije na isti način kao i na stvarne, imaginarno ima biološke posledice. Niski put emocionalno nas obmanjuje.

Glavni izuzetak od ove marionetske igre jesu prefrontalne oblasti visokog puta u kojima su smešteni moždani izvršni centri, i koje olakšavaju kritičko mišljenje (uključujući i pomisao Ovo

je samo film), a koje se ne uključuju u pomenutu koordinaciju. Tako mi danas ne bežimo u panici kad voz na ekranu juri na nas, uprkos strahu koji nadolazi u nama.

Što je neki događaj upadljiviji ili upečatljiviji, to više pažnje mozak stavlja u pogon. Dva činioca koja pojačavaju reakciju mozga na svaku virtuelnu stvarnost, a to je i film, jesu opazajna „glasnost“ i emocionalno jaki trenuci, kao što su vriska ili plač. Nikakvo čudo što u mnogim filmovima postoje scene haotične pometnje - one ošamućuju mozak. A sama veličina ekrana - na kojoj se stvaraju čudovišno ogromni ljudi — već se po sebi registruje kao senzorna glasnost.

No raspoloženja su toliko zarazna da dašak emocije zakačinjemo i iz nečeg tako kratkotrajnog kao što su letimično viđeni osmeh ili mrštenje, ili tako suvoparnog kao što je čitanje nekog filozofskog odlomka.

RADAR ZA NEISKRENOST

Dve žene koje se uopšte nisu poznavale upravo su odgledale jedan potresan dokumentarne, film o bolnim posledicama bombardovanja Hirošime i Nagasakija u Drugom svetskom ratu. Obe su žene bile duboko uznemirene onim što su videle, i osećale kako se u njima nakuplja mešavina gađenja, srdžbe i tuge.

Ali kad su počele da razgovaraju o svojim osećanjima, dogodilo se nešto čudno. Jedna žena je, govoreći o svojoj uzrujanosti, bila krajnje otvorena, dok je druga potiskivala emocije i glumila ravnodušnost. Prvoj se ženi učinilo da druga, začudo, uopšte i nema neke emocionalne reakcije; kao da je samo malo rasejana i odsutna.

Upravo je tako razgovor i trebalo da se kreće: obe žene bile su volonterke u jednom eksperimentu na Univerzitetu Stanford, kojim su istraživane društvene posledice potiskivanja emocija; jedna žena je dobila uputstvo da krije stvarna osećanja. Razumljivo, onoj emocionalno otvorenoj činilo se da je, dok su razgovarale, partnerka „otkačinje“ - i zapravo je imala osećaj da to nije osoba koju bi poželeva za prijateljicu.

Žena koja je potiskivala prava osećanja osećala je tokom razgovora napetost i nelagodnost, rasejanost i brigu. Vrlo rečito, što je razgovor dalje odmicao, njen krvni pritisak postojano je rastao. Potiskivanje tako uznemirujućih osećanja uzima fiziološki danak; povišen krvni pritisak odavao je taj njen emocionalni napor.

No evo velikog iznenađenja: i kod žene koja je bila otvorena i iskrena otkrio se isti postojani rast krvnog pritiska kao kod one koja je potiskivala osećanja. Napetost ove druge nije bila samo opipljiva, nego i zarazna.

Mozak je podešen tako da reaguje otvorenosti; naše neuronske veze prenose svako, pa i najmanje raspoloženje na mišićice lica, što naša osećanja istog časa čini vidljivim. Pokazivanje emocija automatsko je i nesvesno, tako da njihovo potiskivanje iziskuje svestan napor. Neiskrenost u pogledu osećanja - nastojanje da sakrijemo strah ili srdžbu - zahteva aktivan napor i retko kad potpuno uspeva.

Jedna prijateljica mi je, na primer, rekla kako je već pri prvom razgovoru „naprosto znala“ da ne treba da veruje čoveku kom je iznajmila svoj stan. I, naravno, one sedmice kad je trebalo ponovo da se useli, on joj je rekao kako neće da se iseli. U međuvremenu, ona nije imala kuda da ide. Zabasala je u šumu propisa koji štite prava stanara, što je značilo da će ostati beskućnik dok se njen advokat ne izbori za njen povratak u njen vlastiti stan.

Tog čoveka sreća je samo jednom, kad je došao da pogleda stan. „Nešto u njemu mi je govorilo da će biti problema“, jadala se kasnije.

To „nešto u njemu“ odražava delovanje specifičnog sistema kola na visokom i niskom putu koji nam služi kao rani sistem upozorenja na neiskrenost. Taj sistem kola, specijalizovan za sumnjičavost, razlikuje se od sistema kola za empatiju i skladan odnos (engl. rapport). Njegovo postojanje ukazuje na važnost otkrivanja dvoličnosti u ljudskim odnosima. Evoluciona teorija smatra da je naša sposobnost da osetimo kad treba da budemo sumnjičavi isto toliko bitna za ljudski opstanak kao što je to naša sposobnost za poverenje i saradnju.

Poseban neuronski radar koji je ovde na delu otkriven je u jednom istraživanju u kom su moždane slike volontera registrovane dok su oni posmatrali nekog od glumaca kako priča tragičnu priču. Pojavila se jaka razlika u aktiviranim neuronskim regijama, zavisno od izraza lica glumca. Ako je lice glumca pokazivalo prikladnu tugu, aktivirani su bili slušaočeva amigdala i odgovarajući sistemi kola za tugu.

Ali ako se na glumčevom licu video smešak tokom tužne priče - što je emocionalni nesklad - slušaočev mozak aktivirao je mesto specijalizovano za budnost pred socijalnim pretnjama ili suprotstavljenim informacijama. U tom slučaju slušaoci su aktivno izražavali nedopadanje prema osobi koja je iznosila priču.

Amigdala automatski i obavezno skenira svakoga koga sretnemo da bismo znali da li možemo imati poverenja u njega: Da li je bezbedno pričati tom tipu? Da li je on opasan? Mogu li računati na njega ili

ne? Neurološki bolesnici čiji je velik deo amigdale oštećen nisu u stanju da procene koliko poverenja neko zaslužuje. Kad im se pokaže fotografija čoveka za kog obični ljudi smatraju da je vrlo sumnjiv, ti bolesnici ga procenjuju isto kao i čoveka kog su drugi ocenili kao najvrednijeg njihovog poverenja.

Naš sistem upozoravanja koji nam govori da li možemo imati poverenja u nekoga ima dve grane, visoku i nisku. Visoki put funkcioniše kad namerno donosimo sud da li se nekome može verovati. Ali neprestano procenjivanje u amigdali dešava se van naše svesti, bez obzira na to da li svesno razmišljamo o nekom pitanju. Niski put uporno radi na očuvanju naše bezbednosti.

Dovani Viljoto je bio izvanredno uspešan kao Don Žuan; zahvaljujući svom šarmu nizao je romantične pobede jednu za drugom. Pa, ne baš jednu za drugom: on je, zapravo, bio oženjen s više žena istovremeno.

Niko pouzdano ne zna koliko se puta Viljoto venčavao. Ali, možda je bio oženjen i sa sto različitih žena tokom svoje romantične karijere - a bogatašicama.

Ta se karijera razbila kad ga je Patriša Gardner, koja je trebalo da mu bude sledeća supruga, tužila zbog bigamije.

Zbog čega je toliko žena poludelo za Viljotom naslutilo se tokom suđenja. Patriša Gardner je priznala da ju je kod šarmantnog bigamiste privuklo, između ostalog, i ono što je nazvala „onom iskrenošću“: on ju je gledao pravo u oči, smešeći se, čak i kad je izgovarao presne laži.

Kao i Patriša Gardner, tako i stručnjaci za emocije mnogo čitaju iz pogleda neke osobe. Ljudi obično, kažu nam, spuštaju oči kad su tužni, gledaju u stranu kad se gnušaju nečega, ili dole ili u stranu kad osećaju krivicu ili stid. Većina ljudi to intuitivno oseća, te nas narodna mudrost uči da proveravamo da li neko „gleda u oči“, što bi trebalo da je merilo da li laže.

Viljoto, kao mnoge varalice, očigledno je sve to odlično znao i bio dovoljno vešt da svoje romantične žrtve gleda u oči s prividnom iskrenošću.

On je nešto nabo - ali možda je to bilo više građenje skladnog odnosa nego laganje. Onaj netremični pogled koji govori „veruj mi šta ti kažem“ zapravo malo otkriva da li neko govori istinu, tvrdi Pol Ekman, svetski ekspert za otkrivanje laži na osnovu nečijeg ponašanja.

Dok je godinama proučavao kako izražavamo emocije mišićima lica, Ekman je postao opčinjen načinima na koje možemo da otkrijemo laž. Njegovo oštro oko za tanane pokrete na licu otkrilo je raskorak između maske lažnih emocija i curenja istinskih osećanja.

Gin laganja iziskuje svesnu, namernu aktivnost na visokom putu, onom što upravlja izvršnim kontrolnim sistemima koji naše reči i dela održavaju na glatkoj putanji. Kao što Ekman ističe, lazovi više pažnje posvećuju izboru reči i cenzurišu ono što kažu, a manje izboru izraza lica.

Takvo potiskivanje istine zahteva kako mentalni napor, tako i vreme. Kad osoba laže odgovarajući na neko pitanje, ona počinje da odgovara dve desetinke sekunde kasnije nego osoba koja govori istinu. Ta pauza označava napor da se sroči dobra laž i ovlada emocionalnim i fizičkim kanalima kroz koje bi istina mogla slučajno da procuri.

Za uspešno laganje potrebna je koncentracija. Visoki put je mesto gde se ulaže taj mentalni napor, ali kapacitet pažnje je ograničen, a laganje zahteva dodatnu dozu pažnje. Ovo vanredno raspodeljivanje neuronskih resursa ostavlja prefrontalne oblasti s manje neophodnih sredstava da izvedu drugi jedan zadatak: da inhibiraju nevoljno pokazivanje emocija koje bi mogle odati laž.

Samo reči mogu odati laž. Ali, vrlo često, nagoveštaj da neko nije iskren daće nam raskorak između reci i izraza lica. Kao kad nas neko uverava da se „oseća sjajno“, iako podrhtavanje njegovog glasa otkriva zabrinutost.

„Nema sasvim sigurnog detektora laži“, rekao mi je Ekman, „ali je moguće otkriti gde je vruće“ - tačke u kojima se emocije neke osobe ne poklapaju s njenim rečima. Ovi znaci dodatnog mentalnog napora iziskuju ispitivanje: razlog proklizavanja može biti sve, od obične nervoze do drskog laganja.

Mišićima lica upravlja niski put, a izborom laganja visoki put; kod emocionalnih laži lice opovrgava ono što je rečeno. Visoki put prikriva, niski put otkriva.

Sistem kola na niskom putu nudi više staza na nemome mostu koji nas povezuje, mostu od mozga do mozga. Ta nam kola pomažu da plovimo kroz plićake svojih odnosa time što otkrivaju u koga treba da imamo poverenja, a koga da izbegavamo - ili time što zarazno šire prijatno osećanje.

LJUBAV, MOĆ, I EMPATIJA

U interpersonalnom protoku emocija, moć je važna. To se vidi kod parova. Jedan partner će ulagati veći emocionalni napor da se približi drugome: to je partner koji ima manje moći.[47] Procena koliko ko u nekom paru ima moći pokreće složena pitanja. Ali u jednoj romantičnoj vezi „moć“ se može grubo proceniti u praktičnom smislu, recimo koji partner ima više uticaja na to kako će se onaj drugi osećati s njim (ili njom), ili čija je reč poslednja prilikom donošenja zajedničkih odluka oko pitanja kao što su finansije, ili u opredeljivanju oko pojedinosti svakodnevnog života, kao da li da se ide ili ne ide na neku zabavu.

Svakako, parovi se prećutno slažu koji će partner imati više moći u kojoj oblasti; jedan može biti dominantan u finansijama, a drugi u planiranju društvenog života. U oblasti emocija, međutim, manje moćan partner, sve u svemu, izvodi veća unutrašnja podešavanja u zajedničkom emocionalnom zbližavanju.

Takva se podešavanja bolje primećuju ako jedan učesnik u partnerskom odnosu namerno zauzme neutralan emocionalan stav, što se dešava u psihoterapiji. Posle Frojda, psihoterapeuti su primetili da se u njihovom telu odražavaju emocije koje osećaju njihovi klijenti. Ako klijent plače zbog bolnih sećanja, terapeut će osetiti kako mu naviru suze; ako je klijentkinja užasnuta zbog nekog traumatskog sećanja, i u terapeutovom želucu uskomešaće se osećaj straha.

Frojd je istakao da podešavanje sopstvenog tela daje psihoanalitičarima prozor u emocionalni svet njihovih klijenata. Dok bezmalo svako može da otkrije otvoreno izražene emocije, veliki psihoterapeuti idu korak dalje i hvataju prikrivena emocionalna svojstva pacijenata koji nisu dopustili ni da im takva osećanja dopru do svesti.

Tek gotovo sto godina pošto je Frojd prvi put primetio te suptilno podeljene senzacije, istraživači su razradili pouzdan metod za otkrivanje jednovremenih promena koje se tokom običnog razgovora dešavaju u fiziologiji dve osobe. Proboj je nastao sa statističkim metodima i snagom kompjutera koji su naučnicima omogućili da tokom neke žive interakcije analiziraju ogroman broj različitih podataka, kao što je brzina otkucaja srca i slično.

Ta su istraživanja otkrila, na primer, da kad se neki bračni par svađa, onda je telo i jednog i drugog partnera sklono da oponaša poremećaje u telu onog drugog. Kako sukob napreduje, tako partneri uteruju jedan drugog u sve izraženija stanja ljutnje, povrednosti i tuge (a taj naučni nalaz teško da će ikoga iznenaditi).

Zanimljivije je ono što su istraživači bračnih odnosa uradili posle toga: snimali su videom parove koji se svađaju i potom pozvali potpuno nepoznate ljude da gledaju snimljene trake i pogađaju koje je emocije neki od partnera osećao dok je svađa trajala. Dok su volonteri iznosili svoja nagađanja, fiziologija njihovih tela podražavala je fiziologiju tela posmatranih.

Što je jače telo nepoznate osobe oponašalo telo posmatrane osobe, to je tačniji bio osećaj posmatrača o osećanjima posmatrane osobe - a najizraženije je to bilo kod negativnih emocija kao što je ljutnja. Empatija - osećaj za emocije drugoga - izgleda da je isto toliko fiziološka koliko i mentalna pojava, pošto je sazdana na deljenju unutrašnjeg stanja druge osobe. Ta biološka igranka dešava se kad bilo ko uspostavi empatiju s nekim drugim - onaj ko oseća empatiju na tanan način deli fiziološko stanje osobe prema kojoj se podesio, ili naštimovao (engl. attune).

Ljudi čija su lica pokazivala najjače izraze najtačnije su procenjivali tuđa osećanja. Opšte pravilo: što su u datom trenutku fiziološka stanja dve osobe sličnija, to svaka od njih lakše može da oseti kakva su osećanja one druge.

Kad se naštimujemo prema nekome, ne možemo a da ne osećamo zajedno s njim, makar i sasvim tanano. Mi treperimo tako slično da emocije te druge osobe ulaze u nas - čak i ako mi to ne želimo.

Ukratko, emocije koje zakačinjemo imaju posledice. A to nam daje valjan razlog da otkrijemo kako da ih izmenimo pa da nam bude bolje.

2. RECEPT ZA SKLADAN ODNOS

Seansa psihoterapije je u punom jeku. Psihijatar sedi u drvenoj naslonjači, sav uštogljen i zvaničan. Pacijentkinja se skljkala na kožni kauč, slika je i prilika poraza. Njih dvoje nisu na istoj talasnoj dužini.

Psihijatar je napravio terapeutski gaf, dao je neprikladnu interpretaciju onoga što je pacijentkinja upravo rekla. On se izvinjava: „Bojim se da sam uradio nešto što ometa tretman.“ „Ne...“, počinje pacijentkinja.

Terapeut je skraćuje i daje drugu interpretaciju. Pacijentkinja zausti da odgovori, a terapeut tera svoje.

Došavši konačno do reči, pacijentkinja počinje da se žali na ono što je godinama podnosila od svoje majke - što je bio podrugljiv komentar na ono što je terapeut upravo radio.

I tako seansa odmiče mučno, razdešeno i vremenski neusklađeno.

Prelazimo na drugog pacijenta i psihoterapeuta usred seanse, na vrhunski trenutak skladnog odnosa. Pacijent broj dva upravo je rekao terapeutu kako je dan ranije zaprosio svoju

dugogodišnju devojku - sad verenicu. Terapeut mu je mesecima pomagao da istraži i prevaziđe svoje strahove od intimnosti ne bi li skupio hrabrost da se upusti u brak. Stoga je ovaj trenutak trijumfa zajednički obojici. Njihovo je raspoloženje veselo, i terapeut i pacijent su mirni i razdragani.

Njihov skladan odnos (engl. rapport) toliko je pun da se oni položajem i pokretima međusobno oponašaju kao u nekoj namernoj koreografiji: kad terapeut prebaci jednu nogu preko druge, pacijent odmah čini isto.

Postoji nešto posebno u te dve terapijske seanse, koje su, obe, snimljene videom: između terapeuta i klijenta nalaze se dve četvrtaste metalne kutije poredane kao stereo komponente, a iz njih vire žice što vode do metalne štipaljke koju oboje nose na vrhu prsta. Žice omogućuju očitavanje koje, dok terapeut odnosno klijent govori, otkriva tanane izmene u njihovom reagovanju znojenjem.

Seanse su bile deo istraživanja skrivene biološke igre koja se nečujno dešava kao nevidljiva komponenta svakodnevnih interakcija. Videosnimci seansi psihoterapije prikazuju ta neprestana očitavanja kao treperavu liniju koja teče ispod svake osobe, pacijentova je plava, terapeutova zelena. Linije se talasaju uporedo s porastom i padom emocija.

Tokom onih teskobnih, neskladnih razmena na prvoj seansi, dve linije kreću se kao usplahirene ptice, usponi i padovi različiti su na svakoj. One oslikavaju nepovezanost.

Ali za vreme skladnog odnosa na drugoj seansi, linije se kreću kao ptice u formaciji, to je graciozan balet koordinisanog kretanja. Kad dve osobe osećaju skladan odnos, to se vidi po linijama koje glatko teku, i po tome što su uštimentovane i same njihove fiziologije.

Te dve terapijske seanse snimljene su najnovijom tehnologijom za proučavanje inače nevidljive aktivnosti mozga koja se dešava za vreme interpersonalnih odnosa. Iako se znojenje može učiniti nečim udaljenim od mozga, nova tehnika ispitivanja centralnog neuronskog sistema omogućuje nam da s poznavanjem stvari otkrivamo koje moždane strukture rade šta dok se igra ovaj interpersonalni tango.

Ovaj složeni neuronski račun izveo je Karl Marsi (Marci), psihijatar s Medicinskog fakulteta na Harvardu, koji je sproveo istraživanje pošto je u ordinacije voljnih terapeuta širom Bostonske oblasti s naporom dovukao kofer opreme za posmatranje i snimanje. Marsi se pridružio probranoj grupi pionira koji pronalaze domišljate načine da preskoče za nauku o mozgu nekad nesavladivu branu: lobanju. Sve do sada, neuronauka je proučavala samo jedan mozak u jednom trenutku. Ali sad se odjednom analiziraju dva mozga, i skida se veo s dotad neslućenog dueta ta dva mozga koji nastaje prilikom ljudske interakcije.

Marsi je iz dobijenih podataka izvukao ono što naziva „logaritmom za empatiju“, što je specifično međudejstvo reagovanja znojenjem dveju osoba dok uživaju u skladnom odnosu. Taj logaritam svodi precizan obrazac fiziologije dve osobe na vrhuncu skladnog odnosa, kad jedna osoba oseća da je druga razume, na matematičku jednačinu.

Sećam se kako sam pre mnogo godina, kao postdiplomac psihologije na Harvardu, doživeo skladan odnos (rapport) u kabinetu Roberta Rozental, profesora statističkih metoda. Bob (kako su ga svi zvali) uživao je glas najprijatnijeg profesora na celom odeljenju. Kad god bi neko od nas otišao Bobu u kabinet, za šta god bilo i ma koliko se teskobno osećao u početku, izlazio bi s osećanjem da je saslušan, shvaćen i da mu je nelagodnost nestala kao čarolijom.

Bob je imao dar da emocionalno podiže ljude. No nije nikakvo čudo što je bio tako spretan u širenju blagosti: njegova naučna oblast i jesu bile neverbalne veze koje grade skladan odnos. Mnogo godina kasnije Bob je s jednim kolegom objavio članak - prekretnicu u kom je otkrio glavne sastojke čarolije uspostavljanja odnosa, recept za skladan odnos.

Skladan odnos postoji samo između ljudi; prepoznavamo ga kad god se u nekoj vezi osećamo prijatno, uključeno, nesmetano. Ali skladan odnos znatno je važniji od tih prolaznih prijatnih trenutaka. Kad su ljudi u skladnom odnosu, oni zajedno mogu biti mnogo kreativniji i efikasniji u odlučivanju - pa bio to par koji planira letovanje ili glavni šefovi koji određuju poslovnu strategiju.

Skladan odnos je prijatan, on stvara harmonično zračenje srdačnosti (engl. simpatico), stvara osećaj prijateljstva u kom svaka osoba doživljava toplinu, razumevanje i neizveštačenost. Ista uzajamna osećanja dopadanja jačaju veze među njima, makar i privremeno.

Ta osobena povezanost, otkrio je Rozental, uvek iziskuje tri elementa: uzajamnu pažnju, zajedničko pozitivno osećanje, i dobro koordinisan neverbalni duet. Kad se sva tri elementa pojave zajedno, nastaje skladan odnos.

Uzajamno posvećivanje pažnje prvi je bitan sastojak. Kad dve osobe poklanjaju pažnju onome što kaže ili radi ona druga, onda stižu osećaj uzajamnog interesovanja, osećaj da imaju zajedničko središte zanimanja koje predstavlja opazajni lepak. Takva dvosmerna pažnja podstiče zajednička osećanja.

Jedan pokazatelj skladnog odnosa je uzajamna empatija: oba partnera imaju doživljaj da ih onaj drugi doživljava. Tako smo se i mi osećali kad smo razgovarali s Bobom - on je bio potpuno prisutan, poklanjao nam punu pažnju; u društveno lagodnom odnosu prijatno nam je, ali nemamo taj osećaj da se druga osoba podesila, naštimovala na naša osećanja.

Rozental navodi jedno istraživanje u kom su ljudi radili u parovima. Jedna osoba, koja je zapravo bila saradnik istraživača, imala je tobože povređen prst u zavoju. U nekom trenutku činilo se da se ponovo povredila. Ako ju je u tom trenutku druga osoba slučajno gledala u oči, onda je i ona krivila lice i oponašala je bolan izraz tobožnje žrtve. Ali učesnici koji u tom trenutku nisu gledali žrtvu mnogo su manje krivila lice, iako su primetili njen bol. Kad je naša pažnja podeljena, onda ponekad slabije slušamo ili gledamo i tako promašujemo bitne pojedinosti - naročito one skopčane s emocijama. Gledanje pravo u oči otvara putanju za empatiju.

Sama pažnja nije dovoljna za skladan odnos. Naredni sastojak je priyatnost (engl. good feeling) koja se budi uglavnom preko tona glasa i izrazima lica. U gradnji osećaj a pozitivnosti neverbalne poruke koje šaljemo ponekad znače više nego ono što kažemo. Tako, recimo, u jednom eksperimentu u kom su se menadžeri obraćali svojim ljudima neprijatnim rečima, ali su i glasom i izrazom lica i dalje pokazivali toplinu, ljudi kojima su bile upućene pokude ipak su imali pozitivna osećanja prema ukupnoj interakciji. [56]

Koordinacija, ili sinhroničnost (engl. synchrony), treći je ključni sastojak u Rozentalovoj formuli za skladan odnos. Najjače se koordinišemo preko tananih neverbalnih kanala kao što su ritam i vremenska usklađenost nekog razgovora i telesnih pokreta. Ljudi u skladnom odnosu su živahni, oni slobodno izražavaju svoje emocije. Njihova spontana, neposredna spremnost na reagovanje izgleda kao pažljivo koreografisan ples, kao da je skladna interakcija unapred planirana. Njihovi se pogledi sreću, njihova se tela međusobno približavaju, oni privlače stolice - čak su im i nosevi bliže nego što je to tipično za razgovor. Ugodno im je i kad ćute.

Kad nema koordinacije, razgovor će izazivati nelagodnost, odgovori će stizati u ne vreme i nastajace neprijatne pauze. Ljudi se uzvrpolje, ili ukoče. Takav razgovor, ko u klin ko u ploču, minira skladan odnos.

POSTIZANJE SINHRONIČNOSTI

U jednom lokalnom restoranu radi konobarica i svi gosti vole da ih usluži baš ona. Ona ima neku tajanstvenu umešnost da se uklopi u raspoloženje i ritam svojh gostiju, da postigne sinhroničnost.

Tiha je i diskretna s mrzovoljnim čovekom koji drži piće za stolom u mračnom uglu. Ali društvena je i otvorena s bučnom gomilom ljudi koji rade zajedno i koji se smeju na pauzi za ručak. A s mladom mamom s dvoje hiperaktivne dece koja su tek prohodala oduševljava se i smešnim krivljenjem lica i šalama baca klince u trans. Jasno, ova konobarica dobija veće napojnice od svih ostalih.

Ta konobarica koja oseća talasne dužine otelovljuje pravilo da postizanje sinhroničnosti stvara interpersonalnu korist. Što više dve osobe prilikom interakcije nesvesno sinhronizuju svoje pokrete i gestove, to će pozitivnija osećanja gajiti prema svom susretu - i jedna prema drugoj.

Tanana snaga ovog plesa otkrivena je u jednom domišljatom nizu eksperimenata sa studentima na Univerzitetu Njujork, koji su volontirali za učešće u nečemu za šta su mislili da je procena jednog novog psihološkog testa. Jedan po jedan seli bi s drugim studentom - zapravo saučesnikom istraživača - i procenjivali niz fotografija za navodni test. Saučesnik je dobio uputstvo da se, dok su pregledali fotografije, smeši ili ne smeši, da cupka nogom ili trlja lice.

Ma šta saučesnik radio, volonteri su bili skloni da ga podražavaju. Trljanje lica izazivalo je trljanje lica, osmeh je prizivao osmeh. Ali kasnije je pažljivo ispitivanje otkrilo da volonteri pojma nisu imali da su se smešili ili cupkali nogom imitirajući onog drugog; niti su primetili koreografisano ponašanje.

U drugom delu istog eksperimenta, kad je namerno oponašao pokrete i gestove osobe s kojom je razgovarao, saučesnik nije izazivao neko posebno dopadanje. Ali kad je saučesnik bio spontan u svom oponašanju, smatrali su ga privlačnijim. Suprotno savetima iz popularnih knjiga o ovim pitanjima, namerno oponašanje nekoga - imitiranje samo po sebi, imitiranje položaja ruku, recimo, ili zauzimanje istog položaja - ne pojačava skladan odnos. Takva mehanička, glumljena sinhroničnost čini se neumesna.

Socijalni psiholozi stalno iznova otkrivaju da što prirodnije dve osobe izvode usklađene pokrete - simultano, sličnim tempom, ili na neki drugi način koordinisane - to više pozitivnih osećanja imaju. Ako s razdaljine s koje ih ne možete čuti posmatrate dva prijatelja, bolje ćete primetiti taj neverbalni tok: elegantnu orkestraciju njihovih pokreta, naizmenično uzimanje reči, čak i koordinisanost pogleda. Jedan demonstrator traži od svojih studenata da odgledaju cele filmove bez tona, kako bi proučili ovaj nemi ples.

Naučničko sočivo uspeva da otkrije ono što golo oko ne primećuje: način na koji se, dok jedan prijatelj govori, disanje drugog tanano usklađuje s ritmom disanja onog prvog. Istraživanjima u kojima su prijatelji prilikom razgovora nosili senzore koji su pratili njihovo disanje otkriveno je da slušaoočevo disanje oponaša govornikovo kao u ogledalu, tako što slušalac udiše kad govornik izdiše, ili se njihovo disanje poklapa.

Ta respiratorna sinhroničnost pojačava se s približavanjem trenutka kad će slušalac i govornik zameniti uloge. A tokom čestih trenutaka šegačenja koji nailaze u razgovorima bliskih prijatelja, uklapanje još više jača; obojica počinju da se smeju doslovno u istom trenutku, a dok se smeju, ritam njihovog disanja upadljivo se izjednačava.

Prilikom neposrednih susreta koordinacija stvara socijalni branik: dokle god se sinhroničnost produžava kroz usklađenost pokreta neki inače neprijatan trenutak u razgovoru ipak protiče glatko. Umirujuća usklađenost teži da se produži i za vreme grubih delova razgovorne putanje kao što su dugačke pauze, upadanja u reč, ili jednovremeno uzimanje reči. Čak i kad razgovor postane napet ili kad se utone u ćutanje, fizička sinhroničnost održava osećaj da interakcija i dalje traje. Ova sinhroničnost neverbalnim putem šalje poruku o prećutnom razumevanju ili slaganju govornika i slušaoca.

Razgovor kom nedostaje ta umirujuća fizička sinhroničnost mora da bude još glatkiji u verbalnoj koordinaciji da bi se osetio kao harmoničan. Na primer, kad ljudi ne mogu da se vide međusobno - kao prilikom telefonskog razgovora ili razgovora preko interfona - njihov način govora i uzimanja reči teži da postane studioznije koordinisan nego kad su fizički prisutni.

I samo uparivanje (engl. matching) položaja ima iznenađujući značaj kao sastojak za skladan odnos. Na primer, u jednom istraživanju posmatrane su promene položaja kod studenata u učionici. Sto su sličniji njihovi položaji bili položaju nastavnika, to su svi jače osećali skladan odnos i viši je bio opšti nivo njihove uključenosti. U stvari, sličnost položaja omogućuje brzo očitavanja atmosfere u učionici.

Postizanje sinhroničnosti može biti visceralno zadovoljstvo, i što je veća grupa, to bolje. Estetski izraz grupne sinhroničnosti može se videti u sveopštem uživanju u plesu ili zajedničkom kretanju u ritmu. Isto uživanje u masovnoj sinhroničnosti pokreće ruke da se njišu kao jedna u „talasu“ koji se valja stadionom.

Sistem ožičenosti za takve rezonance izgleda da je ugrađen u čovekov neuronski sistem: još u materici, deca sinhronizuju svoje pokrete s ritmovima ljudskog govora, ali ne i s drugim zvucima. Jednogodišnjaci usklađuju vreme i trajanje svog bebećeg brbljanja s ritmom majčinog govora. Sinhroničnost između bebe i majke, ili između dvoje stranaca koji se prvi put sastaju, šalje poruku „S tobom sam“ - što implicitno znači „izvoli nastavi“.

Ova poruka održava uključenost druge osobe. Kad se dve osobe približe kraju svog razgovora, one ispadaju iz sinhroničnosti i time šalju prećutni signal da je vreme da se njihova interakcija okonča. A ako njihova interakcija nikad nije ni postigla sinhroničnost - kad dve osobe govore u isti mah ili inače ne uspeju da se usklade - onda se stvara osećanje nelagodnosti.

Svaki razgovor funkcioniše na dva nivoa, na visokom putu i na niskom. Visokim putem prolaze racionalnost, reči i značenja. Ali niski put izražava nevezanu vitalnost koja teče ispod reči, i preko povezanosti koja se neposredno oseća drži interakciju na okupu. Taj osećaj povezanosti ne počiva toliko na onome što je rečeno, koliko je neposredan i prislan, to je neizgovorena emocionalna veza.

Ova skrivena povezanost ne treba da bude nikakva tajna: mi preko spontaniz izraza lica, gestova, pogleda i sličnog uvek pokazujemo svoja osećanja. Na tom tananom nivou u nama neprestano traje nemo ćaskanje, neka vrsta glasnog mišljenja koje daje naraciju između redova, dopuštajući drugoj osobi da sazna šta osećamo iz trenutka u trenutak, i da se podesi prema tome.

Kad god dve osobe razgovaraju, možemo da vidimo kako se taj emocionalni menuet izvodi u plesu sastavljenom od sevanja očima, brzih pokreta ruku, kratkotrajnih izraza lica, kako se hitro prilagođava ritmu reči, pomeranju pogleda, i tako dalje. Takva sinhroničnost omogućuje nam da se uklapamo i povezujemo i, ako to uradimo dobro, da osetimo pozitivnu emocionalnu rezonancu s drugom osobom.

Što je sinhroničnost veća, to su sličnije emocije koje će osetiti oba partnera postizanje sinhroničnosti stvara emocionalno poklapanje. Na primer, kad se beba i majka u tandemu pomere s niskog nivoa energije i živahnosti na viši, zadovoljstvo koje dele postojano jača. I sama sposobnost da se rezonira na taj način, čak i kod beba, ukazuje na postojeće veze u mozgu koje svu tu sinhroničnost čine sasvim normalnom.

UNUTRAŠNJI MERAČI VREMENA

„Pitaj me zašto ne umem da ispričam dobar vic.“

„Važi. Zašto ne umeš...“

„Loš tajming.“

Najbolji komičari bez napora pokazuju osećaj za ritam, oni imaju smisao za tajming zahvaljujući čemu njihovi vicevi uspevaju. Kao što koncertni muzičari proučavaju partituru, profesionalci u svetu komike umeju precizno da analiziraju koliko taktova treba da pauziraju pre nego što ispale poentu (ili kad tačno da naprave upad, kao u ovom vicu o tajmingu). Postići pravi takt obezbeđuje umešno pričanje vica.

Priroda voli dobar tajming. U prirodnim su naukama otkrivene sinhroničnosti širom prirodnog sveta, gde god neki prirodan proces povlači sobom neki drugi, ili oscilira u ritmu s njim. Kad talasi nisu u sinhroničnosti, oni se poništavaju; kad jesu, oni se međusobno pojačavaju.

U svetu prirode, ritam se pojavljuje u svemu, od okeanskih talasa do otkucaja srca; u svetu interpersonalnih odnosa, naši emocionalni ritmovi povlače jedni druge. Kad nas neki ljudski zeitgeber povuče u veselo raspoloženje, čini nam uslugu. Ako to isto mi učinimo nekom drugom, mi tu uslugu predajemo dalje.

Da biste svojim očima videli takvo povlačenje, posmatrajte nekog virtuoza dok otkriva svoju muzičku veštinu. Sami muzičari kao da su opčinjeni, njišu se svi kao jedan, u ritmu muzike. Ali ispod te vidljive sinhroničnosti, muzičari su povezani na jedan način koji publika nikad ne može da vidi: mozgovima.

Ako bi se dvoma muzičarima tokom tog zanosa merila neuronska aktivnost, merenje bi pokazalo izvanrednu sinhroničnost. Na primer, kad dvoje čelista sviraju isti muzički takt, ritmovi paljenja neurona (engl. neuronal firing) u desnoj hemisferi njihovog mozga izvanredno su bliski. Sinhroničnost ovih zona za muzičke sposobnosti mnogo je veća između mozgova dveju osoba nego između leve i desne hemisfere u mozgu svake od njih pojedinačno.

Kad god se nađemo u takvom skladu s nekim, za to možemo da zahvalimo onome što neuronaučnici nazivaju „oscilatorima“, neuronskim sistemima koji dejstvuju kao satovi, i neprestano iznova resetuju ritam paljenja da bi bio u koordinaciji s periodičnošću nekog dolaznog signala. Taj signal može biti sasvim jednostavan, kao što je brzina kojom vam prijateljica dodaje činiju koju je upravo oprala da je obrišete, ili vrlo složen, kao što su pokreti u dobro koreografisanom pas de deux.

Iako mi takvu svakodnevnu koordinaciju uzimamo kao nešto što se po sebi razume, razrađeni su elegantni matematički modeli u kojima se opisuju logaritmi koji omogućuju takvo mikrouklapanje. Ta neuronska matematika važi kad god svoje pokrete vremenski podešavamo prema spoljnom svetu, ne samo s drugim ljudima, nego i, recimo, kad presrećemo fudbalsku loptu koja leti punom brzinom, ili u bejzbolu postizemo udarac od devedeset pet milja na sat.

Prikrivena ritmička svojstva i fluidna sinhroničnost čak i najprostijih interakcija može biti i tako izvanredno složena kao što je improvizovana koordinacija u džezu. Ako bi takvo uklapanje važilo samo za, recimo, klimanje glavom, to ne bi bilo nikakvo iznenađenje - ali povlačenje ide i dalje od toga.

Razmotrimo mnogobrojne načine na koje uklapamo pokrete. Dok su dve osobe udubljene u razgovor, njihova se tela kreću kao da prate brzinu i sklop govora. Ako analiziramo njihov

razgovor kadar po kadar, otkrićemo kako njihovi pokreti naglašavaju ritam razgovora, kako se akcije glave i ruku podudaraju sa istaknutim mestima i oklevanjima u govoru.

Najzanimljivije je što se takva sinhroničnost tela s govorom dešava u deliću sekunde. Dok se te sinhroničnosti povezuju prilikom našeg razgovora s nekim, naše misli nikako ne mogu da prate složenost igre. Telo je kao marioneta mozga, a moždani sat otkucava u milisekundama, ili još sitnijim jedinicama, mikrosekundama - dok naša svesna obrada informacija, i naše misli o njima, grabe napred u sekundama.

No van naše svesnosti, naša tela stupaju u sinhroničnost s tananim obrascima onoga s kim smo u interakciji. Čak i delić perifernog vida pruža dovoljno informacija o vezi tela s telom da bi se uspostavilo osciliranje u paru, što je prećutna interpersonalna sinhroničnost. Ovo se može primetiti dok hodate s nekim: za nekoliko minuta oboje ćete pokretati ruke i noge u savršenom skladu, kao kad se dva klatna slobodno zanjisu u sinhroničnost.

Oscilatori su neuronski ekvivalent pesmice iz Alise u zemlji čuda, „Hoćeš, nećeš, hoćeš, nećeš, hoćeš da igraš s nama?“ Kad smo s nekim, ti merači vremena dovode nas u sinhroničnost a da mi toga nismo svesni; takva je, recimo, ona glatka lakoća s kojom se ljubavnici približavaju da se zagrlje, ili se dok idu ulicom uzimaju za ruke u pravom trenutku. (S druge strane, jedna prijateljica mi priča da je, dok se zabavljala s nekim, ako je u hodu gubila korak s tim momkom, njoj to bio znak da je s njim možda čekaju nevolje.)

Svaki razgovor zahteva od mozga da izvede izvanredno složene proračune, a oscilatori vode neprestanu kaskadu prilagođavanja što nas održavaju u sinhroničnosti. Iz takve mikrosinhroničnosti proističe uzajamna naklonost, afinitet, i tad učestvujemo u deliću doživljaja našeg partnera u razgovoru. U vezu „mozak na mozak“ klizimo tako spremno delom i stoga što smo celog života, otkako smo naučili osnovne pokrete, igrali ovu nemu rumbu.

PROTOKONVERZACIJA

Pogledajte majku koja drži bebu. Majka pokazuje zaljubljeno lice i pući usne. Na to beba uvlači svoje usne i pravi pomalo ozbiljan izraz.

Majka širi usta u blag osmeh, a beba opušta usnice, nagoveštava širenje usta u smešak, te se majka i beba udružuju u laganom smešenju.

Onda se beba sasvim ozaruje i kreće glavicom, gotovo kao da flertuje.

Ćela interakcija traje nepune tri sekunde. Nije se dogodilo bogzna šta, ali komunikacije je definitivno bilo. Takvi rudimentarni angažmani nazivaju se „protokonverzacija“, to je prototip svih ljudskih interakcija, to je komunikacija u najosnovnijem vidu.

U protokonverzaciji su na delu oscilatori. Mikroanaliza otkriva da bebe i majke vremenski tačno usklađuju početak, kraj i pauze u svom bebecem govoru, i time stvaraju ritam u paru. Svako od njih hvata i koordiniše ono što radi u tajmingu s onim drugim.

Ova „konverzacija“ je neverbalna, reči u njoj puki su zvučni efekti. U protokonverzaciju s bebom upuštamo se pogledom, dodirom, i tonom glasa. Poruke idu preko osmeha i gukanja, a

naročito preko tepanja, „majkinskog“ (engl. motherese), što odgovara odrasloj varijanti bebaćeg govora.

Sličniji pesmi nego rečenici, majkinski ima prozodiju, melodijske prizvuke govora koji prevazilaze kulturu, a koji su uglavnom isti bez obzira na to govori li majka mandarinskim kineskim, jezikom urdu, ili engleskim. Majkinski uvek zvuči prijateljski i vedro, s izrazitom visinom (od oko 300 herca, da budemo tehnički precizni) i kratkim oštrim, talasastim ili blagim konturama.

Majka će često sinhronizovati majkinski s tapkanjem ili milovanjem bebe u periodičnom ritmu koji se ponavlja. Pokreti njenog lica i glave u sinhroničnosti su s njenim rukama i glasom, a beba zauzvrat reaguje osmesima, gukanjem i pokretima vilice, usana i jezika u sinhroničnosti s pokretima svojih ručica. Takve piruete majke i bebe su kratke, traju samo nekoliko sekundi, ili čak milisekundi - a završavaju se kad oba partnera dođu u isto stanje, po pravilu stanje sreće. Majka i beba padaju u ono što mnogo liči na duet sinhronizovanih uloga ili uloga koje se smenjuju, kojima tempo diktira postojani adađo pulsa od oko 90 otkucaja u minutu.

Do takvih naučnih zapažanja došlo se mukotrпно, preko dosadnih ispitivanja beskraјnih sati na video snimljenih interakcija majka-beba što su ih sproveli razvoјni psiholozi poput Kolvina Trevarthena (Trevarten) sa Edinburškog univerziteta. Trevarthen je zahvaljujući svojim istraživanjima postao svetski stručnjak za protokonverzaciju, taj duet u kom oba izvođača, kako on to opisuje, „traže harmoniju i kontrapunkt u jednom damaru da bi stvorili melodiju“.

Ali, ono dvoje imaju i nešto više od izvođenja melodije, oni vode diskusiju koja se usredsređuje na jednu glavnu temu: emocije. Učestalost majčinih dodira i zvuk njenoga glasa daju bebi umirujuću poruku o njenoj ljubavi - što za ishod ima, kako Trevarthen kaže, „neposredan, neverbalizovan, neplaniran skladan odnos (rapport). Razmena ovih signala stvara s bebom vezu preko koje je možemo usrećiti i uzbuditi, smiriti i utišati - ili je uzrujati i rasplakati. Za vreme srećne protokom verzacije, majka i beba su razdragane i naštimovane jedna na drugu. Ali kad bilo majka bilo beba propuste da održe svoj udeo u konverzaciji, ishodi su sasvim drugačiji. Ako majka, na primer, posvećuje bebi premalo pažnje ili reaguje na nju bez poleta, beba reaguje povlačenjem. Ako su majčine reakcije loše vremenski usklađene, beba će delovati zbunjeno, a potom ojađeno. A ako beba propusti da reaguje, onda će uznemirena biti majka.

Ove seanse su neka vrsta kućnog časa: protokonverzacija je bebina prva lekcija iz interakcije. Mi učimo da se emocionalno sinhronizujemo znatno pre nego što imamo reči za ta osećanja. Protokonverzacije ostaju naš najosnovniji šablon za uspostavljanje interakcije, to je prećutna svesnost zahvaljujući kojoj tiho poravnavamo korak kad se povežemo s nekim. Sposobnost da se u sinhroničnost stupi kao što smo radili kao bebe služi nam celog života i vodi nas u svakoj socijalnoj interakciji.

A osećanja, isto onako kao što su nam, kao deci, bila glavna tema protokonverzacije, ostaju i temelj komuniciranja odraslih. Taj nečujni dijalog o osećanjima podloga je na kojoj se grade svi ostali susreti, i skriveni je cilj svake interakcije.

3. NEURONSKI WI-FI

Tek sam se skrasio na sedištu u njujorškoj podzemnoj železnici, a dogodio se jedan od onih nejasnih, potencijalno zloslutnih trenutaka urbanog života: iza sebe, na drugoj strani kola, čuo sam vrisak.

Bio sam leđima okrenut mestu odakle je dopro. Ali, licem sam bio okrenut jednom gospodinu na čijem se licu odjednom ukazao pomalo zabrinut izraz.

U sebi sam hitno pokušavao da shvatim šta se zbiva i šta treba ja da radim, ako išta treba da uradim.

Da li je posredi tuča? Da li je neko u podzemnoj železnici podivljao? Da li opasnost ide prema meni?

Ili je to bio samo krik ushićenja, možda neka grupa tinejdžera koja se ludo zabavlja?

Odgovor mi je došao brzo, s lica čoveka koji je mogao da vidi šta se događa: izraz zabrinutosti na njegovom licu promenio se u izraz spokoja i on se vratio čitanju novina. Šta god da se maločas desilo iza mene, znao sam da je sad sve u redu.

Moju početnu uplašenost podstakla je uplašenost tog čoveka ispred mene, a smirio sam se kad sam video da se njegovo lice opustilo. U trenucima poput moje iznenadne opreznosti u podzemnoj železnici, mi instinktivno obraćamo veću pažnju na lica ljudi oko nas, i tražimo osmehe ili mrštenja koji bi nam ukazali na to kako da tumačimo znake opasnosti ili onoga što bi moglo biti znak nečijih namera.

U praistoriji čovečanstva, prvobitna zajednica sa svojim mnogobrojnim očima i ušima mogla je budnije da motri na opasnost od izolovanog pojedinca. U svetu prvih ljudskih bića, u kom je vladala bespoštedna borba, ta sposobnost umnožavanja stražara — i moždani mehanizam podešen tako da automatski hvata znake opasnosti i mobilise strah - nesumnjivo su imali ogromnu vrednost za opstanak.

Iako nas, kad smo u stanju krajnje strepnje, strah može toliko obuzeti da ne možemo da se podešavamo ni prema čemu, strepnja najvećim delom pojačava emocionalne transakcije, tako da su ljudi koji se osećaju ugroženima i uplašenima posebno skloni tome da hvataju emocije drugih. U prvobitnim ljudskim zajednicama, užasnuto lice nekoga ko je ugledao tigra kako se prišunjava nesumnjivo je bilo dovoljno da izazove isti panični strah u svakome ko bi ga video - i da ga natera na beg u bezbednost.

Pogledajmo na tren ovo lice:



Amigdala smesta reaguje na ovakvu fotografiju, i što je jači pokazani izraz, to je jača reakcija amigdale. Kad su ljudi gledali takve slike dok su bili podvrgnuti pregledu na fMRI, njihov je mozak izgledao kao da su zaplašeni oni sami, iako ne toliko mnogo.

Kad su dve osobe u interakciji licem u lice, zaraza se širi preko nekoliko neuronskih kola koja operišu paralelno u mozgu svake osobe. Ovi sistemi za emocionalnu zarazu prenose čitav opseg osećanja, od tuge i strepnje do radosti.

Trenutak zaraze izvanredan je neuronski događaj: posredi je obrazovanje funkcionalne veze između dva mozga, fidebeka veza koja prelazi branu kakvu između dva tela predstavljaju koža i lobanja. U smislu pomenutih sistema, tokom ovog povezivanja mozak se „uparuje“, te output jednog postaje input koji pokreće funkcionisanje drugog, i privremeno obrazuje međumoždano kolo. Kad su dva bića vezana u fidebek petlju, kad se prvo menja, menja se i drugo.

Kad su ljudi u jednoj petlji, njihovi mozgovi šalju i primaju tekuću struju signala koji im omogućuju da stvore prečutnu harmoniju - i, ako tok ide dobrim smerom, da pojačaju svoje rezonance. Mi šaljemo i primamo unutrašnja stanja i kad su dobra i kad su loša — bili posredi smeh i nežnost, ili napetost i mržnja.

U fizici, određujuće svojstvo rezonance je simpatetička vibracija, tendencija jednog dela da pojača ritam svog vibriranja tako što se poravnava s tempom kojim vibrira drugi deo. Takve rezonance proizvode najveću i najdužu mogućnu reakciju između dva dela koja su u interakciji - razgaljenost (eng. afterglow).

Mozak ulazi u petlju bez naše svesnosti, bez našeg posebnog staranja ili namere. Kad namerno nastojimo da oponašamo nekoga ne bismo li podstakli bliskost s njim, pokušaj se može pokazati nespretnim. Sinhroničnost najbolje funkcioniše kad je spontana, a ne kad se konstruiše zbog nekih pobuda kao što su ulizivanje ili bilo koja druga svesna namera.

Niskom putu omogućava da bude brz to što je automatski. Na primer, amigdala izvanredno brzo primećuje znake straha na nečijem licu, hvata ih u letu za 33 milisekunde, a kod nekih čak za 17 milisekundi (što je manje od dve stotinke sekunde). Ovo brzo očitavanje svedoči o hiperbrzini niskoga puta, koja je tolika da je svesni um ne opaža (iako osećamo nejasan nemir ili nelagodnost kojiproističu iz toga).

Možda svesno ne shvatamo kako stupamo u sinhroničnost, ali se ipak ukopčavamo s izvanrednom lakoćom. Taj spontani socijalni duet delo je jedne posebne klase neurona.

NEURONSKA OGLEDALA

Imao sam samo dve-tri godine, ali sećanje na ovo što ću ispričati još mi je živo. Dok sam s majkom prolazio kroz mesnu bakalnicu, spazila me je jedna žena - bio sam sladak tek prohodali bebac - i toplo mi se osmehnula.

I dan-danji se sećam kako su mi se usta počela rastezati u osmeh i bez moje volje. Kao da je moje lice nekako postalo lice marionete koje vuku tajanstvene uzice razvlačeći mi mišiće i nadimajući mi obraze.

Jasno sam osjetio da mi se osmeh pojavio spontano - nije poticao iz mene, nego odnekud van mene. Ta spontana reakcija nesumnjivo je bila znak aktivnosti onoga što se naziva „neuronskim ogledalima“ u mozgu. Neuroni „ogledala“ čine upravo to: šalju odraz akcije koju opažamo kod nekog drugog i teraju nas da oponašamo tu akciju ili da imamo impuls da to učinimo. Ti neuroni koji nam nalažu „uradi isto što i ona“ daju mozgu mehanizam kojim se može objasniti stara pesmica, „Kad se smešiš, čitav se svet smeši s tobom zajedno“.

Sigurno je da glavne trake niskog puta vode kroz neurone ove vrste. U nama postoji više sistema neurona ogledala, a kako vreme prolazi tako se otkrivaju stalno novi sistemi. Osim šačice dosad primećenih neurona ogledala, izgleda da postoji mnoštvo takvih neuronskih sistema koji još nisu ucrtani na mapu.

Na taj neuronski WiFi neuronaučnici su natrapali slučajno 1992. godine. Pravili su mapu senzornomotorne oblasti majmuskog mozga i pri tome se koristili tako laserski tankim elektrodama da su se mogle usaditi u samu moždanu ćeliju, te se videlo koja se ćelija pali tokom kog određenog pokreta. Pokazalo se da su neuroni u toj oblasti izvanredno precizni; na primer, neki su se neuroni palili samo kad je majmun hvatao nešto rukom, drugi samo kad je kidao to nešto.

No istinski neočekivano otkriće učinjeno je jednog vrelog popodneva kad se asistent vratio s pauze ližući sladoled u kornetu. Naučnici su se zapanjili kad su videli da se jedna senzornomotorna ćelija aktivirala dok je jedan majmun gledao kako asistent prinosi kornet usnama. Zaprepastili su se otkrivši da se jedan raspoznatljivi niz neurona aktivirao i kad je taj majmun naprosto posmatrao drugog majmuna - ili nekog od eksperimentatora - kad izvodi dati pokret.

Posle prvog uočavanja neurona ogledala kod majmuna, isti sistemi otkriveni su i u ljudskom mozgu. U jednom izvanrednom istraživanju u kom su laserski tanke elektrode nadzirale isključivo jedan neuron u mozgu budne osobe, taj se neuron palio i kad je osoba očekivala bol - ubod iglom - i kad je naprosto videla kako neko drugi dobija ubod iglom - bio je to neuronski snimak primalne empatije u akciji.

Mnogi neuroni operišu u premotornom korteksu koji upravlja aktivnostima čiji se opseg kreće od govora i pokreta, do proste namere da se dela. Pošto se graniče s motornim neuronima, mesto na kom se nalaze znači da oblasti mozga koje iniciraju neki pokret lako mogu početi da se aktiviraju čak i kad posmatramo nekog drugog kako izvodi isti taj pokret. Kad u sebi ponavljamo neku radnju - ako se preslišavamo pre nego što održimo govor, ili razmatramo preciznost zamaha palicom za golf - u premotornom korteksu aktiviraju se isti neuroni kao da smo izgovorili one reči ili napravili onaj zamah.

Simulacija nekog čina je, u mozgu, isto što i njegovo izvođenje, osim što je stvarno izvođenje na neki način blokirano.

Naši neuroni ogledala pale se dok posmatramo kako se neko, na primer, češe po glavi ili otire suzu, te deo obrasca neuronskog aktiviranja u našem mozgu oponaša njegov. Ovo preslikava

istovetnu informaciju od onoga što upravo vidimo na naše motorne neurone, i tako nam omogućava da učestvujemo u radnjama te druge osobe kao da i sami izvodimo te radnje.

U ljudskome mozgu postoji više sistema neurona ogledala, ne samo za oponašanje radnji nego i za čitanje namera, izvlačenje socijalnih implikacija iz nečijih radnji, ili za čitanje emocija. Recimo, kad volonteri na fMRI posmatraju video snimak na kom se neko smeši ili mršti, većina aktiviranih moždanih oblasti kod posmatrača iste su kao one koje su aktivne kod osobe koja ispoljava emociju, premda ne u tolikoj meri.

Neuroni ogledala čine emocije zaraznima, omogućavaju osećanjima čiji smo očevici da teku kroz nas, i pomažu nam da stupimo u sinhroničnost i pratimo šta se događa. Mi „osećamo“ drugog u najširem smislu reci: osećamo njegova osećanja, pokrete, čulne senzacije, emocije kako deluju u nama.

Socijalna veština oslanja se na neurone ogledala. Recimo, ponavljanje onoga što primećujemo kod druge osobe priprema nas za brzu i prikladnu reakciju. Ili, neuroni reaguju i na puki nagoveštaj namere pokretanja, i pomažu nam da otkrijemo koja je tu pobuda u igri. Osećaj šta drugi nameravaju - i zašto - pruža dragocenu socijalnu informaciju i omogućuju nam da budemo korak ispred onoga što će se dogoditi u narednom trenutku, da budemo socijalni kameleoni.

Ispostavlja se da su neuroni ogledala bitni za način na koji uče deca. Odavno je imitativno učenje prepoznato kao glavni put dečjeg razvoja. Ali naši nalazi o neuronima ogledalima pružaju objašnjenje kako deca ovladavaju nekom veštinom zahvaljujući pukom posmatranju. Dok posmatraju, ona u sopstveni mozak urezuju repertoar emocija, ponašanja, i funkcionisanja spoljnog sveta.

Ljudski neuroni ogledala mnogo su fleksibilniji i raznovrsniji nego oni u majmuna, i odraz su naših usavršenih socijalnih sposobnosti. Oponašanjem onoga što radi ili oseća druga osoba, neuroni ogledala stvaraju zajedničku osećajnost, i unose u nas spoljni svet: da bismo razumeli drugog, makar malo, postajemo kao drugi. Taj virtuelni osećaj onoga što doživljava drugi uklapa se u jedno shvatanje u filozofiji uma koje upravo nastaje: shvatanje da druge razumevamo putem prevođenja njihovih radnji u neuronski jezik koji nas priprema za iste takve radnje i omogućuje nam da doživljavamo isto što i drugi.

Tvoju radnju shvatam tako što u sopstvenom mozgu stvaram šablon za nju. Kako objašnjava Đakomo Rizolati (Rizzolatti), italijanski neuronaučnik koji je otkrio neurone ogledala, ovi nam sistemi „omogućuju da um drugih shvatimo ne pojmovnim rezonovanjem nego neposrednom simulacijom; osećanjima, ne mišljenjem“.

Ovo pokretanje paralelnog sistema kola u dva mozga omogućuje nam da istog časa postignemo zajednički osećaj za ono što je u datom trenutku važno. To stvara neposrednost, osećaj da taj trenutak delimo s drugim. Neuronaučnici to stanje uzajamnog uticanja nazivaju „empatičkom rezonancom“, to je veza „mozak na mozak“ koja preko niskog puta tvori kolo između dve osobe.

Spoljne znake takvih unutrašnjih veza detaljno je proučio jedan američki psihijatar koji radi na Ženevskom univerzitetu, Danijel Stern, koji je decenijama sistematski posmatrao majke i malu decu. Stern, proučavalac razvoja u tradiciji Žana Pjažea (Piaget), istražuje i interakcije odraslih, kao što su interakcije između psihoterapeuta i njihovih klijenata, ili između ljubavnika.

Stern zaključuje da su naši nervni sistemi „konstruisani tako da ih razumevaju nervni sistemi drugih, tako da druge možemo da doživimo kao iz njihove sopstvene kože“. U takvim trenucima mi rezoniramo, u sazvučju smo s njihovim doživljajem, i oni s našim.

Više ne možemo, dodaje Stern, „da svoj um vidimo kao nezavisan, poseban i izolovan, nego umove moramo videti kao „propustljive“, u neprestanoj interakciji, kao da su povezani nekom nevidljivom vezom. Na nesvesnom nivou, u trajnom smo dijalogu sa svakim s kim smo u interakciji, i svako naše osećanje, pa i način kretanja, podešeni su prema njegovima. Makar na trenutak naš mentalni život stvoren je u saradnji, u matrici dve uzajamno povezane osobe.

Zahvaljujući ožičenosti mišića lica emocije koje se kovitlaju u nama ispoljavaju se tako da ih mogu čitati drugi (osim ako te emocije aktivno ne potiskujemo) . A zahvaljujući neuronima ogledalima, kad neko primeti emociju izraženu na našem licu, on istog trenutka to isto osećanje primećuje i u sebi. Tako naše sopstvene emocije ne doživljavamo samo mi, izdvojeni, nego ih - kako prikriveno, tako i otvoreno - doživljavaju i oni oko nas.

Stern sugerise da su neuroni za oponašanje na delu kad god osetimo stanje uma druge osobe i kad smo u sazvučju s njenim osećanjima. Ova međumoždana veza čini da se tela kreću u tandemu, da misli teku istim putevima, i da emocije idu istim pravcima. Dok grade mostove između mozгова, neuroni ogledala stvaraju prećutni duet koji otvara put za tanane, ali moćne transakcije.

PREDNOST SREĆNOG LICA

Kad sam osamdesetih godina upoznao Pola Ekmana, on je upravo proveo godinu dana zureći u ogledalo i učeći da voljno kontroliše svaki od bezmalo dve stotine mišića lica. Ovo je iziskivalo naučni podvig: da bi locirao neke mišiće koje je teško otkriti, morao je da primenjuje blage električne šokove. Kad je jednom ovladao tim podvigom samokontrole, mogao je da napravi preciznu mapu načina na koji se različite grupe facijalnih mišića pokreću i time iskazuju sve glavne emocije i njihove varijacije.

Ekman je identifikovao osamnaest vrsta osmeha, u koje su uključene razne permutacije petnaest mišića lica. Pomenućemo samo neke: žalostan osmeh koji se lepi preko nesrećnog izraza, kao da hoće da kaže ćuti i trpi i pored toga što se osećaš bedno. Okrutan osmeh pokazuje da osoba uživa što je ljuta i zla. A postoji i oholi osmeh koji je bio obeležje Čarlija Čaplina, osmeh koji uključuje mišiće koje većina ljudi ne može da pokreće namerno - osmeh, kako Ekman kaže, „koji se smeši smešenju“.

Naravno, postoje i istinski osmesi spontanog zadovoljstva ili šaljivosti. To su osmesi koji će s najvećom verovatnoćom izazvati uzvratne osmehe. Ta radnja znak je rada neurona ogledala čiji

je zadatak da otkrivaju osmehe drugih i zauzvrat pokreću naše.[90] Jedna tibetanska poslovice veli: „Kad se smešiš životu, pola osmeha je na tvom licu, druga polovina na licu nekog drugog.“

Osmesi su u prednosti nad svim drugim emocionalnim izrazima: ljudski mozak više voli srećna lica, on ih prepoznaje spremnije i brže nego negativne izraze - to je dejstvo poznato kao „prednost srećnog lica“. Neki neuronaučnici sugerišu da mozak ima sistem za pozitivna osećanja koji je stalno pripravan za aktivnost, i koji navodi ljude da u pozitivnim raspoloženjima budu češće nego u negativnim, i da na život gledaju pozitivnije.

To znači da Priroda teži da podstiče pozitivne odnose. Uprkos previše istaknutom mestu agresije u ljudskim poslovima, nama nije prirođena spremnost da nam se drugi ljudi ne dopadaju od samog početka poznanstva.

Čak i među potpunim neznancima, trenuci razigranosti, čak i krajnjeg ludiranja, smesta stvaraju rezonancu. U jednom psihološkom istraživanju, još jednom primeru dokazivanja očiglednog, parovi ljudi koji se ne poznaju dobijali su zadatak da se igraju niza luckastih igara. Tako je jedna od učenica morala da kroz slamku naređuje drugoj, koja je nosila povez preko očiju, da baca strelice. Neznanci su redovno prskali u smeh zbog svoje nespretnosti.

No kad su neznanci igrali iste luckaste igre bez slamke i bez poveza, nisu se ni osmehнули. Oni parovi koji su se smejali osećali su jaku, neposrednu bliskost, čak i pošto su zajedno proveli samo nekoliko minuta.

Smeh bi zapravo mogao biti najkraća veza između dva mozga, nezaustavljiva zaraza koja smesta gradi socijalnu povezanost. Uzmimo dve tinejdžerke koje se kikoću zajedno. Sto razigranije, šašavije postaju, to se sinhronizovanije, življe i srećnije osećaju kad su zajedno - drugim rečima, rezoniraju, u sazvučju su. Ono što je za roditelja grozna galama, za tinejdžerke koje je prave biće jedan od trenutaka koji ih najviše vezuje.

RATOVİ MEMA

Od sedamdesetih godina rep pesme veličaju život siledžija, i njihove pištolje i droge, grupno nasilje i mizoginiju, i žudnju svodnika i muvatora za kintom i sjajem (u hip-hop rečniku bling). No to se po svemu sudeći menja, kao i životi nekih pisaca takvih tekstova.

„Hip-hop kao da je uglavnom pričao o žurkama i pištoljima i ženama“, priznaje Daril Makdanijels (McDaniels), DMC iz rep grupe Run-DMC. Ali Makdanijels, koji klasični rok radije sluša nego rep, dodaje: „To je zgodno ako si u klubu, ali od devet ujutru pa dok ne odem uveče u krevet, ta muzika meni ne govori ništa.“

Njegova pritužba najavljuje pojavu nove vrste rep muzike, vrstu koja obuhvata celovitiji, premda i dalje smelo otvoren pogled na život. Kao jedan od takvih reformisanih repera, Džon Stivens (poznat kao Ledžend), priznaje: „Ne bih se osećao dobro kad bih pravio muziku koja veliča nasilje i slično.“

Umesto toga se Ledžend, kao i njegov kolega, rep izvođač Kanije Vest (Kanye West), okrenuo tekstovima u pozitivnom ključu u kojima se ispovedna samokritika mesa s ironičnim primeđbama na račun društva. Ta iznijansirana senzibilnost odraz je njihovog životnog iskustva, koje je išlo putanjama izrazito drugačijim od putanja većine ranijih zvezda gangsta repa. Stivens ima diplomu Univerziteta u Pensilvaniji, a Kanije je sin profesorke koledža. Kako primećuje Kanije, „moja mama je nastavnica, a i ja sam neka vrsta nastavnika“.

On je tu nešto nabo. Rep tekstovi, kao i bilo koja pesma, ogled ili reportaža, mogu se posmatrati kao sistemi koji isporučuju „meme“, ideje što se šire od uma do uma, slično kao što se šire emocije. Pojam mema oblikovan je po uzoru na pojam gena: to je entitet koji kopira sam sebe time što prelazi s jedne osobe na drugu.

Memi s posebnom snagom, kao što su „demokratija“ ili „čistoća“, navode nas da delamo na poseban način; to su ideje s dejstvom. Neki se memi, naravno, suprotstavljaju drugima, a kad se to desi, ti su memi u ratu, u bici ideja.

Izgleda da memi dobijaju snagu s niskog puta, preko povezanosti s jakim emocijama. Neka nam je ideja važna toliko da nas pokreće - a tačno to čine i emocije. Snaga koju rep tekstovi (ili bilo koja pesma) dobijaju s niskog puta, ojačana taktovima što ih određuju oscilatori, može poprimiti posebnu snagu - začelo veću nego kad bismo je čitali na papiru.

Možda ćemo jednog dana shvatiti meme kao neurone ogledala na delu. Njihovi za nas nesvesni scenariji upravljaju velikim delom onoga što radimo, naročito kad smo u „automatskom“ režimu. Ali tanana snaga mema da nas navodi da delamo često izmiče otkrivanju.

Razmotrimo njihovu iznenađujuću moć da pripremaju (engl. to prime) društvenu interakciju.[98] U jednom eksperimentu, grupa volontera slušala je spisak ključnih reči koje su se odnosile na neuljudnost, kao što su „prost“ ili „odvratan“, dok su ključne reči za drugu grupu bile, između ostalih, „uviđavan“ i „uglađen“. Potom su učesnici dovedeni u situaciju u kojoj je trebalo da prenesu poruku osobi koja je u tom trenutku razgovarala s nekim. Dvoje od troje onih pripremljenih za neuljudnost grubo su prekidali razgovor, dok je osmoro od desetero onih pripremljenih za uglađenost čekalo punih deset minuta da se razgovor završi pre nego što su sami progovorili.

U drugom obliku pripremanja, neki neopaženi mig može odvesti iznenađujućim sinhronicitetima, istovremenim reakcijama. Kako drugačije objasniti ono što se dogodilo kad smo moja supruga i ja posetili jedno tropsko ostrvo. Jednog jutra, daleko na horizontu spazili smo nešto divno: čudesno elegantan brod sa četiri jarbola. Žena je predložila da ga slikam i ja sam iskopao fotoaparatus i napravio snimak. Bilo je to prvi put u deset dana koliko smo proveli na ostrvu da nešto fotografišem.

Nekoliko sati kasnije, kad smo izišli na ručak, odlučio sam da ponesem fotoaparatus i tutnuo ga u ranac. Dok smo išli u obližnji restorančić na obali, palo mi je na pamet da spomenem kako sam poneo fotoaparatus. Ali sasvim iznenada, pre nego što sam stigao i reč da izustim, moja je žena upitala: „Da li si poneo kameru?“

Kao da mi je pročitala misli.

Takvi sinhroniciteti su nešto kao verbalni ekvivalent emocionalne zaraze. Nizovi naših asocijacija teku utvrđenim tračnicama, kolima učenja i pamćenja. Kad se neki takav niz usmeri, čak i običnim pominjanjem, tračnice se pomeraju u nesvesnom, van dosega naše aktivne pažnje. Po čuvenom dramaturškom pravilu Antona Čehova, nikad u drugom činu ne stavljajte pušku na zid ako nećete pucati na kraju trećeg - jer će publika očekivati pucnje.

Pošto već i mišljenje o nekoj radnji priprema um da tu radnju izvede, pripremanje nas vodi kroz naše dnevne rutine a da pri tom ne moramo da ulažemo mentalni napor i razmišljamo šta sledeće treba da uradimo - ono je nešto kao mentalna lista poslova koje treba obaviti. Jutarnji pogled na četkicu za zube na lavabou daje nam znak da automatski uzmemo četkicu i operemo zube.

Ovaj podsticaj da izvedemo radnju vodi nas u svemu. Kad nam se neko obrati šapatom, mi odgovaramo šapatom. Razgovarajte o trci za gran pri nekom ko vozi autoputem, i on će nagaziti pedal za gas. Kao da jedan mozak usađuje u drugi slična osećanja, misli i impulse.

Slično tome, paralelni nizovi misli mogu navesti dve osobe da misle, rade ili kažu bukvalno istu stvar u istom trenutku. Kad smo se ono moja žena i ja odjednom podesili na istu misao, verovatno je neko trenutno i zajedničko opažanje pokrenulo istovetni niz asocijacija i podsetilo nas na fotoaparatus.

Takva mentalna prisnost govori o emocionalnoj bliskosti; što je neki par zadovoljniji i komunikativniji, to će tačnije njegovi članovi čitati misli jedno drugom. Kad nekog poznajemo dobro ili doživljavamo jak skladan odnos s njim, tad su uslovi bezmalo optimalni za slivanje naših misli, osećanja, opažanja i sećanja ujedno. Nalazimo se u stanju mind-meld (svojstvenom junacima serije Zvezdane staze), u kom možemo da opažamo, mislimo i osećamo isto kao i ta druga osoba.

Takve se konvergencije dešavaju čak i kad neznanci postanu prijatelji. Uzmimo dva studenta koji dele spavaću sobu. Istraživači na Berkliju regrutovali su nove cimere i pratili njihove emocionalne reakcije nakon što su im dali da odvojeno gledaju neke kratke filmove. U jednom se filmu Robin Viliijams pojavio u urnebesnoj komediji; u drugom, srceparajućem, neki dečak oplakivao je očevu smrt. Posle prvog gledanja filmova, novi cimeri reagovali su različito, kao bilo koji par slučajno nađenih neznanaca.

Ali sedam meseci kasnije, kad su istraživači ponovo pozvali iste sobne kolege da gledaju slične kratke filmove, njihove su reakcije upadljivo konvergirale.

LUDILO RULJE

Zovu ih „superhuligani“, to su bande fudbalskih navijača koji izazivaju nered i masovne tuče na evropskim utakmicama. Obrazac za izazivanje nereda je isti, bez obzira na zemlju. Jedna mala, zbijena banda navijača dolazi nekoliko sati ranije na utakmicu i besomučno se napija, pevajući klupske pesme i ludo se provodeći.

A onda, kad publika počinje da pristiže na utakmicu, bande uzimaju da viju timske zastave, da pevaju bučne pesme i urlaju protiv drugog tima, što se sve prenosi na masu sveta koja pristiže. Superhuligani gravitiraju mestima na kojima se njihovi fanovi mešaju s fanovima suparnika, i pesme se pretvaraju u otvorene pretnje. Potom nastupa kritični trenutak, kad vođa bande napada suparničkog navijača, što je okidač za ostale da se pridruže. I, tuča se širi.

Od početka osamdesetih godina dvadesetog veka taj obrazac za nasilnu masovnu histeriju neprestano se ponavlja, i to s tragičnim posledicama. U pijanoj ratobornoj rulji uslovi za izbijanje nasilja su idealni: alkohol dezinhbibira neuronsku kontrolu nad impulsima, i zato istog časa kad vođa pruži primer za prvo makljanje, zaraza usmerava ostale da se povedu za njim.

Elijas Kane ti (Canetti), u svojoj studiji Masa i moć (Crowds and Power; izvorni nemački naslov: Masse imd Macht), primećuje da masu pojedinaca u gomilu stapa to što njima vlada „jedna jedina“ strast koja je svima zajednička - zajednička emocija koja vodi ujedinjenoj akciji: kolektivna zaraza. Raspoloženje se velikom brzinom pronosi kroz grupu, i to izvanredno dobro pokazuje paralelno postrojavanje bioloških podsistema, čime se svi prisutni dovode u fiziološku sinhroničnost.

Brzina promena u aktivnosti gomile veoma mnogo liči na izrazitu koordinaciju neurona ogledala. Odlučivanje u gomili dešava se u sekundama - verovatno je posredi vreme potrebno da se prenos sinhroničnosti neurona ogledala od osobe do osobe pronese kroz gomilu (iako to zasad ostaje spekulacija).

Grupna zaraza u mirnijem obliku može se videti na svakoj velikoj umetničkoj priredbi kad glumci ili muzičari stvaraju efekat polja, i deluju na emocije publike s istom lakoćom s kojom sviraju u svoje instrumente. Pozorišni komadi, koncerti i filmovi svima nam omogućuju da uđemo u polje emocija koje delimo s velikim brojem neznanaca. Spajanje u istu petlju u registru dobrog raspoloženja je, kako psiholozi rado kažu, „inherentno potkrepljujuće“ - to jest, čini da se svi osećamo dobro.

Grupna zaraza dešava se čak i u najmanjoj grupi, recimo kad troje ljudi ćutke sedi okrenuto licem u lice nekoliko minuta. Kad nema hijerarhije moći, osoba sa emocionalno najizražajnijim licem odrediće zajednički ton.

Zaraza će se probiti kroz bezmalo svaki koordinisani skup ljudi. Uzmimo eksperiment s donošenjem značajnih odluka, kad se grupa sastala da odluči koliki će bonus iz fonda za kraj godine dati svakom zaposlenom. Svaki učesnik sastanka nastojao je da da što veći bonus ovom ili onom zaposlenom, a da pri tome raspoloživa sredstva što bolje rasporedi po grupi kao celini. Suprotstavljeni predloži izazvali su napetost i posle sastanka su svi bili nesrećni. Ali na sastanku druge grupe, održanom s istim ciljem, svi su se na kraju osećali dobro.

Ta dva sastanka bila su poslovna simulacija izvedena u sad već klasičnom istraživanju na Univerzitetu Jejl, kad su volonteri bili podeljeni u grupe da bi odlučivali o bonusima. Niko nije znao da je po jedan učesnik na svakom sastanku zapravo bio iskusan glumac čiji je tajni zadatak bio da se s jednim grupama sukobljava i oneraspoložava ih, dok je s drugima trebalo da bude uslužan i raspoložen.

Na koju god stranu bile usmerene njegove emocije, ostali su sledili njegovo vodstvo; članovi grupe ispoljavali su izrazite promene u sopstvenom raspoloženju i bivali uznemireni, odnosno osećali se prijatno, već prema tome kako se osećao vođa. Ali nijedan član nijedne grupe nije znao zašto mu se raspoloženje promenilo. Nisu ni bili svesni da su spojeni u petlju promene raspoloženja.

Osećanja koja prolaze grupom mogu da utiču na način na koji svi članovi grupe obrađuju informacije, a time i na odluke koje donose. To sugerise da bi, u zajedničkom odlučivanju, svaka grupa dobro učinila da pažnju obraća ne samo na ono što se kaže, nego i na zajedničke emocije koje postoje u sobi.

Ova konvergencija znak je jednog tananog, neumitnog magnetizma, nečega što poput Zemljine teže vuče ljude u bliskom odnosu bilo koje vrste - članove porodice, kolege na poslu, prijatelje - da misle i osećaju uglavnom slično.

4. INSTINKT ZA ALTRUIZAM

Jednog popodneva, četrdesetorica studenata na Prinstonskom teološkom semeništu čekali su da, kao praksu, održe kratku propoved za ocenu. Polovini studenata zadata je neka slučajno odabrana biblijska tema. Drugoj polovini zadata je parabola o Dobrom Samarićaninu, koji se zaustavio da pomogne povređenom neznancu ukraj puta pored kog su navodno „pobožniji“ ljudi prošli ne obraćajući pažnju na njega.

Seminaristi su radili zajedno u jednoj odaji, a svakih petnaest minuta po jedan je izlazio i odlazio u drugu zgradu da održi propoved. Niko nije znao da učestvuje u eksperimentu o altruizmu.

Put ih je vodio pravo kroz jedna vrata kraj kojih je ležao neki čovek stenjući od očiglednog bola. Od četrdesetorice studenata, dvadeset četvorica su samo prošla, ne osvrćući se na bolno ječanje. A oni koji su okapali nad poukom o Dobrom Samarićaninu nisu bili skloni da zastanu i pomognu ništa više nego ostali.

Seminaristima je vreme bilo važno. Od desetorice koji su mislili da kasne na držanje propovedi, samo se jedan zaustavio; od druge desetorice, koji su mislili da imaju još mnogo vremena, pomoć su ponudila šestorica.

Od mnogobrojnih činilaca koji igraju ulogu u altruizmu, izgleda da je presudan taj da se, naprosto, odvoji vreme i obrati pažnja; naša empatija je najjača kad se do kraja usredsredimo na nekoga i tako uspostavimo s njim emocionalnu petlju. Ljudi se, jasno, razlikuju po sposobnostima, spremnosti i zainteresovanosti da obrate pažnju na druge - mrzovoljna tinejdžerka koja iskopčava majčino zanovetanje minut kasnije će posvetiti nepodeljenu pažnju telefonskom razgovoru s drugaricom. Seminaristi koji su hitali da održe propoved izgleda da su bili nevoljni ili nesposobni da posvete pažnju čoveku u bolovima, verovatno zato što su se našli između sopstvenih misli i pritiska da požure i tako se uopšte nisu podesili prema njemu, neku pomoć da i ne pominjemo.

Ljudi na prometnim gradskim ulicama širom sveta, zbog onoga što se naziva „urbani trans”, manje su skloni da primete i pozdrave nekog, ili da mu ponude pomoć. Sociolozi smatraju da na ulicama prepunim sveta lako zapadamo u to stanje utonulosti u sebe, makar i samo zato da bismo se ogradili od pretovarivanja nadražajima iz okolnog meteža. Ta strategija neminovno iziskuje kompromis: zajedno s običnim neobraćanjem pažnje, mi isključujemo i neophodne potrebe ljudi oko nas. Kako kaže pesnik, „s bukom ulice“ suočavamo se „zaslepljeni i zaglušeni“.

Osim toga, i društvene podele zatvaraju nam oči. Beskućnik koji odbačen sedi na ulici nekog američkog grada i traži novac možda neće privući nikakvu pažnju prolaznika, koji će nekoliko koraka dalje zainteresovano slušati i reagovati na dobro ode venu, komunikativnu ženu koja traži potpise za neku političku peticiju. (Naravno, zavisno od sopstvenih naklonosti, možda ćemo pažnju pokloniti baš obrnuto: beskućniku, a ne političkom apelu.) Ukratko, naši prioriteti, socijalizacija, i mnoštvo drugih socijalnih i psiholoških činilaca mogu nas navesti da usmeravamo ili inhibiramo pažnju ili emocije koje osećamo - a time i empatiju.

Obično obraćanje pažnje omogućuje nam da izgradimo emocionalnu vezu. Kad nema pažnje, empatija nema nikakve šanse.

KADA SE MORA POSVETITI PAŽNJA

Postavimo događaje u Prinstonskom semeništu spram nečega što mi se u vreme najveće gužve po završetku radnog vremena desilo u Njujorku dok sam išao na stanicu podzemne železnice na Tajms skveru. Kao i obično, niz betonske stepenice valjala se nepregledna masa hitajući da uhvati naredni voz.

No tad sam ugledao nešto uznemirujuće: nasred stepeništa ležao je odrpanac bez košulje, nepokretan, sklopljenih očiju.

Kao da ga niko nije primećivao. Ljudi su naprosto preskakali njegovo telo i hitali da se vrate kući.

Ali ja sam, zaprepašćen prizorom, zastao da vidim šta nije u redu. Istog trenutka, dogodilo se nešto upadljivo: zastali su i drugi.

Gotovo istog časa oko čoveka se skupio mali krug zabrinutih ljudi. Isto tako spontano iskrslili su i vesnici milosrđa - jedan čovek je otišao do kioska s viršlama i doneo mu jelo; neka žena je pohitala s bocom vode; neko treći je pozvao dežurnog u podzemnoj železnici a ovaj je radio-vezom potražio pomoć.

Za nekoliko minuta čovek je živnuo, zadovoljno jeo, i čekao hitnu pomoć. Saznali smo da govori samo španski, da nema novca, i da je tumarao ulicama Menhetna, izgladneo. Onesvestio se od gladi tu, na stepenicama podzemne železnice.

Sta se to promenilo? Kao prvo, već i samo to što je čovek primećen. Zastavši da vidim kakva ga nevolja muči, ja sam, po svemu sudeći, prenuo prolaznike iz njihovog urbanog transa i privukao

njihovu pažnju. Kad smo se podesili na njegovu nepriliku, već smo se pokrenuli da mu pomognemo.

Nema sumnje da smo svi mi, čestiti građani koji se vraćaju kući s posla, izvodili prećutne pretpostavke povodom čoveka na stepenicama, stereotipe sazdane iz prolazaka pored stotina beskućnika koji, žalosno je reći, žive na ulicama Njujorka i mnogih drugih urbanih centara. Urbani stanovnici uče da savlađuju anksioznost koju osećaju kad vide nekog u škripcu tako što refleksno odvrćaju pažnju na drugu stranu.

Mislim da sam mu i ja posvetio pažnju zato što sam kratko vreme pre toga za Njujork tajms napisao članak o tome kako je zatvaranje duševnih bolnica pretvorilo gradske ulice u psihijatrijska odeljenja. Sprovodeći istraživanja za taj članak, nekoliko sam dana proveo u kombiju s radnicima jedne agencije za socijalnu pomoć koja pomaže beskućnicima, deli im hranu, nudi sklonište i nastoji da mentalno obolele među njima - šokantno velik broj - privoli da odu u bolnice i uzmu lekove. Dugo posle toga gledao sam beskućnike drugim očima.

U drugim istraživanjima u kojima je primenjena situacija Dobrog Samarićanina, istraživači su našli da oni koji se zaustavljaju da pomognu po pravilu izveštavaju da su se, videvši nesreću drugog, i sami uznemirili - i osetili empatičku razneženost. Kad jedna osoba uočava drugu toliko da oseti empatiju, veliki su izgledi da će joj ponuditi pomoć.

Već i ako se samo čuje da je neko pritekao u pomoć može imati jedinstven uticaj, i indukovati topli osećaj obodrenosti, podizanja. Psiholozi upotrebljavaju izraz „elevacija“ za toplinu nastalu viđenjem nečije dobrote. Elevacija je stanje o kom ljudi redovno govore kad pričaju kako su se osetili kad su videli neki spontani čin hrabrosti, tolerancije ili samilosti. Većina ljudi je tad dirnuta, čak i uzbuđena.

Činovi koji se najčešće pominju kao pobuđivači elevacije jesu pomaganje bolesnima i siromašnima, ili pritanje u pomoć nekome u teškom položaju. Ali ta dobra dela ne moraju biti tako zahtevna da iziskuju pomoć cele porodice, ni tako nesebična kao rad Majke Tereze među siromasima Kalkute. Već i sama obzirnost može izazvati laku elevaciju. U jednom istraživanju u Japanu, na primer, ljudi su izveštavali o kandou, prilikama kad im je srce bilo dirnuto - recimo time što su videli nekog grubijana opasnog izgleda da u vozu ustupa mesto starcu.

Istraživači sugerišu da je elevacija zarazna. Kad neko vidi dobro delo, to u njemu po pravilu uskomešava impuls da i sam učini dobro delo. Takva socijalna dobit možda je jedan od razloga za mitske priče koje se mogu čuti širom sveta, priče prepune likova koji su svojom hrabrošću spasili druge.

Psiholozi pomišljaju da slušanje priče o takvoj dobroti - kad se živopisno iznosi - ima isti emocionalni uticaj kao viđenje stvarnog dobrog dela. O zaraznosti elevacije govori i to što se ona kreće niskim putem.

Kad smo sin i ja bili u petodnevnoj poseti Brazilu, primetili smo da su ljudi koje srećemo iz dana u dan sve srdačniji prema nama. Promena je bila upadljiva.

U početku smo kod Brazilaca koje smo upoznavali osećali uglavnom nadutost ili uzdržanost. Trećeg dana naišli smo na uočljivo veću toplinu.

Četvrtog dana smo na tu toplinu nailazili svuda. A kad se naše putovanje okončalo, grlili smo se s ljudima na aerodromu opraštajući se s njima.

Da li su se to promenili Brazilci? Naravno da nisu. Istopila se naša sopstvena napetost gringosa u nepoznatoj im kulturi. Naša odbrambena uzdržanost u početku nas je odsecala od otvorenog, srdačnog ponašanja Brazilaca - a možda je i njima davala znak da se drže na distanci.

Na početku boravka - kao radio koji nije sasvim tačno podešen na signal neke stanice — bili smo suviše zaokupljeni da bismo primećivali srdačnost ljudi koje smo sretali. Kad smo se opustili i podesili na ljude oko nas, kao da smo potrefili pravu stanicu te smo osetili toplinu koja je postojala sve vreme. Dok smo bili bojažljivi i zaokupljeni, propuštali smo da primetimo iskru u nečijem pogledu, nagoveštaj osmeha, ili toplinu u glasu - što su sve kanali za slanje poruka srdačnosti.

Jedno tehničko objašnjenje za ovu dinamiku osvetljava ograničenja same pažnje. Radna memorija, ili količina memorije koju naša pažnja može da zadrži u određenom trenutku, nalazi se u prefrontalnom korteksu, toj citadeli visokog puta. Ovaj sistem kola igra glavnu ulogu u raspodeljivanju pažnje tako što u nekoj interakciji obavlja pozadinske poslove. Na primer, traži po našem sećanju šta da se kaže ili uradi, i to čak i dok prima dolazeće signale i menja naše reakcije u skladu s njima.

Što je izazov veći, ti mnogostruki zahtevi sve više opterećuju našu sposobnost da obraćamo pažnju. Znaci brige iz amigdale preplavljuju ključne oblasti prefrontalnog korteksa, i ispoljavaju se kao zaokupljenosti koje kradu pažnju od svega drugog s čime se srećemo. Uznemirenost pretovaruje pažnju: dovoljno je već i to što je neko napeti gringo.

Priroda najveći značaj pridaje glatkom komuniciranju među pripadnicima date vrste, te oblikuje mozak da odgovori tome — ponekad na licu mesta. Kod nekih riba, na primer, u vreme parenja mozak ženke luči hormone koji privremeno preoblikuju njena slušna kola kako bi se bolje podesila na frekvenciju mužjačkog dozivanja.

Nešto se slično može videti i kod dvomesečne bebe koja primećuje majčino približavanje: beba će se instinktivno umiriti, malo smiriti disanje, okrenuti se prema majci i pogledati joj lice, usredsrediti pogled na oči ili usta, a uši usmeriti prema zvucima koji dopiru od nje, a pri tome praviti izraz za koji istraživači kažu „nabrao obrve a vilica mu pala“. Svaki od tih pokreta jača opazajnu sposobnost bebe da se podesi na ono što majka kaže ili radi.

Što nam je pažnja izoštrenija, to oštrije osećamo unutrašnje stanje drugog: osećamo ga brže, i po manje приметnim znacima, u nejasnijim okolnostima. I obrnuto, što smo uznemireniji, to ćemo manje precizno moći da ispoljimo empatiju.

Ukratko, svaki oblik utonulosti u sebe ubija empatiju, saosećanje da i ne pominjemo. Kad smo usredsređeni na sebe, naš se svet skuplja dok se naši problemi i zaokupljenosti povećavaju. Ali kad se usredsredimo na druge, naš se svet širi. Naši sopstveni problemi pomeraju se na periferiju uma i stoga se čine manji, a raste naša sposobnost za povezivanje, ili za saosećajnu akciju.

INSTINKTIVNO SAOSEĆANJE

Laboratorijski pacov visi na kaiševima u vazduhu, ciči i kopra se. Spazivši pacova u opasnosti, jedan od njegovih drugara iz kaveza takođe se usplahiruje i uspeva da mu pomogne pritisnuvši polugu koja bezbedno spušta žrtvu.

- Šest rezus majmuna obučeni su da dobiju hranu kad povuku lance. U jednom trenutku sedmi majmun dobija, tako da ga ostali vide, bolan šok kad god neki od njih povuče lanac kako bi dobio hranu. Videvši bol majmuna kom je zadat šok, četiri rezusa počinju da vuku neki drugi lanac, posle čega dobijaju manje hrane ali onaj njihov drug ne dobija šok. Peti majmun prestaje da vuče bilo koji lanac punih pet dana, a šesti punih dvanaest dana - to jest, obojica se izgladnjuju kako bi sprečili zadavanje električnog šoka sedmom majmunu.

- Od samog rođenja, kad vide ili čuju da druga beba plače od uznemirenosti, bebe počinju da plaču kao da su i one uznemirene. Ali, retko zaplaču kad čuju tonski snimak sopstvenog plača. Kad napune otprilike četrnaest meseci, bebe ne samo što plaču kad čuju plač druge bebe nego pokušavaju da nekako ublaže njenu patnju. Što su mališani veći, to manje plaču a više nastoje da pomognu.

- Laboratorijskim pacovima, majmunima i ljudskim bebama zajednički je jedan automatski impuls, impuls koji im prikiva pažnju za tuđu patnju, pokreće slična osećanja u njima samima, i navodi ih da pomažu. Otkud to da se ista reakcija može sresti kod sasvim različitih vrsta? Jednostavno: priroda čuva, te zadržava sve što je uspešno u tome i to neprestano upotrebljava.

U oblikovanju mozga, crte koje pobeđuju zajedničke su različitim vrstama. Prostrana područja neuronske arhitekture koja se pokazala dobrom zajedničke su i ljudskom mozgu i mozgu drugih sisara, naročito primata. Sličnost različitih vrsta da saosećaju sa uznemirenošću, udružena s impulsom pružanja pomoći, ukazuje na sličan skup sistema kola u mozgu. Za razliku od sisara, vodozemci ne pokazuju nikakav znak empatije, i čak jedu sopstvene mladunče.

Iako i ljudi umeju da ignorišu nekoga u nevolji, ta bezosećajnost kao da potiskuje iskonskiji, automatski impuls da se onome ko je u nevolji pritekne u pomoć. Naučna zapažanja ukazuju na jedan sistem reagovanja koji je čvrsto ugrađen u ljudski mozak - i koji nesumnjivo uključuje neurone ogledala - a deluje kad vidimo nekog da pati tako što čini da istog časa saosećamo s njim. Sto više saosećamo, to više želimo da mu pomognemo. Taj instinkt za saosećanje najverovatnije koristi evolucionoj sposobnosti - koja se ispravno određuje u smislu „reproduktivne uspešnosti“, koja se meri brojem nećijih potomaka koji dožive da dobiju sopstvene potomke. Pre više od sto godina Carls Darwin je ponudio objašnjenje da je empatija,

taj uvod u saosećajnu akciju, snažna pomoć opstanku u opremi Prirode. Empatija podmazuje društvenost, a mi, ljudska bića, nadasve smo društvene životinje. Prema novim shvatanjima, naša društvenost primarna je strategija opstanka kod primata, uključujući i nas.

Koliko je prijateljstvo korisno može se danas videti u životu primata u divljini, gde vladaju surovi uslovi snage jačega slični onima u ljudskoj praistoriji, kad je srazmerno malo novorođenih doživelo do uzrasta deteta. Uzmimo onih hiljadu-dve majmuna što žive na Kajo Santjagu, udaljenom karipskom ostrvu; svi potiču od jednog jedinog malog čopora prenetog pedesetih godina iz rodne Indije. Ti rezus makaki žive u malim grupama. Kad dospeju u doba adolescencije, ženke ostaju, a mužjaci odlaze da nađu mesto u nekoj drugoj grupi.

Taj prelazak pun je stvarnih pogibelji: dok nastoje da uđu u nepoznatu grupu, dvadeset odsto mladih mužjaka gine u tučama. Naučnici su uzeli uzorke spinalne tečnosti od sto makaka tinejdžera. Našli su da najdruštveniji majmuni imaju najniži nivo hormona stresa i jaču imunu funkciju, i - a to je najvažnije - da su najспособniji da se približe majmunima u novoj grupi, da se sprijatelje s njima ili da ih ospore. Ti društveniji mladi majmuni upravo su oni koji će najverovatnije preživeti.

Ovo potvrđuju i podaci iz posmatranja divljih pavijana koji žive nadomak Kilimandžara u Tanzaniji. Rano detinjstvo tih pavijana prepuno je velikih opasnosti: kad je godina dobra, ugine ih oko deset odsto; kad nije, ugine ih i do 35 odsto. Ali kad su biolozi posmatrali majke pavijanke, otkrili su da one najdruželjubivije - koje su najveći deo vremena provodile bišteći ili se na neki drugi način družeci s ostalim pavijankama — imaju mladunčad za koju je najverovatnije da će preživeti.

Biolozi navode dva razloga zbog kojih majčina druželjubivost može pomoći mladuncima da opstanu. Prvi, one su članice klupske grupe koje se međusobno ispomažu u odbrani beba od zlostavljanja, ili koje nalaze bolju hranu i sklonište. Drugi, što više nege i bištenja majke daju i dobijaju, to su opuštenije i zdravije. Društvene pavijanke su bolje majke.

Naša prirodna težnja drugima može se pratiti unazad do okolnosti oskudice koje su oblikovale ljudski mozak. Lako pretpostavljamo da je pripadnost nekoj grupi činila opstanak verovatnijim - i da je položaj usamljene jedinice koja se za oskudne resurse bori s grupom lako predstavljao kobnu nepovoljnost.

Odlika s tako moćnom vrednošću za opstanak mogla je postepeno oblikovati sistem kola u mozgu, jer sve što se pokaže najdelotvornijim za prenošenje gena budućim generacijama postaje sve prodornije u genetskom pulu.

Ako je društvenost davala ljudskim bićima pobedonosnu strategiju kroz celu preistoriju, onda su im to davali i moždani sistemi pomoću kojih se odigrava društveni život. Nikakvo čudo što naša sklonost empatiji, tom bitnom povezaču, ima toliku moć.

Posle čeonog sudara, njen je auto ostao zgužvan kao da je od papira. S desnom nogom slomljenom na dva mesta, zaglavljena u olupini, ležala je u bolu i šoku, bespomoćna i zbunjena. Onda je neki prolaznik - nikad nije saznala kako se zove - prišao i kleknuo pored nje. Držao ju je za ruku, umirujući je dok su ljudi iz hitne pomoći pokušavali da je oslobode. On joj je pomogao da ostane mirna uprkos bolovima i strepnji.

„On je - rekla je kasnije - bio moj anđeo zemaljski.“

Nikad nećemo saznati koja su tačno osećanja pokrenula tog „anđela“ da klekne pored one žene i umiruje je. Ali takvo saosećanje zavisi od prvog ključnog koraka, empatije.

Empatija povlači sobom izvestan stupanj emocionalnog zajedništva - što je preduslov za istinsko razumevanje tuđeg unutrašnjeg sveta. Neuronu ogledala, po rečima jednog neuronaučnika, ono su „što vam daje bogatstvo empatije, osnovni mehanizam zahvaljujući kom vas stvarno povređuje kad vidite da je neko povređen“.

Konstantin Stanislavski, Rus koji je razradio čuveni metod učenja glume, primetio je da glumac koji „živi“ ulogu može da iz prošlosti prizove sopstvena emocionalna sećanja kako bi probudio neko snažno osećanje u sadašnjosti. Ali takva se sećanja, smatrao je Stanislavski, ne moraju ograničavati na naša sopstvena iskustva i doživljaje. Preko empatije, glumac se može poslužiti i tuđim emocijama. Kako savetuje taj legendarni učitelj glume, „moramo proučavati druge i približiti im se emocionalno koliko god možemo, sve dok se simpatija prema njima ne pretvori u naša sopstvena osećanja“.

Stanislavski je bio vidovit kad je dao taj savet. Ispostavlja se da su istraživanja moždanih slika otkrila da kad odgovaramo na pitanje „Kako se osećaš?“, aktiviramo manje-više isti sistem neuronskih kola koji se pali kad pitamo „Kako se ona oseća?“. Mozak dejstvuje gotovo istovetno kad osećamo sopstvena osećanja, i kad osećamo osećanja drugog.

Kad se od ljudi traži da imitiraju nečije srećne, uplašene ili zgađene izraze lica i time generišu emociju u sebi, ovo namerno „uosećavanje“ aktivira ista kola koja su uključena i kad samo posmatramo osobu (ili kad spontano osećamo tu emociju). Stanislavski je shvatio da su ta kola još življa kad empatija postane namerna. Kad kod druge osobe primetimo emociju, onda i doslovno osećamo zajedno s njom. Sto je veći naš napor, ili što je snažnije izraženo osećanje, to ga snažnije osećamo u sebi.

Rečito je što se nemačka reč *Einführung*, koja je na engleski prvi put prevedena godine 1909. kao nova kovanica „empatija“, može bukvalnije prevesti kao „uosećavanje“ (engl. *feeling into*), što sugeriše unutrašnje podražavanje tuđih osećanja. Kako kaže Teodor Lips (Lipps), koji je reč „empatija“ uneo u engleski, „kad posmatram cirkuskog igrača na žici, osećam da sam u njemu“. Kao da tuđe emocije doživljavamo u sopstvenom telu. A i doživljavamo ih: neuronaučnici vele da što su aktivniji sistemi neurona ogledala, to je empatija jača.

U današnjoj psihologiji reč „empatija“ koristi se u tri različita smisla:

znanje o tuđim osećanjima; osećanje onoga što oseća drugi; saosećajno reagovanje na nevolju drugog. Ta tri varijeteta empatije kao da idu sledom 1-2-3: primećujem te, osećam s tobom, i zato delam da ti pomognem.

Sva tri značenja dobro se uklapaju u ono što je neuronauka saznala o tome kako mozak deluje kad se podesimo na drugog, što primećuju Stefani Preston i Frans de Val (de Waal) u jednoj važnoj teoriji koja povezuje interpersonalno opažanje i delanje. To dvoje naučnika posebno su kompetentni kad to tvrde: Stefani Preston je bila pionir u primeni metoda socijalne neuronauke na proučavanje empatije kod ljudi, a De Val, direktor odeljenja Živih veza u Centru za primata u Jerksu, iz sistematskog posmatranja primata decenijama izvlači pouke za ponašanje ljudi.

Stefani Preston i De Val tvrde da u trenutku empatije i naše emocije i naše misli bivaju usmerene istim pravcima kao emocije i misli druge osobe. Kad čujemo nečiji preplašen krik, mi spontano pomišljamo šta bi mogao biti uzrok straha. Iz kognitivne perspektive, mi delimo mentalnu „predstavu“, skup slika, asocijacija i misli o nevolji te druge osobe.

Kretanje od empatije do delanja prolazi kroz neurone ogledala; empatija se, po svemu sudeći, razvila iz emocionalne zaraze, te deli neuronske mehanizme s ujom. Primalna empatija ne zavisi od neke specijalizovane moždane oblasti nego uključuje mnoge, zavisno od toga sa čim osećamo empatiju. Mi se stavljamo u položaj drugog da bismo s njim podelili sve što on doživljava.

Stefani Preston je našla da, ako se neko podseti najsrećnijih trenutaka svog života, a potom zamisli slične trenutke svog najbližeg prijatelja, onda mozak aktivira bukvalno ista kola za ta dva mentalna čina.

Drugim rečima, da bismo razumeli šta neko doživljava - da bismo osetili empatiju s njim - služimo se istim moždanim ožičenjem koje je aktivno i tokom našeg sopstvenog doživljaja.

Svako komuniciranje iziskuje da ono što je važno pošiljaocu bude važno i primaocu. Kad delimo i misli i osećanja s nekim, naša dva mozga upotrebljavaju prečicu kojom nas oboje dovode neposredno na istu stranu, bez gubljenja vremena na reči kojima se objašnjava šta je posredi.

Ogledanje (engl. mirroring) se dešava kad god naše opažanje nekoga automatski aktivira u našem mozgu sliku ili osećaj onoga što ta druga osoba radi i izražava.[132] Ono što je njoj na umu, i nama je. Na te unutrašnje poruke oslanjamo se kad osećamo šta se dešava u drugoj osobi. Uostalom, šta osmeh ili mig, pogled ili mrštenje „znače“ osim što su nagoveštaj onoga što se dešava u nečijem umu?

Tomasa Hobsa (Hobbes), filozofa iz sedamnaestog veka, danas se većina seća po tvrdnji da je život u prirodnom stanju - bez ikakve jake uprave - „opak, surov i kratak“, rat svih protiv sviju. No uprkos ovom oporom, ciničnom gledištu, Hobs je imao i mekšu stranu.

Jednog dana, dok je išao londonskim ulicama, naišao je na starog, bolesnog čoveka koji je prosjačio.

Hobs, dirnut, smesta mu je dao izdašnu milostinju.

Kad ga je prijatelj upitao da li bi tako postupio i da ne postoje religijska naredba ili filozofsko načelo o pomoći potrebitima, Hobs je odgovorio da bi. Njegovo objašnjenje: i sam je osetio patnju kad je ugledao bedu onog čoveka, te isto kao što je malo olakšala čovekov jad, udeljena milostinja je „olakšala i meni“.

Ova priča nagoveštava da, kad ublažavamo jad drugih, u tome ima i malo našeg ličnog interesa. Po jednoj školi moderne ekonomske teorije koja se drži Hobsovih shvatanja, ljudi udeljuju milostinju delom i stoga što im pričinjava zadovoljstvo da zamišljaju kako olakšanje nevolje njenog primaoca, tako i vlastito olakšanje što su ublažili sopstvenu ojađenost kad su videli nevolju drugog.

Potonje verzije ove teorije nastoje da činove altruizma svedu na prerusene činove ličnog interesa.

Po jednoj verziji, saosećanje prikriva „sebični gen“ koji se trudi da maksimizuje izgleda da će biti prenet dalje time što zadužuju ili potpomaže bliske srodnike koji ga nose.

U nekim posebnim slučajevima takva objašnjenja možda su dovoljna.

Ali drugo jedno stanovište nudi neposrednije - i univerzalnije - objašnjenje: kao što je, davno pre Hobsa, kineski mudrac Meng Cu (ili Mencije) pisao u trećem veku pre Hrista: „Svi ljudi imaju um koji ne podnosi da vidi patnju drugih.“

Danas neuronauka podržava Meng Cuov stav, i ovoj stolecima dugoj debati dodaje podatke koji su joj nedostajali. Kad vidimo nekog u nevolji, slična kola pokreću se u našem mozgu, to je neka vrsta ožičene empatičke rezonance koja je uvod u saosećanje. Ako beba plače, mozak njenih roditelja odzvanja na isti način, što ih dalje automatski pokreće da preduzmu nešto ne bi li ublažili bebin jad.

Naš mozak unapred je podešen na dobrotu. Mi automatski pritičemo u pomoć detetu koje vrišti od straha; automatski želimo da zagrlimo bebu koja se smeši. Takvi emocionalni impulsi su „nadmoćni“: oni u nama izazivaju instantne (istog trenutka nastale) i nepripremljene reakcije. To što se taj prelazak od empatije na radnju dešava tako automatski brzo ukazuje na postojanje sistema kola namenjenog upravo tome. Osećaj ojađenosti pokreće hitnu potrebu da se pomogne. Kad čujemo preplašen krik, to aktivira iste delove našeg mozga kao što su oni koji doživljavaju preplašenost, i uz to premotorni korteks, znak da se spremamo za akciju. Slično tome, kad čujemo da neko žalosnim glasom priča tužnu priču, to u nama, slušaocima, aktivira motorni korteks - onaj koji rukovodi pokretima - kao i amigdalu i s njom povezana kola za tugu.

Ovo zajedničko stanje tad daje znake motornoj oblasti u mozgu, gde se pripremaju reakcije, da preduzme odgovarajuću radnju. Početno nas opažanje priprema za akciju: to što vidimo priprema nas da delamo.

Neuronskim mrežama za opažanje i akciju zajednički je jedan kod u jeziku mozga. Taj zajednički kod dopušta onome što opažamo da nas gotovo istog trenutka povede odgovarajućoj reakciji. Kad vidimo izražavanje neke emocije, čujemo ton glasa, ili usmerimo pažnju na datu temu, istog se trena pale neuroni koje označava dotična poruka.

Taj zajednički kod anticipirao je Carls Darwin, koji je još 1872. napisao naučnu raspravu o emocijama, i tu raspravu naučnici i dalje ocenjuju visoko. Iako je Darwin o empatiji pisao kao o činiocu opstanka, popularno pogrešno tumačenje njegove teorije evolucije ističe da su „kandže i zubi prirode crveni“ (kako je Tenison iskazaoshvatanje o nemilosrdnom uklanjanju slabih), shvatanje omiljeno „socijalnim darvinistima“ koji su evoluciono mišljenje izvitoperili da bi opravdali pohlepu.

Darvin je u svakoj emociji video predispoziciju za delanje na jedinstven način: strah, okamenjivanje ili bežanje; ljutnja, borba; radost, zagrljaj; i tako dalje. Istraživanja sa snimanjem mozga danas pokazuju da je Darwin, na nivou neurona, bio u pravu. Osetiti bilo koju emociju pokreće s njom skopčanu prešnost da se dela.

Niski put čini tu vezu osećanje-delanje interpersonalnom. Na primer, kad vidimo nekoga da izražava strah - čak i samo načinom na koji se drži ili pokreće telo - naš mozak aktivira sistem kola za strah. Uporedo s tom trenutačnom zarazom, moždane oblasti koje pripremaju za radnje skopčane sa strahom takođe se aktiviraju. I tako za svaku emociju - ljutnju, radost, tugu, i tako dalje. Emocionalna zaraza, dakle, postiže i nešto više nego što je prosto širenje osećanja - ona automatski priprema mozak za odgovarajuću akciju.

Praktično pravilo prirode veli da neki biološki sistem treba da upotrebljava minimalnu količinu energije. Ovde mozak tu delotvornost postiže time što pali iste neurone i za opažanje i za izvođenje neke radnje. Ta štednja ponavlja se u celome mozgu. U posebnom slučaju kad je neko u nevolji, zahvaljujući vezi opažanje-radnja, prirodna sklonost mozga pritiče toj osobi u pomoć. Osećati sa pokreće nas da delamo za.

Naravno, neki podaci sugerišu da ljudi u mnogim situacijama teže da svojim najmilijima pomognu pre negoli nekom neznanцу. No čak i ako je tako, emocionalno podešavanje na neznanca u nevolji pokreće nas da toj osobi pomognemo isto kao što bismo pomogli i najmilijem. U jednom istraživanju, recimo, što su rastuženiji bili stradanjem raseljenog siročeta, to je verovatnije bilo da će ljudi dati novac, ili čak ponuditi privremeni smeštaj - bez obzira na socijalnu distancu koju osećaju.

Preferencija za pružanje pomoći onima koji su nam slični nestaje kad se nađemo licem u lice s nekim u velikoj mucu, ili škripcu. U neposrednom susretu s takvom osobom iskonska veza „mozak na mozak“ čini da njegovu patnju osetimo kao sopstvenu - i da smo istog trena spremni da mu pomognemo. A takvo neposredno sučeljavanje sa patnikom nekad je bilo pravilo u

ljudskim odnosima, u ono dugo razdoblje kad su se susreti uvek dešavali na razdaljini od nekoliko stopa ili metara, a ne na veštačkim odmacima modernog života.

Da se vratimo nedoumici zašto - ako ljudski mozak sadrži sistem namenjen podešavanju na tuđu nevolju i pripremu za delanje, to jest pomoć - zašto ne pomažemo uvek. Mogućnih odgovora ima mnogo, i navedeni su u bezbroj socijalnopsiholoških eksperimenata. Ali najjednostavniji odgovor možda je taj da se moderan život bori protiv toga: sa potrebitima smo u vezi uglavnom na razdaljini. Ta razdvojenost znači da doživljavamo „kognitivnu“ empatiju umesto neposrednosti emocionalne zaraze. Ili, još gore, osećamo samo simpatiju, kad nam je nekoga žao, ali uopšte ne osećamo njegovu nevolju. Taj odmaknutiji odnos slabi unutrašnji impuls da se pomogne.

Stefani Preston i De Val primećuju: „U današnje doba imejla, putovanja na posao, čestih selidbi, predgrađa-spavaonica, razdaljine sve više onemogućavaju automatsko i tačno opažanje emocionalnog stanja drugih, bez čega je empatija nemoguća.“ Socijalne i doslovne distance modernog doba stvaraju jednu anomaliju u životu ljudi, i to anomaliju koju danas uzimamo kao normu. Ta razdvojenost prigušuje empatiju, a kad nje nema - altruizam posrće.

Odavno je iznet argument da smo mi, ljudska bića, po prirodi saosećajni i empatični uprkos povremenom ispoljavanju zlobe, ali bujice loših vesti kroz istoriju protivreče ovoj tvrdnji, koju je podržalo malo pouzdanih naučnih dokaza. Ali pokušajmo s ovim eksperimentom. Zamislimo broj prilika u kojima su ljudi širom današnjeg sveta mogli da počine neki antisocijalan čin, od silovanja i ubistva do prostog prostakluka i nepoštenja. Neka taj broj bude delitelj u razlomku. Sad, kao deljenik, uzmimo broj takvih antisocijalnih činova koji se zaista dešavaju danas.

Udeo potencijalnih spram izvršenih zlodela gotovo svakog dana u godini blizu je nule. A ako za deljenik uzmemo broj dobrih dela izvršenih datog dana, udeo dobrote spram okrutnosti uvek će biti pozitivan. (No vesti nam pristužu kao da je odnos obrnut.)

Džerom Kagan sa Harvarda predlaže sledeću mentalnu vežbu da bi napravio jednostavnu poentu povodom ljudske prirode: ukupna suma dobrote znatno preteže nad sumom zlobe. „Iako ljudska bića nasleđuju biološku sklonost koja im omogućuje da osećaju srdžbu, ljubomoru, sebičnost ili zavist, te da preme tome budu gruba, agresivna ili nasilna“, primećuje Kagan, „ona nasleđuju i jednu još jaču biološku sklonost, sklonost prema dobroti, saosećanju, saradnji, ljubavi i nezi - naročito prema onima u nevolji.“ Ovaj urođeni etički osećaj, dodaje on, „biološka je odlika naše vrste“.

S otkrićem da je naša neuronska ožičenost udešena tako da empatiju stavlja u službu saosećanja, neuronauka daje filozofiji mehanizam kojim ova može da objasni sveprisutnost altruističkog impulsa. Umesto da omalovažavaju nesebičnost, filozofi bi mogli da razmisle o zagoneci bezbrojnih prilika iz kojih okrutnost izostaje.

5. NEUROANATOMIJA POLJUPCA

Svaki se par živo seća trenutka svog prvog poljupca, legendarne prekretnice u odnosu.

Dugogodišnji prijatelji, sastali su se jedno popodne da popiju čaj. U razgovoru su oboje istakli koliko je teško naći pravog partnera. Taj trenutak u razgovoru naglasili su značajnom pauzom u kojoj su im se pogledi sreli, te su se sekund-dva zamišljeno gledali pravo u oči.

Kasnije, kad su stajali napolju i opraštali se, ponovo su se pogledali u oči. Iznenada, i jednom i drugom se učinilo da im neka tajanstvena sila spaja usne u poljubac.

Ni on ni ona nisu mislili da su prvi počeli, ali i mnogo godina kasnije oboje se jasno sećaju kako su imali osećaj da ih nešto nagoni na taj romantični čin.

Oni dugi pogledi možda su bili neophodan neuronski uvod u poljubac. Danas nam neuronauka govori nešto slično kao i pesnička zamisao da su oči ogledalo duše: oči pružaju letimične poglede u najprisnija osećanja neke osobe. Određenije, oči sadrže nervne projekcije koje vode pravo do ključne moždane strukture za empatiju i za saglasne emocije, do orbitofrontalne (ili OFC) oblasti u prefrontalnom korteksu.

Pogledi koji se sreću vezuju nas u petlju. Da romantični trenutak svedemo na jedan aspekt njegove neurologije, kad se pogledi dvoje ljudi sretnu, onda se oni međusobno povezuju svojim orbitofrontalnim oblastima, a ove su posebno osetljive na migove date licem u lice, kao što je kontakt očima. Te socijalne putanje igraju ključnu ulogu u prepoznavanju emocionalnog stanja drugog.

U topografiji mozga, lokacija, kao i kod nekretina, mnogo znači. OFC, koja se nalazi tačno iza očnih duplji i iznad njih, zauzima strateški položaj: na spoju najvišeg dela emocionalnih centara i najnižeg dela mislećeg mozga. Da je mozak kao pesnica, nabrani korteks bi se nalazio, grubo gledano, tamo gde su prsti, supkortikalni centri bili bi na donjem delu dlana - a OFC tačno na spoju jednog i drugog.

OFC neposredno, neuron na neuron, povezuje tri glavne oblasti mozga: korteks (ili „misleći mozak“), amigdalnu (mesto s kog se otkvačinju mnoge emocionalne reakcije), i moždano stablo („reptilske“ zone za automatsko reagovanje). Ova tesna povezanost ukazuje na brzu i snažnu vezu, vezu koja olakšava da se mišljenje, osećanje i akcija koordinišu istog časa. Ovaj neuronski autoput vodi spiralno dalje uz unose s niskog puta iz emocionalnih centara, iz tela, i iz čula, i uz trake visokog puta koje pronalaze značenje u tim podacima, i stvaraju intencionalne planove koji rukovode našim radnjama.

Ova povezanost kortikalnih regija na vrhu mozga i nižih, supkortikalnih regija čini od OFC stožerno stecište visokog i niskog, epicentar za shvatanje socijalnog sveta oko nas. Spajajući naš unutrašnji i spoljni doživljaj, OFC istog časa izvodi socijalni proračun, proračun koji nam govori šta osećamo prema osobi s kojom smo, šta ona oseća prema nama, i šta da uradimo sledeće zavisno od toga kako ona reaguje.

Finoća, skladan odnos (rapport), i glatke interakcije u velikoj meri zavise od ovog sistema neuronskih kola. Na primer, OFC sadrži neurone koji su podešeni da otkrivaju emocije na

nečijem licu ili da ih izvlače iz tona glasa, i da te socijalne poruke povezuju s visceralnim doživljajem: to dvoje ljudi osećaju da se dopadaju jedno drugom.

Ova kola tragaju za emocionalnim značenjem - šta nam nešto ili neko emocionalno znače. Kad su majkama koje su se skoro porodile pokazivane slike njihove, odnosno nepoznate novorođenčadi, fMRI očitavanja otkrila su da se OFC pali u odgovor na slike sopstvenih beba, ali ne i na slike tuđih. Sto je kod njih jača bila aktivnost OFC, to su jača bila njihova osećanja ljubavi i topline.

Tehnički rečeno, sistem kola OFC pridaje našem socijalnom svetu „hedonističku vrednost“ i omogućuje nam da znamo da u nekom uživamo, da se nekog drugog gnušamo, nekog trećeg obožavamo. I time odgovara na bitna pitanja o nadolasku poljupca.

OFC procenjuje i socijalnu estetiku, tako da znamo šta osećamo prema mirisu neke osobe, što je praiskonski znak koji pobuđuje izvanredno snažno dopadanje ili nedopadanje (i biološka reakcija koja leži u uspehu svake parfumerie). Sećam se jednog prijatelja kome je, da bi zavoleo neku ženu, morao da se dopadne ukus poljupca s njom.

Još pre nego što takvi opažaji van svesnosti stignu do svesti, pre nego što smo do kraja upoznati sa skrivenim osećanjima koja se već komešaju u nama, mi već delamo na osnovu tih osećanja. Otuda i ona samopokrenutost poljupca.

Naravno, uključena su i druga neuronska kola. Oscilatori prilagođavaju i koordinišu ritam paljenja naših neurona i motorne pokrete dok srećemo neki predmet koji se kreće. Pretpostavljamo da su upravo oni vredno radili vodeći dvojica usta upravo onom brzinom i putanjom da se, umesto sudara zuba, dogodi meko dodirivanje usana. Čak i pri prvom poljupcu.

BRZINA NISKOGR PUTA

Evo kako je jedan profesor odabrao sebi asistentkinju, jedinu osobu s kojom provodi najveći deo vremena tokom radnog dana. „Ušao sam u čekaonicu u kojoj je sedela, i smesta sam osetio kako mi se fiziologija smiruje. Istog časa znao sam da će s njom biti lako provoditi vreme. Naravno, pogledao sam njen CV i tako dalje. Ali od prvog trenutka bio sam siguran da treba da zaposlim baš nju. I nikad nisam zažalio.“

Intuicija da li nam se osoba koju smo tek upoznali dopada zapravo je naslućivanje da ćemo s njom postići skladan odnos, ili se makar dobro slagati. Ali od svih ljudi prema kojima bismo mogli gravitirati zarad prijateljstva, poslovnog odnosa ili braka, kako odvajamo one koji nas privlače od onih koji nas ostavljaju hladnima?

Čini se da se mnogo takvog odlučivanja dešava u prvim trenucima upoznavanja neke osobe. U jednom rečitom istraživanju, studenti na nekom univerzitetskom kursu proveli su prvog dana samo tri do deset minuta upoznavajući nekog drugog studenta, neznanca. Odmah posle toga procenjivali su verovatnoću da li će s njim ostati na nivou pukog poznanstva ili će se sprijateljiti. Devet nedelja kasnije ispostavilo se da su prvi utisci s izvanrednom tačnošću predviđali stvarni tok njihovog odnosa.

Kad donosimo takvu trenutnu presudu, u velikoj se meri oslanjamo na delovanje jednog neuobičajenog skupa neurona: na moždane ćelije u obliku vretena, s velikim proširenjem na jednom kraju i s dugačkim, debelim produžetkom. Vretenaste ćelije, podozrevaju danas neuronaučnici, tajna su brzine socijalne intuicije. One unose naglost u nagle ocene.

Ključ je u vretenastom obliku: telo vretenastih ćelija je oko četiri puta veće od ostalih moždanih ćelija; sa jedne vrlo široke dugačke grane polaze dendriti i aksoni koji deluju kao ožičenje od ćelije do ćelije. Brzina neuronskog prenošenja do drugih ćelija povećava se s veličinom dugačkih ruku koje se izbacuju do drugih neurona. Gargantuanske dimenzije vretena obezbeđuju prenošenje ogromnom brzinom.

Vretenaste ćelije obrazuju osobito guste veze između OFC-a i najvišeg dela limbičkog sistema, prednjeg cingularnog korteksa (ACC, anterior cingular cortex). ACC usmerava našu pažnju i koordiniše naše misli, emocije i telesne reakcije na osećanja. Ta veza tvori neku vrstu neuronskog komandnog centra. Od tog značajnog spoja, vretenaste ćelije pružaju se u vrlo različite delove mozga.

Osobene moždane hemikalije što ih prenose aksoni ukazuju na glavnu ulogu aksona u socijalnom povezivanju. Vretenaste su ćelije bogate receptorima za serotonin, dopamin i vazopresin. Te moždane hemikalije igraju ključne uloge u vezivanju s drugima, u ljubavi, u dobrim i lošim raspoloženjima, i u zadovoljstvu.

Neki neuroanatomski pomisljaju da su vretenaste ćelije bitno značajne za ono što čini jedinstvenost naše vrste. Mi, ljudska bića, imamo oko hiljadu puta više takvih ćelija od naših najbližih rođaka, čovekolikih majmuna, koji ih imaju samo nekoliko stotina. Izgleda da mozak nijednog drugog sisara ne sadrži vretenaste ćelije. Neki spekuliraju da se vretenastim ćelijama može objasniti to što su neki ljudi (ili neke vrste primata) socijalno svesniji ili osetljiviji od drugih.[153] Istraživanja sa snimanjem mozga otkrivaju pojačano funkcionisanje ACC-a kod ljudi koji su interpersonalno svesniji od drugih - koji ne samo što tačno procenjuju neku društvenu situaciju nego osećaju i kako će je opažati drugi koji se nalaze u njoj.

Vretenaste ćelije koncentrisane su u jednoj oblasti ACC-a koja se aktivira prilikom naših emocionalnih reakcija na druge - posebno prilikom instantne empatije. Na primer, kad majka čuje da joj beba plače, ili kad osetimo patnju nekog koga volimo, skeniranje mozga pokazuje da se ta zona osvetljava. Ona se aktivira i u emocionalno bremenitim trenucima kao što su oni kad gledamo sliku nekog koga volimo, ili kad nekog smatramo privlačnim, ili kad procenjujemo da li se s nama postupalo pravično, ili smo obmanuti.

Drugo mesto na kom se vretenaste ćelije mogu naći u izobilju jeste jedna oblast ACC-a koja igra podjednako ključnu ulogu u društvenom životu. Ona upravlja našim pokazivanjem i prepoznavanjem izraza emocija na licu i aktivira se kad osetimo snažnu emociju. Ta oblast pak ima jake veze s amigdalom, mestom otkvačivanja mnogih takvih osećanja, i mestom na kom počinju naše prve emocionalne procene.

Izgleda da se baš ovim vratolomno brzim neuronima može objasniti velika brzina niskog puta. Recimo, čak i pre nego što nađemo reč za ono što opažamo, mi već znamo da li nam se to dopada ili ne.

Vretenaste ćelije mogu doprineti objašnjenju kako nam niski put omogućava nagle ocene kao što su „dopada se“ ili „ne dopada se“ nekoliko milisekundi pre nego što shvatimo šta je to „to“. Takve ocene donete u magnovenju možda su najvažnije kad su posredi ljudi. Vretenaste ćelije pletu naš sistem socijalnog vođstva.

ŠTA JE ON SHVATIO DA ONA SHVATA

Neko vreme posle venčanja, Megi Verver, junakinja romana Henrija Džejmsa *The Golden Bowl* (Zlatna činija), odlazi u posetu svom davno obudovelom ocu na imanje na selu, gde ima i drugih gostiju. Među njima su i slobodne dame koje se, po svemu sudeći, zanimaju za njenog oca.

Kratko poglednuvši oca, Megi odjednom shvata da se on, koji je s njom dok je rasla živeo kao strogi neženja, sad oseća slobodnim da se ponovo oženi.

U tom trenutku, otac iz pogleda u ćerkinim očima uviđa da je ona do kraja shvatila šta on oseća, ali da nije rekla. Bez ijedne izgovorene reči, dok Megi stoji tamo, Adam, otac, ima osećaj „onoga što je shvatio da ona shvata“.

U tom nemom dijalogu „njeno lice to nije moglo sakriti od njega; ona je shvatila, povrh svega, na svoj brzi način, da oboje shvataju“.

Opis tog kratkog trenutka uzajamnog prepoznavanja preko sobe teče nekoliko stranica na početku romana. A u ostatku ovog dugog romana odigrava se potres koji je nastao iz ovog jedinog trenutka zajedničkog razumevanja, i Adam se konačno ponovo ženi.

Henri Džejms je izvanredno uhvatio bogatstvo uvida u um drugoga, kakav možemo steći i iz najsitnijeg opažanja: u magnovenju, jedan jedini izraz može nam ispričati knjige i knjige. Takve socijalne ocene mogu doći tako spontano delom i stoga što ih neuronska kola drže uvek „uključenim“, uvek spremnim za akciju. Čak i dok ostatak mozga miruje, četiri neuronske oblasti ostaju aktivne, kao kakvi neuronski motori na leri, spremni za brzu reakciju. Vrlo je rečito što su tri od te četiri oblasti spremne za pokret uključene u donošenje sudova o ljudima. Te neuronske zone „na leri“ povećavaju aktivnost kad razmišljamo o ljudima, ili vidimo ljude u interakciji.

Jedna grupa na UCLA predvođena Markom Jakobinijem (Iacobini), pronalazačem neurona ogledala, i Metjuom Libermanom (Lieberman), osnivačem socijalne neuronauke, istraživala je te zone putem fMRI.

Istraživači su zaključili da je moždana aktivnost po definiciji - ono što se automatski događa kad se ništa drugo naročito ne dešava - razmišljanje o našim odnosima.

Jači metabolički tempo tih „na osobe osetljivih“ mreža otkriva poseban značaj koji se u oblikovanju mozga pridaje društvenom svetu. Prekranje našeg društvenog života moglo bi se

pokazati kao omiljena aktivnost mozga kad nema drugih aktivnosti, nešto kao najgledaniji TV šou. U stvari, ta kola „za ljude“ smiruju se samo kad se mozak okrene nekom bezličnom zadatku, kao što je sravnjivanje čekovne knjižice.

Za razliku od njih, odgovarajuće oblasti koje ocenjuju predmete moraju se razdrnavati kako bi funkcionisale. Time se može objasniti zašto ljude procenjujemo, otprilike, jednu desetinku sekunde brže nego stvari - ti delovi mozga u startu su u prednosti. Pri svakom društvenom susretu isti taj sistem kola naglo kreće u akciju i procenjuje da li nam se neka osoba sviđa ili ne, što predviđa tok našeg odnosa s njom, to jest da li će odnosa uopšte biti.

Napredovanje moždane aktivnosti počinje brзом odlukom koja uključuje cingulum koji se preko vretenastih ćelija širi na čvrsto povezane oblasti, naročito na OFC. Te mreže se sa niskog puta široko rasprostiru na prijemčiva kola u svim emocionalnim oblastima. Ta mreža budi opšti osećaj koji se, uz pomoć sa visokog puta, može razviti u svesniju reakciju - bila to neposredna akcija ili naprosto nemo razumevanje, kao kod Megi Verver.

Cingularni sistem kola OFC-a prelazi u akciju čim od mnogih mogućnosti odaberemo najbolji odgovor. Taj sistem kola procenjuje sve što doživljavamo i dodeljuje mu vrednost - dopadanje ili nedopadanje - te tako oblikuje i sam naš osećaj značenja, onoga što je važno. Ovaj emocionalni proračun, tvrde neki danas, fundamentalni je vrednosni sistem kojim se mozak služi da organizuje naše funkcionisanje, makar i samo tako što odlučuje o našim prioritetima u svakom datom trenutku. Zbog toga je ovaj neuronski čvor od bitne važnosti u našem socijalnom odlučivanju - posredi su ona naša neprestana nagađanja koja određuju uspeh ili krah u odnosima.

Razmotrimo nepostojanu moždanu brzinu takvih uviđanja u društvenom životu. U prvom trenutku našeg susreta s nekim ove neuronske oblasti donose početni sud za ili protiv u cigo jednoj dvadesetinki sekunde.

Potom se postavlja pitanje kako ćemo reagovati na dotičnu osobu. Kad se odluka o dopadanju ili nedopadanju jednom čvrsto registruje u OFC, onda ona tamo vodi aktivnost neurona još jedan peti deo sekunde. Obližnje prefrontalne oblasti, koje operišu uporedo, nude informacije o društvenom kontekstu koristeći se istančanijom osećajnošću, recimo, koje su reakcije prikladne u tom trenutku.

OFC, koristeći se podacima kao što je kontekst, postiže ravnotežu između prvobitnog impulsa (briši odavde) i onoga što najbolje uspeva (navedi prihvatljivo izvinjenje za odlazak). To što OFC odluči doživljavamo ne kao svesno razumevanje pravila koja rukovode odlučivanjem, nego kao osećanje „ispravnosti“.

Ukratko, OFC nas vodi kad jednom znamo šta osećamo prema nekome. Inhibirajući sirovi impuls, OFC usklađuje akcije koje nam dobro služe - ako nikako drukčije, a ono time što nas sprečava da uradimo ili kažemo nešto zbog čega bismo zažalili.

Ova sekvenca dešava se ne samo jednom, nego se dešava neprestano, tokom svake socijalne interakcije. Naši glavni mehanizmi socijalnog vođstva, dakle, počivaju na struji sirovih emocionalnih sklonosti; ako nam se neka osoba dopada, u akciju stupa jedan repertoar; ako nam

je odbojna, sasvim drugi. A ako se s produžetkom interakcije naša osećanja menjaju, socijalni mozak tiho podešava ono što kažemo i radimo u skladu s njima.

Ono što se dešava u tim magnovenjima bitno je za zadovoljavajući društveni život.

MOGUĆNOSTI BIRANJA NA VISOKOM PUTU

Jedna poznanica priča koliko je uznemirava njena sestra koja je, usled mentalnog poremećaja, postala sklona napadima srdžbe. Iako su sestre povremeno bliske i jedna drugoj drage, ona s poremećajem odjednom ispolji neprijateljsku oštrinu i počne da iznosi paranoidne optužbe.

Kako kaže moja poznanica: „Kad god postanem bliska s njom, ona me povredi.“

Tako je moja poznanica počela da se od onoga što doživljava kao „emocionalni napad“ štiti time što ne odgovara smesta na svaki telefonski poziv i time što ne planira da sa sestrom provodi onoliko vremena kao ranije. A ako na telefonskoj sekretarici čuje sestru kako govori ljutitim glasom, ona sačeka dan-dva pre nego što će je pozvati, da joj da vremena da se ohladi.

Ipak, njoj je stalo do sestre i želi da ostane bliska s njom. I zato, kad sestra nasrne na nju dok razgovaraju, ona podseti sebe na mentalni poremećaj, i to joj pomaže da sestrinu srdžbu ne primi suviše lično. Taj unutrašnji džudo štiti je od otrovne zaraze.

Automatičnost emocionalne zaraze čini nas toliko ranjivim da nas na kraju zahvataju te uznemirujuće emocije, no to je tek početak priče. Mi imamo i sposobnost da povlačimo strateške poteze kojima ćemo se, ako bude potrebno, suprotstaviti zarazi. Ako je neki odnos postao razoran, mentalne taktike mogu da stvore zaštitnu emocionalnu distancu.

Niski put dejstvuje hiperbrzo, dok pucnemo prstima. Ali, mi nismo prepušteni na milost i nemilost svega što stiže tako brzo. Kad nam instantna veza niskog puta nanosi bol, visoki put može da nas zaštiti.

Mogućnosti izbora visoki put nam daje uglavnom preko ožičenja sistema kola povezanih sa OFC-om. Jedna struja poruka ide tamo-amo do i od centara na niskom putu koji proizvode naše početne emocionalne reakcije, uključujući i jednostavne zaraze. U međuvremenu, OFC manevriše paralelnim tokom naviše kako bi pokrenula naše misli o toj reakciji. Ta grana pružena naviše omogućava nam da reagujemo iznijansiranije, i da pri tom u obzir uzmemo pročišćeno razumevanje onoga što se događa. Ti paralelni putevi upravljaju svakim susretom, a OFC je ranžirna stanica između njih.

Niski put, sa svojim ultrabrzim vezama neurona ogledala, dejstvuje kao neka vrsta šestog čula, i podstiče nas da osećamo s drugom osobom čak i ako smo sasvim nejasno svesni svoje podešenosti na nju. Niski put otkvačinje jedno emocionalno stanje simpatije bez posredstva mišljenja: to je instantna primalna empatija.

Suprotno tome, visoki se put otvara dok mi posmatramo takvu promenu raspoloženja, i namerno sluša osobu s kojom razgovaramo ne bi li bolje shvatio šta se zbiva. To u igru uvodi naš misleći mozak, naročito prefrontalne centre. Visoki put dodaje ogromnu fleksibilnost onom mnogo nepromenljivijem i ograničenijem repertoaru niskog puta. Dok milisekunde otkucavaju i

visoki put aktivira svoju prostranu oblast neuronskih ogranaka, mogućnosti za reagovanje eksponencijalno rastu.

I tako, dok nam niska ruta daje instantni emocionalni afinitet, visoka ruta stvara usavršeniji socijalni osećaj, a on dalje vodi odgovarajućoj reakciji. Ta se fleksibilnost koristi resursima prefrontalnog korteksa, moždanog izvršnog centra.

Prefrontalna lobotomija, psihijatrijska moda četrdesetih i pedesetih godina dvadesetog veka, hirurškim putem prekida vezu između OFC-a i ostalih oblasti mozga. („Hirurgija“ je često bila primitivna, medicinski ekvivalent ubacivanja šrafcižera uz očnu jabučicu tako da zareže meki mozak.) U ono vreme neurolozi su malo znali o specifičnim funkcijama moždanih zona, OFC da i ne pominjemo. Ali, pronašli su da su, posle lobotomije, ranije uznemireni duševni bolesnici postali mirni, što je bio ogroman plus sa stanovišta rukovodilaca ludionice ogromnih duševnih azila u koji su psihijatrijski pacijenti skladištem u ono doba.

Iako su kognitivne sposobnosti lobotomizovanih pacijenata ostale netaknute, primećena su dva u ono vreme tajanstvena „uzgredna dejstva“: emocije pacijenata bile su „prepeglane“ ili su sasvim iščezle, a sami pacijenti postali su dezorijentisani u za njih novim društvenim situacijama. Današnja neuronauka zna da se to desilo zato što OFC organizuje sađejstvo između društvenog sveta i naših osećanja, i govori nam kako da delamo. Bez te interpersonalne matematike, lobotomizovani pacijenti su u svakoj nepoznatoj im društvenoj situaciji bili krajnje zbunjeni.

MAHNITANJE NA EKONOMSKOM PUTU

Recimo da je vama i nekom neznacu dato deset dolara da ih podelite kako god se dogovorite. Neznamac vam nudi dva dolara, uzmi ili ostavi. Odluka da se uzmu čini se sasvim razborita, reći će vam svaki ekonomista.

Ali, ako uzmete ona dva dolara, osoba koja vam je dala ponudu zadržaće osam. Tako se većina, razborito ili ne, naljuti - a ako im je ponuđen samo jedan dolar, i uvredi.

To se stalno događa kad se ljudi igraju igre koju bihevioralni ekonomisti zovu igrom ultimatum, a u kojoj jedan partner daje predloge koje drugi može samo da prihvati ili odbaci. Ako se sve ponude odbace, obojica završavaju bez ičega.

Ovde vrlo niska ponuda ume da bude okidač za ekonomski ekvivalent mahnitanja na putu. Odavno korišćena u simulacijama ekonomskog odlučivanja, igra ultimatum je spojena sa socijalnom neuronaukom u delu Džonatana Koena (Cohen), direktora Centra za proučavanje mozga, uma i ponašanja na Univerzitetu Princeton. U njegovim istraživanjima, partneri su se Igre ultimatum igrali dok su im mozgovi bili skenirani.

Koen je bio pionir „neuroekonomije“, analize skrivenih neuronskih sila koje upravljaju kako racionalnim, tako i iracionalnim odlučivanjem u našem ekonomskom životu - to je arena u kojoj i visoki i niski put igraju moćne uloge. Velik deo tih istraživanja usredsređuje se na oblasti

mozga aktivne tokom interpersonalnih situacija u kojima postoje spremne implikacije za razumevanje iracionalnih sila koje pokreću ekonomska tržišta.

„Ako prvi momak ponudi samo jedan dolar“, veli Koen, „reakcija drugog lako može biti ‘Idi do đavola’. Ali, prema standardnoj ekonomskoj teoriji, to je iracionalno, jer jedan dolar bolje je nego ništa. Onaj ishod izluđuje ekonomiste jer, po njihovim teorijama, ljudi uvek nastoje da maksimizuju svoje nagrade. A ljudi su, zapravo, ponekad voljni da žrtvuju i mesečnu platu, samo da kazne nepravličnu ponudu.“

Kad se igra ultimatum igra samo u jednom krugu, onaj potcenjeni često daje odgovor u srdžbi. Ali ako se igračima dopusti nekoliko rundi, onda će oni verovatnije stići do zadovoljavajuće nagodbe.

U igri ultimatum nije reč samo o odmeravanju snaga dva igrača; ta igra u svakom od njih, na spoju visokog i niskog puta u njihovom kognitivnom i emocionalnom sistemu, stvara nadvlačenje konopca. Visoki put u tome računa na prefrontalni korteks, bitan za racionalno mišljenje. Orbitofrontalna oblast, kao što smo videli, leži u dnu prefrontalne oblasti i održava red na njenoj granici sa centrima za emocionalnu impulsivnost na niskom putu, kao što je amigdala, dole u srednjem mozgu.

Posmatranjem neuronskih kola koja su na delu tokom ove mikroekonomske transakcije u kojoj su visoki i niski put u raskoraku, Koen je uspeo da razdvoji uticaj racionalnog prefrontalnog korteksa od onog brzopletog „idi do đavola“ s niskog puta - u ovom slučaju, insule, koja prilikom nekih emocija ume da reaguje jednako snažno kao amigdala. Što je jača reaktivnost niskog puta, pokazuju Koenovi snimci skeniranog mozga, to će, sa ekonomskog stanovišta, manje racionalne biti reakcije igrača. Ali što je aktivnija prefrontalna oblast, to će ishod biti uravnoteženiji.

U ogledu „Vulkanizacija mozga“ (referenca na g. Spoka, hiperracionalni lik s planete Vulkan iz Zvezdanih staza), Koen se fokusira na interakciju između apstraktne neuronske obrade na visokom putu, gde se informacija vrednovana sa „za“ ili „protiv“ razmatra pažljivo i odmereno, i operacije na niskom putu, gde brzo jačaju emocije i predispozicije da se dela brzo. Šta će preovladati, tvrdi on, zavisi od snage prefrontalne oblasti, te posrednice racionalnosti.

Tokom razvoja ljudskog mozga, ono što nas je razdvojilo od primata kod kojih su prefrontalne oblasti znatno manje, jeste veličina prefrontalnog korteksa. Za razliku od drugih delova mozga, koji su specijalizovani svaki za određen zadatak, ovom izvršnom centru potrebno je malo više vremena da obavi svoj posao. Ali, kao kakav svenamenski moždani stimulator, prefrontalna oblast je izvanredno fleksibilna, i u stanju je da se uključi u veći opseg zadataka od bilo koje druge neuronske strukture.

„Prefrontalni korteks“, rekao mi je Koen, „izmenio je čovekov svet tako da ni fizički, ni ekonomski, ni socijalno više ništa nije isto.“

Iako ljudski genij izbacuje ošamućujuću raznolikost stvarnosti koje stalno proizlaze jedna iz druge - štedljive automobile i ratove zbog nafte, industrijalizovanu poljoprivredu i preobilne kalorije, imejl i krađu identiteta - naš domišljati sistem prefrontalnih kola pomaže nam da se

provučemo kroz iste one opasnosti čijem je stvaranju on sam doprineo. Mnoge takve pogibelji i iskušenja potiču iz iskonskih težnji s niskog puta kad se ovaj nađe suočen s eksplozijom mogućnosti povlađivanja sebi i zloupotreba što ih je stvorio visoki put. Da li ćemo ih preživeti, uglavnom zavisi od visokog puta.

Kako Koen kaže: „Lakše dolazimo do svega što poželimo, bilo šećera bilo masnoće. Ali, moramo uravnotežiti svoje kratkoročne i svoje dugoročne interese.“

Ta uravnoteženost dolazi preko prefrontalnog korteksa, koji raspolaže moći da kaže impulsu ne - da nas šljepne po ruci kad posegnemo za još jednom porcijom čokoladnog musa - ili da kaže ne žestokoj odmazdi zbog prezira. U takvim trenucima visoki put nadvladava niski.

NE IMPULSU

Jedan čovek u Liverpulu, u Engleskoj, iz nedelju u nedelju neumorno je igrao na iste brojeve na Nacionalnoj lutriji: 14, 17, 22, 24, 42 i 47. Jednog je dana, gledajući televiziju, spazio da je baš taj niz brojeva osvojio dobitak od dva miliona funti. Ali te nedelje, jedini put, zaboravio je da obnovi tiket na vreme. Njegov tiket istekao je samo dan-dva ranije. Smlavljen razočaranjem, čovek se ubio.

Vest o toj tragediji navedena je u jednom naučnom članku o doživljaju žaljenja zbog loše odluke.

Takva se osećanja komešaju u OFC-u i izazivaju probade griže savesti ili, verovatnije, samooptuživanje koje je onoliko razdesilo jadnog igrača na lutriji. Ali pacijentima s lezijama u ključnim kolima u OFC-u nedostaje svako osećanje žaljenja; ma koliko rđav izbor napravili, promašene prilike ostavljaju ih mrtvim hladnim.

OFC vrši top-down modulaciju amigdale, tog izvora nemirnih emocionalnih bujanja i impulsa.

Kao i mala deca, tako i pacijenti s lezijama u ovim inhibitornim kolima po pravilu gube sposobnost da potiskuju emocionalne impulse; oni, recimo, nisu u stanju da se uzdrže od podražavanja nečijeg namrgođenog lica. Bez tog bezbednosnog emocionalnog uređaja, njihova pomahnitala amigdala puštena je s lanca.

Ti su ljudi sasvim neosetljivi na ono što drugi smatraju jezivim društvenim gafovima. Potpunog stranca mogu pozdraviti zagrljajem i poljupcem, ili izvaljivati bljutave klozetske viceve kakve obožavaju trogodišnjaci. Oni svakome ko ih čuje blaženo otkrivaju i najnezgodnije pojedinosti o sebi, nesvesni da su uradili išta nepoželjno. Čak ako i mogu racionalno da objasne sopstvene socijalne norme o prikladnosti, zaboravljaju na te norme, pošto ih krše. S hendikepiranim OFC-om, visoki put je, čini se, nemoćan da vodi niski.

OFC funkcioniše naopako i kod ratnih veterana koje, kad vide prizor neke bitke u večernjim vestima ili čuju auspuh kamiona, preplavljaju traumatična sećanja iz sopstvenih ratnih košmara. Krivac je preaktivna amigdala, ona koja šalje napade panike kao pogrešnu reakciju na migove koji maglovito podsećaju na prvobitnu traumu. OFC bi obično procenio takva primalna

osećanja straha i razjasnio da su posredi samo televizijska emisija ili bučan kamion, a ne neprijateljska paljba.

Dok je u redu drže sistemi s visokog puta, amigdala ne može da igra lošeg momka u mozgu. OFC obuhvata jednu od neuronskih oblasti koje mogu da inhibiraju bujanje što kreće iz amigdale, oblasti koje umeju da naprosto kažu ne limbičkim impulsima. Dok sistem kola s niskog puta šalje primitivne emocionalne impulse (Viče mi se, ili Ona mi toliko ide na živce da mi dođe da odem), OFC ih procenjuje u smislu istančanijeg razumevanja trenutka (Ovo je biblioteka, ili Ovo je tek naš prvi sastanak), i modulira ih u skladu s tim, dejstvujući kao emocionalna kočnica.

Kad te kočnice popuste, ponašamo se neprikladno. Pogledajmo rezultate jednog istraživanja u kom su studenti koji se nisu poznavali došli u laboratoriju u kojoj su „virtualno“ smeštani u odaje za onlajn četovanje u parovima kako bi se upoznali. Otprilike jedna petina tih internet razgovora brzo je postala iznenađujuće usmerena na seks, uz otvorene izraze, slikovite priče o seksualnim činovima ili neposredne pozive na seks.

Ali kad je eksperimentator koji je vodio ove seanse kasnije čitao zapise, zapanjio se. Koliko je mogao da vidi dok je vodio studente u kabine i pratio ih iz njih, svi su bili uzdržani, diskretni i bez izuzetka ugladeni - bez ikakve veze s onom neinhibiranom onlajn razuzdanošću.

Verovatno se niko od njih ne bi usudio da se upusti u tako besramne priče o seksu da je morao da vodi živ razgovor licem u lice s nekim koga je upoznao samo nekoliko minuta pre toga. Upravo je to i bitno: prilikom interakcije s nekom osobom mi se povezujemo s njom i dobijamo od nje fidbek, uglavnom preko izraza lica i tona glasa, što nam istog trena govori da li smo u prikladnim granicama ili ne.

Nešto slično onom neumesnom pričanju o seksu u laboratoriji pokazalo se još prvih godina internetskog „plamtenja“ (engl. flaming), kad su odrasli pravili detinjasto uvredljive primedbe onlajn.

Visoki put obično nas drži u granicama. Ali internetu nedostaje fidbek kakav je neophodan OFC-u da nam pomogne da u društvenom pogledu ostanemo kako treba.

KAD SE BOLJE RAZMISLI

Kako je to tužno. Ona sirota žena što stoji tamo sama samcijata, ispred crkve, i jeca. Unutra je sigurno pogreb. Mora da joj strašno nedostaje taj koga je izgubila...

Kad bolje razmislim, to nije pogreb. Ispred crkve se nalazi bela limuzina ukrašena lepim cvećem - ovo je venčanje! Što je lepo...

Tako je razmišljala jedna žena dok je proučavala fotku žene što plače ispred crkve. Na prvi pogled, pomislila je da je posredi sahrana i preplavila ju je tuga, navrle su joj suze od saosećanja.

Ali kad je bolje razmislila, utisak što ga je odavala fotografija potpuno se promenio. Viđenje žene kao osobe koja prisustvuje venčanju i zamišljanje odgovarajućeg prizora pretvorilo je

njenu tugu u razdraganost. Kao što nam se menjaju opažanja, tako možemo da menjamo i emocije.

Taj mali isečak iz svakodnevnog života razgrađen je u mehaniku mozga preko istraživanja sa snimanjem mozga što ga je izveo Kevin Oksner (Ochsner). Oksner je tek prevalio tridesetu a već je vodeća figura u ovoj disciplini u povelju. Kad sam ga posetio u njegovoj urednoj kancelariji, oazi reda u Sermerhon holu, memljivom zečarniku u kom se na Kolambiji nalazi Odeljenje za psihologiju, objasnio mi je svoje metode.

U Oksnerovom istraživanju, volonter u fMRI istraživanju u centru na Kolambiji leži nepomičan na bolničkim kolicima u dugačkoj, mračnoj cevi MRI mašine. Volonter nosi na glavi nešto nalik kavezima zaptice; on detektuje radio talase koje emituju atomi u mozgu. Privid ljudskog kontakta stiže preko ogledala spretno postavljenog pod uglom od četrdeset pet stepeni prema kavezima, a u kom se ogleda slika projektovana s daljeg kraja kolica, gde subjektive noge štrče iz tog glomaznog izuma.

To uopšte nije neko prirodno okruženje, ali u njemu se ipak pedantno beleži kako mozak reaguje na posebne nadražaje, bila to fotografija prestrašene osobe ili, preko slušalica, bebin smeh. Snimanja obavljena tom metodom omogućila su neuronaučnicima da s preciznošću bez presedana naprave mapu moždanih zona koje se prepliću u akciji što se organizuje prilikom raznovrsnih neposrednih susreta dveju osoba.

U Oksnerovom istraživanju žene su gledale fotografiju puštajući da ih preplave prve misli i osećanja. Potom im je dato uputstvo da ponovo pažljivo razmisle o onome što se možda događa, i da ceo prizor ponovo shvate na način koji će biti manje uznemirujući.

I tako se onaj prizor od sahrane menja u venčanje. Kad je žena bolje razmislila, njeni neuronski centri prigušili su emocionalne centre koji su je naveli da oseti tugu. Određenije rečeno, neuronska sekvenca odvijala se otprilike ovako: desna amigdala, mesto okidanja uznemirujućih emocija, napravila je automatsku, ultrabrznu emocionalnu procenu onoga što se događa na snimku - to je sahrana - i aktivirala sistem kola za tugu.

Ta prva emocionalna reakcija događa se tako brzo i spontano da kad amigdala pokrene svoje reakcije i aktivira druge moždane oblasti, kortikalni centri za mišljenje još nisu ni završili analiziranje situacije. Zajedno s osećanjima koja je amigdala onako brzo otkvačila, sistemi koji premošćuju emocionalne i kognitivne centre verifikuju i istančavaju tu reakciju i dodaju emocionalnu boju onome što opažamo. I tako mi oblikujemo prvi svoj utisak (Kako je to tužno - ona plače na sahrani).

Namerno ponovno, procenjivanje fotografije (Ovo je venčanje a ne sahrana) zamenilo je početnu misao jednom novom, a onu prvu plimu negativnog osećanja jednom vedrijom, i time otpočelo kaskadu mehanizama koji su umirili amigdalu i s njom povezana kola. Sto je ACC uključeniji, govori Oksnerovo istraživanje, to novo razmišljanje uspešnije menja raspoloženje nabolje. Osim toga, što je veća aktivnost u nekim prefrontalnim oblastima, to je amigdala ućutkanija tokom ponovnog procenjivanja. Kad visoki put progovori, on oduzme mikrofonski niskom.

Kad se namerno dovedemo u vezu s nekom uznemirujućom situacijom, visoki put može da kontroliše amigdalnu preko bilo kog od nekoliko prefrontalnih kola. Ta specifična mentalna strategija koju upotrebljavamo prilikom ponovnog procenjivanja određuje koje će se kolo aktivirati. Jedno se prefrontalno kolo aktivira kad tuđu nevolju - kao što je to patnja teškog bolesnika - vidimo na objektivni, klinički nepristrasni način, kao da nemamo ličnih veza (ta je strategija tipična za poslenike zdravstva).

A drugo se kolo aktivira kad iznova procenimo položaj tog bolesnika, na primer ako se ponadamo najboljem i pomislimo da on nije smrtno bolestan, da je jake građe, i da će se najverovatnije oporaviti.

Promenom značenja onoga što opažamo, menjamo i njegovo emocionalno delovanje. Kao što je pre više hiljada godina rekao Marko Aurelije, bol „ne potiče od same stvari, nego od naše procene te stvari, a tu procenu imamo moć da opozovemo svakog trenutka“.

Novi podaci o ponovnom procenjivanju nude ispravku široko rasprostranjenom pogrešnom utisku: da u svom mentalnom životu praktično nemamo mogućnosti izbora zato što se najveći deo onoga što mislimo, osećamo i radimo dešava automatski, u „magnovenju“.

„Zamisao da se sve obavlja ‘automatski’ je žalosna“, primećuje Oksner. „Ponovna procena menja našu emocionalnu reakciju. Kad to činimo namerno, stičemo svesnu kontrolu nad svojim emocijama.“

Čak i ako samo imenujemo emociju za sebe, osećamo da smo u stanju da smirimo amigdalnu. Takva ponovna procena ima mnoštvo implikacija za naše odnose. Kao prvo, ona potvrđuje našu sposobnost da iznova razmotrimo svoje automatske reakcije na nekoga, da promišljenije procenimo situaciju, i da nepromišljeni stav zamenimo stavom koji je korisniji i nama — i drugoj osobi. Visoki put do mogućnosti izbora znači i da imamo slobodu da reagujemo kako hoćemo, čak i na neželjenu zarazu. Umesto da nas, recimo, preplavi strahom neko ko je prohisterisao, mi možemo ostati hladni i priteći mu u pomoć. Ako neko kipi od nespokoja koji radije ne bismo podelili s njim, možemo se odbraniti od zaraze i bezbedno ostati u raspoloženju koje nam je prijatnije.

Sva raznolikost života uvlači nas u beskrajne izmene. Kad reagujemo na bilo koju od njih, niski put nudi prvi izbor, ali visoki put odlučuje gde ćemo se na kraju naći.

REORGANIZACIJA NISKOGR PUTA

Dejvidu Gaju je bilo šesnaest godina kad je dobio prvi napad treme. Desilo mu se to na času engleskog, kad je profesor tražio od njega da pročita svoj nedeljni sastav.

Već na samu pomisao na to, Dejvidov um preplavile su slike njegovih školskih drugova. Premda je već tad želeo da bude pisac te je eksperimentisao s novim tehnikama, njegovim drugovima pisanje nije značilo ništa. Oni su na tipično adolescentski način prezirali izmotavanje, i njihova podsmešljivost bila je nemilosrdna.

Dejvid je očajnički želeo da izbegne ono za šta je mislio da će biti njihova neizbežna kritika i poruga. I, zatekao se nemoćan da izgovori i jednu jedinu reč. Trema ga je paralisala: sav se zajapurio, dlanovi su mu se znojili, a srca tuklo tako brzo da nije mogao da dođe do daha. Sto se više trudio, to ga je panika jače stezala.

Trema mu se zadržala. Iako je u završnom razredu bio kandidovan za predsednika odeljenja, odbio je položaj kad je shvatio da bi prihvatanje značilo da će morati da održi govor. Čak i mnogo godina kasnije, kad je već zašao u tridesete i objavio prvi roman, Dejvid je i dalje izbegavao da govori u javnosti, i odbijao ponude da pred publikom čita odlomke svog romana.

U tom užasavanju od javnih nastupa Dejvidu Gaju mnogi prave društvo. Istraživanja pokazuju da je to najčešća od svih fobija, i da od pet Amerikanaca od nje pati jedan. Ali strah od stajanja pred publikom samo je jedan od mnogih oblika što ih poprima „socijalna fobija“, kako se u priručnicima psihijatrijske dijagnostike nazivaju ovi oblici anksioznosti u javnim situacijama. Drugi oblici kreću se od upoznavanja novih ljudi ili razgovora s neznancem, do jedenja na javnom mestu ili upotrebe zajedničkog toaleta.

Kao što je i s Dejvidom bio slučaj, prva epizoda često se dešava u adolescenciji, iako se strah zadržava celog života. Ljudi se upinju iz petnih žila da izbegnu okolnosti kojih se plaše, pošto ih i na samu pomisao na njih preplavljuje anksioznost.

Trema kao Dejvidova može imati izvanrednu biološku moć. Dovoljno je da unutrašnje oko nazre sliku prezira neke publike, i amigdala se aktivira i nagoni telo da reaguje munjevitom navalom hormona stresa. Dejvidu je bilo dovoljno da samo zamisli ruganje svojih školskih drugova pa da se u njemu aktivira ta fiziološka oluja.

Takvi naučeni strahovi stižu se delimično u sistemu kola u čijem je centru amigdala, koju Džozef Ledu (LeDoux) naziva moždanom „centralom straha“. Ledu do tančina poznaje neuronski teren amigdale; tu skupinu neurona on decenijama proučava u Centru za neuronsku nauku na Njujorškom univerzitetu. Ledu je otkrio da se ćelije u amigdali u kojima se registruju čulne informacije, i susedne oblasti u kojima se stiče strah, zapravo pale na nove načine u trenutku kad se neki strah nauči.

Naša su sećanja delimično rekonstrukcije. Kad god izvučemo neko sećanje, mozak ga malo preradi, ažurira prošlost u skladu s našim sadašnjim brigama i razumevanjem. Na nivou ćelije, objašnjava Ledu, izvlačenje nekog sećanja znači da će ono biti 'rekonsolidovano', malčice hemijski izmenjeno jednom novom sintezom proteina koja pomaže da se ono nakon ažuriranja ponovo sačuva.

Stoga svaki put kad dovedemo neko sećanje u svest, mi podešavamo samu njegovu hemiju: naredni put kad ga izvučemo, to će se sećanje pojaviti onakvo kako smo ga poslednji put modifikovali. Osobenosti nove konsolidacije zavise od onoga što učimo dok se prisećamo. Ako u nama samo zasvetluca isti strah, mi svoju plašljivost samo produbljujemo.

Ali visoki put može da urazumi niski. Ako u vreme kad se uplašimo kažemo sebi nešto što će olakšati stisak straha, onda isto sećanje biva iznova kodirano s manje moći nad nama. Postepeno, možemo, bez ponovnog osećaja navale uznemirenosti, prizvati u svest sećanje na

nešto što nas je nekad plašilo. U takvom slučaju, veli Ledu, ćelije u našoj amigdali reprogramiraju se tako da gubimo onu početnu uslovljenost da se uplašimo. Cilj terapije, dakle, može se videti kao postepeno menjanje neurona za naučeni strah.

U lečenju se osoba ponekad izlaže onome što pokreće njen strah. To joj omogućava, kako da doživi fobiju, tako i da uvežbava načine ovladavanja njome. Seanse izlaganja počinju relaksiranjem osobe, često tako što ona nekoliko minuta polako diše iz stomaka. Potom se suočava s pretečom situacijom koja, kad je terapeut pažljivo pojačava, kulminira u najgoroj mogućoj verziji.

Terapija za kontrolu besa odvija se vrlo slično odgovarajućoj terapiji za smanjenje straha. Jedna žena-saobraćajac u Njujorku priznala je da je pobesnela kad ju je jedan motociklista nazvao „jeftinom kućkom“. Stoga joj je u terapiji izlaganjem taj izraz ponavljan, najpre ravnim tonom, potom sa sve jačim emocionalnim nabojem, i na kraju uz skaredne gestove. U međuvremenu je njen zadatak bio da naprosto pasivno sedi i nastavi da se opušta najbolje što može. Terapija se smatra uspešnom kad pacijentkinja, bez obzira na to koliko joj odvratna bio ponovljeni izraz, i dalje sedi opuštena - a pretpostavlja se da će kad se vrati na posao moći da, uprkos uvredama, mirno ispisuje kazne.

Ponekad se terapeuti potrudu da iznova stvore scenu koja je okidač socijalne anksioznosti, u bezbednosti terapije, doduše. Jedan kognitivni terapeut poznat po umešnosti u lečenju anksioznosti upotrebljava terapijske grupe kao probnu publiku pacijenata koji prevazilaze strah od govorenja u javnosti. Pacijent uvežbava, kako metode opuštanja, tako i protivne misli kojima savladuje one što izazivaju anksioznost. U međuvremenu, terapeut podučava grupu da se ponaša na načine koji će pacijentu biti osobito teški, od pravljenja podrugljivih primedaba do glumljenja dosade ili neodobravanja.

Naravno, intenzitet izlaganja mora se držati u granicama onoga s čim pacijent može da se nosi. Jedna žena koja se suočila s onako neprijateljski nastrojenom publikom izvinila se i otišla u toalet - i tamo se zaključala i odbila da iziđe. Na kraju su je ubedili da nastavi tretman.

Ledu sugeriše da već i to što nešto bolno iz prošlosti razmatramo s nekim ko nam pomaže da to sagledamo iz druge perspektive, može postepeno da ublaži uznemirenost i jad time što će iznova kodirati uznemirujuća sećanja. Možda je to jedan od razloga za olakšanje koje nastupa kad klijent i terapeut prerade nevolje: i sam razgovor može izmeniti način na koji mozak registruje ono što nije u redu.

Ledu kaže: „Nešto se slično prirodno događa kad premišljamo o onome što nas brine, i onda stižemo do novog pogleda na to.“ Mi koristimo visoki put da reorganizujemo niski.

SOCIJALNI MOZAK

Kao što će vam reći svaki neuronaučnik, izraz „socijalni mozak“ ne odnosi se ni na kakvu kvrgu na lobanji niti na neki poseban moždani čvorić. Izraz se odnosi na poseban skup sistema kola koja se organizuju kad ljudi uspostave neki odnos. Iako neke moždane strukture igraju osobito

veliku ulogu u upravljanju odnosima, čini se da društvenom životu nije isključivo posvećena nijedna glavna zona.

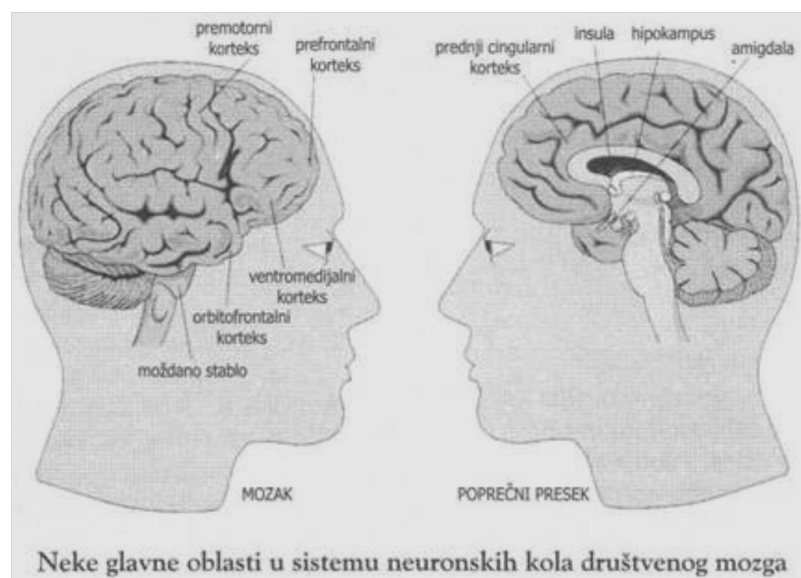
Ova široka raspršenost neurona odgovornih za naš društveni život, smatraju neki, možda potiče od toga što su s dolaskom primata, u davnoj preistoriji kad je Priroda dovršavala vajanje mozga, društvene grupe postale životno važan deo našeg repertoara za opstanak. Stvarajući sistem kojim će upravljati tom kasno nastalom mogućnošću, čini se da se Priroda snalazila sa strukturama koje su joj stajale na raspolaganju u ono vreme, te da je ranije postojeće delove stopila u povezani skup putanja za savlađivanje izazova složenih društvenih odnosa.

Mozak se u obavljanju bezbrojnih svojih zadataka služi svakim datim delićem anatomije. Ali razmišljanje o moždanoj aktivnosti u smislu neke specifične funkcije kao što je, recimo, socijalna interakcija, pruža neuronaučnicima grub način razvrstavanja inače zastrašujuće složenosti sto milijardi neurona i njihovih oko sto biliona interkonekcija - što je najveća nauči poznata gustina povezanosti. Ti su neuroni organizovani u module koji se donekle ponašaju kao zamršeni okačeni mobil, gde aktivnost u jednom delu može da se prenese kroz ceo sistem.

Dalja komplikacija: Priroda štedi. Na primer, serotonin je neurotransmiter koji u mozgu stvara osećanja prijatnosti. Za antidepresante SSRI (engl. selective serotonin reuptake inhibitor) zna se da podižu nivo raspoloživog serotonina i time podižu raspoloženje. No ista ta supstanca, serotonin, reguliše i utrobu. Oko 95 odsto ukupnog serotonina u telu pojavljuje se u digestivnom traktu, gde sedam različitih vrsta serotoninских receptora upravljaju aktivnostima koje se kreću od toka enzima za varenje do kretanja crevnog sadržaja.

Kao što jedan te isti molekul može da reguliše i varenje i sreću, tako bukvalno svi neuronski traktovi koji se kombinuju u socijalnom mozgu upravljaju nizom aktivnosti. Ali, kad dejstvuju zajedno u, recimo, izvođenju neke interakcije licem u lice, međusobno veoma udaljene mreže socijalnog mozga stvaraju zajedničke neuronske vodove.

Najveći deo mape socijalnog mozga dobijen je snimanjem. Ali, kao i turista u Parizu koji se tamo zadržava samo nekoliko dana, tako se i snimanje mozga nužno usredsređuje na neposredno zanimljive oblasti, i ne posećuje sva mesta. To znači žrtvovanje finih pojedinosti.



Tako recimo, iako osvetljavaju socijalnu autostrađu koja povezuje orbitofrontalni korteks i amigdalnu, slikama dobijenim putem fMRI nedostaju specifičnosti četrnaest-petnaest razdvojenih nukleusa u amigdali, od kojih svaki ima drugačiju funkciju. U ovoj novoj nauči ima još mnogo toga da se nauči, [videti Dodatak B za više pojedinosti].

6. ŠTA JE TO SOCIJALNA INTELIGENCIJA

Tri dvanaestogodišnjaka grabe prema fudbalskom terenu, na čas fizičkog. Iza trećeg, debeljuškastog, idu dva dečka sportskog izgleda i kesere se. „Znači, ideš da pokušaš da igraš fudbal“, kaže podsmešljivo jedan od njih glasom punim prezira. To je trenutak koji, prema socijalnom kodu tih učenika, pripadnika srednje klase, lako može da se pretvori u tuču. Debeljko na tren sklapa oči i duboko udiše, kao da se čeliči pred sukob koji ga čeka. Onda se okreće onoj dvojici i odgovara mirnim, ravnodušnim glasom:

„Aha, idem da pokušam! Ali u fudbalu i nisam baš nešto.“ Posle male pauze, dodaje: „Ali sjajan sam u likovnom - pokaži mi šta hoćeš, i ja ću to stvarno dobro da ti nacrtam...“

A onda, uprevši prst u protivnika, veli: „A ti - ti jesi nešto u fudbalu, stvarno si fantastičan! I ja bih voleo da jednom budem tako dobar, ali eto, nisam. Možda ću biti malo bolji ako se budem i dalje trudio.“

Na to, prvi dečak, čiji je prezir sad potpuno razoružan, veli prijateljski: „Pa, nisi baš Mogu ja da ti pokažem nekoliko finti u igri.“ toliko loš.

Ova kratka interakcija otkriva majstorsko ispoljavanje socijalne inteligencije. Ono što je lako moglo odvesti u tuču sad može da se razvije u prijateljstvo. Bucmasti umetnik uspeo je da se odbrani - ne samo u uzburkanim društvenim strujama srednje škole, nego u jednoj mnogo tananijoj bici: u nevidljivom nadvlačenju konopca između mozgova dvojice dečaka.

Ostavši mrtav hladan, budući umetnik je odoleo i nije se razbesneo na zajedljivo peckanje, nego je umesto toga doveo drugog dečaka u sopstveni, većma prijateljski emocionalni registar. Time je ispoljio najviši red neuronskog džiju-džicua, u kom je zajednička emocionalna hemija dvojice dečaka iz neprijateljskog registra prebačena u pozitivan - to je čista briljantnost odnosa.

„Socijalna inteligencija se u velikoj meri otkriva u vrtiću, na igralištu, u kasarnama i fabrikama i prodavnicama, ali izmiče formalnim standardizovanim uslovima ispitivačke laboratorije.“ To je primetio Edvard Torndajk (Thorndike), psiholog sa Univerziteta Kolambija koji je prvi predložio ovaj pojam, godine 1920. u jednom članku u magazinu Harpers mansli. Torndajk je primetio da je takva interpersonalna delotvornost životno važna za uspeh na mnogim poljima, naročito u liderstvu. „Najbolji mehaničar u nekoj fabrici“, pisao je on, „može da, zbog pomanjkanja socijalne inteligencije, ne uspe kao predradnik.“

Ali krajem pedesetih godina dvadesetog veka Dejvid Veksler (Wechsler), uticajni psiholog koji je stvorio ono što je i danas jedan od najšire korišćenih instrumenata za merenje IQ, količnika inteligencije, odbacivao je socijalnu inteligenciju, smatrajući je samo „opštom inteligencijom primenjenom na socijalne situacije“.

Danas, pola stoleća kasnije, kad neuronauka počinje da pravi mape moždanih oblasti koje regulišu interpersonalnu dinamiku [za pojedinosti videti Dodatak C], „socijalna inteligencija“ je zrela za ponovno razmatranje.

Potpunije razumevanje socijalne inteligencije zahteva od nas da uključimo i „nekognitivne“ sposobnosti - talenat, na primer, koji osetljivoj negovateljici omogućuje da smiri rasplakano

detešce pukim umirujućim pokretom, a da pre toga ni trenutak nije morala da razmišlja o tome šta treba da radi.

Psiholozi raspravljaju o tome koje su ljudske sposobnosti socijalne, a koje emocionalne. Nikakvo čudo: te se dve oblasti preklapaju, kao što se i socijalna oblast u mozgu preklapa sa njegovim emocionalnim centrima. „Sve su emocije socijalne“, kao što primećuje Ričard Dejvidson (Davidson), direktor Laboratorije za afektivnu neuronauku na Univerzitetu Viskonsin. „Uzrok neke emocije ne možete razdvajati od sveta odnosa - naše socijalne interakcije baš i pokreću naše emocije.“

Moj model emocionalne inteligencije obuhvaćen je socijalnom inteligencijom bez mnogo galame, za razliku od onoga što rade drugi teoretičari u ovoj oblasti. Ali, kao što sam počeo da uviđam, prosto stavljanje socijalne inteligencije u isti koš sa emocionalnom ometa novo razmišljanje o ljudskoj sposobnosti za uspostavljanje odnosa, pošto prenebregava ono što se dešava kad smo u interakciji. Ova kratkovidost izostavlja iz inteligencije njen „socijalni“ deo.

Komponente socijalne inteligencije mogu se organizovati u dve velike kategorije: u kategoriju socijalne svesnosti, kad imamo osećaj o drugima, i u kategoriju socijalne spretnosti, kad potom postupamo shodno toj svesnosti.

I oblast socijalne svesnosti, i oblast socijalne spretnosti imaju opseg od osnovnih sposobnosti, onih sa niskog puta, do složenijih artikulacija na visokom putu. I ma koliko se neke takve veštine možda čine „neuhvatljivima“, već postoji iznenađujuće velik broj testova i skala za njihovo procenjivanje.

SOCIJALNA INTELIGENCIJA

Socijalna svesnost

Socijalna svesnost se odnosi na spektar koji se kreće od instantnih osećaja za tuđe unutrašnje stanje, do razumevanja osećanja i misli te osobe, i do „hvatanja“ složenih socijalnih situacija.

Ona obuhvata:

- primalnu empatiju: osećanje s drugima; osećaj za neverbalne emocionalne signale;
- podešavanje: slušanje s punom prijemčivošću; podešavanje, štimovanje na neku osobu;
- empatičku tačnost: razumevanje tuđih misli, osećanja i namera;
- socijalnu kogniciju: znanje kako dejstvuje socijalni svet.

Socijalna spretnost

Puki osećaj o tome kako se drugi oseća, ili znanje šta drugi misli ili namerava, ne jamči uspešne interakcije. Socijalna spretnost nadovezuje se na socijalnu svesnost da bi omogućila glatku, delotvornu interakciju. Spektar socijalne spretnosti obuhvata:

- sinhroničnost: glatku interakciju na neverbalnom nivou;
- samopredstavljanje: uspešno predstavljanje sebe;
- uticaj: oblikovanje ishoda socijalnih interakcija;
- brigu: staranje o potrebama drugih i odgovarajuće akcije.

Primalna empatija

Čovek je došao u ambasadu po vizu. Dok je razgovarao s njim, službenik je primetio nešto čudno: kad ga je upitao zašto traži vizu, čovekovim licem na tren je preleteo izraz gađenja.

Uznemiren, službenik je zamolio čoveka da sačeka nekoliko minuta pa otišao u drugu sobu da proveri u Interpolovoj banci podataka. Ime onog čoveka pojavilo se kao ime begunca kog traži policija više zemalja.

Službenikovo zapažanje onog kratkotrajnog izraza pokazuje njegov dar za primalnu empatiju, sposobnost da se brzo osete tuđe emocije. Kao sposobnost s niskog puta, ova podvrsta empatije dešava se - ili se ne dešava - brzo i automatski. Neuronaučnici smatraju da ovu intuitivnu empatiju, empatiju iz utrobe, uglavnom aktiviraju neuroni ogledala.

Iako možemo prestati da pričamo o onome što osećamo, ne možemo prestati da šaljemo signale o tome (tonom glasa, kratkotrajnim izrazima). Čak i kad se ljudi trude da potisnu svaki znak svojih emocija, osećanja imaju način da ipak procure. U tom smislu, kad dođe do emocija, ne možemo a da ne komuniciramo.

Spretno pripremljen test primalne empatije procenio bi to brzo, spontano tumačenje pomenutih neverbalnih nagoveštaja. Da bi u tome bio uspešan, takav nas test mora navesti da reagujemo na slikovni prikaz druge osobe, a ne da odgovore dajemo napismeno.

Na jedan takav test prvi put sam naišao dok sam se batrgao sa istraživanjem za svoju disertaciju. Sećam se da se drugo dvoje postdiplomaca, u odaji nešto dalje od mesta gde sam ja radio, zabavljalo mnogo više od mene. Jedna je bila Džudit Hol (Hali), sad profesor na Nortistern univerzitetu; drugi je bio Dejn Arčer (Archer), sad na Univerzitetu Kalifornije u Santa Kruz. U ono vreme bili su studenti socijalne psihologije kod Roberta Rozental. Upravo su napravili niz videotraka, sa Džudit Hol u glavnoj ulozi, i to sad spada u najkorišćenije mere za interpersonalnu osetljivost.

Arčer je snimao, a Džudit je stvarala situacije koje su išle od vraćanja robe s greškom u radnju, do razgovora o smrti prijatelja. Tim testom, kom je dat naziv Profil neverbalne senzitivnosti (PONS), od ljudi se tražilo da pogode šta se emocionalno događa nakon što su videli dvosekundni delić date scene.

Na primer, mogli su videti samo lice Džudit Hol ili njeno telo, ili samo čuti njen glas.

Radnike koji su bili uspešni na PONS-u, kolege i pretpostavljeni ocenjivali su kao interpersonalno osetljivije. Kad su kliničari i nastavnici takvi, oni dobijaju bolje ocene uspešnosti na poslu. Ako su su posredi lekari, njihovi su pacijenti zadovoljniji njihovom brigom; ako su nastavnici, smatraju ih za uspešnije. Takve ljude svuda vole više nego ostale.

U ovoj dimenziji empatije žene kao da su bolje od muškaraca, i prosečno dobijaju ocene koje su tri odsto više nego ocene muškaraca. Bez obzira na to kakva je u ovom trenutku naša sposobnost, empatija kao da se s vremenom popravlja, pošto je potpomažu životne okolnosti. Na primer, žene koje imaju malu decu bolje su u neverbalnom dekodiranju od svojih bezdetnih vršnjakinja. Ali, od rane adolescencije do srednjih dvadesetih godina gotovo svako se popravi.

Drugu meru primalne empatije, čitanje uma na testu očiju, osmislili su Sajmon Baron-Koen (Baron- Cohen), stručnjak za autizam, i njegova istraživačka grupa na Univerzitetu Kembridž. (Tri od trideset šest slika celokupnog testa nalaze se na narednoj strani.)

Oni s visokim ocenama na čitanju poruka iz očiju obdareni su empatijom - i uspešni na svakom poslu u kom je ona potrebna, od diplomatije i rada u policiji, do posla negovateljice i psihoterapije. Oni krajnje neuspešni verovatno su autistični.

Pogodite koji od ova četiri prideva oko svakog para očiju najtačnije određuje šta nam saopštavaju te oči.

Podešavanje



Podešavanje ili naštimavanje (engl. attunement) jeste pažnja koje ide dalje od trenutne empatije i stiže do punog, dugotrajnog prisustva koje potpomaže skladan odnos. Tad drugoj osobi poklanjamo punu pažnju i slušamo samo nju. Težimo da je shvatimo, a ne samo da kažemo ono što sami hoćemo.

Takvo udubljeno slušanje je, čini se, prirodna sposobnost. Ipak, kao i svaku drugu dimenziju socijalne inteligencije, ljudi mogu poboljšati i svoju sposobnost podešavanja. A svi možemo da olakšamo podešavanje time što ćemo naprosto drugome posvećivati više pažnje.

Način na koji neka osoba govori, nudi nagoveštaje za njenu osnovnu sposobnost

za udubljeno slušanje. U trenucima istinske povezanosti, onim što kažemo mi uzvraćamo na ono što drugi oseća, kaže i radi. Kad smo loše povezani, međutim, naše komunikacije postaju verbalni meci: naše se poruke ne menjaju da bi se uklopile u stanje druge osobe, nego naprosto odražavaju naše sopstveno stanje. Slušanje je značajno. Pričanje nekome umesto da se on sluša svodi razgovor na monolog.

Kad „držimo banku“ i samo mi pričamo nekome, ispunjavamo sopstvene potrebe ne uzimajući u obzir tuđe. Suprotno tome, stvarno slušanje od nas zahteva da se podesimo na tuđa osećanja, da pustimo druge da kažu šta imaju i pustimo da razgovor teče tokom koji određujemo zajedno. Dvosmerno slušanje čini dijalog recipročnim, i svaka osoba podešava šta će reći prema tome kako se oseća i reaguje onaj drugi.

To neplanirano prisustvo može se primetiti, začudo, kod mnogih vrhunski uspešnih prodavača i menadžera. Zvezde na tim poljima ne prilaze mušteriji ili klijentu s rešenošću da nešto prodaju; umesto toga, oni sebe vide kao neku vrstu savetnika čiji je zadatak da prvo saslušaju i shvate klijentove potrebe - i tek onda da ono što imaju podese prema tim potrebama. Ako nemaju ono što je najbolje, oni će to i reći - ili će čak stati na klijentovu stranu i opravdano se žaliti na sopstvenu kompaniju. Oni će radije negovati odnos u kom će se njihovom savetu poklanjati poverenje nego što će torpedovati svoju verodostojnost samo da bi nešto prodali.

Otkriveno je da se najbolji menadžeri, nastavnici i lideri odlikuju time što su dobri slušaoci. Kod onih koji se bave poslovima u kojima se pruža neka pomoć, kao što su lekari ili socijalni radnici, takvo udubljeno slušanje jedna je od tri najvažnije sposobnosti što su ih ispoljavali oni koje su njihove organizacije ocenile kao izvrsne. Oni ne samo što odvajaju vreme za slušanje i tako se podešavaju na osećanja druge osobe; oni i postavljaju pitanja kako bi bolje razumeli celokupnu situaciju - a ne samo neposredni problem ili dijagnozu - svog sagovornika.

Puna pažnja, veoma ugrožena u ovo doba prezauzetosti, otupi kad god podelimo fokus. Obuzetost sobom i zabrinutost sužavaju nam fokus, tako da smo manje u stanju da primetimo osećanja i potrebe drugih, o empatičnom reagovanju da i ne govorimo. Naša sposobnost za podešavanje pati, i skladan odnos se gasi.

Ali puno prisustvo ne zahteva od nas toliko mnogo. „Petominutni razgovor može za ljudski odnos biti sasvim značajno vreme“, piše u jednom članku u Harvard biznis rivju. „Da bi takav razgovor uspeo, morate ostaviti po strani ono što radite, odložiti pismo koje čitate, odvojiti se od laptopa, odustati od sanjarenja i fokusirati se na osobu s kojom ste.“

Potpuno slušanje maksimizuje fiziološku sinhroničnost, tako da se sve emocije svrstavaju u isti red.

Tokom psihoterapije, takva je sinhroničnost otkrivena u trenucima kad su klijenti osećali da ih njihovi terapeuti najbolje razumeju (kao što je opisano u Trećem poglavlju). Namerno posvećivanje više pažnje nekome možda je najbolji način da se podstakne nastanak skladnog odnosa. Pažljivo slušanje, slušanje s nepodeljenom pažnjom, orijentiše naša neuronska kola za povezivanje, dovodi nas na istu talasnu dužinu. Ovo maksimizuje verovatnoću da će procvetati i druge komponente neophodne za skladan odnos - sinhroničnost i pozitivna osećanja.

EMPATIČKA TAČNOST

Neki tvrde da empatička tačnost predstavlja glavno umeće socijalne inteligencije. Kako tvrdi Vilijam Ajks (Ickes), psiholog sa Teksaskog univerziteta i pionir u ovakvim istraživanjima, ovom se sposobnošću odlikuju „najtaktičniji savetnici, najveće diplomate, najuspešniji pregovarači, političari s najviše izgleda, najproduktivniji prodavci, najuspešniji nastavnici i terapeuti s najviše razumevanja“.

Osnova empatičke tačnosti jeste primalna empatija, ali u empatičkoj tačnosti postoji i izrično razumevanje onoga što neko drugi oseća i misli. Ti kognitivni koraci zahtevaju dodatnu

aktivnost u neokorteksu, naročito u prefrontalnoj oblasti — i tako uvode sistem kola s visokog puta u primalnu empatiju s niskog.

Empatičku tačnost možemo meriti putem psihološkog ekvivalenta televizijske skrivene kamere. Dva volontera u eksperimentu ulaze u čekaonicu i sedaju zajedno na kauč. Pomoćnik istraživača ih moli da sačekaju nekoliko minuta, a sam ide da potraži deo opreme koji mu nedostaje.

Ono dvoje časkaju da im prođe vreme. Posle oko šest minuta pomoćnik se vraća i oni očekuju početak. No eksperiment je već otpočeo: dok su volonteri mislili da samo čekaju, bili su potajno snimani kamerom skrivenom u ormaru.

Potom je svaki učesnik poslat u posebnu sobu, gde je gledao šestominutni video-snimak. Rečeno im je da zapišu šta su mislili i osećali na ključnim delovima snimka — i šta pretpostavljaju da je u tim trenucima mislio i osećao njihov pređašnji sagovornik. Taj „njuškački“ oblik istraživanja primenjuje se na odeljenjima za psihologiju u celim Sjedinjenim Državama i širom sveta kao provera nečije sposobnosti da izvodi zaključke o neizgovorenim mislima i osećanjima druge osobe.

Jedna učesnica je, na primer, rekla kako se osećala glupo dok je razgovarala zato što nije mogla da se seti imena jednog svog nastavnika: njen partner je tačno pogodio da se ona „možda osećala malo čudno“ zbog onog prekida. S druge strane, u jednom klasičnom gafu s koledža, jedna devojka natenane se prisećala pozorišnog komada, ali njen partner je nagađao ovako: „Ona se pitala da li ću je pozvati da iziđemo.“

Čini se da je empatička tačnost jedan od ključeva uspešnog braka, naročito prvih godina. Parovi koji su u prvih godinu-dve braka precizniji u međusobnom tumačenju zadovoljniji su od onih koji slabije pogađaju međusobna osećanja i za njihov je brak verovatnije da će trajati.

Izostanak takve tačnosti loš je znak: jedan znak poljuljanog odnosa primećuje se kad jedan partner shvata da drugi nešto oseća, ali nema nikakvog putokaza šta bi to moglo biti.

Kao što je otkrio pronalazak neurona ogledala, mozak nas podešava na ono što neko namerava da uradi, ali to čini na subliminalnom nivou. Svesnost o nečijim namerama omogućuje tačniju empatiju, tako da bolje predviđamo šta će ta osoba da uradi. Eksplicitnije razumevanje osnovnih motiva može značiti razliku između života i smrti ako se, recimo, nađemo licem u lice s razbojnikom - ili sa srditom svetinom, kao što su se našli vojnici pred džamijom, opisani u priči kojom otpočinje ova knjiga.

SOCIJALNA KOGNICIJA

Socijalna kognicija, četvrti aspekt interpersonalne svesnosti, znanje je o tome kako stvarno funkcioniše socijalni svet. Ljudi upućeni u tu vrstu kognicije u gotovo svakoj socijalnoj situaciji znaju šta se očekuje, recimo kakvi su maniri prikladni u restoranu s pet zvezdica. A vešti su i u semiotici, i vesto dekodiraju socijalne signale koji otkrivaju, na primer, koja bi osoba u grupi mogla imati najveću moć.

Takvo socijalno umeće može se sresti kako kod onih koji tačno tumače političke struje u nekoj organizaciji, tako i kod petogodišnjaka koji ume da sluša najbolje prijatelje svakog deteta u svojoj grupi u vrtiću. Socijalne pouke o politici koje smo stekli na školskom igralištu - kako da se prijateljujemo i sklapamo saveze - nalaze se na kontinuumu sa neizrečenim pravilima kojih se držimo kad pravimo tim koji će pobediti na poslu ili kad sprovodimo kancelarijsku politiku.

Jedan način na koji se ispoljava socijalna kognicija jeste sposobnost da se nađu rešenja za socijalne dileme, recimo kako smestiti protivnike za stolom na zajedničkoj večeri, ili kako steći prijatelje kad se preselimo u nov grad. Najbolja socijalna rešenja najbrže nalaze oni koji umeju da prikupe relevantne informacije i najhladnije razmisle o rešenjima. Hronična nesposobnost da se reše socijalni problemi ne samo što remeti odnose, nego je činilac koji komplikuje psihološke poteškoće, od depresije do šizofrenije.

Socijalnu kogniciju mobilizujemo da bismo plovili tananim i promenljivim strujama interpersonalnog sveta i shvatali socijalna zbivanja. Zahvaljujući njoj shvatamo zašto primedba koju jedna osoba smatra duhovitim šegačenjem drugoj može zvučati kao uvredljiva zajedljivost. Ako nam je socijalna kognicija loša, nećemo uspeti da primetimo zašto je nekome možda neprijatno, ili zašto će neko nečiju uzgrednu primedbu smatrati prezrivom. Razumevanje neizgovorenih normi koje upravljaju interakcijom ključno je za glatku interakciju s osobom iz kulture drugačije nego što je naša, kulture u kojoj se norme znatno razlikuju od onih koje smo naučili u sopstvenoj grupi.

Ovaj dar interpersonalnog poznavanja decenij ama je smatran za osnovnu dimenziju socijalne inteligencije. Neki su teoretičari čak tvrdili da je socijalna kognicija, u smislu opšte inteligencije primenjene na društveni svet, jedina istinska komponenta socijalne inteligencije. Ali ovo gledište koje se usredsređuje samo na ono što znamo o interpersonalnom svetu prenebregava ono što zaista radimo dok smo u interakciji s ljudima. Ishod, imamo mere socijalne inteligencije koje proveravaju naše znanje o socijalnim situacijama, ali prenebregavaju kako prolazimo u njima - što je prilično gadan propust. Osoba koja je sjajna u socijalnoj kogniciji ali kojoj nedostaju osnove socijalne spretnosti, i dalje će biti bolno nespretna s ljudima.

Sposobnosti socijalne svesnosti u interakciji: empatička tačnost potiče od slušanja i primalne empatije; sve tri pojačavaju socijalnu kogniciju. A interpersonalna svesnost u svim svojim vidovima obezbeđuje osnovu za socijalnu spretnost, drugi deo socijalne inteligencije.

SINHRONIČNOST

Sinhroničnost nam omogućuje da elegantno prolebdimo kroz neverbalni ples s drugom osobom. Kao temelj socijalne spretnosti, ona je osnova na kojoj se izgrađuju ostali aspekti. Neuspeh u sinhroničnosti sabotira socijalnu spretnost time što interakcije izbacuje iz ravnoteže.

Neuronska sposobnost za sinhroničnost počiva u sistemima na niskom putu, kao što su oscilatori i neuroni ogledala. Ulazak u sinhroničnost zahteva od nas, kako da trenutačno čitamo neverbalne putokaze, tako i da nesmetano dejstvujemo na njih - bez potrebe da mislimo o

njima. U neverbalne znake sinhroničnosti spada niz harmonično orkestriranih interakcija, od osmeha ili klimanja glavom, do onog pravog trenutka kad treba da okrenemo telo prema drugoj osobi. Oni koji ne uspevaju da uđu u sinhroničnost često se, umesto toga, nervozno vrpolje, koče, ili naprosto i ne primećuju da ne uspevaju da drže korak u neverbalnom duetu.

Kad jedna osoba smandrlja sinhroničnost, druga se oseća nelagodno - i one ne stižu ni blizu skladnom odnosu. Ljudi koji su loši u toj društvenoj sposobnosti po pravilu pate od „disemije“, izostanka tumačenja neverbalnih znakova koji upravljaju glatkom interakcijom - pa prema tome i ne deluju u skladu s tim tumačenjem. Upolje okrenuti pokazatelji ove tanane socijalne nesposobnosti sasvim su očigledni: disemični ljudi su „isključeni“, oni ne primećuju putokaze da je, recimo, razgovor završen. Oni razdešavaju osobe s kojima su u interakciji zato što ne uspevaju da primete neizgovorene znake koji održavaju dvosmerni saobraćaj neometanim.

Disemija je najintenzivnije proučavana kod dece, uglavnom stoga što od nje pate mnogi koji u školi na kraju bivaju društveno odbačeni. Dete s takvim problemom, recimo, propušta da gleda u ljude koji mu nešto govore, stoji preblizu dok priča s nekim, pravi izraze lica koji ne odgovaraju njegovom emocionalnom stanju, ili deluje netaktično ili neosetljivo prema tuđim osećanjima. Iako sve to mogu naprosto biti znaci onoga „dete je đete“, većina druge dece istog uzrasta nema takvih teškoća.

Kod odraslih, disemija se pokazuje u sličnim postupcima van sinhroničnosti. Socijalne slepe mrlje od kojih pate disemična deca stvaraju poremećene odnose u svetu odraslih, od nesposobnosti da se prate neverbalni putokazi do teškoća u uspostavljanju novih odnosa. Osim toga, disemija može torpedovati upravljanje socijalnim očekivanjima pred kojima se nalazi odrasla osoba zaposlena na nekom radnom mestu. Disemični odrasli na kraju bivaju socijalno izolovani.

Takvi socijalni nedostaci obično nisu izazvani neurološkim oboljenjima kao što su Aspergerov sindrom ili autizam (o kojima govorim u Devetom poglavlju). Procenjuje se da 85 odsto onih sa disemijom imaju taj nedostatak zbog toga što nisu uspeli da nauče da čitaju neverbalne signale, ni da odgovaraju na njih - bilo stoga što nisu dovoljno stupali u interakcije s vršnjacima, bilo stoga što u njihovim porodicama nije bio ispoljavan veći opseg emocija, bilo stoga što su se članovi njihovih porodica pridržavali ekscentričnih socijalnih normi. Drugih desetak odsto imaju pomenuti nedostatak usled toga što im je neka emocionalna trauma napravila kratak spoj u neophodnom učenju. Procenjuje se da samo pet odsto imaju neki neurološki poremećaj koji se može dijagnostikovati.

Pošto disemija potiče od neuspeha u učenju određenih veština, razvijeni su programi lečenja — kako dece tako i odraslih - preko kojih ovi mogu da nauče veštine koje im nedostaju. Programi počinju time što se ljudi čine svesnim neverbalnih komponenti sinhroničnosti koje im obično beže iz polja svesti, komponenti kao što su gestovi i položaji tela, upotreba dodira, kontakt očima, ton glasa, i kretanje. Kad čovek jednom nauči da te komponente upotrebljava na delotvornije načine, onda ih uvežbava sve dok, recimo, ne uspe da prilikom razgovara s nekim, bez ulaganja posebnog napora, održi kontakt očima.

Stupanje u sinhroničnost prirodno pobuđuje više emocionalne rezonance nego kad samo jedna osoba nastoji da to postigne. Pošto moždani sistemi na niskom putu koji stvaraju sinhroničnost djeluju spontano i van naše svesti, svesna nastojanja da se ovlada sinhroničnošću ometaju njeno glatko funkcionisanje. Stoga ljudi na programima lečenja moraju da se „nadoučavaju“ vežbajući sve dok im novo, skladnije reagovanje ne počne dolaziti spontano.

SAMOPREDSTAVLJANJE

Profesionalni glumci posebno su umešni u samopredstavljanju, ili u sposobnosti da se predstave tako da ostave željeni utisak. Godine 1980, kad je Ronald Regan vodio trku da kao republikanski kandidat bude nominovan za predsednika, učestvovao je s ostalim kandidatima u nekoj televizijskoj debati. U jednom trenutku, voditelj koji je vodio računa o vremenu isključio je Reganu mikrofon pre nego što je ovaj rekao šta je hteo. Regan je skočio na noge, zgrabio drugi mikrofon i srdito objavio: „Ja sam platio ovaj program. Ja plaćam ovaj mikrofon.“

Publika je klicanjem pozdravila ovu paradu čiste nasrtljivosti - pogotovu od čoveka koji je bio poznatiji po srdačnosti - i taj se trenutak navodi kao prekretnica u njegovoj kampanji. Kasnije, jedan savetnik je priznao da je taj naizgled spontani ispad bio zapravo planiran za slučaj da naiđe pravi trenutak.

Jedan aspekt samopredstavljanja je harizma. Harizma nekog moćnog javnog govornika, ili velikog učitelja, ili vođe, obuhvata njihovu sposobnost da u nama zapale iskra emocija kojom sami zrače, da nas uvuku u sopstveni emocionalni spektar. Svedoci smo takve jasno vidljive emocionalne zaraze kad posmatramo ulazak neke harizmatske figure pred mnogobrojnu publiku. Harizmatični ljudi imaju prirodnu izražajnost koja povlači ostale u sinhroničnost s njihovim ritmom i zahvata njihova osećanja.

Harizma se pojavljuje u vrhunskom obliku kod govornika koji umeju da se „poigravaju“ publikom, i da poentu spoje s emocionalnom mešavinom koja će proizvesti najjači utisak. Da bi povukli sobom publiku, zabavljači se koriste tajmingom i ritmičkom kadencom - povisuju ili snižavaju amplitudu svog glasa u pravom taktu. Oni postaju odašiljači emocija, dok je publika primalac te zaraze. Ali, za to je potrebna veština.

Jednu studentkinju kolege su mnogo volele zbog njene živahnosti i energije. Ona je bila izvanredno otvorena u iskazivanju osećanja, i ta izražajnost joj je omogućavala da lako sklapa prijateljstva. Ali, njen je profesor stekao drugačiji utisak. U prostranoj učionici ona je padala u oči zbog svojih izliva: dahtala je od ushićenja ili glasno davala na znanje da joj se nešto ne sviđa, a ono što je on isticao u predavanju pratila je glasnim primedbama zadovoljstva ili nedopadanja. Nekoliko puta emocije su je toliko preplavile da je morala da iziđe iz učionice.

Ocena profesora je bila da je njena izražajnost bujna, ali da joj nedostaje samokontrola. Njena živahnost i energija dobro su joj dolazile u mnogim društvenim prilikama, ali ne i tamo gde je bila neophodna izvesna uzdržanost.

Sposobnost za „kontrolu i maskiranje“ izražavanja emocija ponekad se smatra ključnom za samopredstavljanje. Ljudi umešni u takvoj kontroli samopouzdanosti su u manje-više svakoj društvenoj situaciji, oni uvek umeju da urade i kažu šta treba. Oni kojima prikladni postupci lako dolaze, prirodni su u svakoj prilici u kojoj je bitna iznijansirana reakcija, od prodaje do diplomatske službe i politike.

Žene su emocionalno znatno izražajnije od muškaraca, ali u nekim situacijama ženama je potrebno da izražajnost uravnoteže sa ograničenjima samopredstavljanja. U meri u kojoj socijalne norme ne pridaju vrednost ekspresivnosti, što je slučaj na većini radnih mesta, žene moraju da se uzdržavaju ne bi li se bolje uklopile. Naše društvo ima tanane norme za to ko „treba“ da izražava koju emociju, čime implicitno ograničava i muškarce i žene. U privatnom životu, za žene se obično smatra da im doliči da izražavaju strah i tugu, a za muškarce da izražavaju ljutnju - što je norma kojom se prećutno ženi odobrava da otvoreno plače, ali na muškarce koji liju suze kad su uznemireni ne gleda se lepo.

U profesionalnim prilikama, međutim, tabu protiv plakanja širi se i na žene. A kad se žena nalazi na nekom položaju moći, zabrana pokazivanja ljutnje čili. Baš suprotno, od moćnog lidera očekuje se da pokaže ljutnju kad je osujećen neki grupni cilj. Alfa žene, čini se, takođe udovoljavaju ovim zahtevima. Bez obzira na to da li je ljutnja najdelotvornija reakcija u datom trenutku, čini se da ona nije socijalno neumesna kad potiče od šefa.

Neki ljudi su sušto samopredstavljanje, bez unutrašnje sadržine koja bi to podržala. Varijeteći socijalne inteligencije nisu zamena za druge vrste stručnosti i umešnosti koje data uloga možda iziskuje.

Jednom sam za ručkom čuo jednog poslovnog čoveka kako kaže drugom u jednom suši baru na Menhetnu: „On ima sposobnost da navede ljude da ga vole. Ali, ne bi se mogla odabrati gora osoba od njega - on nema prateće tehničke kvalifikacije.“

UTICAJ

Kadilak se parkirao pored već parkiranih automobila u uskoj ulici s tri trake u jednom od boljih krajeva Menhetna, i blokirao izlazak ostalih kola. Saobraćajni policajac upravo je pisao kaznu. Odjednom se razlegao uznemiren i gnevan povik: „Hej! Šta to radiš kog đavola?“ Vozač kadilaka, negovani sredovečni muškarac u poslovnom odelu, razgalamio se dok je izlazio iz perionice sa stvarima koje je dao na hemijsko čišćenje.

„Samo radim svoj posao. Npropisno ste se parkirali“, odgovorio je saobraćajac s odmerenim spokojem.

„Ne možeš ti tako sa mnom! Ja poznajem gradonačelnika! Udesiću da te otpuste!“, pretio je goropadni vozač kadilaka.

„Zašto lepo ne uzmete kaznu i ne odete odavde pre nego što pozovem pauka?“ odgovorio je mirno saobraćajac.

Vozač je zgrabio kaznu, ušao u kola i odvezao se, i dalje gundajući.

Najbolji policajci su umešni u sprovođenju uticaja, u smislu konstruktivnog uobličavanja ishoda neke interakcije uz primenu takta i samokontrole. Najuzorniji primenjivači zakona upotrebljavaju najmanju silu, iako se mogu i te kako razmetati silom da potkrepe svoj uticaj. Oni ljudima koji začas planu prilaze s profesionalnim držanjem, mirno i pažljivo.

A kao ishod, oni uspešnije primoravaju ljude da im se povinuju. Tako, recimo, neki njujorški policajci koji primenjuju najmanje sile imaju sa srditim vozačima najmanje incidenata koji prelaze u nasilje. Takvi policajci naprosto primećuju kako njihovo telo reaguje na bezobrazluk vozača - što je opasan znak za pomeranje moći između njih - i mirno ali čvrsto, profesionalnim držanjem, nameću sopstveni autoritet. Alternativa, da puste da im te utrobne reakcije nameću reagovanje, odvela bi zapaljivoj situaciji.

Jaka sila, ako se mudro primeni, može biti delotvorna taktika za rešavanje - ili, bolje rečeno, izbegavanje - sukoba. Ali spretna upotreba implicitne pretnje fizičkom agresijom ne leži u primeni same sile, nego u neuronskim mehanizmima koji fino podešavaju neku reakciju kako bi se što bolje uklopila u okolnosti. U njoj se samokontrola (moduliranje agresivnog impulsa) udružuje sa empatijom (čitanje druge osobe da bi se procenilo koliko je sile najmanje potrebno) i sa socijalnom kognicijom (prepoznavanje operativnih normi neke situacije). Vaspitavanje osnovnog sistema neuronskih kola nepriznat je zadatak onih koji obučavaju ljude da se umešno služe silom, bilo da su civili ili vojnici. Kad osoba biva sve spretnija u primeni sredstava nasilja, bitna postaje uporedna inhibicija agresivnih poriva.

U svakodnevnim društvenim susretima oslanjamo se uglavnom na isti taj sistem kola za ublažavanje agresije, ali da bismo postigli nešto tananije. Postizanje konstruktivnog uticaja podrazumeva izražavanje sebe tako da se postigne željeni društveni ishod, kao kad hoćemo da nekome bude prijatno. Ljude umešne u izražavanju ostali vide kao pouzdane i dopadljive i oni, uopšte uzev, ostavljaju povoljan utisak.

Ljudi spretni u primeni uticaja uzđaju se u socijalnu svesnost koja rukovodi njihovim radnjama; na primer, prepoznaju situacije u kojima, zažmure li na jedno oko, to može biti blagotvorno po odnos sa drugim. Zaista može biti kontraproduktivno da svoju empatičku tačnost pokažete rekavši „Ne palim te“ ili „Ne voliš me!“. U takvim trenucima prosto prećutkivanje takvog uvida i delanje bez reci mnogo je razboritije.

Odluka o optimalnoj dozi izražajnosti zavisi, osim ostalog, od socijalne kognicije, poznavanja vladajućih kulturnih normi o tome šta je prikladno u datom socijalnom kontekstu (što je još jedan primer kako sposobnosti socijalne inteligencije dejstvuju sinergično). Prigušeni tonovi koji su najbolji za Peking, biće preslabi u Gvadalahari. Takt uravnotežuje izražajnost. Socijalna diskrecija omogućuje nam da se uklopimo u mesto gde se nalazimo tako da iza nas ostane što manje neželjenog emocionalnog mreškanja.

Vratimo se onim seminarcima koji su žurili u drugu zgradu da, kao praksu, održe propoved o Dobrom Samarićaninu. Svakome je naišao jedan ključan trenutak, onaj kad su čuli ječanje čoveka na vratima kroz koja su morali da prođu. Čak i oni koji su brzo prošli pored čoveka možda su osetili malčice empatije. No sama empatija malo znači ako izostane akcija. A oni studenti koji se jesu zaustavili da pomognu ispoljili su drugi znak socijalne inteligencije: brigu. Kao što smo videli u Četvrtom poglavlju, osećaj za tuđe potrebe može, zahvaljujući ožičenosti mozga, biti podsticaj na akciju. Na primer, kad su posmatrale videosnimke rasplakanih beba, žene koje koje su najjače „uhvatile“ bebinu žalost najviše su se i mrštile, a to je pokazatelj empatije. U tim ženama ne samo što se kao u ogledalu odražavala bebina fiziologija nego su imale i najjaču želju da podignu bebu i podrže je u naručju.

Što jače osećamo empatiju sa osobom u nevolji i što jače osećamo brigu, to će veća biti naša potreba da joj pomognemo - to je veza koja se vidi kad god se ljudi pokrenu da ublaže tuđu patnju. Jednim istraživanjem o davanju dobrotvornih priloga sprovedenim u Holandiji otkriveno je da se na osnovu osećaja društvene brige kod neke osobe može predvideti verovatnoća da će ona dati prilog potrebitima.

U svetu rada, briga koja nas nagoni da prihvatimo odgovornost za ono što je neophodno uraditi prevodi se u dobro organizovano građanstvo. Zabrinuti ljudi jesu oni koji su najspremniji da odvoje vreme i ulože napor da pomognu nekom kolegi. Umesto da se naprosto fokusiraju na sopstveni posao, oni shvataju potrebu grupne saradnje u postizanju krupnijih ciljeva.

Oni koje tuđa uzemirenost ili nevolja najviše fiziološki uzbuđuju - to jest, oni visokoprijemčivi za emocionalnu zarazu - istovremeno su i oni koji su najviše mobilisani za pružanje pomoći. I obrnuto, oni koje empatička briga slabo pokreće, najčešće prenebregavaju tuđu nevolju. U jednom longitudinalnom istraživanju pronađeno je da će deca stara pet do sedam godina koja su bila najmanje uzrujana što vide majčinu uznemirenost najverovatnije biti „antisocijalna“ kao odrasli. Istraživači sugerišu da „podsticanje male dece da obraćaju pažnju na potrebe drugih i da brinu o njima“ može biti delotvorna strategija za predupređenje kasnijeg lošeg ponašanja.

Nije uvek dovoljno samo osećati brigu za druge; neophodno je i delati. Previše lidera humanitarnih organizacija uzaludno se batrgaju zato što im nedostaju osnovne upravljačke veštine; da bi činili dobro morali bi biti umešniji. Briga poprima veću moć kad se oslanja na sposobnosti s visokog puta i upreže stručnost i umešnost za sopstvene ciljeve. Bil i Melinda Gejts uzor su takvih viših nivoa brige: u borbi s jezivim zdravstvenim problemima siromašnih u svetu oni primenjuju najbolje taktike iz poslovnog sveta. A uz to, provode i vreme sastajući se s ljudima kojima pomažu - majkama u Mozambiku čija deca umiru od malarije, žrtvama AIDS-a u Indiji - što ih usmerava put empatije.

Briga je impuls koji leži u korenu profesija u kojima se pruža pomoć, kao što su medicina ili socijalni rad. U izvesnom smislu, ove su profesije javno otelovljenje brige za ljude u nevolji,

bili oni siromašni ili bolesni. Oni koji se bave takvim profesijama napreduju kad ova sposobnost jača, ali izgaraju kad čili.

Briga odražava sposobnost neke osobe za saosećanje. Manipulatori mogu biti vični drugim sposobnostima socijalne inteligencije, ali ovde nemaju uspeha. Po nedostacima u ovom aspektu socijalne spretnosti najjače se prepoznaju antisocijalni tipovi, oni koji ne mare za tuđu potrebu i patnju, o pružanju pomoći da i ne govorimo.

VASPITAVANJE NISKOGA PUTA

Sad kad smo obišli teren socijalne inteligencije iskrsava pitanje da li možemo poboljšati takve osnovne ljudske talente? Ovaj se izazov, pogotovu kad dođe do sposobnosti s niskog puta, može učiniti zastrašujućim. Ali Pol Ekman, autoritet za čitanje emocija s izraza lica (videti Prvo poglavlje), izumeo je način da nauči ljude da poprave svoju primalnu empatiju - i to uprkos njenom instantnom, nesvesnom funkcionisanju.

U središtu Ekmanove obuke nalaze se mikroizrazi, emocionalni signali koji preleću licem za manje od jedne trećine sekunde, dok pucnemo prstima. Upravo zato što su spontani i što se daju nesvesno, takvi emocionalni signali jesu putokazi za prava osećanja neke osobe u datom trenutku - uprkos utisku koji ona možda želi da ostavi.

Dok jedan jedini mikroizraz možda i ne mora pokazati da osoba laže, stvarno laganje obično uključuje i takvo emocionalno obmanjivanje. Sto su bolji u uočavanju mikroizraza, to će ljudi verovatnije otkriti pokušaj potiskivanja emocionalne istine. Onaj službenik u ambasadi koji je primetio kako licem prestupnika koji je tražio vizu preleće izraz gađenja bio je treniran Ekmanovom metodom.

Ova veština posebno je važna diplomatama, sudijama i policajcima, zato što mikroizrazi otkrivaju kako se neko zaista oseća u datom trenutku. A za njima, i ljubavnici, poslovni ljudi, nastavnici - to jest, manje-više svako - mogu imati koristi od čitanja afektivnih signala.

Ovi automatski i leteći emocionalni izrazi funkcionišu preko sistema kola s niskog puta koja se odlikuju automatičnošću i brzinom. A da bismo primenjivali niski put kad nam je to potrebno, neophodno je da se koristimo njime. No to iziskuje fino podešavanja naše sposobnosti za primalnu empatiju.

Ekman je izdao jedan CD, „Alat za treniranje mikroizraza“ (MicroExpression Training Tool), za koji tvrdi da gotovo svakome pomaže da se znatno usavrši u takvom mikrodetektivskom radu. Danas su desetine hiljada ljudi prošle kroz ovu obuku, za čije je završavanje potrebno manje od sata.

Ja sam je isprobao jutros.

U prvom krugu pokazuje se niz različitih lica, svako u početku zamrznuto u neutralnom izrazu. Onda, iznenadno, u deliću sekunde, licima sevne neki od sedam izraza: srdžba, strah, iznenađenje, gađenje, prezir ili sreća.

Posle svakog ševa trebalo je da pogodim koji sam izraz upravo video, iako sam, koliko sam mogao da kažem, video samo neki mutan pokret. Osmesi i mrštenja sevaju velikom brzinom, u petnaestinki sekunde. Taj ubitačan tempo odgovara brzini niskog puta, a visoki put ostavlja sasvim zbunjen.

Potom sam prošao kroz niz od tri seanse vežbanja i preispitivanja u kojima se šezdeset takvih slika prikazuje ubrzano, u trinaestinki sekunde svaka. Posle svakog mog pogađanja bilo mi je omogućeno da svaki izraz proučim u zamrznutom vidu kako bih bolje ovladao nijansiranjem kojim se pravi razlika između tuge i iznenađenja, gađenja i srdžbe. Još i bolje od toga, svako moje pogađanje ocenjivano je kao tačno ili pogrešno i time mi je pružen bitni fidbek (koji u životu praktično nikad ne dobijamo) koji omogućuje znanja željnim neuronskim kolima da se poboljšaju na ovom klizavom zadatku.

Dok sam pogađao, mogao sam povremeno da artikulišem samom sebi koje sam izraze video i zašto: sev zuba ukazivao je na osmeh, samozadovoljno keserenje na prezir, razrogačene oči na strah. Ali moj racionalni um često je bio zbunjen, istinski iznenađen kad se ono što mu se činilo bezveznim nagađanjem pokazalo kao tačna intuicija.

No kad sam pokušao da sebi objasnim zašto je ona mrlja koju sam upravo video bila znak ove ili one emocije - ona podignuta obrva sigurno znači iznenađenje - obično sam grešio. Kad sam imao poverenja u sopstveni instinkt, češće sam bio u pravu. Kao što nam govori kognitivna nauka, mi znamo više nego što možemo da iskažemo. Drugačije rečeno, taj posao niskog puta obavlja se najbolje kad visoki put naprosto učuti.

Posle dvadeset-trideset minuta uvežbavanja, prošao sam kroz posttest, i dobio poštovanja dostojnih 86 odsto tačnih odgovora, dok sam ih na pretestu imao 50 odsto. Ekman je pronašao da većina ljudi, kao i ja, u prvom pokušaju u proseku ima 40 do 50 odsto tačnih odgovora. Ali posle samo dvadesetak minuta treninga, praktično svako postiže 80 do 90 odsto.

„Niski put se izvanredno može istrenirati. Zašto to nismo već naučili? Zato što ranije nikad nismo dobij ali dobar fidbek“, rekao mi je Ekman. Što više vežbaju, ljudi su sve bolji. „Dobro je nadoučavati ovu veštinu“, savetuje Ekman, i praksom stići do savršenstva.

Ekman je ustanovio da su ljudi istrenirani na ovaj način spretniji i u otkrivanju mikroizraza u stvarnom životu, kao što je bila ona tužna ojađenost koja je preletela licem špijuna Kima Filbija prilikom njegovog poslednjeg intervjuja pre nego što će pobeći u Sovjetski Savez, ili onaj nagoveštaj gađenja što je sevnuo licem glumca Kata Kaelina dok je svedočio na suđenju O. Dž. Simpsonu za ubistvo.

Razumljivo, policijski istražitelji, poslovni pregovarači i mnoštvo drugih od kojih posao zahteva da otkrivaju neiskrene i nepoštene, pohrlili su na Ekmanovu obuku. Ovde je hitnije to što ova prečica za niski put otkriva da su neuronska kola na njemu gladna učenja. Njima su samo potrebne lekcije na jeziku koji razumeju - a taj jezik nema nikakve veze s rečima.

U oblasti socijalne inteligencije, Ekmanov program je model da se ljudi obuču spretnostima niskog puta kao što su primalna empatija i dekodiranje neverbalnih signala. Dok je u prošlosti većina psihologa verovatno pretpostavljala da je takvo brzo, automatsko i spontano ponašanje

uglavnom van naše sposobnosti da ga poboljšamo, Ekman pokazuje da nije tako. To je nov model učenja koji zaobilazi visoki put i povezuje se neposredno na niski.

PREISPITIVANJE SOCIJALNE INTELIGENCIJE

Početak dvadesetog veka jedan neurolog izveo je eksperiment sa ženom koja je patila od amnezije. Njen je slučaj bio tako ozbiljan da je morala da se iznova upozna s doktorom kad god bi se sastali, što je bilo bezmalo svakog dana.

Jednog dana doktor je u ruci držao rajsnedlu. Kao i obično, predstavio se pacijentkinji i rukovao se s njom. Rajsnedla ju je ubola. Potom je izišao, pa se vratio i upitao ženu da li su se već sretali.

Odgovorila je da nisu. Ali kad se on ponovo predstavio i pružio joj ruku, ona je svoju povukla. Džozef Ledu (kog smo sreli u Petom poglavlju) iznosi tu priču da bi istakao svoju poentu o visokom i niskom putu. Ženinu amneziju izazvale su lezije u temporalnom režnju, koji je deo sistema kola visokog puta. Njena amigdala, ta centralna raskrsnica za niski put, bila je neoštećena. Iako njen temporalni režanj nije mogao da se seti onoga što joj se maločas dogodilo, pretnja od rajsnedle utisnula se u sistem kola amigdale. Ona nije prepoznavala doktora - ali je znala da ne treba da mu veruje.

Socijalnu inteligenciju možemo preispitati u svetlu neuronauke. U socijalnoj arhitekturi mozga niski i visoki put se prepliću. U neoštećenom mozgu ta dva sistema dejstvuju paralelno, i u socijalnom svetu oba su neophodni kao krme.

Konvencionalne ideje o socijalnoj inteligenciji suviše su se često fokusirale na talente visokog puta kao što su socijalna veština ili sposobnost za izvlačenje pravila, protokola i normi koji upravljaju prikladnim ponašanjem u datom društvenom okruženju. Škola „socijalne kognicije“ svodi interpersonalni talenat na vrstu opšteg intelekta primenjenog na interakcije. Iako je ovaj kognitivni pristup dobro služio u lingvistici i u veštačkoj inteligenciji, on ima ograničenja kad se primeni na ljudske odnose.

U fokusiranju na kogniciju o odnosima zanemaruju se bitne nekognitivne sposobnosti kao što su primalna empatija i sinhroničnost, i ignoriše darovitost kao što je briga. Čisto kognitivna perspektiva omalovažava bitni društveni lepak „mozak na mozak“ koji gradi temelje svake interakcije. Potpuni spektar sposobnosti socijalne inteligencije obuhvata i umeća visokog, i umeća niskog puta. Danas i pojam i njegove mere izostavljaju previše traka niskog puta - i time isključuju socijalne talente koji su ključ ljudskog opstanka.

Još dvadesetih godina dvadesetog veka, kad je Torndajk prvi predložio merenje socijalne inteligencije, o neuronskoj osnovi IQ-a nije se znalo takoreći ništa, a interpersonalnu veštinu da i ne pominjemo. Danas socijalna neuronauka poziva teoretičare inteligencije da nađu definiciju za naše interpersonalne sposobnosti koje obuhvataju talente niskog puta - uključujući i sposobnost za postizanje sinhroničnosti, za podešavanje na slušanje, i za empatičku brigu.

Ovi osnovni elementi negovanja odnosa moraju se uključiti u svaki potpuni opis socijalne inteligencije. Bez njih taj pojam ostaje hladan i suv, vrednuje sračunat intelekt, ali zanemaruje vrline toplog srca.

U ovome se slažem s pokojnim psihologom Lorensom Kolbergom (Kohlberg), koji je tvrdio da nastojanje da se iz socijalne inteligencije odstrane ljudske vrednosti osiromašuje pojam te inteligencije.

Tad se ona srozava na pragmatiku uticaja i kontrole. U ovo vreme bezimenosti i usamljenosti potrebno je da se još više borimo protiv širenja tog bezličnog stava.

DRUGI DEO RASKINUTE SPONE

7. TI I ONO

Jednoj ženi čija je sestra kratko vreme pre toga umrla od raka telefonom je izražavao saučešće prijatelj koji je nekoliko godina ranije i sam izgubio sestru. On je izražavao saučešće, a žena, dirnuta njegovim empatičkim rečima, opisivala mu je bolne pojedinosti o dugom sestrinom bolovanju, i govorila koliko ju je pogodio taj gubitak.

No dok je govorila, čula je s drugog kraja linije kuckanje kompjuterskih tastera. Polako joj je sinulo: iako je razgovarao s njom onako ožalošćenom, prijatelj je istovremeno odgovarao na neki imejl. Kako je razgovor odmicao, tako su njegove primedbe postajale sve praznije, površnije i neumesnije.

Kad su prekinuli vezu, bila je toliko potištena da je poželela da je nije ni zvao. Nju je upravo tresnula interakcija koju je filozof Martin Buber nazvao „Ja-Ono“.

U interakciji Ja-Ono, pisao je Buber, jedna osoba nije podešena na subjektivnu stvarnost druge i ne oseća za nju istinsku simpatiju. Izostanak povezanosti sasvim je očigledan iz perspektive primaoca. Onaj prijatelj se verovatno osetio obaveznim da pozove i izrazi saučešće ženi kojoj je umrla sestra, ali zbog izostanka pune emocionalne veze njegov je poziv bio šupalj gest.

Buber je skovao izraz „Ja-Ono“ za opseg odnosa koji se kreće od proste ravnodušnosti do krajnjeg eksploatatorstva. U tom spektru drugi postaju objekti: mi tad s drugima postupamo više kao s predmetom nego kao sa osobom.

Psiholozi upotrebljavaju izraz „manipulatorski“ (engl. agentic) za takav hladni pristup drugima, pristup u kom se ljudi vide samo kao oruđa koja upotrebljavamo da bismo postigli sopstvene ciljeve.

Manipulatorski se ponašam kad uopšte ne marim za tvoja osećanja nego marim samo za ono što hoću od tebe.

Taj egocentrični modus u suprotnosti je s uzajamnim razumevanjem, uzajamnošću (engl. communion), stanjem jake međusobne empatije u kojoj su mi tvoja osećanja više nego važna -

ona me menjaju. Dok smo u uzajamnosti, ostajemo u sinhroničnosti, u istoj fidbek-petlji. Ali u trenucima manipulatorstva, veze između nas nema.

Kad nam je pažnja podeljena na druge poslove ili brige, ona sve manja rezerva sačuvana za osobu s kojom razgovaramo ostavlja nas na automatskom režimu rada te joj poklanjamo tek toliko pažnje da se razgovor održi na koloseku. Ako je neophodna veća prisutnost, ishod će biti interakcija za koju će se činiti da je „iskačena“.

Mnogobrojne preokupacije uzimaju svoj deo od svakog razgovora koji prevazilazi rutinu, pogotovu kad zađe u emocionalno uzburkane zone. Prijatelj koji je iz samilosti izražavao saučešće dok je pri tom obavljao i nešto drugo, verovatno nije hteo ničim da naudi. Ali kad radimo više poslova odjednom - što je u modernom životu uobičajena zavisnost - i kad se mešavini naših radnji pridoda i razgovor, lako skliznemo u Ono-modus.

JA-TI

U restoranu, sa susednog sam stola načuo sledeću priču:

„Moj brat nikako nema sreće s ženama. Prvi mu je brak bio katastrofa. Ima trideset devet godina i samo bulji u kompjuter. Ima fantastične tehničke veštine, ali društvene veštine - nula.

„Nedavno je isprobao upoznavanje na brzaka. Same žene sede za stolovima a muškarci idu od stola do stola i sa svakom razgovaraju ravno pet minuta. Svakih pet minuta zvoni zvono i oni ocenjuju jedno drugo da vide žele li možda da se zbliže. Ako žele, razmenjuju imejl adrese da se dogovore za naredni sastanak.

„Ali moj brat sve zabrlja. A tačno znam šta radi: čim sedne, raspriča se o sebi. Sigurna sam da nikad nijednoj ženi nije postavio ni jedno jedino pitanje. I nikad nijedna nije rekla da želi ponovo da ga vidi.“

Iz istog razloga je operaska pevačica Alison Čarni, dok je bila sama, primenjivala „test upoznavanja“: računala je koliko vremena protekne pre nego što joj udvarač postavi pitanje koje sadrži reč „ti“. Na prvom sastanku s Adamom Epsteinom, čovekom za kog se udala godinu dana kasnije, nije imala vremena da pokrene štopericu - on je već proleteo kroz test.

Tim se „testom“ proverava sposobnost za podešavanje, za želju da se uđe u unutrašnju stvarnost druge osobe, i da se ta stvarnost razume. Kad govore o tom uzupčavanju unutrašnjih svetova dveju osoba, psiholozi se služe pomalo trapavim izrazom „intersubjektivnost“. Izraz „Ja-Ti“ lirskiji je način da se opiše ista vrsta empatičke povezanosti.

Kao što je Buber, Austrijanac po rođenju, opisao 1937. u svojoj knjizi o filozofiji odnosa, Ja-Ti (ili: „I and Thou“, kako je izraz ušao u američku popularnu kulturu; naslov nemačkog izvornika je Ich und Du) jeste posebna spona, usaglašena bliskost koja se često - premda ne uvek, naravno - sreće između muževa i žena, članova neke porodice, i dobrih prijatelja. Na nemačkom je oblik zamenice „ti“ koji je Buber upotrebljavao - Du - najprisniji, to je reč kojom se prijatelji i ljubavnici obraćaju jedno drugom.

Za Buber, koji je bio mistik koliko i filozof, „Ti“ ima transcendentalnu dimenziju. Odnos čoveka s božanskim je jedina Ja-Ti veza koja se može beskonačno održavati, to je konačni ideal za naš nesavršeni ljudski rod. No svakodnevni modusi Ja-Ti idu od jednostavnog poštovanja i učtivosti, do ljubavi i divljenja, ili bilo kog od bezbroj načina na koje iskazujemo ljubav.

Emocionalna ravnodušnost i udaljenost nekog Ja-Ono odnosa u neposrednoj je suprotnosti sa usklađenim odnosom Ja-Ti. Kad smo u Ja-Ono modusu, onda s drugima postupamo kao sa sredstvom da postignemo neki svoj cilj. Suprotno tome, u Ja-Ti odnosu naš odnos sa drugima postaje cilj po sebi. Visoki put, sa svojom racionalnošću i kognicijom, možda je dovoljan za Ono. Ali Ti, kad smo podešeni jedno na drugo, iziskuje niski put.

Granica između Ono i Ti porozna je i nepostojana. Svako Ti ponekad postaje Ono; svako Ono ima potencijal da postane Ti. Kad očekujemo da se s nama postupa kao s Ti, onda nam se postupanje kao sa Ono čini strašno, kao što se dogodilo s onim šupljim telefonskim pozivom. U takvim trenucima, Ti se smežurava u Ono.

Empatija otvara vrata odnosima Ja-Ti. Tad reagujemo ne samo s površine, nego reakcija zahvata mnogo šire; kako kaže Buber, Ja-Ti „se može izgovoriti samo celim bićem“. Određujuće svojstvo Ja-Ti uključenosti jeste „osećaj shvaćenosti“ (engl. feeling felt), ona jasna senzacija koja se oseti kad se postane meta istinske empatije. U takvim trenucima osećamo da druga osoba zna kako se osećamo, te osećamo da nas poznaje.

Kao što je rekao jedan od ranih psihoanalitičara, klijent i terapeut „osciliraju istim ritmom“ uporedo s jačanjem svoje emocionalne povezanosti; ovo se dešava i fiziološki, kao što smo videli u Drugom poglavlju. Terapijska empatija se, kao što je smatrao humanistički teoretičar Karl Rodžers (Rogers), postiže kad se terapeut podesi na klijenta toliko da se klijent oseti shvaćenim - kad oseti da ga terapeut poznaje kao Ti.

OSEĆAJ SHVAĆENOSTI

Nedugo pošto je stigao u prvu posetu Americi, Takeo Doi, japanski psihijatar, doživeo je neprijatnost. Bio je u poseti čoveku kog je tek upoznao, i domaćin ga je upitao da li je gladan, dodavši:

„Imamo sladoled, ako vam se jede.“

Doi je zaista bio gladan. Ali kad ga je to iz neba pa u rebra pitao neko koga je jedva poznao, lecnuo se. U Japanu ga nikad ne bi pitali tako nešto.

Držeći se normi japanske kulture, Doi nije mogao sebe da natera da prizna kako je gladan. Stoga je odbio sladoled.

Doi se seća kako se istovremeno nejasno ponadao da će ga domaćin ponovo ponuditi. Razočarao se kad je čuo domaćina kako kaže: „Onda ništa“, i prestao da ga nudi.

U Japanu, primećuje Doi, domaćin bi naprosto osetio da je gost gladan i dao mu nešto da pojede ne pitajući ga da li želi.

Taj osećaj za potrebe i osećanja drugog, i netražen odgovor na njih, govori o visokoj vrednosti koji se u japanskoj kulturi (i u azijskim kulturama uopšte uzev) stavlja na Ja-Ti modus. Japanska reč amae odnosi se na tu osećajnost, empatiju koja se uzima kao nešto što se po sebi razume, i posle koje se dela bez skretanja pažnje na to što se radi.

U orbiti amae imamo osećaj shvaćenosti. Takeo Doi smatra da je topla povezanost majka-odrojčice - u kojoj majka intuitivno oseća šta je potrebno njenoj bebi - prototip ovakve povišene podešenosti. Ona se proteže na svaku blisku društvenu vezu u svakodnevnom japanskom životu i stvara prisnu atmosferu povezanosti.

U engleskom nema reči za amae, ali svakako bi mu dobro došla reč koja bi označavala tako blisko podešeno prijateljstvo.

Amae ukazuje na empirijsku činjenicu da se najspremnije podešavamo na ljude koje volimo i poznajemo - na najbližu porodicu, ljubavnike ili supruge, stare prijatelje. Što smo bliži - to više amae.

U amae kao da se po sebi razume uzajamno podsticanje uporednih osećanja i misli ljudi koji su međusobno podešeni. Neizgovoreni glas kao da kaže: ako ja nešto osećam, onda to treba da osećaš i ti - te nije potrebno da ti kažem šta hoću, šta osećam ili šta mi je potrebno. Trebalo bi da si toliko blisko podešen na mene da osećaš što i ja i da delaš, a da pri tom ne bude potrebno reći ni reč.

Ovakvo shvatanje nema smisla samo u emocionalnom pogledu, nego i u kognitivnom. Što je jači naš odnos s nekim, to je verovatnije da ćemo prema njemu biti otvoreniji i pažljiviji. Sto nam je veći deo prošlosti zajednički, to ćemo lakše osetiti kako se ta osoba oseća, i to će sličniji biti način na koji ćemo reagovati i misliti o bilo čemu što se desi.

U naše vreme Buber je u filozofskim krugovima zastareo, ali francuski filozof Emanuel Levinas zauzeo je njegovo mesto kao tumač odnosa. Ja-Ono, kako primećuje Levinas, podrazumeva najpovršniji odnos, u njemu se misli o drugoj osobi umesto da se bude podešen na nju. Ja-Ono ostaje na površini; Ja-Ti zaranja u dubinu. „Ono“, podvlači Levinas, opisuje Ti u trećem licu, to je puka ideja, najveća moguća odmaknutost od prisne povezanosti.

To implicitno razumevanje sveta koje usmerava naše mišljenje i radnje filozofi vide kao nevidljiva sidrišta u izgrađenoj društvenoj stvarnosti. To se znanje može prećutno prenositi iz kulture u kulturu, ili u okviru jedne porodice, ili između svakog susreta dva uma. Kako primećuje Levinas, takva zajednička osetljivost „ono je što nastaje između dve osobe u interakciji“; naš privatni, subjektivni osećaj sveta, vuče korene iz naših odnosa.

Kao što je Frojd odavno rekao, sve što uspostavlja značajne tačke zajedništva između ljudi pobuđuje „zajednička osećanja“ - što je činjenica koja se ne gubi ni kod koga ko je uspešno zapodenuo razgovor s privlačnim potencijalnim partnerom, koje ponudio nešto na prodaju neznancu, ili ko je naprosto proveo vreme s nekim na susednom sedištu na dugačkom avionskom letu. No ispod ove površne povezanosti Frojd je primetio da intenzivno spajanje u petlju može da stvori neposrednu identifikaciju, osećaj da smo mi i neko drugi bukvalno jedno te isto.

Na neuronskom nivou, moje „upoznavanje tebe“ znači da ulazim u rezonancu s tvojim emocionalnim šablonima i mentalnim mapama. A što se više preklapaju naše mentalne mape, to se poistovećenije osećamo i to je veća zajednička stvarnost koju sačinjavamo. Kako se mi međusobno poistovećujemo, tako kategorije uma prolaze kroz izvesno stapanje, te mi o onima koji su nam najvažniji nesvesno mislimo manje više isto što i o sebi. Muževi i žene, recimo, lakše nalaze nazive za načine na koji su međusobno slični nego za načine na koje se razlikuju - ali samo ako su srećni zajedno i zadovoljni jedno drugim. Ako nisu, razlike se uvećavaju.

Drugi, prilično ironičan pokazatelj sličnosti mentalnih mapa dešava se sa samoživom pristrasnošću: na one koje najviše cenimo težimo da primenimo isto izvitopereno mišljenje koje primenjujemo i na sebe. Recimo, često imamo preterano optimističku „iluziju neranjivosti“, kad smatramo da će se loše stvari verovatnije dogoditi drugima, a ne nama ili onima do kojih nam je najviše stalo. Po pravilu, procenjujemo da su izgledi da ćemo se od raka razboleti, ili nesreću doživeti mi ili neko od naših najbližih znatno niži nego što su izgledi da se to desi nekom drugom.

Naš doživljaj jednosti - osećaj da se stapamo ili imamo zajednički identitet - jača kad god pogledamo stvari iz tuđe perspektive, i što više gledamo iz perspektive drugog, taj doživljaj je jači. Trenutak kad empatija postane uzajamna ima osobito bogatu rezonancu. Dve osobe u čvrstoj petlji stapaju se umovima, čak glatko završavaju rečenice koje je započelo ono drugo - znak vibrantnog odnosa koji istraživači bračnih odnosa zovu „validacija visokog intenziteta“.

Odnos Ja-Ti ujedinjujući je odnos u kom se neki poseban drugi privremeno opaža kao različit od svih ostalih i poznat je po svim svojim osobinama po kojima se razlikuje od njih. Takvi duboki dodiri trenuci su kojih se u našim bliskim odnosima najživlje sećamo. Baš na takvu, potpuno zaokruženu predanost mislio je i Buber kad je pisao: „Čitavo stvarno življenje je sastajanje.“

Pošto nismo sveci, potpuno uključiti baš svakog kog sretnemo kao Ti značilo bi tražiti previše od sebe. Buber je uvideo da običan život neminovno oscilira između ta dva modusa; naše ja na neki je način podeljeno, mi imamo dve „strogo ograđene oblasti“ - jedna je Ono, druga je Ti. Ti obuhvata naše trenutke povezanosti. Ali s pojedinostima života nosimo se u modusu Ono, kroz utilitarnu komunikaciju usredsređenu na obavljanje poslova.

KORISNOST ONOGA

Nikolas Kristof, kolumnista Njujork tajmsa, uživa glas uglednog novinara i njegovo mu je izveštavanje donelo Pulicerovu nagradu. Novinarsku objektivnost zadržao je kroz ratove, gladi i najveći broj velikih katastrofa koje su se dogodile u poslednjih nekoliko decenija.

Ali jednog dana u Kambodži ta njegova nepristrasnost se rasplinula. Dogodilo se to dok je istraživao skandaloznu prodaju više hiljada dece kao seksualnih robova trgovcima ljudima po celom svetu.

Presudni se trenutak dogodio kad mu je jedan kambodžanski podvodač doveo sitnu, ustreptalu tinejdžerku po imenu Srej Net. Kristof je, kako sam kaže, uradio „nešto jezivo neprofesionalno“: kupio ju je za 150 američkih dolara.

Kristof je Srej Net i još jednu devojčicu vratio u njihova sela i oslobodio ih, pomogavši im da počnu nov život. Godinu dana kasnije Srej Net je završila školu lepote u Pnom Penu i radovala se što otvara sopstvenu radnju - premda je druga devojčica, nažalost, ponovo pala kao plen lakog novca. Pišući o devojčicama u svojoj kolumni, Kristof je dirnuo mnogobrojne čitaoce i oni su počeli slati priloge koji su pomogli Srej Net i ostalima da počnu život iz početka.

Objektivnost je jedno od vodećih načela novinarske etike. U idealnom slučaju, novinar ostaje neutralni posmatrač, on prati događaje i izveštava o njima onako kako teku, ne mešajući se u njih. Kristof je prekoračio strogo omeđenu ulogu novinara, prekoračio jaz nepristrasnosti, i lično ušao u priču.

Za odnos Ja-Ono obavezan je novinarski kodeks, kao i kodeksi mnogih drugih zanimanja, od lekara do policajaca. Hirurg ne treba da operiše osobu s kojom gaji snažan lični odnos, inače će mu osećanja omesti jasnoću uma; policajac, u teoriji, ne bi nikad trebalo da dopusti da lična povezanost utiče na njegovu nepristrasnost.

Svrha načela držanja „profesionalne distance“ jeste da obe strane zaštiti od nesigurnog, nepredvidljivog uticaja emocija na obavljanje stručnog zadatka. Održavati tu distancu znači videti neku osobu u smislu njene uloge - kao pacijenta, ili kao kriminalca - bez podešavanja na osobu unutar te uloge. Dok nas niski put trenutno povezuje s uznemirenošću druge osobe, prefrontalni sistemi mogu da nas smire i povećaju našu emocionalnu odvojenost toliko da možemo jasnije da mislimo. Empatiju delotvornom čini uravnoteženost visokog i niskog puta.

Modus Ono ima izrazite prednosti u svakodnevnom životu, makar i samo za otaljavanje rutinskih poslova. Podrazumevana društvena pravila vode nas dok odlučujemo s kojim ljudima ne treba dublje da se upuštamo. Svakodnevni život pun je toga: kad god se od nas očekuje da imamo interakciju s nekim samo u smislu njegove društvene uloge - s konobarom, s prodavcem u radnji - mi s njim postupamo kao s jednodimenzionalnim Ono, a zanemarujemo „ostatak“ njega, njegov ljudski identitet.

Žan-Pol Sartr, francuski filozof iz dvadesetog veka, smatrao je ovu jednodimenzionalnost simptomom šireg otuđenja u modernom životu. On je javne uloge odredio kao prinudnu „ceremoniju 1, kao scenarijem strogo određenu glumu u kojoj s drugima postupamo kao s Ono - a drugi zauzvrat postupaju s nama isto tako: „Postoji igra piljara, krojača, voditelja aukcije, preko koje se oni trude da ubede svoju klijentelu da nisu ništa drugo do priljari, krojači, voditelji aukcije.“

Ali Sartr ne govori ništa o koristima koje izvlačimo od izbegavanja beskrajnog niza susreta Ja-Ti, baš zahvaljujući toj Ja-Ono maskaradi. Dostojanstvena konobareva nadmenost pošteduje konobara upadau njegov privatni život i istovremeno stvara sferu privatnosti za goste koje služi. Ostajanje u sopstvenoj ulozi dopušta konobaru da uspešno obavlja posao, a da istovremeno

zadrži unutrašnju autonomiju i pažnju posveti privatnim interesima i ciljevima - čak i ako su posredi samo sanjarenje i maštanje. Uloga mu pruža balon privatnosti čak i u javnom životu. Nevažni razgovori ne ugrožavaju taj balon dokle god ostanu nevažni. A osoba u ulozi Ono uvek ima izbor da se nekome obraća kao da je Ti, privremeno stupajući u pun lični odnos. Ali obično sama uloga funkcioniše kao neka vrsta zaklona i delimično blokira osobu koja tu ulogu igra. Bar u početku, najpre vidimo Ono, a ne osobu.

Kad se sretnemo sa slučajnim poznanikom, naš skladni odnos jača u meri u kojoj se oboje upuštamo u neverbalnu igru uzajamnog posvećivanja pažnje, smešenja, koordinisanja položaja tela i pokreta, i sličnog. Ali kad se s nekim sastanemo u njegovoj profesionalnoj ulozi, težimo da se usredsredimo na neku potrebu ili željeni ishod. Istraživanja na ljudima koji su u interakcijama s onima čija je zvanična uloga da pružaju pomoć - sa lekarom, negovateljicom, savetnikom, psihoterapeutom - pokazuju da su u takvim interakcijama standardne komponente skladnog odnosa kod obe strane znatno slabije nego između ljudi čije se interakcije odigravaju u neformalnim susretima.

Ovaj prema cilju usmereni fokus izazov je za profesionalce koji pružaju pomoć. Skladni odnos je, ipak, važan za uspešnost profesionalnog susreta. U psihoterapiji, interpersonalna hemija između terapeuta i klijenta određuje da li će se obrazovati radni savez. U medicini, dobar skladni odnos pomaže pacijentu da lekaru veruje toliko da pristaje da sprovodi njegove preporuke.

Ljudi čija je profesija da pružaju pomoć moraju naporno da rade na tome da komponente skladnog odnosa funkcionišu tokom njihovih profesionalnih susreta. Njihovoj nepristrasnosti ravnotežu mora da predstavlja empatija dovoljna da omogući da se razvije makar malo osećanja Ja - Ti.

BOL ZBOG ODBACIVANJA

Za Mari Dafi, trenutak istine - trenutak u kom je shvatila da je prestala da bude poznata kao osoba i postala samo „karcinom iz sobe B-2“ - nastupio je sutradan ujutru posle operacije raka dojke.

Mari Dafi je i dalje bila u polusnu kad su je, bez ikakvog upozorenja, opkolili neznanci u belim mantilima - lekar i grupa studenata medicine. Doktor je bez reči strgao pokrivač s nje i svukao joj spavaćicu kao da je ona lutka u izlogu, i ostavio je голу.

Suviše slaba da se pobuni, Mari Dafi je uspela da uputi doktoru jedno podsmešljivo „Pa, dobro jutro“, no on ju je ignorisao.

Ali zato je za jato studenata koji su se iskupili oko njenog kreveta otpočeo predavanje o raku. Oni su bezizražajno zurili u njeno nago telo, potpuno ravnodušni.

Konačno se doktor udostojio da joj se obrati neposredno, rasejano je upitavši: „Da li ste već ispustili vetar?“

Kad je pokušala da povrati delić ljudskosti hitrim utukom - „Ne, obično to radim tek na trećem sastanku“ - doktor je delovao uvređeno, kao da ga je izneverila.

Ono što je u tom trenutku Mari Dafi žarko želela bilo je da doktor makar i nekim malim gestom potvrdi njenu ljudskost i ličnost tako da ona oseti makar i mrvu dostojanstva. Njoj je bio potreban trenutak Ja-Ti. A dobila je neprijatnu dozu modusa Ono.

Kao i Mari Dafi, tako ni mi ne možemo da izbegnemo jad kad zbog nečega očekujemo da se neko poveže u petlju s nama, a taj neko ne prihvati svoju polovinu neuronskog kola. Ishod: osećamo se grozno - kao beba kad majka odbije da obrati pažnju na nju.

Taj osećaj povređenosti ima neuronsku osnovu. Naš mozak registruje društvena odbacivanja u istoj onoj oblasti koja se aktivira kad smo povređeni fizički: u prednjem cingularnom korteksu, za koji se zna da u njemu nastaju, među ostalim, uznemirujuće senzacije telesnog bola.

Metju Liberman i Naomi Ejzeberger, koji su sproveli ono istraživanje na UCLA (Univerzitet Kalifornije, Los Anđeles), smatraju da ACC funkcioniše kao neuronski alarmni sistem za otkrivanje opasnosti od odbacivanja i za uzbunjivanje drugih delova mozga da reaguju u skladu s tim. Kao takav, veruju oni, on tvori deo „sistema socijalne vezanosti“ koji se pripaja postojećem ožičenju da bi uzbunio mozak na fizičko pozleđivanje.

Odbacivanje je u sazvučju s primalnom pretnjom, onom za koju je mozak, izgleda, oblikovan da je ističe. Metju Liberman i Naomi Ejzenberger nas podsećaju da je u ljudskoj praistoriji pripadnost čoporu bila bitna za opstanak; isključivanje je moglo značiti osudu na smrt, kao što je to i danas za mladunčad sisara u divljini. Centar za bol, smatraju oni, možda se razvio iz te osetljivosti na socijalno isključivanje kao znak za uzbunu koji upozorava na moguće proterivanje - i koji nas verovatno nateruje da poboljšamo ugroženi odnos.

Ovo shvatanje odražava se i u samim metaforama koje upotrebljavamo da označimo probad odbacivanja: „slomljeno srce“ i „povređena osećanja“ ukazuju na fizičku prirodu emocionalnog bola. Ovo izjednačenje fizičkog i socijalnog bola kao da se prećutno priznaje i u ljudskom govoru: na mnogim jezicima širom sveta reči kojima se opisuje socijalni bol pozajmljene su iz rečnika fizičkih povreda.

Mnogo govori i to što majmunče čiji je ACC oštećen neće uznemireno vrištati kad se odvoji od majke; u prirodi, takav nedostatak lako može da mu ugrozi život. Slično tome, majka majmunica s lezijama u ACC-u više na krike uznemirenog mladunčeta neće reagovati time što će ga privući sebi i zaštititi. Kod ljudskih bića, kad majka čuje da joj beba plače, njen ACC se pali i aktivira dok ona reaguje.

Možda se tom našom iskonskom potrebom da održavamo povezanost može objasniti to što su plač i smeh susedi u moždanom stablu, najstarijem delu mozga. Smeh i plač nailaze spontano u primalnim trenucima socijalne povezanosti - prilikom rođenja i smrti, venčanja i dugo očekivanih okupljanja. I tuga zbog razdvojenosti i radost prilikom uspostavljanja spona svedoče o primalnoj moći povezivanja.

Kad naša potreba za bliskošću ostane nezadovoljena, mogu nastati emocionalni poremećaji. Psiholozi su za onu posebnu unesrećenost izazvanu uzburkanim, ugroženim odnosima skovali izraz

„socijalna depresija“. Socijalno odbacivanje - ili strah od njega - jedan je od najčešćih uzroka anksioznosti. Osećanja isključenosti ne zavise toliko od održavanja čestih društvenih dodira ili mnogobrojnih odnosa, koliko od toga da li se osećamo prihvaćenima, čak i u samo nekoliko ključnih odnosa.

Nikakvo čudo što imamo „hardverski“ ožičen sistem koji pazi na pretnju od napuštanja, razdvajanja ili odbacivanja: nekad su to bile istinske pretnje životu samom, iako su danas to samo simbolične pretnje. Ipak, kad se nadamo da ćemo biti Ti, a s nama se postupa kao s Ono, kao da uopšte nismo važni, to nas probada osobito oštro.

EMPATIJA ILI PROJEKCIJA?

Pričajući o svom prvom sastanku s novim pacijentom, jedan psihoanalitičar se seća kako je osetio neodređenu nervozu. „Nejasno sam je prepoznao kao jednu od mnogih podvrsta anksioznosti kojima sam podložan“, rekao mi je.

Šta ga je to toliko unervozilo? Prelazeći pogledom preko pacijenta, sve pažljivo ga slušajući, shvatio je da je pojedinost koja ga je najviše razdešavala bila ta što je pacijent nosio strogo ispeglane pantalone s oštrom crtom.

Njegov je pacijent, kako je ironično primetio, izgledao kao „glavna zvezda iz konfekcijskog kataloga, a ja sam bio dodatak na poslednjoj strani u kom stoji da na zahtev imaju i neregularne veličine i nošene stvari“. Analitičaru je to zasmetalo toliko da se nagao napred da, ne prekidajući kontakt očima s pacijentom, poravna svoje krajnje izgužvane grube pamučne pantalone.

Kasnije, pacijent je ispričao kako se jasno seća majčinog izraza strogog i nemog neodobravanja. Na to je u analitičaru zazvonilo zvono i on se takođe setio kako ga je majka u mnogo navrata terala da nosi ispeglane pantalone.

Psihoanalitičar je naveo taj trenutak da na primeru pokaže ključnu ulogu fino podešene empatije u terapiji - one trenutke, kako je rekao, kad se terapeutu čini da je „na istom putu“ s pacijentom i da tačno oseća koja se osećanja komešaju u pacijentu. Nažalost, deo onoga što analitičar oseća potiče iz njegovog vlastitog emocionalnog prtljaga, projekcija je njegove sopstvene unutrašnje stvarnosti na unutrašnju stvarnost pacijenta. Projekcija ignoriše unutrašnju stvarnost drugoga: kad projektujemo, pretpostavljamo da drugi oseća i misli isto što i mi.

Ovu je sklonost još odavno uočio Dejvid Hjum, filozof iz osamnaestog veka, koji je primetio „izvanrednu sklonost“ ljudske prirode da drugim ljudima pridaje „iste emocije koje opažamo u sebi, i da svuda nalazi ideje koje su najbliže nama“ u našoj svesti. U sasvim razvijenoj projekciji, međutim, mi naprosto svoj plan prebacujemo preko tuđeg, bez ikakvog podešavanja

ili uklapanja. U sebe utonuli ljudi, izgubljeni u sopstvenom unutrašnjem svetu, nemaju mnogo izbora osim da tu svoju osećajnost projektuju u svakoga koga vide.

Neki tvrde da svaki čin empatije povlači izvesnu tananu projekciju - da podešavanje na drugoga pokreće u nama osećanja i misli koje lako, iako pogrešno, možemo pripisati tom drugom. Veština je analitičara kako će razlikovati sopstvene projekcije - stručno rečeno, „kontratransfere“ - od istinske empatije. Onoliko koliko je svestan toga koja su njegova osećanja odraz pacijentovih, a koja potiču iz njegove sopstvene prošlosti, toliko terapeut uspeva da dokuči šta pacijent zaista oseća.

Ako projekcija od drugog pravi Ono, onda empatija drugog vidi kao Ti. Empatija stvara petlju povratne sprege, pošto nastojimo da postignemo „uklapanje“ između sopstvene percepcije i stvarnosti drugog. Terapeut koji motri na sopstvene reakcije najpre će primetiti izvesno osećanje u sopstvenom telu, osećanje koje nije tu i nastalo; to osećanje potiče od onoga što je osetio u pacijentu. Njegov će se smisao pojaviti dok osećanje bude išlo tamo-amo uporedo s gradnjom odnosa klijent-terapeut. Deleći s njim to unutrašnje osećanje, dok se podešenost u empatiji izoštrava, pacijent ga reflektuje natrag terapeutu.

Naš osećaj prijatnosti donekle zavisi od toga da li nas drugi gledaju kao Ti; čežnja za povezanošću primalna je ljudska potreba, minimalna zaštita za opstanak. Danas neuronski odjek te potrebe pojačava našu osetljivost za razliku između Ono i Ti - i čini da društveno odbacivanje osećamo duboko kao i fizički bol.

Ako nam toliko smeta kad se s nama postupa kao s Ono, onda nas oni koji uvek tako gledaju druge posebno uznemiruju.

8. MRAČNA TRIJADA

Moj zet Lenard Volf po prirodi je blag i pažljiv čovek, a po obrazovanju izučavalac Čosera — a i stručnjak za žanr strave i užasa na filmu i u književnosti. Ta interesovanja su ga pre nekoliko godina navela da se lati pisanja knjige o jednom serijskom ubici iz stvarnog života.

Pre nego što je uhvaćen, taj čovek je ubio desetero ljudi, od kojih tri iz sopstvene porodice. Ubistva su bila počinjena iz jezive blizine: on je svoje žrtve davio.

Lenard je nekoliko puta posetio ubicu u zatvoru. Na kraju je skupio hrabrost da mu postavi pitanje koje ga je najviše zanimalo: „Kako ste mogli da radite ljudima takve grozote? Zar niste osećali nikakvo sažaljenje prema njima?“

Na to je ubica odgovorio vrlo konkretno: „O, ne - morao sam da isključim deo sebe. Da sam osetio išta od njihove muke, ne bih to radio.“

Empatija je glavni inhibitor ljudske okrutnosti: kad zadržimo prirodnu sklonost da saosećamo s drugim, onda možemo da s njim postupamo kao s Ono.

Ledena rečenica daviteljeva - „Morao sam da isključim deo sebe“ - aludira na ljudsku sposobnost namernog odsecanja empatije da bi se ostalo gluvo i slepo za tuđu nevolju. Potiskivanje prirodne sklonosti saosećanja s drugima oslobađa okrutnost.

Kad je nepodešenost za brigu osobina koja određuje neku osobu, onda ta osoba po pravilu pripada jednom od tipova koje psiholozi nazivaju „mračnom trijadom“: narcisistima, makijavelijevcima, ili psihopatama. Svim tim tipovima zajedničko je, u različitoj meri, jedno neprivačno premda ponekad dobro skriveno jezgro: socijalna zlonamernost i dvoličnost, samoživost i agresija, kao i emocionalna hladnoća.

Dobro će biti da se upoznamo s obeležjima ove trojke, makar i samo da bismo ih prepoznavali. Moderno društvo koje veliča samožive pobude i obožava slavne polubogove razularene pohlepe i idealizovane taštine možda i nenamemo izaziva množenje takvih tipova.

Većina ljudi koji spadaju u mračnu trijadu ne kvalifikuju se za psihijatrijsku dijagnozu, iako u krajnjim slučajevima klize u mentalnu bolest ili postaju izopštenici od zakona - posebno je to slučaj s psihopatama. Ali mnogo običnija „supklička“ podvrsta živi među nama i kreće se po kancelarijama, školama, barovima i rutinskim putanjama svakodnevnog života.

NARCISIST: SNOVI O SLAVI

Fudbalera kog ćemo zvati Andre opravdano bje glas „razmetljivca“. Obožavaju ga što u ključnim trenucima važnih utakmica igra oštro, spektaklurano. Andre je najbolji kad gledaoci urliču najglasnije, kad reflektori gore, i kad su ulozi najviši.

„Kad nastupi neki kritičan trenutak“, rekao je reporteru drugi igrač, „srećni smo što je Andre u našem timu.“

Uz to, Andre ima običaj da gubi lake lopte, naročito na treninzima ili na nevažnim mečevima. A u jednoj sramotnoj prilici zamalo se nije potukao s igračem iz svog tima koji nije dodao loptu njemu nego nekom drugom igraču - iako je taj drugi igrač tad postigao gol.

Andre je otelovljenje najobičnijeg narcisizma. Ljude kao što je on pokreće samo jedan motiv: snovi o slavi. Narcisistima je rutina dosadna, oni procvetaju kad se nađu pred teškim izazovom. Ta je crta visoko prilagođena oblastima u kojima je važno dobro funkcionisanje pod stresom, od parničenja do liderstva.

Zdrava podvrsta narcisizma nastaje iz shvatanja ljubavljubasutog odojčeta da je ono centar sveta, da su njegove potrebe prioritet svih drugih. Kod odrasle osobe isti taj stav sazreva u pozitivno viđenje sebe, i daje joj pouzdanje koje odgovara njenoj darovitosti - što je bitna komponenta uspeha. Kad nemaju takvog samopouzdanja, ljudi odustanu i od korišćenja onih darova ili snage koje imaju.

Da li je neki narcisista zdrav ili nezdrav procenjuje se po njegovoj sposobnosti za empatiju. Što je oštećenija njegova sposobnost da vodi računa o drugima, to je on manje zdrav u svom narcisizmu.

Mnoge narcisiste privlače teški, odgovorni poslovi izloženi oku javnosti, poslovi na kojima mogu dobro da iskoriste svoje talente i na kojima je mogućnost sricanja lovorika velika - i to bez obzira na rizike. Kao Andre, i oni najviše napora ulažu i najbolje uspehe postižu kad im se smeši velika nagrada.

U poslovnom svetu takvi narcisisti mogu postati izvanredni lideri. Majki Makobi (Maccoby), psihoanalitičar koji je proučavao (i lečio) narcisističke lidere, primećuje da je taj tip rukovodilaca sve uobičajeniji među vrhunskim poslovnim liderima danas, kad se konkurentska napetost - kao i plate i glamur izvršnih rukovodilaca - neprestano povećavaju.

Takvi ambiciozni i samopouzdana rukovodioci mogu biti izvanredno efikasni u današnjem bespoštednom poslovnom svetu. Najbolji su daroviti, kreativni stratezi koji odmah vide obuhvatnu sliku i uspevaju da preplove kroz opasne teškoće i za sobom ostave pozitivno nasleđe. U produktivnim narcisistima opravdano samopouzdanje udruženo je s otvorenošću za kritiku - barem za kritiku koja potiče od poverljivih saradnika.

Zdravi narcisistički lideri sposobni su za preispitivanje sebe i otvoreni su za provere koje dolaze iz stvarnosti. Oni imaju osećaj za budućnost i živahni su čak i kad streme svojim ciljevima. Otvoreni su za nove informacije i za njih je verovatnije da će donositi dobre odluke, a manje verovatno da će ih zbivanja zateći nespremne.

Ali nezdravi narcisisti žude za divljenjem više nego za ljubavlju. U njihove jake strane spadaju sposobnost iznošenja uverljivih vizija i umešnost u privlačenju sledbenika. Česti su inovatori u poslu jer ih vuče potreba da nešto postignu - ne zato što imaju neka visoka unutrašnja merila izvrsnosti, nego stoga što žele povoljnosti koje idu uz posao i slavu koju donosi postignuće. Pošto slabo mare za to kako njihovi postupci pogađaju druge, to slobodno i agresivno ostvaruju svoje ciljeve, bez obzira na ljudsku cenu. U vreme velikih komešanja, smatra Makobi, takvi se lideri mogu učiniti privlačnima, makar i samo zato što imaju smelosti da proguraju programe koji donose radikalne promene.

Ali empatija takvih narcisista je selektivna, oni naprosto neće da vide one koji ne pothranjuju njihovu težnju slavi. Oni mogu da zatvore ili prodaju kompaniju i bez posla ostave mnoštvo zaposlenih, a da ne osećaju ni mrvu saosećanja za one za koje su te njihove odluke lična katastrofa. U odsustvu empatije, oni ne žale nikoga i ravnodušni su prema potrebama i osećanjima svojih nameštenika.

Osećaj sopstvene vrednosti drugi je znak zdravog narcisizma. Nezdravim narcisistima po pravilu nedostaje takav osećaj; ishod je unutrašnja nesigurnost koja kod nekog lidera, na primer, znači da se u njemu, čak i dok iznosi nadahnjujuće vizije, krije ranjivost zbog koje zapušava uši pred svakom kritikom. Takvi lideri izbegavaju čak i konstruktivni feedback, koji vide kao napad. Preosetljivost na svaki oblik kritike znači i da takvi narcisistički lideri ne traže informacije iz različitih izvora; umesto toga, selektivno uzimaju podatke koji podupiru njihova gledišta, a suprotne činjenice prenebregavaju. Oni ne slušaju, nego više vole da popuju i nameću svoja ubeđenja.

„Dok neki narcisistički lideri postižu spektakularne rezultate, drugi izazivaju katastrofe. Kad ga je nerealistične snove, bez ikakve uzdržanosti i uz ignorisanje pametnih saveta, oni guraju kompaniju pogrešnim kolosekom. Uz ogroman broj narcisističkih lidera na čelu današnjih kompanija, upozorava Makobi, organizacije moraju naći način da nateraju lidere da slušaju, i u

obzir uzimaju i tuđa gledišta. Bez toga, takvi će lideri verovatno ostati usamljeni iza zida udvorica koji će ih podržavati šta god da se desi.

Jedan generalni direktor, narcisist, došao je Makobiju na psihoterapiju da bi shvatio zašto se tako lako žesti na ljude s kojima radi. Čak i korisne sugestije primao je kao uvrede i okomljavao se na svakoga ko bi mu ih predložio. Generalni je pratio svoju ljutnju u prošlost, sve do detinjstva i tadašnjeg osećanja da ga njegov nadmeni otac ne ceni. Ma šta postigao, to na oca nije ostavljalo nikakav utisak. Generalni je shvatio da on sad od svojih nameštenika traži emocionalnu nadoknadu u vidu bezrezervne pohvale, i da mu je potrebno da takve pohvale sluša u velikim količinama. A kad se oseti potcenjenim, spopada ga jarost.

S takvim uvidom, generalni direktor je počeo da se menja, čak je naučio i da se smeje svojoj žudnji za aplauzom. U jednom trenutku saopštio je najužem timu svojih saradnika da se podvrgao psihoanalizi i upitao ih šta misle o tome. Nastala je dugačka stanka; onda je jedan rukovodilac skupio hrabrost da kaže kako mu se čini da on više nije onako ljutit, i zato, šta god da radi, nek samo nastavi.

TAMNA STRANA LOJALNOSTI?

„Moji studenti“, poverava jedan profesor poslovne škole, „shvataju život u nekoj organizaciji kao ‘vašar taštine’ na kom oni koji hoće da napreduju to mogu da postignu igrajući na kartu taštine svojih pretpostavljenih.“

Njegovi studenti znaju da se ta igra igra uz primenu otvorenog laskanja i bezočnog ulagivanja. Dovoljno dodvoravanja, veruju oni, odvešće unapređenju. Ako u tom procesu treba da zadržavaju, umanjuju ili iskrivljuju važne informacije, onda će to i raditi. Uz obmanjivanje i malo sreće, teške posledice takvog prikrivanja pašće na glavu nekog drugog.

Ovakav cinični stav predstavlja samo središte opasnosti od nezdravog narcisizma u životu neke organizacije. Čela organizacija može biti narcisistička. Kad je kritičnoj masi zaposlenih zajednički narcisistički pogled na svet, onda i firma poprima takve osobine, i one svojim žigom obeležavaju standardne radne procedure.

U narcisizmu koji vlada u nekoj organizaciji ili kompaniji postoje nesumnjive opasnosti. Pumpanje nerealističnosti, bilo da to čini šef, bilo da je posredi lažna predstava o sebi koju ga je svi u kompaniji, postaje operaciona norma. Zdravo neslaganje nestaje. A organizacija kojoj je uskraćena puna istina gubi sposobnost da spretno i brzo reaguje na surove činjenice.

Naravno, svaka kompanija želi da njeni nameštenici budu ponosni što rade u njoj i da osećaju kako im je određeni zadatak svima zajednički - malo valjano zasnovanog kolektivnog narcisizma je zdravo; Nevolja se ušunjava kad se taj ponos, umesto na zdravim postignućima, gradi na očajničkom otimanju za slavu.

Nevolja raste kad narcisistički rukovodioci očekuju da čuju samo poruke koje potvrđuju njihovo sopstveno osećanje veličine. A kad se takvi lideri okrenu protiv donosilaca loših vesti, podređeni prirodno počinju da ignorišu podatke koji se ne uklapaju u grandioznu predstavu.

Ovaj iskrivljeni filter za stvarnost ne mora biti motivisan cinizmom. Zaposleni, čiji se ego i sam naduvava od pripadnosti firmi, od svoje će volje izvitoperavati istinu u zamenu za ružičasto osećanje grupnog samopodilaženja.

Žalosna žrtva takvog malignog grupnog narcisizma nije samo istina, nego i istinska saradnja među zaposlenima. Svako ćutke snuje ne bi li se zajedničke iluzije nekako održale. Cvetaju potiskivanje i paranoja. Rad se srozava na farsu.

U proročkoj sceni filma Silkvud iz 1983, čiji je autor Karen Silkvud (Silkwood), borac protiv korupcije u korporacijama, vidi se jedan menadžer u proizvodnoj fabrici kako retušira fotografije zavarenih mesta na zaštitnim cevima kroz koje ide gorivo namenjeno nuklearnim reaktorima. On je opasno aljkav posao doterivao tako da deluje bezbedno.

Čini se da taj menadžer uopšte nije razmislio o svojoj potencijalno smrtonosnoj raboti. On se samo plašio da bi poslednja fabrička isporuka zaštitnih cevi mogla naškoditi poslu i time ugroziti ljude koji tu rade. On o sebi misli kao o dobrom građaninu, pripadniku jedne korporacije.

U godinama posle nastanka tog filma videli smo niz stvarnih curenja goriva u nuklearnim reaktorima kao što je ono protiv kog pomenuti prizor implicitno upozorava - i to ne samo nuklearnim reaktorima, nego su posredi pravi černobilji čitavih korporacija. Iza presnih laži i razrađenih poreskih zataškavanja, teški nedostatak ovih kompanija, mogli bismo ustvrditi, ima jedan jedini zajednički koren: kolektivni narcisizam.

Narcisistička organizacija implicitno podstiče takvu dvoličnost, čak i dok razmetljivo traži potpunu iskrenost i pouzdane činjenice. Zajedničke iluzije bujaju u neposrednoj srazmeri s potiskivanjem istine. Kad se po nekoj kompaniji proširi narcisizam, onda oni koji laskanje sebi dovode u pitanje - čak i kad su bitne informacije posredi - ugrožavaju sve one koji na narcisističku opijenost reaguju depresivnim osećanjem neuspeha ili stida. Psiha narcisiste na takvu ugroženost instinktivno reaguje gnevom. U nekoj narcisističkoj kompaniji oni koji ugrožavaju grupni osećaj veličine po pravilu bivaju prebačeni na niži položaj, bivaju izgrđeni ili otpušteni.

Narcisistička organizacija postaje moralni svet za sebe, svet sa sopstvenim ciljevima, dobrotom i sredstvima koja se ne dovode u pitanje nego se uzimaju kao sveto pismo. To je svet u kom se obavljanje svega što treba i uzimanje svega što se želi čini savršeno ispravnim. Neprestano slavljenje sebe zamagljuje to koliko smo se odvojili od stvarnosti. Pravila se ne odnose na nas, samo na druge.

NARCISISTIČKI MOTO: DRUGI POSTOJE DA BI MENE OBOŽAVALI

Obećala je da će mu pročitati pornografski odlomak jednog romana. Ali, on je sad ljut.

U početku je sve bilo lepo. Počela je da mu dubokim, zavodljivim glasom čita golicavu scenu s dvoje ljubavnika. On se malo napalio.

Ali, što je odlomak bio golicaviji, ona je bila sve nervoznija, počela što zamuckivati što oklevati, pa potom brzati napred. Očigledno se usplahirila.

Na kraju je ispalo da je to nešto što je prevazilazi. Izgovarajući se da odlomak postaje suviše pornografski, odbila je da čita dalje.

Da bude još gore, dodala je da joj je zbog „nečega“ u njemu suviše neprijatno da nastavi. I još grđe, priznala je da je drugim momcima nastavljala da čita i da im je pročitala ceo odlomak.

Ova scena odigrana je 120 puta, svaki put s drugim muškarcem, kao deo eksperimenta na jednom neimenovanom univerzitetu. Žena koja je čitala golicavu prozu bila je asistentkinja u istraživanju o tome šta neke, nikako ne sve, muškarce provocira da primoravaju žene na seks. Scenario je bio namerno tako smišljen da se muškarci najpre malo uzbude, a onda da se oseće frustriranim i izigranim.

Posle takve nameštaljke, svaki je muškarac imao priliku da vrati milo za drago. Od njega je traženo da oceni ženinu izvedbu, da odredi koliko joj treba platiti ili da li joj, možda, uopšte ne treba platiti, i da odluči da li je treba ponovo zvati - ili je treba otpustiti.

Većina je oprostila ženi, naročito kad su čuli da joj je novac potreban za školovanje. Ali, kako tom tipu i priliči, muškarci s narcisističkim sklonostima bili su uvređeni i najviše su se svetili. Narcisisti, osećajući se uskraćenima za nešto što im pripada, kažnjavali su po svim tačkama. A na testu stavova prema seksualnoj prinudi muškarci su, što su veći narcisisti bili, više odobravali taktike prinude. Da je posredi bio sastanak na kom se par upustio a onda žena poželela da prestane, zaključili su istraživači, takvi bi muškarci najverovatnije prinudili ženu na seks uprkos njenom protivljenju.

Čak i nezdravi narcisisti umeju da budu šarmeri. I sam naziv potiče od grčkog mita o Narcisu, koji je bio toliko zanet sopstvenom lepotom da se zaljubio u svoj odraz u jezeru. Nimfa Eho se takođe zaljubila u njega, ali je na kraju bila prezrivo odbijena i ostala slomljena srca, pošto nije mogla da se takmiči s Narcisovim obožavanjem sebe.

Kao što sugeriše mit, mnogi narcisisti privlače ljude zato što samopouzdanje kojim zrače može da im podari auru harizmatičnosti. Iako druge brzo izigravaju, nezdravi narcisisti sebe vide kao apsolutno pozitivne. Oni su, razumljivo, najsrećniji u braku s osobom koja će im se neprestano ulagivati. Geslo narcisiste moglo bi da glasi: „Drugi postoje da bi mene obožavali.“

U mračnoj trijadi, samo su narcisisti besramni u naduvavanju sebe i u hvalisanju - u čemu im pomaže i neophodna doza samoobmanjivanja. Njihova pristrasnost je samoživa: oni uzimaju zaslugu za uspeh, ali nikad i krivicu za neuspeh. Smatraju da su viđeni za slavu, čak nehajno pripisuju sebi tuđ rad (ali u tome ne vide ništa loše - kao ni u bilo čemu drugom što rade).

Prema jednom standardnom testu, narcisista je osoba koja gaji grandiozni osećaj sopstvene važnosti, opsesivne fantazije o bezgraničnoj slavi, osoba koja se ražesti ili oseća ogroman stid kad je kritikuju, koja očekuje posebne usluge, a empatija joj nedostaje.[274] Pomanjkanje empatije znači da narcisista ne primećuje neprijatnu usredsređenost na sebe koju drugi jasno vide u njemu.

Iako selektivno mogu biti šarmantni, narcisisti isto tako lako umeju da budu i neprijatni. Njih uopšte ne privlači emocionalna bliskost, oni su veoma takmičarski nastrojani, cinični i nepoverljivi prema drugima, i rado iskorišćavaju ljude s kojima žive - veličajući sebe čak i po cenu vređanja nekog ko im je blizak. Ipak, narcisisti za sebe po pravilu misle da su dopadljivi. Nerealistično naduvavanje sebe više se sreće u kulturama u kojima se više podstiču ambicije pojedinca nego zajednički uspeh. Kolektivne kulture, kakve preovlađuju u istočnoj Aziji i u Severnoj Evropi, daju prednost usklađivanju s grupom, te se dele i rad i zasluge za uspeh, a pri tome pojedinci odustaju od očekivanja da se s njima postupa kao s posebnim osobama. Ali individualističke kulture, kakve su Sjedinjene Države i Australija, podstiču težnje slavi za pojedinačno postignuće i nagrade koje ono nosi. U skladu s tim, američki studenti, u najvećem broju aktivnosti, sebe vide kao „bolje“ od dve trećine svojih kolega, dok japanski studenti sebe ocenjuju tačno u sredini.

MAKIJAVELISTA: MOJI CILJEVI OPRAVDAVAJU SREDSTVA

Menadžer velike filijale jednog evropskog industrijskog džina imao je neobično podeljen ugled: ljudi koji su radili za njega plašili su ga se i žestoko ga mrzeli, dok ga je šef smatrao za izuzetnog šarmantnog. Društveno veoma uglađen, taj menadžer je ulagao mnogo napora da impresionira ne samo svog šefa, nego i klijente van kompanije. Ali, čim bi se vratio u svoj kabinet, postajao je sitni tiranin, vikao na ljude čije mu se obavljanje posla nije dopadalo, a ni rečju nije hvalio one koji su se isticali.

Jedna konsultantkinja koju je kompanija pozvala da proceni njene menadžere shvatila je koliko su demoralisani bili ljudi u toj autokratskoj ispostavi. Posle samo nekoliko razgovora s njegovim saradnicima, ona je uvidela da je taj menadžer očigledno usredsređen samo na sebe, da mari samo za sebe a ne i za organizaciju, pa ni za ljude zahvaljujući čijoj je vrednoći postao toliko hvaljen kod šefa.

Konsultantkinja je preporučila da se on zameni, i generalni direktor kompanije ga je, prilično nerado, zamolio da ode. Menadžer je, međutim, smesta pronašao drugi rukovodeći posao - zato što je na novog šefa ostavio odličan prvi utisak.

Iz mesta prepoznamo ovog manipulisanju sklonog menadžera; videli smo ga u bezbroj filmova, pozorišnih komada i televizijskih drama. Stereotip hulje, bezosećajni ali slatkorečiv nitkov koji nemilosrdno eksploatiše, on je sveprisutan u popularnoj kulturi.

Taj tip vekovečna je stavka popularne zabave - star je kao demon Ravana iz drevnog indijskog epa Ramajana, savremen kao zli car iz Ratova zvezda.

U bezbrojnim otelotvorenjima na filmu on se pojavljuje stalno iznova, čas kao ludi naučnik koji bi da zavlada svetom, čas kao šarmantan ali bezdušan vođa zločinačke bande. Tog se tipa instinktivno gnušamo zbog njegove beskrupulozne lukavosti, njegovih smicalica u službi niskih ciljeva. To je makijavelista, nitkov kog volimo da mrzimo.

Kad je u šesnaestom veku Nikolo Makijaveli napisao *Vladaoca*, priručnik za prigrabljanje i držanje političke vlasti putem lukavog manipulisanja, on je kao nešto što se po sebi razume uzeo da onome ko teži da postane vladar na srcu leže samo sopstveni interesi, da on ni najmanje ne mari za ljude kojima vlada, niti za one koje je smrvio da bi se dočepao vlasti. Za makijavelistu, cilj opravdava sredstva, ma koliku ljudsku patnju možda izazvao. Među Makijavelijevim obožavaocima ta je etika stolecima preovlađivala po kuloarima kraljevskih dvorova (i, naravno, ničim ublažena, i dalje se sreće u mnogim savremenim političkim i poslovnim krugovima).

Makijaveli je pošao od toga da je sebični interes jedina pokretna sila u ljudskoj prirodi; u tu sliku altruizam uopšte ne ulazi. Doduše, politički makijavelista zapravo i ne smatra da su njegovi ciljevi sebični ili opaki; on ume da ispovrta neko uverljivo obrazloženje, obrazloženje u koje će možda čak i sam poverovati. Svaki totalitarni vladar, recimo, opravdava sopstvenu tiraniju kao nešto neophodno da se država zaštiti od nekog jezivog neprijatelja, makar i izmišljenog.

Psiholozi upotrebljavaju izraz „makijavelista“ da označe ljude čiji pogled na život odražava upravo taj cinični, „sve može“ stav. Prvi test za makijaveliste zapravo se i zasnivao na tvrdnjama iz Makijavelijevih knjiga, kao što su: „Najveća razlika između većine zločinaca i ostalih ljudi u tome je što su zločinci toliko glupi da su dopustili da budu uhvaćeni“, ili: „Većina ljudi lakše zaboravlja smrt roditelja nego gubitak imovine.“

U psihološkom inventaru nema moralnih sudova, a u radnim okruženjima koja idu od prodaje i diplomatije do politike, talenti makijavelista - ubrajajući tu i leporeki šarm, lukavstvo i pouzdanje - mogu biti i poželjna preimućstva. S druge strane, makijavelisti umeju da budu cinično sračunati i arogantni i često se ponašaju na način koji podriva poverenje i saradnju.

Iako u socijalnim interakcijama mogu biti zadivljujuće hladne glave, za uspostavljanje emocionalnih veza oni su nezainteresovani. Makijavelisti, kao i narcisisti, druge vide u strogo utilitarnom smislu - vide ih kao Ono kojim manipulišu zarad sopstvenih ciljeva. Jedan je ravnodušnim tonom poverio konsultantkinji da je upravo „otpustio“ svoju devojkicu; u svim oblastima života on je ljude video kao potrošne, zamenljive delove, sve podjednako dobre.

Makijavelista deli mnogo crta s druge dve grane mračne trijade, kao što su neprijatna narav i sebičnost. Ali makijavelista, mnogo više nego narcisista i psihopata, ostaje realističan u pogledu sebe i drugih, on niti iznosi naduvane zahteve, niti žudi da ostavi utisak. Makijavelista više voli da stvari vidi jasno, kako bi ih što bolje iskoristio.

U ljudskoj praistoriji, tvrde neki teoretičari evolucije, ljudska inteligencija prvi put se pojavila kao takva spretna operacija u službi sebičnih interesa. Po ovoj argumentaciji, u najranijim dobima ljudskog roda pobjedu je donosila baš takva domišljatost da se prigrabi lavovski deo a da se ne bude oteran iz grupe.

Današnji makijavelistički tipovi kao što je onaj menadžer, sladak prema pretpostavljenima, grub prema podređenima, lako postižu izvestan lični uspeh. Ali dugoročno gledano, makijavelisti se izlažu opasnosti da ih njihovi zatrovani odnosi i loš glas koji proizlazi iz toga izbace iz

koloseka. Lična istorija makijaveliste neizbežno je zagađena ozlojeđenim bivšim prijateljima, bivšim ljubavnicima, bivšim poslovnim partnerima - koji svi kipte od kivnje ili vriju od povređenosti. No veoma pokretljivo društvo pruža makijavelistima prihvatnu ekološku nišu u kojoj lako mogu da pređu na nove pobeđe, vrlo daleko od poslednje, tako da nikad ne bivaju uhvaćeni u nedelima.

Empatija makijaveliste po pravilu je usmerena samo jednom cilju: oni se mogu usredsrediti na nečije emocije uglavnom onda kad tu osobu žele da iskoriste za sopstvene ciljeve. Inače, makijavelisti su obično oskudniji u emocionalnom podešavanju od ostalih. Izgleda da je hladnoća makijavelista posledica tog središnjeg izostanka obrade emocija - kako onih u sebi, tako i tuđih. Oni svet vide u racionalnom, probabilističkom smislu lišenom ne samo emocija nego i etičkog osećaja koji proizlazi iz brige za ljude. Stoga oni lako skliznu u nitkovluk.

Bez pune mogućnosti da osećaju sa drugima, makijavelisti ne mogu da osećaju ni za njih. Kao kod onog serijskog ubice, tako je i kod makijavelista deo njih isključen. Oni su podjednako smeteni i kad su njihove emocije posredi; u nekom trenutku nelagodnosti oni, kako reče jedan stručnjak, ne znaju zašto se osećaju „tužni, umorni, gladni ili bolesni“. Čini se da makijavelisti sopstveni isušeni unutrašnji svet doživljavaju kao da je pun neodoljivih primalnih potreba za seksom, novcem ili moći. Zla sudbina makijavelista svodi se na to kako da, s interpersonalnom opremom u kojoj nema ključne talasne dužine za emocionalni radar, zadovolje te nagone.

Čak i tako, njihova selektivna sposobnost da osete šta neko misli može biti prilično prodorna, a oni kao da se uzdaju u to socijalno lukavstvo da bi se probijali kroz svet. Makijavelisti postaju prepredeni izučavaoci jednog interpersonalnog sveta u koji mogu da prodru samo površinski; njihova lukava socijalna kognicija prepoznaje nijanse i dokonava kako bi ljudi mogli reagovati u datoj situaciji. Te sposobnosti omogućuju im legendarnu socijalnu prefriganost.

Kao što smo videli, po nekim današnjim definicijama socijalne inteligencije zasnovanim uglavnom na takvoj socijalnoj domišljatosti, makijavelisti bi bili visoko ocenjeni. No iako njihova glava zna šta treba raditi, njihovo srce nema putokaza. Neki ovu kombinaciju snage i slabosti vide kao nesposobnost koju makijavelisti prevazilaze samoživim lukavstvom. Njihova spretnost u manipulisanju drugima, tako viđena, nadoknađuje njihovo slepilo za pun opseg emocija. Ova jada prilagođenost truje njihove odnose.

PSIHOPATA: DRUGI KAO OBJEKT

Na terapijskoj grupi u bolnici razgovor se vodio o hrani u kafeteriji. Neki su pomenuli kako su dezerti dobri; drugi, koliko tamošnja hrana goji. Jedan se ponadao da neće ponovo služiti isto staro jelo.

Ali Piterove misli išle su u drugom pravcu. On se pitao koliko novca ima u kasi, na koliko bi radnika mogao naleteti do izlaza, i koliko bi daleko morao da odmakne dok ne nađe neku ribu i ne provede se.

Piter se našao u bolnici zato što je tako naložio sud pošto je on prekršio uslovno puštanje za slobodu. Od tinejdžerskih godina Piter je preterivao s drogama i alkoholom, i često postajao ratoboran i fizički nasilan. Sadašnju je kaznu zaradio zato što je uznemiravao ljude telefonom; pre toga je optuživan za nanošenje materijalne štete i zlonamerno povređivanje. Sam je priznavao da krade od porodice i prijatelja.

Piter ima dijagnozu psihopate, ili „antisocijalnog poremećaja ličnosti“, kako se danas njegov problem označava u priručnicima za psihijatrijsku dijagnostiku. Jedno vreme je, kao termin izbora, u modi bila i dijagnoza „sociopata“. Bez obzira na ime, glavna obeležja ovog tipa su obmanjivanje i bezobzirno nevođenje računa o drugima. Postojana neodgovornost psihopate ne izaziva nikakvo kajanje - samo ravnodušnost prema emocionalnom bolu drugih.

Piteru je, recimo, sasvim strana bila pomisao da bi drugi mogli biti emocionalno povređeni onim što je uradio. Na seansama u koje je bila uključena porodica, kad je njegova majka govorila o mukama koje je on zadavao porodici, Piter je bio iznenađen i počinjao da se brani i sebe naziva „žrtvom“. On nije mogao da shvati kako je on to iskorišćavao porodicu i prijatelje za sopstvene ciljeve, niti da prepozna bol koji im je nanosio.

Za psihopate, drugi su uvek Ono, meta koju treba prevariti, upotrebiti i odbaciti. To možda zvuči poznato; neki tvrde da se mračnom trijadom zapravo označavaju različite tačke na istom kontinuumu, od zdravog narcisizma do psihopatije. Makijavelista i psihopata, zapravo, kao da su naročito slični, a neki tvrde da je makijavelista supklinička (ili nezatvorena) verzija psihopate. Glavni test za psihopatiju obuhvata jednu meru „makijavelističke egocentričnosti“, kao što je slaganje s tvrdnjama poput „Uvek vodim računa o sopstvenim interesima pre nego da se brinem za tuđe.“

Ali za razliku od makijavelista i narcisista, psihopate praktično ne osećaju nikakvu anksioznost. Čini se da im je strah nepoznat; prilikom testiranja oni se ne slažu s tvrdnjama kao što je „Stvarno bih se plašio da skočim padobranom“. Oni kao da su imuni na stres i ostaju mirni i u situacijama u kojima bi se mnogi drugi uspaničili. Na odsustvo strašljivosti kod psihopata stalno se nailazi u eksperimentima u kojima ljudi čekaju da dobiju električni šok. Ljudi koji čekaju na šok obično se mnogo znoje i srceim ubrzano radi, što su autonomni pokazatelji anksioznosti. Ali psihopate ne.

Ova hladnokrvnost znači da psihopate mogu biti opasni na načine koji se retko sreću kod makijavelista ili narcisista. Pošto psihopate uopšte ne osećaju anticipatorni strah i ostaju mrtvi hladni i pod najjačim pritiskom, oni, doslovno, nisu svesni opasnosti od kazne. Ta ravnodušnost prema posledicama zbog kojih se drugi priklanjaju zakonu čini od psihopata, više nego od ostalih pripadnika mračne trijade, najverovatnije kandidate za zatvor.

Kad je empatija posredi, psihopate je nemaju; njima je teško da razlikuju čak i strah od tuge na licima ili u glasu ljudi. Istraživanja sa snimanjem mozga grupe kriminalnih psihopata ukazuju na pomanjkanje sistema kola koji se stiče u amigdali, u moždanom modulu bitnom za čitanje tog posebnog opsega emocija, kao i na nedostatke u prefrontalnoj oblasti koja inhibira impulse.

Povezivanje u petlju obično čini da ljudi u sebi osete uznemirenost ili jad koji izražava druga osoba, ali u psihopatama nema takve rezonance; njih neuronska ožičenost umrtvljuje za emocije iz spektra patnje.

Okrutnost psihopate zaista je „bezosećajna“, pošto su oni doslovno utrnuti pred tuđom nesrećom, njima nedostaje radar za otkrivanje ljudske patnje.

Kao i makijavelisti, tako i psihopate mogu biti spretni u socijalnoj kogniciji, mogu naučiti da se uvuku u glavu druge osobe da bi naslutili njene misli i osećanja i potom „pritisnuli pravu dugmad“. Oni umeju da budu društveno uglađeni, verujući da „čak i kad se drugi uzrujavaju zbog mene, uvek mogu da ih pridobijem šarmom“. Neke kriminalne psihopate čak čitaju knjige o psihološkoj samopomoći kako bi bolje naučili da manipulišu svojim metama - nešto kao „nabadanje“ koji bi pristup bio najprikladniji pa da oni dobiju šta hoće.

Danas neki upotrebljavaju izraz „uspešan psihopata“ za one koji su umešani u krađe, preprodaju droge, nasilja i slično, ali nikad nisu optuženi ili uhapšeni za ta nedela. Status psihopate zaslužuju svojim zločinima udruženim s klasičnim obrascem slatkorečivog površnog šarma, patološkim laganjem i impulsivnošću. „Uspešni“ su, po ovoj teoriji, zato što anksioznije reaguju na anticipirane pretnje, iako imaju iste bezobzirne sklonosti kao ostale psihopate. Njihova veća plašljivost navodi ih na malčice opreznosti, i zahvaljujući tome manje je verovatno da će završiti u zatvoru.

Mnoge psihopate su čak i kao deca ispoljavale bezosećajnost; u njihovom unutrašnjem svetu kao da je nedostajao opseg za emocionalnu brigu i nežnost. Većina dece, kad vide drugo dete da se ljuti, plaši ili žalosti, takođe se uznemiri te pokušava da pomogne drugom detetu da se oseti bolje. Ali psihopata u povelju ne opaža emocionalni bol drugog, te ne pritiska nikakve unutrašnje kočnice sopstvenoj zlobi ili okrutnosti. Ostali opominjući znaci su siledžijstvo i zastrašivanje, započinjanje tuča, prisiljavanje na seks, podmetanje požara i ostali zločini protiv imovine i ljudi.

Ako nekoga gledamo kao puki objekt, onda lakše možemo da ga zlostavljamo, iskorišćavamo ili i gore od toga. Takva okorelost dostiže vrhunac u kriminalnim psihopatama kao što su serijske ubice ili pedofili. Njihova hladnokrvnost ukazuje na to koliko su morbidno zbrkani kad treba da osete empatiju sa mukom svojih žrtava. Jedan zatvoreni serijski silovatelj je za užas svoje žrtve čak rekao ovo: „Ja to stvarno ne razumem. I sam sam se uplašio, ali to nije bilo neprijatno.“

MORALNI PODSTREKAČI

Poslednji minuti vrlo napete utakmice u kojima će se odlučiti koji će univerzitetski košarkaški tim ići u plej-of. U vatri trenutka, Džon Čejni, trener tima Univerziteta Tempa, povlači očajnički potez.

Cejni šalje jednog sto devedeset centimetara visokog i sto deset kilograma teškog džina s naređenjem da pravi teške faulove - da povređuje igrače protivničkog tima. Jedan faul šalje

protivničkog igrača u bolnicu sa slomljenom rukom, i izbacuje ga iz takmičenja do kraja sezone.

Tad sam Cejni povlači jedinstven potez: suspenduje sebe kao trenera.

Potom je pozvao povređenog igrača i njegove roditelje da im se izvini, i ponudio da plati bolničke troškove. Jednom reporteru je rekao: „Mnogo se kajem“, a drugom: „Mnogo, mnogo me grize savest.“

Kajanje je ključna razlika između mračne trijade i drugih koji su uradili nešto osude vredno. Kajanje i stid - i njihovi bliski rođaci: neprilika, osećaj krivice i ponos - jesu „socijalne“ ili „moralne“ emocije. Pripadnici mračne trijade te podstrekače na etičku akciju doživljavaju samo u sputanom vidu, ako ih uopšte i dozive.

Socijalne emocije pretpostavljaju prisustvo empatije da bismo osetili kako će drugi doživeti naše ponašanje. One dejstvuju kao unutrašnja policija, i ono što hoćemo da uradimo ili kažemo održavaju u saglasnosti s interpersonalnom harmonijom u datoj situaciji. Ponos je društvena emocija utoliko što nas ohrabruje da radimo ono što će drugi hvaliti, a stid i osećaj krivice drže nas u redu time što služe kao unutrašnje kazne za društvene prekršaje.

Osećaj neprilike se, jasno, pokreće kad prekršimo neku društvenu konvenciju, svejedno da li smo bili previše prisni, da li nam je nedostajala pribranost ili smo možda rekli ili uradili nešto „pogrešno“. Otuda krajnja neprilika gospodina koji je bespoštedno kritikovao igru jedne glumice pred čovekom kog je tek upoznao na zabavi, a ispostavilo se da je to bio glumičin muž. Socijalne emocije mogu da posluže i za popravku takvih gafova. Kad neko pokazuje znake da mu je neprijatno, kad pocrveni, recimo, drugi mogu da primete da ta osoba žali zbog gafa; njenu nepriliku mogu da protumače kao pokazatelj želje da se izvini i izvadi. U jednom istraživanju otkriveno je da, kad se neko zakuca u gondolu u supermarketu ali potom deluje kao da mu je neprijatno, onda su ljudi oko njega mnogo spremniji da mu oprostite nego ako krivac izgleda kao da mu je svejedno.

Moždana osnova socijalnih emocija proučavana je kod neuroloških pacijenata sklonih pogrešnim koracima, neprikladnim „izlajavanjima“ i drugim prekršajima interpersonalnih kodova. Ti pacijenti, za koje se ispostavilo da imaju lezije u orbitofrontalnoj oblasti, čuveni su po socijalnom nemaru i gafovima.

Neki neurolozi pretpostavljaju da ti pacijenti više nisu u stanju da detektuju izraze neodobravanja ili užasavanja, te tako propuštaju da primete kako ostali reaguju na njih. Drugi njihove socijalne ispade vide kao izostanak unutrašnjih emocionalnih signala koji bi njihovo ponašanje držali u redu.

Osnovne emocije - ljutnja, strah i radost - sve su hardverski ugrađene u mozak na rođenju ili uskoro posle toga, ali socijalne emocije iziskuju svest o sebi, sposobnost koja počinje da se pojavljuje u drugoj godini života, kad sazri detetova orbitofrontalna oblast. Sa oko četrnaest meseci bebe počinju da se prepoznaju u ogledalu. Ovo prepoznavanje sebe kao jedinstvenog entiteta donosi povratno razumevanje da su i drugi ljudi nešto odvojeno - i sposobnost da se osetimo neprijatno zbog onoga što će drugi misliti o nama.

Pre nego što napuni dve godine, beba je blaženo nesvesna toga kako je drugi ocenjuju, te joj uopšte nije neprijatno ako, recimo, zaprlja pelene. Ali kad joj sine te shvati da je ona odvojena osoba, neko koga drugi primećuju, onda ona ima sve što je potrebno za osećaj neprijatnosti - po pravilu, prvu dečju socijalnu emociju. To od nje zabteva da bude svesna ne samo toga kako se drugi osećaju prema njoj nego i kako ona zauzvrat treba da se oseća. Ova povišena socijalna svesnost ukazuje ne samo na pojavu empatije kod nje, nego i na pojavu sposobnosti za poređenje, svrstavanje u kategorije, i učenje društvenih manira.

Druga vrsta socijalne emocije pokreće nas da kažnjavamo druge koji prave pogreške, čak i ako postoji opasnost ili cena po nas. U „altruističkoj ljutnji“ jedna osoba kažnjava drugu zbog kršenja neke društvene norme kao što je zloupotreba poverenja, čak i kad žrtva nije ona sama. Pravednička srdžba kao da aktivira neki centar za nagrađivanje u mozgu, tako da nam nametanje normi uz kažnjavanje prekršioca (Kako se usuđuješ da ideš preko reda!) pruža izvestan osećaj zadovoljstva.

Socijalne emocije stvarno deluju kao moralni kompas. Zastidimo se, na primer, kad drugi prime te pogrešku koju smo napravili. Kad se osećamo krivima, s druge strane, to ostaje u nama i, kad shvatimo da smo uradili nešto naopako, izdiže se kao kajanje. Osećaj krivice može ponekad podbosti ljude da poprave zlo koje su napravili, dok stid češće vodi defanzivnosti. Stid ima iste posledice kao i socijalno odbacivanje, dok osećaj krivice može odvesti iskupljenju. Stid i krivica zajedno deluju tako da zauzdavaju nemoralne radnje.

Ali kod pripadnika mračne trijade ove emocije gube moć. Narcisiste napred teraju ponos i strah od stida, ali za svoje samožive radnje oni osećaju vrlo malo krivice. Kod makijavelista se osećaj krivice takođe nije razvio. Osećaj krivice iziskuje empatiju, koja makijavelistima u njihovim emocionalno hladnim odnosima nedostaje. A stid makijaveliste pokreće samo ovlaš.

Zaostalost psihopata u moralnom razvoju potiče od nešto drugačijeg skupa izostanka socijalnih emocija. Kad nema ni osećaja krivice ni straha, moguće kazne gube moć odvrćanja - što je eksplozivno opasna okolnost kad se udruži s krajnjim nedostatkom empatije za jad drugih. Sto je još gore, čak i kad su postupci samog psihopate uzrok tog jada, psihopata ne oseća ni kajanje ni stid. Te socijalne emocije kod njega gube moralnu snagu.

Čak se i psihopata može istaći u socijalnoj kogniciji: tim čisto intelektualnim shvatanjem reakcija ljudi i socijalnih svojstava psihopata se može rukovoditi prilikom pravljenja nameštaljki svojim žrtvama. Jedan pouzdan test socijalne inteligencije morao bi biti u stanju da prepozna i isključuje pripadnike mračne trijade. Potrebna nam je mera na kojoj ne može odlično proći neki dobro pripremljen makijavelista. Jedno rešenje je da se u takav test uključi i procena za brigu, empatija u akciji.

9. SLEPILO UMA

Za Ričarda Borčerdsa, dolazak prijatelja u goste naprosto je prevelika zbrka. Dok ljudi ćaskaju, njemu je teško da prati njihovo kretanje, sadejstvo njihovih pogleda i osmeha, tanane aluzije i dvosmislenosti, more reći - a sve se to, kao pride, odigrava prebrzo.

On nije svestan blefova i spretnih finti društvenog sveta. Kasnije, ako se neko potruži da mu objasni poentu vica, ili razlog zašto se jedna gošća nadurila i iskrala napolje a neka druga porumenela u neprilici, on shvati. Ali u trenutku dok traje, sva ta društvena izmaglica samo mu lebdi oko glave. I zato, kad gosti dođu, on često čita knjigu ili se povlači u radnu sobu.

No Borčerds je genije, dobitnik je Fildsove nagrade, što je u matematici ekvivalent Nobelove nagrade. Njegove kolege matematičari na Kembridžu ga je prema njemu strahopoštovanje, a većina jedva razume posebnosti njegovih teorija, toliko je retka i izuzetna njegova oblast. Uprkos svojoj društvenoj neumešnosti, Borčerds je postigao uspeh.

Kad je Borčerds u jednom novinskom intervjuu primetio da možda ima Aspergerov sindrom - supkliničku verziju autizma - s njim je u vezu stupio Sajmon Baron-Koen, šef Centra za istraživanje autizma, takođe na Kembridžu. Baron-Koen je potom vrlo detaljno opisao Borčerdsu obeležja tog sindroma, a ovaj je jednostavno odgovorio: „To sam ja.“ Matematičko čudo se sam ponudio da bude eksponat A u istraživanju o Aspergerovom sindromu.

Za Borčerdsa je komuniciranje čisto funkcionalna stvar: saznaj od nekoga ono što ti je potrebno i mani se nevažnih priča, a pogotovu saopštavanja drugima šta osećaš ili raspitivanja kako su. Borčerds se kloni telefona - iako može da objasni fiziku njegovog funkcionisanja, društvena strana telefoniranja ga zbunjuje. Svoju elektronsku poštu ograničava na najosnovnije informacije skopčane s poslom. Kad ide s jednog mesta na drugo, on trči, čak i ako neko ide s njim. Iako uviđa da drugi ponekad misle da je prost, on ne vidi ništa čudno u svojim društvenim navikama.

Sve to, po Baron-Koenu, svedoči o klasičnom slučaju Aspergerovog sindroma, i kad se Borčerds podvrgao standardnim testovima, sasvim se uklopio u profil. Nagradom ovenčani maher loše je prošao na merenju sposobnosti čitanja tuđih osećanja iz očiju, na empatiji, i na prisnosti u prijateljstvu. Ali, svrstao se u najviše redove po razumevanju fizičke uzročnosti i sposobnosti sistematizovanja složenih informacija.

Ta slika - niska empatija, visoka sistematičnost - osnovni je neuronski obrazac u Aspergerovom sindromu, tvrde Baron-Koen i mnogi drugi posle godina istraživanja. Uprkos svojoj matematičkoj blistavosti, Borčerdsu nedostaje empatička tačnost: on ne može da oseti šta se dešava u umu druge osobe.

Na jednoj karikaturi, dečak i otac sede u dnevnoj sobi; neko zastrašujuće stvorenje iz svemira gmiže niz stepenice van očevo vidokruga, ali vidljivo sinu. U potpisu, otac kaže: „Predajem se, Roberte. Šta ima dva roga, jedno oko, i gmiže?“

Da bismo shvatili vic moramo izvesti zaključak o stvarima koje nisu rečene. Na primer, moramo poznavati strukturu zagonetke na engleskom jeziku, tako da zaključujemo da je dečak prethodno pitao oca:

„Šta ima dva roga, jedno oko, i gmiže?“

Bliže našoj temi, moramo biti kadri da čitamo dva uma, dečakov i očev, kako bismo shvatili šta dečak već zna, i to protivstavili onome što otac još ne primećuje, i time anticipirali šok koji će otac uskoro doživeti. Frojd je smatrao da se u svakom vicu jedan do drugog stavljaju dva različita okvira stvarnosti: ovde, jedan okvir je vanzemaljac na stepenicama, a drugi očeva pretpostavka da mu je sin naprosto zadao zagonetku.

Ova sposobnost razumevanja onoga što se, po svemu sudeći, dešava u umu druge osobe, jedna je od najvrednijih ljudskih veština. Neuronaučnici je nazivaju „vidom uma“ (engl. mindsight).

Vid uma (ponekad zvan i „teorija uma“) isto je što i virenje u um neke osobe da bi se osetila njena osećanja i izveli zaključci o njenim mislima - to je fundamentalna sposobnost za empatičku tačnost. Iako ne možemo istinski da čitamo um druge osobe, možemo da skupimo dovoljno putokaza s njenog lica, iz glasa, i očiju - da čitamo između redova onoga što kaže ili čini - da izvedemo izvanredno tačne zaključke.

Ako nam to jednostavno čulo nedostaje, imamo teškoće u ljubavi, brizi, saradnji - takmičenje ili pregovaranje da i ne pominjemo - i nespretni smo čak i pri iole zahtevnijem društvenom susretu. Kad ne bi bilo vida uma, naši bi odnosi bili šuplji; prema drugim ljudima bismo se odnosili kao da su objekti bez sopstvenih osećanja ili misli - upravo to i jeste neprilika ljudi s Aspergerovim sindromom ili autizmom. Patili bismo od „slepila uma“.

Vid uma se postojano razvija u prvih nekoliko godina života. Svaki značajan događaj u razvoju empatije pomera dete bliže razumevanju osećanja ili mišljenja drugih, ili njihovih mogućih namera. Vid uma se pojavljuje stupnjevito, sa sazrevanjem deteta, on otpočinje najjednostavnijim samoprepoznavanjem i razvija se u visokorazvijenu socijalnu svesnost („Znam da znaš da joj se on dopada“). Razmotrimo sledeće dobro razrađene testove koji se upotrebljavaju u eksperimentima s vidom uma kako bi se pratio napredak deteta:

- Detetu od oko osamnaest meseci stavite neki velik znak na čelo pa odvedite dete da se pogleda u ogledalu. Po pravilu, bebe mlađe od osamnaest meseci dotaknuće taj znak na odrazu u ogledalu; ona starija će dotaći sopstveno čelo. Mlađe bebe još nisu naučile da se prepoznaju. Socijalna svesnost iziskuje da imamo osećaj sebe, i da time razlikujemo sebe od drugih.
- Ponudite detetu od oko osamnaest meseci dva različita zaloga hrane, kao što su krekeri ili krišćice jabuke. Ustanovite šta dete više voli. Omogućite detetu da vas posmatra kako i sami kušate te grickalice, i pri tom pokazujete jasno gađenje pred onom koju bira dete, a jaku

preferenciju za onu drugu. Potom smestite detinju ručicu između dve grickalice i zamolite: „Hoćeš li da mi daš jednu?“ Deca mlađa od osamnaest meseci obično će vam ponuditi onu koju ona više vole; starija će vam dati onu koju vi preferirate. Starije bebe su shvatile da se ono što se njima sviđa ili ne sviđa razlikuje od onoga što se sviđa ili ne sviđa drugima, i da drugi mogu misliti drugačije od njih.

- Uzmite trogodišnje ili četvorogodišnje dete, kao i jedno starije i, dok oni gledaju, sakrijte negde u sobi slatkiš. Onda nek starije dete iziđe iz sobe. Potom se postarajte da mlađe dete vidi kako ste premestili slatkiš u novo skrovište. Pitajte mlađe dete gde će starije dete potražiti slatkiš kad se vrati u sobu. Četvorogodišnjaci će obično reći da će ga potražiti u prvobitnom skrovištu; trogodišnjaci će pokazivati novo mesto. Četvorogodišnjaci su shvatili da se nečije shvatanje može razlikovati od njihovog, što je lekcija koju mlađa deca još nisu naučila.

- Poslednji eksperiment obuhvata trogodišnjake i četvorogodišnjake i lutku Zlog Majmuna. Pokažete detetu jedno za drugim nekoliko pari stikera, i za svaki par Zli Majmun pita dete koji stiker želi. I svaki put Zli Majmun bira za sebe stiker koji je poželelo dete, a detetu ostavlja onaj drugi. (Zato se i zove Zli Majmun.) Sa oko četiri godine, deca „provaljuju“ igru Zlog Majmuna i brzo nauče da mu kažu suprotno od onog što stvarno žele - te na kraju dobiju željeni stiker. Mlađa deca po pravilu ne razumeju lutkinu zlu nameru, i tako bezazleno nastavljaju da govore istinu te nikad ne dobijaju stiker koji žele.

Da bi se razvio vid uma, moramo ovladati sledećim osnovnim veštinama: vešti' nom da pravimo razliku između sebe i drugih, da shvatimo da neko može misliti drugačije od nas, i da situacije opažamo i iz nekog drugog ugla i uviđamo da tuđi ciljevi ne moraju biti u našem najboljem interesu.

Kad deca koja rastu ovladaju ovim društvenim lekcijama — po pravilu u četvrtoj godini - njihova empatija može biti precizna kao i empatija odraslog. S tom zrelošću, jednom delu dečje bezazlenosti je kraj: deci postaje jasna razlika između onoga što samo zamišljaju, i onoga što se stvarno događa.

Četvorogodišnjaci stiču osnove empatije na koje će se oslanjati celog života - iako će to kasnije biti na višim nivoima psihološke i kognitivne složenosti.

Zahvaljujući ovom sazrevanju intelekta deca postaju mnogo spretnija u snalaženju u svetu u kom žive, od preganjanja s braćom i sestrama do uspešnosti na igralištu. Ti mali svetovi su pak škole za život.

Ista lekcija usavršiće se s godinama na novim nivoima, kad deca budu proširila svoju kognitivnu sofistikaciju, socijalne mreže i raspon veza.

Vid uma je preduslov za sposobnost mlađe dece da se šale ili da primaju šalu. Zadirkivanje, trikovi, laganje i zloba, sve to zahteva isti osećaj za unutrašnji svet drugog. Pomanjkanje tih sposobnosti odvaja autističnu decu od one kod koje se razvija normalan socijalni repertoar.

Za vid uma možda su bitni neuroni ogledala. Čak i kod normalne dece, sposobnost da se zamisli stanovište druge osobe i da se s njom uspostavi empatija u korelaciji je s aktivnošću neurona ogledala. A fMRI snimanje tinejdžera otkriva da se kod autistične grupe, u poređenju s

normalnom, pokazuje, prilikom čitanja i imitiranja facijalnih izraza, nedostatak u aktivnosti neurona ogledala u prefrontalnom korteksu.

Vid uma može da funkcioniše pogrešno i kod normalnih odraslih. Razmotrimo ono što neke studentkinje na koledžu Amherst nazivaju „piljenjem u poslužavnik“. Dok čekaju u redu za obrok u trpezariji, njihove se oči okreću prema drugim ženama - ne da bi videle s kim jedu ili šta su obukle, nego da bi gledale šta im je na poslužavniku. To im pomaže da se uzdrže od onoga što im se inače jede, ali osećaju da ne bi trebalo.

Ketrin Sanderson, psihološkinja koja je otkrila piljenje u poslužavnik, ustanovila je iza tog piljenja izvrtanje činjenica u vidu uma: svaka žena vidi ostale kao mnogo mršavije od sebe, kao žene koje više vežbaju, i koje su opsednutije od nje time kako im izgleda telo - dok objektivnih razlika zapravo nema.

Ove iskrivljene pretpostavke navode žene da drže dijete i, otprilike svaku treću, da izaziva povraćanje ili uzima sredstva za čišćenje - što može da se razvije u po život opasan poremećaj ishrane.

Što su pogrešnije pretpostavke neke žene o stavovima drugih žena, to će ekstremnija biti njena dijeta.

Ta obmanjujuća opažanja delom potiču od gledanja pogrešnih podataka: studentkinje su sklone da se usredsrede na one najprivlačnije ili najvitkije oko sebe, i tako se porede s najekstremnijim standardom umesto sa istinskim prosekom - one krajnost pogrešno shvataju kao normu.

Studenti nipošto nisu neprijemčivi za pravljenje paralelnih grešaka, iako u drugoj oblasti: u piću.

Oni skloni nesmotrenom bančenju ocenjuju sebe po merilima najgorih pijanaca. Ovo pogrešno opažanje navodi ih na verovanje da smeju biti preterano popustljivi prema sebi kako bi se uklopili.

Suprotno tome, oni koji svakog dana izvode tačnije čitanje uma izbegavaju grešku da krajnost shvate kao normu. Ako osete sličnost, naprosto pretpostave da druga osoba misli i oseća uglavnom kao i oni. Gladak društveni život zavisi od neprekinutog toka takvih brzih ocena - vid uma se tad povlači. Svi smo mi čitači uma.

MUŠKI MOZAK

Tempi Grandin je u detinjstvu dobila dijagnozu autizma. Po njenim rečima, deca u školi zvala su je Magnetofon, zato što je mala Tempu u svakom razgovoru neprestano upotrebljavala stalno iste rečenice - a vrlo ju je malo tema uopšte zanimalo.

Jedna od omiljenih rečenica bila je da, kad ode do nekog deteta, objavi: „Išla sam u Nantasket Park, i išla sam na rotor, i stvarno mi se dopalo kako me je pribilo uza zid.“ Potom bi upitala: „A kako se tebi dopalo?“

A kad bi joj druga deca odgovorila kako im se dopala vožnja, Tempu Grandin bi ponavljala ono što je rekla, od reči do reči - stalno iznova, kao traka koja se automatski vraća na početak.

Adolescenciju je Tempi doživela kao „plimni talas anksioznosti koji nikako da stane“, što je još jedan simptom autizma. Tu joj je njeno jedinstveno razumevanje načina na koji životinje opažaju svet - koji ona posmatra sa hipersenzitivnošću ljudi s autizmom - ogromno mnogo pomoglo.

Kad je letovala na ranču svoje tetke u Arizoni, Tempi je na susednom ranču videla kako uteruju krdo stoke u „stezač“ od metalnih šipki u obliku otvorenog V koji se, kako krava prolazi kroz njega, sve više sužava. U jednom trenutku kompresor vazduha zatvara V, steže kravu i drži je na mestu dok veterinar ne obavi svoj posao.

Umesto da se uplaši zbog stezanja, krava se u čvrstom stisku smiruje. Takav dubok pritisak, shvatila je Tempi, smiruje - kao kad se beba čvrsto povije. Smesta je videla da bi nešto nalik stezaču pomoglo i njoj.

Tako je uz pomoć nastavnika iz srednje škole Tempi sklopila stezač za ljude, od drveta i kompresora vazduha, po veličini podešenog za osobu koja se spustila na sve četiri. I, sprava funkcioniše. Kad god oseti potrebu da se smiri, ona je upotrebljava i dan-danas.

Tempi Grandin je višestruko neobična, pogotovu s dijagnozom autizma. Za dečake je četiri puta verovatnije nego za devojčice da pate od autizma, i deset puta da će dobiti dijagnozu Aspergerovog sindroma. Sajmon Baron-Koen iznosi radikalnu pretpostavku da neuronski profil ljudi s ovim poremećajima predstavlja sam ekstrem prototipskog „muškog“ mozga.

Ekstremni muški mozak, tvrdi on, nema nikakvog putokaza kad dođe do vida uma; njegov sistem kola za empatiju ostao je zakržljao. Ali ovaj nedostatak pojavljuje se u paru s izraženim sposobnostima intelekta, kao što su zapanjujuće laserski precizne sposobnosti učenih osoba da zamršene matematičke probleme rešavaju brzinom kojoj je ravna još samo kompjuterska. Iako pate od slepila uma, takvi hipermuški mozgovi umeju da budu vrlo daroviti kad je posredi razumevanje sistema, kao što su berza, kompjuterski programi i kvantna fizika.

Suprotno tome, najekstremniji „ženski“ mozak ističe se u empatiji i razumevanju tuđih misli i osećanja. Osobe s takvim obrascem blistaju u pozivima kao što su nastava i savetovanje: kao psihoterapeuti, čudesno su empatične i podešene na unutrašnji svet svojih klijenata. Ali osobe s ultraženskim obrascem mozga imaju ozbiljne teškoće sa sistematizovanjem, bilo da hoće da primene uputstvo na koju stranu da krenu kad se put ispred njih bude račvao, ili da studiraju teorijsku fiziku. Po njegovim rečima, one su „slepe za sistem“.

Baron-Koen je izumeo test kojim se određuje koliko lako neko oseća šta osećaju drugi. Test se zove EQ, skraćenica za „količnik empatije“ (engl. empathy quotient) (što nije količnik „emocionalne inteligencije“, kako to skraćenica EQ danas označava u nekoliko jezika), i žene, u proseku, postižu bolje rezultate nego muškarci. Žene prevazilaze muškarce i na merama socijalne kognicije kao što su razumevanje nečega što bi u datoj društvenoj situaciji mogao biti pogrešan korak, i na merama empatičke tačnosti, pošto intuitivno shvataju šta će druga osoba osetiti ili pomisliti. Na kraju, žene obično imaju bolji rezultat na Baron-Koenovom testu čitanja osećanja neke osobe samo iz njenih očiju (videti Poglavlje VI).

No kad dođe do sistemskog mišljenja, muški mozak je u prednosti. Kako ističe Baron-Koen, muškarci u proseku imaju viši skor od žena na testovima intuitivne mehaničke umešnosti; na praćenju složenih sistema; na testovima izoštrene pažnje tipa „Gde je Valdo?“, u kojima se otkrivaju figure i predmeti skriveni u zamršenim crtežima; i na vizuelnom traganju uopšte uzev. A na takvim testovima ljudi s autizmom nadmašuju većinu muškaraca, dok na testovima empatije prolaze najgore od svih grupa.

Razgovor o takozvanom muškom, odnosno ženskom mozgu dovodi nas na opasan teren socijalne politike. Dok pišem, predsednik Univerziteta Harvard je nadigao galamu zamerajući kako to podrazumeva da su žene urođeno nepodesne za karijere u egzaktnim naukama. Ali Baron-Koen bi se zgrozio nad svakim pokušajem da se njegova teorija upotrebi za obeshrabrivanje žena da postanu inženjeri - ili muškaraca da stupe u redove psihoterapeuta, kad smo već kod toga. Jer, kod velike većine ljudi, otkriva Baron-Koen, mozgovi muškaraca, odnosno žena, imaju isti opseg sposobnosti i za empatiju i za sistematsko mišljenje; štaviše, mnoge su žene briljantne u sistematizovanju, dok su mnogi muškarci izvrsni u empatiji.

Tempi Grandin možda ima ono što bi Baron-Koen nazvao muškim mozgom. Kao prvo, objavila je preko tri stotine naučnih članaka o životinjama. Kao vodeći stručnjak za ponašanje životinja, razradila je planove koji se danas primenjuju u polovini sistema za gazdovanje stokom u Sjedinjenim Državama. Ti se sistemi temelje na njenom izvanrednom razumevanju načina kako humanijim učiniti uslove za hiljade i hiljade krava koje svakodnevno prolaze kroz te sisteme. Zahvaljujući tom stručnom znanju, Tempy Grandin je postala vodeći reformator kvaliteta života poljoprivrednih životinja u svetu.

Optimalni obrazac je, tvrdi Baron-Koen, imati „izbalansirani“ mozak, mozak koji je jak i u empatiji i u sistematizovanju. Lekar s tim sposobnostima, recimo, bio bi u stanju da da preciznu dijagnozu i smisli elegantan plan lečenja, a pri tome bi njegovi pacijenti osećali da ih on čuje i razume, i da brine o njima.

No i bez toga, u svakom se ekstremu može naći snaga. Iako za one s „najmuškijim“ mozgom postoji velika verovatnoća da će se kod njih ispoljiti simptomi Aspergerovog sindroma ili autizma, ti se ljudi mogu istaći na mnogim poljima ako, kao profesor Borčerd, nađu prijatno okruženje u kom će primeniti svoje talente. No običan socijalni svet za njih je druga planeta, tako da i najosnovnije rudimente interakcije moraju da uče napamet, ako i tako uspeju da ih nauče.

RAZUMETI LJUDE

„Oh! Tako si stara!“, bilo je prvo što je ćerka-tinejdžerka Lajni Habib bubnula videvši sredovečnu prodavačicu.

„Možda njoj nije drago da to čuje“, prošaptala je Lajni Habib.

„Zašto joj ne bi bilo?“ pitala je ćerka, dodavši ravnodušno: „U Japanu se starim ljudima ukazuje poštovanje.“

Ovaj mali razgovor tipičan je za uobičajene razgovore ove majke i ove ćerke. Lajni Habib provodi mnogo vremena podučavajući ćerku precutnim društvenim pravilima zahvaljujući kojima se interakcije odvijaju glatko. Kao i Ričard Borčerds, tako i njena ćerka ima Aspergerov sindrom, te takve finese ne shvata.

Ali, uz grubu otvorenost njene ćerke ide i osvežavajuća jasnoća. Kad joj je majka rekla da treba da sačeka pauzu pre nego što prekine nečiji razgovor - umesto da samo kaže „Sad se meni ide odavde“ i ode - ćerka je imala jedan „aha!“ doživljaj.

„Sad razumem“, odvrtila je ćerka. „Pretvaraš se. Niko ne može biti zainteresovan za sve što neko kaže. Znači, samo sačekaš da bude pauza, i onda možeš da ideš.“

Ova razoružavajuće iskrena gledišta neprestano uvaljuju ćerku u nevolje. „Moram je naučiti socijalnim strategijama kako bi mogla s ljudima“, rekla mi je Lajni Habib. „Ona mora da nauči da se služi sitnim nevinim lažima kako ne bi vređala tuđa osećanja.“

Lajni Habib, koja socijalnim veštinama podučava grupe dece s posebnim potrebama, u kakvu decu spada i njena ćerka, veli da im ovladavanje takvim rudimentima pomaže da se „druže sa svetom, umesto da ostaju stalno sama i izolovana“. Dok članovi Mračne trijade možda pomno ispituju društvena pravila kako bi manipulisali drugima, osobe s Aspergerovim sindromom ta pravila uče da bi se uklopile među ljude.

U grupama Lajni Habib, deca s Aspergerovim sindromom i autizmom uče da prepoznaju ispravan način prijatnog uključivanja u neki razgovor. Umesto da samo upadnu sa svojom omiljenom temom, Lajni Habib ih uči da prvo slušaju kako bi shvatila suštinu razgovora, i potom se uključila na istu temu.

Ova teškoća plovidbe kroz interpersonalni svet ukazuje na jednu fundamentalniju teškoću osoba s Aspergerovim sindromom. Pogledajmo sledeću malu ilustraciju:

Mari se užasavala putovanja u posetu muževljevim rođacima zato što su ovi bili strašno dosadni.

Najveći deo vremena svi bi obično sedeli u nelagodnoj tišini, a ni ova prilika nije bila drugačija. Na putu kući, muž je upitao Mari kako joj se čini poseta. Mari je odgovorila: „O, divno, jedva sam uspevala da udenem pokoju reč u razgovor.“

Šta je navelo Mari da to kaže?

Odgovor je očigledan: Mari je bila ironična, i zapravo je mislila obrnuto od onoga što je rekla. Ali taj naizgled po sebi očigledan zaključak izmiče ljudima s autizmom ili s Aspergerovim sindromom. Da bismo „shvatili“ ironiju, moramo da izvedemo tananu socijalnu matematiku koja se temelji na uviđanju da ono što neko kaže nije isto ono što i misli. Ali ljudima s autizmom, zbog nedostatka vida uma i najjednostavniji socijalni algoritam, kao zašto se neki ljudi loše osećaju posle namerne uvrede, ostaje tajna.

Skenerski pregledi mozga autističnih ljudi pokazali su neaktivnost u oblasti poznatoj kao „facijalna fuziformna girusna oblast“ dok su ti ljudi gledali lice neke osobe. Ta fuziformna oblast registruje ne samo lica, nego i sve drugo što nam je najbliže ili što nas očarava. Kod

posmatrača ptica to znači da se ta oblast pali kad proleti zeba; kod automobilskih entuzijasta, kad prođe BMW.

Kod autističnih ljudi, međutim, ta oblast ne uspeva da se aktivira kad ovi gledaju neko lice - čak ni lica članova svoje porodice - ali se aktivira dok gledaju nešto što ih fascinira, kao što su brojevi u telefonskom imeniku. U proučavanjima osoba s autizmom pojavilo se jednostavno praktično načelo: što je manja aktivacija u moždanoj oblasti za čitanje lica dok gledaju nekog, to su veće interpersonalne teškoće koje te osobe imaju.

Znaci ovog socijalnog nedostatka pojavljuju se u najranijem detinjstvu. Kod većine beba se u moždanoj facijalnoj fusiformnoj oblasti aktivnost pojavljuje kad gledaju nekoga u oči - ali ne i kod autistične dece. Kod autistične dece se aktivacija fuziformne oblasti pokazuje kad gledaju neki njima drag predmet ili čak i samo šare, obrasce, recimo uredno poredane videotrake na polici.

Od blizu dve stotine mišića lica, oni oko očiju posebno su fino podešeni za izražavanje osećanja. Iako se ljudi, kad gledaju nečije lice, obično usredsređuju na oči, oni s autizmom izbegavaju da gledaju tamo i tako propuštaju ključne emocionalne informacije. Izbegavanje kontakta očima može biti jedan od najranijih pokazatelja da će beba porasti u autistično dete.

Uglavnom ravnodušne prema ljudskoj interakciji, takve osobe uspostavljaju malo kontakta očima bilo s kime, ili ga uopšte i ne uspostavljaju, i time propuštaju kako jedan od kamena temeljaca afektivnog vezivanja s ljudima, tako i empatiju. Iako je naizgled sporedna veština, uspostavljanje kontakta očima je ključno za učenje osnova odnosa s drugima. Kod autističnih ljudi, iz toga nastala praznina u društvenom učenju doprinosi njihovom bolnom neuspehu da osete kako se oseća, pa prema tome i šta verovatno misli neko drugi.

Slepa deca, suprotno tome, nadoknađuju svoju nesposobnost da vide lica time što razvijaju oštru osetljivost za emocionalne naznake u glasovima - moguće zahvaljujući tome što njihov auditorni korteks preuzima i neiskorišćenu vizuelnu oblast (te neki, poput Reja Čarlsa, postaju vrhunski muzičari). Hipersvesnost o glasom izraženim osećanjima koja iz toga nastaje omogućuje normalnu socijalizaciju slepe dece, dok autistična deca ostaju sasvim gluva za emocije.

Izgleda da je glavni razlog zašto autistična deca izbegavaju kontakt očima taj što ih on čini anksioznima - kad gledaju u oči, njihova amigdala reaguje burno, ukazujući time na ogroman strah. I zato, umesto da drugoga gleda u oči, autistično dete ga gleda u usta, a usta prenose malo podataka o unutrašnjem stanju. Iako im ta taktika umanjuje anksioznost, ona znači da autistična deca propuštaju rudimente sinhroničnosti „lice u lice“, o vidu uma da i ne govorimo.

Ovaj nedostatak u čitanju emocija, razmišljao je Baron-Koen, može pomoći da se razotkrije bitni sistem moždanih kola koja kod običnih ljudi funkcionišu glatko, ali loše kod autističnih. Stoga je njegov istraživački tim upoređivao autistične ljude s običnima dok su i jedni i drugi ležali u fMRI dok je na malom video-monitoru izlagan niz fotografija ljudskih očiju kao što su one pokazane u Šestom poglavlju. Subjekti su pritiskali dugme da označe svoj izbor u pogledu

osećanja koja su izražavala svaka dva ponuđena para očiju, kao što su „saosećajnost“ i „nesaosećajnost“.

Autistični subjekti, kao što se i očekivalo, uglavnom su grešili. Još značajnije, ovaj jednostavni zadatak otkrivao je koji su delovi mozga uključeni u ovaj mali čin vida uma. Pored orbitofrontalnog korteksa, to su ključne oblasti uključene u gornji temporalni girus i amigdalnu - oblasti koje, zajedno s nekoliko drugih, neprestano iznova izbijaju na površinu u sličnim istraživanjima.

Paradoksalno, proučavanje mozga osoba kojima nedostaju finese u ponašanju daje putokaze za raspored socijalnog mozga. Poređenja razlika između moždane aktivnosti kod normalnih ljudi i kod autističara, tvrdi Baron-Koen, iznosi na videlo sistem kola koja leže u osnovi velikog dela same socijalne inteligencije.

Kao što ćemo videti, takvi neuronski kapaciteti od ogromne su važnosti, ne samo za bogatstvo našeg interpersonalnog života, nego i za dobrobit naše dece, za našu sposobnost da valjano volimo, pa i za naše zdravlje.

TREĆI DEO ODGAJANJE PRIRODE

10. GENI NISU SUDBINA

Uzmite četvoromesečnu bebu, stavite je na njenu stolicu i pokažite joj igračku koju još nije videla. Posle dvadeset sekundi pokažite joj drugu igračku, pa posle dvadeset sekundi opet neku drugu, i tako dalje.

Neke bebe vole ovu navalu novina. A druge je mrze i toliko plaču da se tresu.

Bebama koje mrze novine zajednička je crta koju je Džerom Kagan, psiholog sa Harvarda, proučavao bezmalo tri decenije. Kao mala, tek prohodala, takva deca se klone stranih ljudi i mesta - ona su „inhibirana“, kako on kaže. Kad krenu u školu, njihova inhibicija iskazuje se kao stidljivost. Stidljivost takve dece, razmišlja Kagan, kao da je nastala usled jednog nasleđenog neurotransmiterskog obrasca zbog kog je njihova amigdala razdražljivija. Takvu decu preterano uzbuđuju čudne stvari i novi događaji.

Kagan spada u najuticajnije razvojne psihologe koji su se pojavili nakon što je Zan Pjaže (Piaget) prvi pomno posmatrao promene u kognitivnim sposobnostima koje su, dok su rasla, doživljavala njegova sopstvena deca. Kagan zaslužuje ugled prvorazrednog metodologa i mislioca, a uz to ima i redak dar da piše kao humanista. Njegove knjige, s naslovima kao što je Galen's Prophecy (Galenovo proročanstvo), govore o njegovom poznavanju kako naučnih, tako i filozofskih pitanja.

I stoga su krajem sedamdesetih godina dvadesetog veka, kad je Kagan prvi put objavio da crta temperamenta kakva je inhibicija ima biološke uzroke, verovatno genetske, mnogi roditelji odahnuli. Po uverenjima onoga doba, manje-više svaki problem deteta mogao se pratiti unazad

do neke roditeljske greške. Stidljivo dete su zastrašivali dominantni roditelji; siledžija, iza grube spoljašnjosti, krije stid koji su mu usadili roditelji koji su ga omalovažavali. Smatralo se da su čak i šizofreničari proizvod „dvostruko vezanih“ (engl. double-bind), obrni-okreni poruka koje su značile da dete nikad ne može da zadovolji svoje roditelje.

Dok sam bio na postdiplomskim studijama, Kagan je bio profesor na odeljenju za psihologiju na Harvardu. Verovanje naučnika uglednog kao što je on da su prilikom oblikovanja temperamenta na delu biološke, a ne psihološke struje, bilo je otkrivenje — koje je u nekim krugovima na Kembridžu, koliko se sećam, naišlo na veliko protivljenje. U liftu Vilijam Džejms hola, u kom se tad nalazilo odeljenje za psihologiju, čuo sam govorkanja da je Kagan prešao na stranu bioloških mislilaca - koji su u isto ono vreme podrivali uporište psihoterapeuta povodom lečenja poremećaja poput depresije, za koju su imali smelosti da sugerišu da bi mogla imati i biološke uzroke.

Sad, nekoliko decenija kasnije, ova raspra deluje kao egzotičan zaostatak nekog doba naivnosti. Pohod genetičke nauke svakoga dana dodaje nove stavke spisku navika, temperamenta i ponašanja kojima upravlja ova ili ona grupa DNK. Slično tome, i neuronauka nastavlja da otkriva koji se sistem neuronskih kola pokvario u datom mentalnom poremećaju, i koji neurotransmiteri ne rade dobro kad se kod nekog deteta primeti ova ili ona krajnost temperamenta, od „preterane osetljivosti“ do psihopatije u povelju.

No ipak, kao što je Kagan uvek ushićeno isticao, nije to tako jednostavno.

SLUČAJ ALKOHOLISANIH GLODARA

U trećem razredu najbolji drug bio mi je Džon Krejb (Crabbe), žilav, bistar klinac s naočarima s rožnatim okvirom, poput Harija Potera. Često bih se odvezao biciklom niz ulicu do njegove kuće i tamo provodio dokone, prijatne sate igrajući maratonske partije monopola. Narednog leta njegova se porodica preselila, i pola veka više ga nisam video.

No posle svih tih godina pozvao sam ga kad sam shvatio da je danas isti taj Džon Krejb bihevioralni genetičar na Oregonskom univerzitetu za zdravlje i nauku i u Veteranskom medicinskom centru u Portlandu - i, začudo, čuven po istraživanjima alkoholisanih glodara. On godinama obavlja istraživanja na miševima soja C57BL/6J, koji je čuven po neutaživom apetitu za alkohol. Proučavanje tog soja mnogo obećava u pogledu otkrivanja uzroka i, nadajmo se, lekova za alkoholizam ljudi.

Taj soj miševa - ljubitelja alkohola jedan je od stotina sojeva korisnih za medicinska istraživanja kao što je podložnost šećernoj bolesti ili srčanim oboljenjima. Svaki miš u datom, ukrštanjem istih jedinki dobijenom soju, zapravo je klon svakog drugog takvog miša; njima su geni zajednički kao kod identičnih blizanaca. Glavna vrednost takvih sojeva za naučne istraživače jeste njihova stabilnost; miš datog soja testiran u raznim laboratorijama ama širom sveta trebalo bi da reaguje isto kao svaki drugi miš tog soja. Ali samu tu pretpostavku stabilnosti Krejb je doveo u pitanje jednim danas čuvenim, jednostavnim eksperimentom.

„Samo smo se pitali koliko je stabilno ‘stabilno’“, rekao mi je Krejb kad sam ga pozvao. „Izvodili smo istovetne testove u tri različite laboratorije, trudeći se da svaki aspekt sredine u njima bude istovetan, od marke mišje hrane kojom su hranjeni - purina - i starosti miševa, do načina na koji su miševi transportovani. Testirali smo ih istovetnim aparatima u isti sat istog dana.“

I tako su u isto vreme, 20. aprila 1998, između 8.30 i 9.00 po lokalnom vremenu - testirani svi miševi iz osam različitih, a ukrštanjem istih jedinki dobijenih sojeva, uključujući i soj C57BL/6J. Na jednom testu naprosto im je ponuđen izbor šta će piti, običnu vodu ili jedan alkoholni rastvor. Verni sebi, ljubitelji kapljice birali su glodarski martini mnogo češće nego ostali mišji sojevi.

Za ovim je sledio standardni test mišje anksioznosti: Postave miša na raskrnicu dveju pista izdignutih metar od tla. Dva kraka imaju zidove, a druga dva su otvorena, što može biti zastrašujuće. Anksiozni miševi se šćućure uza zidove, dok oni odvažniji istražuju otvorene piste.

Na veliko iznenađenje onih koji veruju da ponašanje određuju samo geni, međutim, od laboratorije do laboratorije su se pojavile izrazite razlike na testu anksioznosti u jednom datom soju. Na primer, soj BALB/cByJ pokazao se kao vrlo anksiozan u Portlandu, ali sasvim odvažan u Albaniju.

Kako je Krejb primetio - „Da su geni sve, očekivalo bi se da neće biti nikakvih razlika“. Sta je moglo izazvati razlike? U raznim laboratorijama bilo je varijabli koje se nisu dale kontrolisati, kao što su vlažnost vazduha ili voda koju su miševi pili - i, možda najvažnije, ljudi koji su dodirivali miševе. Jedan istraživački asistent, na primer, bio je alergičan na miševе te je nosio respirator dok je radio s njima.

„Neki ljudi su samopouzđani i vešti u baratanju miševima, dok su drugi plašljivi ili suviše grubi“, rekao mi je Krejb. „Kladim se da miševi mogu da ‘čitaju’ emocionalno stanje osobe koja radi s njima, a to stanje zauzvrat ima uticaj na ponašanje tog miša.“

Njegovo istraživanje, o kojem je pisao ugledni časopis *Sajens*, izazvalo je buru raspru među neuronaučnicima. Ovi su morali da se ponesu s uznemirujućom veću da su sitne razlike od laboratorije do laboratorije, kao što je način baratanja miševima, izazvale razlike u ponašanju miševa - što je podrazumevalo i razliku u načinu na koji deluju identični geni.

Krejbov eksperiment, zajedno sa sličnim nalazima iz drugih laboratorija, ukazuje na to da su geni dinamičniji nego što je to pretpostavljala većina ljudi - a i nauka, preko sto godina. Nije važno samo s kojim smo genima rođeni, nego je važno i manifestovanje njihovih dejstava.

Da bismo shvatili kako funkcionišu naši geni, moramo u obzir uzeti razliku između posedovanja datoga gena i stepena do kog taj gen manifestuje dejstvo svojih karakterističnih proteina. U manifestovanju dejstva gena, u suštini, delić DNK tvori RNK (ribonukleinsku kiselinu), koja dalje stvara jedan protein koji čini da se u našoj biologiji nešto dogodi. Od tridesetak hiljada gena u ljudskom telu, neki svoje dejstvo manifestuju samo tokom

embrionalnog razvoja, a onda prestaju da funkcionišu. Drugi se neprestano uključuju i isključuju. Neki svoje dejstvo manifestuju samo u jetri, drugi samo u mozgu.

Krejbov nalaz predstavlja kamen-međaš u „epigenetici“, proučavanju načina na koje iskustva i doživljaji kojima smo podvrgnuti menjaju način funkcionisanja naših gena - a da pri tom ni za jotu ne menjaju sekvencu naše DNK. Tek kad neki gen usmeri sintezu RNK, on zapravo postaje praktično značajan u telu. Epigenetika pokazuje kako naše okruženje, prevedeno u neposredno hemijsko oivičenje (engl. surround) date ćelije, programira naše gene na načine koji određuju koliko će ti geni biti aktivni.

Istraživanjima u epigenetici identifikovani su mnogi biološki mehanizmi koji kontrolišu manifestovanje gena. Jedan od njih, koji uključuje molekul metila, ne samo što uključuje i isključuje gene, nego još i smiruje ili ubrzava njihovu aktivnost. Aktivnost metila isto tako pomaže i određivanju gde se u mozgu praktično nalazi onih preko sto milijardi neurona, i s kojim će se drugim neuronima povezati njihovih deset hiljada konekcija. Molekuli metila vajaju telo, ubrajajući i mozak.

Takva saznanja odbacuju u stranu stoletnu raspru o prirodi spram odgajanja (engl. nature versus nurture): da li to kakvi ćemo postati određuju naši geni ili naša iskustva? Ispostavlja se da je takva raspra besmislena, pošto se temelji na zabludi da su naši geni i naša sredina nezavisni jedno od drugog; to je kao kad bismo se prepirali oko toga šta više doprinosi površini pravougaonika, širina ili dužina.

Prosto posedovanje datoga gena ne pruža ćelu priču o njegovoj biološkoj vrednosti. Na primer, hrana koju jedemo sadrži stotine supstanci koje regulišu mnoštvo gena i uključuju ih i isključuju poput sijaličica na božićnoj jelci. Ako godinama jedemo pogrešnu hranu možda ćemo aktivirati kombinaciju gena koja će za ishod imati oboljenje srca zbog zapušenih arterija. S druge strane, zalogaj brokolija pruža jednu dozu vitamina B6, koji podstiče gen triptofana hidrosaleze da proizvede jednu amino kiselinu, Dtriptofan, koja pomaže sintezu dopamina, neurotransmitera koji, osim ostalog, stabilizuje raspoloženje.

Genu je biološki nemoguće da funkcioniše nezavisno od svoje sredine: geni su oblikovani tako da ih regulišu signali iz neposrednog oivičenja, uključujući i hormone iz endokrinog sistema i neurotransmitere u mozgu - od kojih su neki pak pod ogromnim uticajem naših socijalnih interakcija. Isto kao što naš način ishrane reguliše neke gene, tako i naša socijalna iskustva određuju skupinu takvih genomskih prekidača on-of.

Naši geni, dakle, nisu po sebi dovoljni da stvore optimalno operativan nervni sistem.[318] U ovom svedu, podizanje sigurnog deteta, ili empatičnog deteta, iziskuje ne samo neophodan skup gena, nego i dovoljno roditeljske brige ili nekih drugih podesnih socijalnih iskustava. Kao što ćemo videti, samo ta kombinacija obezbeđuje da oni pravi geni funkcionišu na najbolji način. Iz te perspektive, roditeljska briga primer je onoga što bismo mogli nazvati „socijalnom epigenetikom“.

„Socijalna epigenetika deo je naredne granice u genomici“, veli Krejb. „Novi tehnički izazov podrazumeva i uračunavanje uticaja sredine na razlike u manifestovanju dejstva gena. To je još

jedan udarac naivnom gledištu genetičkog determinizma: gledištu da naša iskustva nisu važna - da je sve u genima.“

GENIMA JE POTREBNO MANIFESTOVANJE

Džejms Votson (Watson) - koji je zajedno s Fransisom Krikom (Crick) dobio Nobelovu nagradu za uticajno otkriće da je DNK oblikovana u vidu dvostruke spirale - priznaje da ima kratak fitilj. Ali, dodaje, ljutnja ga isto tako brzo i prolazi. Taj brzi oporavak, primećuje on, govori o boljem kraju spektra načina na koji funkcionišu geni povezani s agresijom.

Gen o kom je reč pomaže inhibiciji ljutnje i funkcioniše na dva načina. Po jednom, slabijem, taj gen manifestuje ekstrasmale količine enzima koji kontroliše agresiju, tako da se osoba lako ljuti, ostaje mnogo srditija od većine ljudi, i sklonija je nasilju. Ljudi na toj krajnjoj tački lako mogu završiti u zatvoru.

U drugom obliku, taj gen manifestuje dejstvo velike količine svog enzima i tako se osoba, kao Votson, lako naljuti ali brzo odljuti. Kad se kod neke osobe taj gen manifestuje na drugi način, njen je život malo prijatniji, tako da se trenuci koji je razdražuju ne zadržavaju predugo. Neki ljudi s tim obrascem očigledno mogu dobiti i Nobelovu nagradu.

Ako gen nikad ne manifestuje dejstvo proteina koji mogu usmeravati funkcionisanje tela na dati način, onda taj gen možda uopšte i nemamo. Ako ih manifestuju malo, onda će i taj gen imati malu važnost - a ako se manifestovanje dešava punom silinom, onda je gen od najveće moguće važnosti.

Ljudski mozak je oblikovan tako da se menja reagujući na nagomilano iskustvo. Pošto ima konzistenciju butera na sobnoj temperaturi a zatvoren je u koštani oklop, mozak je koliko složen, toliko i osetljiv. Deo te osetljivosti ishod je izvrsne podešenosti na okruženje.

Dugo se smatralo da su događaji koji kontrolišu gene strogo biohemijski - od pravilne ishrane do (u najgorem slučaju) izlaganja industrijskim otrovima. Sad se u epigenetičkim istraživanjima posmatra kako roditelji postupaju s detetom koje raste, i otkrivaju načini na koje podizanje deteta oblikuje njegov mozak.

Dečji mozak preprogramiran je da raste, ali da bi se taj zadatak obavio potrebno je nešto duže od dve decenije života, te je mozak poslednji organ tela koji dostiže biološku zrelost. A u periodu sazrevanja sve glavne figure u detetovom životu - roditelji, braća i sestre, dede i babe, nastavnici i prijatelji - mogu postati aktivne sastojnice u rastu mozga time što stvaraju socijalnu i emocionalnu mešavinu koja podstiče razvoj neurona. Kao biljka koja se prilagođava plodnoj ili ispošćenju zemlji, tako se i detetov mozak oblikuje tako da se uklopi u svoju socijalnu ekologiju, posebno u emocionalnu klimu koju stvaraju glavni ljudi u detetovom životu.

Neki moždani sistemi prijemčiviji su za socijalne uticaje od drugih. A svaka mreža sistema kola u mozgu ima sopstveni vrhunski period u kom je mogu oblikovati društvene sile. Najdublji uticaji, bar neki, postoje u prve dve godine života, što je period najbržeg rasta mozga - od

slabačkih 400 grama na rođenju do robustnih 1000 grama u dvadeset četvrtom mesecu (dok kod odraslog ne dostigne prosečnih 1400 grama).

Od tog stupnja nadalje, kritična lična iskustva stečena u životu kao da su namestila biološke reostate koji učvršćuju nivo aktivnosti gena za regulaciju moždanih funkcija, kao i drugih bioloških sistema. Socijalna epigenetika proširuje spektar onoga što regulišu neki geni tako da on obuhvati i odnose.

Na usvajanje dece može se gledati kao na jedinstveni prirodan eksperiment u kom možemo da procenjujemo koliko usvojitelji utiču na dečje gene. U jednom istraživanju o ratobornosti usvojene dece upoređivana je porodična atmosfera u domu njihovih bioloških roditelja sa atmosferom u usvojiteljskim porodicama. Kad su decu rođenu u porodicama u kojima je bilo zabeleženog agresivnog, ratobornog nasilja usvojile miroljubove porodice, samo 13 odsto usvojene dece ispoljavalo je, kad je poraslo, antisocijalne crte. Ali kad su takva deca usvojena u „loše domove“ - porodice u kojima je postojala neobuzdana agresija - 45 odsto je i samo postalo nasilno.

Izgleda da porodični život menja aktivnost gena, i to ne samo gena za agresiju nego i gena za velik broj drugih osobina. Čini se da najveći uticaj ima koliko nege i ljubavi - ili hladnog zanemarivanja - dobija malo dete. Majki Mini (Meaney), neuronaučnik na Mekgil univerzitetu u Montrealu, čvrsto je uveren u implikacije epigenetike za povezivanje ljudi. Mini, čovek krhke građe i šarmantan govornik, svojom spremnošću da izvlači zaključke po ljude iz svojih razrađenih istraživanja laboratorijskih miševa pokazuje naučničku petlju.

Mini je otkrio, kod miševa barem, životno važan način na koji roditeljska briga može da promeni i samu herniju mladunčevih gena. Njegova su istraživanja identifikovala jedan jedinstveni povoljan period u razvoju - prvih dvanaest sati po rođenju glodara — tokom kog se odigrava jedan, ključan, proces s metilom. Koliko majka pacovica liže i neguje svoje mladunče tokom tog kratkog perioda zapravo određuje koliko će se u mozgu tih mladunaca proizvesti moždanih hemikalija koje reaguju na stres, i to do kraja njihovog života.

Što je brižnija majka, to će bistrije, samopouzdanije i neustrašivije biti mladunče; što ga manje gaji, to će ono sporije učiti i biti plašljivije pred pretnjama. Isto tako rečito je i to što količina majčinog lizanja i timarenja određuje koliko će žensko mladunče i samo lizati i timariti svoje mladunče jednog dana.

Mladunci koje je okotila predana majka, majka koja ih je najviše lizala i timarila, odrastaju tako da imaju gušće veze između ćelija mozga, naročito u hipokampusu, sedištu pamćenja i učenja. Takvi mladunci su bili posebno oštromni u glavnoj glodarskoj veštini: snalaženju u fizičkom okruženju. Povrh toga, njih su najmanje uznemiravali životni stresovi, a bili su i sposobniji da se oporave od stresne reakcije kad bi je i imali.

Potomci nepažljivijih i nebrižljivijih majki, s druge strane, na kraju su imali manje guste veze između neurona. Oni su loše prolazili prilikom rešavanja lavirinta - što je za miševe ekvivalent IQ testa.

Za mladunče pacova, najveći neuronski zastoj dešava se ako ih kao sasvim male potpuno odvoje od majki. Takva kriza isključuje delovanje zaštitnih gena i ostavlja mladunče ranjivima na biohemijsku lančanu reakciju koja njihov mozak preplavljuje otrovnim, stresom pokrenutim molekulima. Takvi mladi glodari rastu tako da ih je lako zaplašiti i iznenaditi.

Ljudski ekvivalent lizanja i timarenja po svemu sudeći su empatija, podešavanje i dodir. Ako se Minijev rad može odnositi i na ljudska bića, kao što on veruje da može, onda način na koji naši roditelji postupaju s nama ostavlja genetički otisak preko i iznad skupa DNK koji su nam roditelji preneli. A kako mi postupamo sa svojom decom zauzvrat će postaviti nivoe aktivnosti njihovih gena. Ovaj nalaz ukazuje na to da sitni činovi roditeljske brige mogu imati trajan značaj — i da odnosi imaju udela u upravljanju neprestanim preoblikovanjem mozga.

ZAGONETKA PRIRODA-ODGOJ

Vrlo je lako pričati o epigenetici kad imamo posla s genetički hibridnim miševima u pedantno kontrolisanim laboratorijama. Ali pokušajte da raspetljate stvari u zamršenom ljudskom svetu.

Upravo tog zastrašujućeg izazova latili su se istraživači koji su, predvođeni Dejvidom Rajsom (Reiss) sa Univerziteta Džordž Vašington, obavili jedno opsežno istraživanje. Rajs, čuven po svojim visprenim istraživanjima porodične dinamike, udružio se s Mejvis Hederington (Heatherington), stručnjakom za porodice s usvojenom decom i pastorčićima, i Robertom Plominom, predvodnikom u genetici ponašanja.

Zlatni standard za istraživanja prirode spram odgoja jeste poređenje usvojene dece s decom koju su podigli biološki roditelji. Ovo istraživačima omogućuje da procene koliko neka crta kao što je agresija nastaje pod uticajima iz porodice, a koliko zahvaljujući jedino biologiji.

Osamdesetih godina dvadesetog veka Plomin je zaprepastio naučni svet svojim podacima iz proučavanja usvojenih blizanaca koji su pokazivali koliki je udeo neke osobine ili sposobnosti nastao zahvaljujući genima, a koliki zahvaljujući načinu na koji je dete odgajano. Školske sposobnosti tinejdžera duguju genima oko 60 odsto, tvrdio je Plomin, dok je udeo genetike u osećaju sopstvene vrednosti samo 30 odsto, a moralnosti - pukih 25 odsto. No Plomin i ostali koji su se koristili ovim metodom našli su se pod vatrom drugih naučnika zato što su, po pravilu, uticaje procenjivali samo u ograničenom opsegu, opsegu porodica i to uglavnom onih u kojima su blizance podizali biološki roditelji, u poređenju s blizancima koje su podizali usvojitelji, ili očusi, ili maćehe.

Stoga je Rajsova grupa odlučila da uključi znatno više varijacija nebioloških i polubioloških porodica, čime je u jednačinu unela daleko veću određenost. Njihov rigorozni plan zahtevao je pronalaženje 720 parova tinejdžera koji će predstavljati celokupnu lepezu genetičke bliskosti, od identičnih blizanaca do nekoliko vrsta polubraće i polusestara.

Grupa je pročešljala državu tražeći porodice sa samo dvoje tinejdžera u svakoj od šest specifičnih konfiguracija. Pronalaženje porodica s identičnim i neidentičnim blizancima, standardna procedura u ovoj istraživačkoj oblasti, nije zadavalo nikakve teškoće. No teže je bilo

naći porodice u kojima je svaki roditelj prethodno bio razveden i u novu porodicu doveo samo jedno dete tinejdžerskog uzrasta. Još teže, takvi očusi ili maćehe morali su biti u braku najmanje pet godina.

Posle prenapornog traganja ne bi li se našle i regrutovale potrebne porodice, istraživači su proveli nekoliko godina analizirajući ogromnu masu dobijenih podataka. Onda su nastupila nova osujećenja.

Neka su nastala iz jednog neočekivanog nalaza: svako dete doživljava istu porodicu na krajnje osoben način. U istraživanjima blizanaca odgajanih odvojeno uzimalo se kao nešto što se po sebi razume da svako dete u datoj porodici doživljava tu porodicu na sličan način. Ali istraživanje Rajsove grupe - kao i Krejbovo s genetikom laboratorijskih miševa - razbilo je tu pretpostavku u paramparčad.

Uzmimo starijeg brata ili sestru u odnosu na mlađeg ili mlađu. Starije dete od rođenja nije imalo suparnika s kojim bi se borilo za roditeljsku ljubav i pažnju; onda dođe mlađe dete. Ono od prvoga dana mora da razvija lukavstva boreći se za roditeljsko vreme i nežnost. Deca se otimaju za to da budu jedinstvena, što za ishod ima da se s njima postupa različito. Toliko o školi mišljenja „jedna porodica jedna sredina“.

Što je još gore, ispostavilo se da ti aspekti porodičnog života, kad se prema svakom detetu postupa kao prema jedinstvenom detetu, imaju veliku snagu u određivanju detetovog temperamenta dalje od svakog genetičkog uticaja i iznad njega. Tako način na koji dete definiše svoju jedinstvenu nišu u porodici može poprimiti bilo koji od bezbroj modusa, i tako postaje epigenetski keč iz rukava.

Povrh toga, iako roditelji imaju izvestan uticaj na detetov temperament, oni nisu jedini koji ga imaju.

Uticaj ima i niz drugih ljudi značajnih u detetovom životu, posebno braća i sestre, i drugovi.

Da bi jednačina bila još složenija, kao nezavisan a moćan kovač detetove sudbine pojavio se jedan činilac iznenađenja: to je način na koji dete misli o sebi. Svakako, tinejdžerov osećaj opšte sopstvene vrednosti mnogo zavisi od toga kako se s detetom postupalo, a gotovo uopšte ne zavisi od genetike. Ali, kad se jednom formira, taj detetov osećaj sopstvene vrednosti oblikuje njegovo ponašanje sasvim nezavisno od nesrećnih uplitanja roditelja, pritisaka vršnjaka ili bilo koje genetičke datosti.

Sad jednačina socijalnih uticaja na gene pravi novi zaokret. Detetove genetičke datosti zauzvat oblikuju način na koji će svako postupati s detetom. Dok se roditelji prirodno maze s bebama koje koketuju i uzvraćaju zagrljaje, razdražljive ili ravnodušne bebe dobijaju manje milovanja. U najgorem slučaju, kad genetika navodi dete da bude razdražljivo, agresivno i teško, roditelji su skloni da reaguju na isti način, strogom disciplinom, oštrim govorom i sopstvenim kritiziranjem i srditošću. To pak pogoršava detetovu tešku stranu, što zauzvat budi još veću roditeljsku negativnost i tako nastaje vrzino kolo.

Toplina roditelja, ili način na koji su postavljene granice, ili mali milion drugih načina na koji funkcioniše porodica, zaključili su istraživači, pomažu da se postavi manifestovanje dejstava mnogih gena. Ali, pored toga, nadmeni brat ili sestra, ili šašav drugar, takođe vrše uticaj.

Staro, nekad naizgled jasno razlikovanje između aspekata detetovog ponašanja koje korene vuče iz genetike, i aspekata izvedenih iz socijalnog sveta, bitno se zamagljuje. Na kraju, posle onih miliona i miliona utrošenih dolara i napornog traganja za potrebnim porodicama, Rajsova je grupa ponudila manje jasnih i preciznih odgovora o mnoštvu zamršenih interakcija između porodičnog života i gena nego što je otkrila nove zagonetke koje tek treba rešiti.

Čini se da je prerano da ova nauka prati svaku epigenetsku putanju u haotičnoj magli porodičnog života. Čak i tako, iz te se magle pomalja nekoliko kristalno jasnih delića podataka. Jedan ukazuje na to koliku snagu životna iskustva imaju na menjanje genetičkih „datosti“ u ponašanju.

ISKIVANJE NEURONSKIH ŠINA

Pokojni psihoterapeut Milton Erikson (Erickson) imao je običaj da priča o tome kako je početkom dvadesetih godina dvadesetog veka rastao u jednom sasvim malom gradiću u Nevadi. Zime su tamo bile prilično oštre, a njega je ushićivalo da, kad se probudi, vidi da je tokom noći napadao sneg.

Takvih jutara mali Milton je hitao da se spremi za školu, starajući se da prvi proprti stazu do školske zgrade. Namerno bi birao zaobilazni, cikcak put, prvi se probijajući kroz sneg celac.

Bez obzira na to koliko zaobilaženja i zavijutaka pravio, naredno dete redovno je išlo tim putem najmanjeg otpora - a za njim sledeće, a za ovim opet sledeće. Krajem dana to je postajalo utvrđena putanja, nepromenljiva staza kojom su išli svi.

Erikson je tu priču upotrebljavao kao metaforu za način na koji se obrazuju navike. Ali njegova priča o prvoj stazi kroz sneg i o potonjem neprestanom idenju njom zgodan je model za način na koji se u mozgu utapkavaju neuronske staze. Prve veze koje se uspostave u nekom neuronskom kolu jačaju svaki put kad se ponovi isti sled, sve dok putanje ne postanu toliko jake da bivaju automatska ruta - i novo kolo je stvoreno.

Pošto je u ljudskom mozgu vrlo mnogo kola spakovano u vrlo mali prostor, postoji neprestani pritisak da se veze koje mozgu više nisu potrebne ugase kako bi se dobilo mesto za one koje mozak mora da ima. Izreka „upotrebljavaj ili izgubi“ može se odnositi i na ovaj nemilosrdni neuronski darvinizam, pošto se moždana kola međusobno otimaju za opstanak. Neuron koji izgubimo su „okresani“, i nestaju kao grančice odsečene s drveta.

Kao što vajar otpočinje rad s gomilom gline, tako i mozak stvara više materijala nego što mu je potrebno da bi poprimio konačan oblik. U detinjstvu, do desete godine, dok detetova životna iskustva - uključujući i odnose s drugima - vajaju njegov mozak, ovaj će selektivno izgubiti polovinu prekobrojnih neurona, zadržavajući one koji se upotrebljavaju, i odbacujući one zanemarene.

Osim toga što određuju koje će se konekcije očuvati, naši odnosi doprinose oblikovanju mozga time što vode konekcije što su ih napravili novi neuroni. I ovde se stare pretpostavke neuronauke raspadaju. Čak i danas neki studenti uče da, kad se rodimo, mozak ne može da proizvodi nove ćelije. Danas su pronađeni pouzdani dokazi koji opovrgavaju tu teoriju. Znamo, zaista, da mozak i kičmena moždina sadrže matične ćelije koje se u nove neurone pretvaraju tempom od hiljadu dnevno. Brzina stvaranja neurona dostiže vrhunac u detinjstvu, ali nastavlja se i u starosti.

Kad novi neuron jednom nastane, on se seli na svoje mesto u mozgu i, u narednih se mesec dana razvija toliko da napravi oko deset hiljada veza s ostalim neuronima raštrkanim po mozgu. U narednih četiri-pet meseci, taj neuron istančava svoje veze; kad se putanje jednom povezu, bivaju zaključane. Kao što neuronaučnici rado kažu, ćelije koje se pale zajedno, zajedno se i vezuju.

U ovom razdoblju od pet-šest meseci, lično iskustvo nalaže s kojim će se neuronima povezati novorođena ćelija. Što se češće ponavlja neko iskustvo, to jača postaje navika i gušća je neuronska povezanost nastala iz nje. Mini je pronašao da, kod miševa, ponovljeno učenje ubrzava tempo kojim se neuroni integrišu u kola s drugim neuronima. Na taj način, sa nastankom novih neurona i njihovih konekcija, mozak nastavlja da se preoblikuje.

Lepo i krasno za miševе - ali šta je s nama, ljudskim bićima? Čini se da se ista dinamika može primeniti i na nas, uz duboke implikacije po oblikovanje socijalnog mozga.

Svaki moždani sistem ima optimalni period u kom iskustvo maksimalno oblikuje njegova kola. Senzorni sistemi, recimo, uglavnom se oblikuju u ranom detinjstvu, a jezički sazrevaju posle njih. Neke sisteme, kao hipokampus - koji je kod ljudi, kao i kod pacova, sedište učenja i pamćenja - celog života neprestano i snažno uobličava iskustvo. Istraživanja na majmunima otkrivaju da specifične ćelije u hipokampusu, one koje na svoje mesto dolaze samo u detinjstvu, mogu ne uspeti da se presele na namenjeno im mesto ako majmunska beba u tom kritičnom periodu pretrpi neki izuzetan stres. I obrnuto, roditeljska ljubav i briga mogu podstaći njihovu seobu.

Kod ljudskih bića najduži povoljan period za oblikovanje traje uporedo s formiranjem prefrontalnog korteksa, koji nastavlja da se anatomski oblikuje sve do ranog odraslog doba. Stoga ljudi u detetovom životu imaju višedecenijsku priliku da ostave otisak u odgovarajućim neuronskim kolima na visokom putu tog deteta.

Sto se određena interakcija češće ponavlja u detinjstvu, to će dublje biti utisnuta u odgovarajući sistem moždanih kola - i „lepljivija“ će biti kad dete odraste i kao odraslo se bude kretalo kroz život. Ti ponavljani trenuci iz detinjstva postaće automatske putanje u mozgu, kao one staze u snegu Milтона Eriksona.

Uzmimo za primer vretenaste ćelije - one superbrze konektore u socijalnom mozgu. Istraživači otkrivaju da se kod ljudskih bića te ćelije sele do svojih mesta - uglavnom u orbitofrontalnom korteksu i prednjem cingularnom korteksu - kad dete ima oko četiri meseca, i tad one rasprostiru svoje konekcije do hiljada drugih ćelija. Neuronaučnici smatraju da baš to, gde i

koliko se gusto povezuju vretenaste ćelije, zavisi od uticaja kao što su stres u porodici (u gorem slučaju) ili topla atmosfera ljubavi (u boljem slučaju).

Vretenaste ćelije, sećamo se, povezuju visoki i niski put i pomažu nam da svoje emocije uskladimo sa svojim reakcijama. Ta neuronska konektivnost podupire jedan ključni skup veština socijalne inteligencije. Kao što je objasnio Ričard Dejvidson (neuronaučnik kog smo upoznali u Poglavlju VI),

„Nakon što naš mozak registruje emocionalnu informaciju, prefrontalni korteks nam pomaže da vešto sastavimo odgovor na nju. Uobličavanje tih kola od gena koji su u interakciji s iskustvima u životu određuje naš afektivni stil: koliko brzo i koliko jako reagujemo na neki emocionalni okidač, i koliko nam je dugo potrebno da se povratimo.

Kad je reč o učenju samoregulatomih veština koje su od životne važnosti za glatko odvijanje socijalnih interakcija, Dejvidson primećuje: „Rano u životu postoji mnogo veća plastičnost nego kasnije. Dokazi prikupljeni eksperimentima na životinjama ukazuju na to da neka dejstva ranih iskustava mogu biti nepovratna, tako da kad okruženje jednom oblikuje neko kolo u detinjstvu, to kolo postaje sasvim stabilno.“

Zamislimo majku i bebu dok se igraju bezazlene igre „vidiš me - ne vidiš me“. Dok majka neprestano pokriva i otkriva lice, beba je sve uzbuđenija; na vrhuncu intenziteta, beba se naglo okreće na drugu stranu i sisa palac tupo zureći preda se.

To zurenje označava period tajm-auta koji je bebi potreban da se smiri. Majka joj daje vreme koje joj je potrebno i čeka dok beba ne bude spremna da se vrati igri. Nekoliko sekundi kasnije beba se okreće majci i one se ozareno smeše jedna drugoj.

Stavimo ovakvo igranje „vidiš me - ne vidiš me“ nasuprot sledećem: ponovo igra dostiže vrhunac uzbuđenja, tačku kad je bebi potrebno da se okrene, sisa palac i smiri se pre nego što se vrati igri s majkom. Samo što ovog puta majka ne čeka bebu da se ponovo okrene prema njoj. Umesto toga, naginje se tako da uđe u bebino vidno polje i cokće da privuče bebinu pažnju.

Beba i dalje gleda na drugu stranu i ne obraća pažnju na majku. Neobeshrabrena, majka primiče glavu još bliže, na šta se beba ljuti i pravi grimase odgurujući njeno lice. Na kraju, još se više okreće od majke i grozničavo sisa palac.

Da li je važno to što se jedna majka podešava na signal koji joj šalje beba, dok druga ignoriše poruku?

Jedno jedino igranje igre „vidiš me - ne vidiš me“ ne dokazuje ništa. Ali, kad se ponavljaju, višestruki propusti majke da se podesi mogu imati trajno dejstvo, ukazuju mnoga istraživanja. Kad se ponavljaju kroz celo detinjstvo, ovi obrasci oblikuju socijalni mozak tako da jedno dete raste ushićeno svetom, puno ljubavi, i lako mu je s ljudima, dok drugo odrasta tužno i povučeno, ili srdito i sklono sukobima. Nekad su takve razlike pripisivane detetovom „temperamentu“, zameni za gene. Danas se rad naučnika usredsređuje na to kako detetove gene mogu u određeno stanje dovesti hiljade rutinskih interakcija koje dete doživljava dok raste.

Sećam se kako je osamdesetih godina dvadesetog veka Džerom Kagan govorio o istraživanju koje je sprovodio u Bostonu i u dalekoj Kini, a u kojoj su bebine reakcije na novine korišćene za identifikovanje dece koja će biti stidljiva i plašljiva kad porastu. Kagan, sad delimično u penziji, i dalje nastavlja ovom linijom ispitivanja prateći neke „Kaganove bebe“ do ranog zrelog doba. Navraćam svakih nekoliko godina u njegovu staru kancelariju na najvišem spratu Vilijam Džejms hola, najvišoj kuli u kampusu Harvarda.

Kad sam poslednji put bio kod njega, ispričao mi je za svoje poslednje nalaze, nalaze dobijene fMRI istraživanjima „Kaganove dece“. Kagan, svojim istraživačkim metodima uvek uz poslednje inovacije, pridružio se onima koji upotrebljavaju fMRI. Kako mi je rekao, proučavanje dvadeset dve Kaganove bebe, koje su kao deca identifikovane kao inhibirane a koje sad imaju više od dvadeset godina, otkrilo je da njihove amigdale i dalje preterano reaguju na sve što izlazi iz okvira običnog, kao što su reagovala i ranije.

Ispostavlja se da je jedan neurološki indikator te stidljivosti viša aktivnost u kolikulusu, delu senzornog korteksa koji se aktivira kad amigdala primeti nešto nenormalno što bi moglo biti pretnja. Ovo neuronsko kolo pokreće se kad god primetimo neko odstupanje, kao recimo sliku bebine glave na telu žirafe. Slike koje izazivaju tu aktivaciju ne moraju biti neposredne pretnje - tako će delovati sve što se čini čudno ili „šišavo“.

Deca koja u tim kolima imaju nisku reaktivnost obično su otvorena i druželjubiva. Ali klinici s visokom reaktivnošću klone se svega što je neobično; njih novina plaši. Takve predispozicije kod malog deteta uglavnom pojačavaju same sebe, pošto protektivni roditelji štite svoje stidljive mališane upravo od onih susreta koji bi im mogli pomoći da nauče i neku alternativnu reakciju. Kagan je u ranijim istraživanjima otkrio da kad roditelji ohrabruju stidljivu decu da vreme provode s vršnjacima koje bi inače izbegavala (a tu roditelji ponekad treba da budu vrlo uporni), deca često prevazilaze genetičku predispoziciju za stidljivost. Posle više decenija istraživanja, Kagan je pronašao da, od dece koja su ubrzo po rođenju bila okvalifikovana kao „inhibirana“, samo jedna trećina ispoljava stidljivo ponašanje u ranom odraslom uzrastu.

On sad uviđa da se nije toliko promenila osnovna neuronska hiperaktivnost - amigdala i kolikulus i dalje reaguju preterano - koliko ono što mozak čini s impulsom. Tokom vremena deca koja nauče da se odupru potrebi da se povuku postaju kadra da se u odnose s ljudima upuštaju potpunije, ne otkrivajući spoljne znake inhibicije.

Neuronaučnici upotrebljavaju izraz „neuronske građevinske skele“ da opišu kako, kad se jednom uspostave, veze nekog neuronskog kola jačaju s ponovljenom upotrebom - poput skela podignutih na gradilištu. Neuronskim se skelama može objasniti zašto je za neki obrazac ponašanja, kad se jednom uspostavi, neophodan napor da bi bio promenjen. Ali s novim prilikama - ili možda samo uz napor i svesnost - možemo da utremo i ojačamo novu putanju.

Kako mi je Kagan rekao za inhibiranu decu, „Sedamdeset odsto budu zdrava kad odrastu.

Temperament može to da sputava, ali ne i da odredi. Ova deca više nisu plašljiva ili hiperaktivna.“

Uzmimo za primer dečaka koji je u najranijem detinjstvu bio identifikovan kao inhibiran, i koji je kao tinejdžer naučio da oseti sopstveni strah a da ipak dela. Sad niko više i ne primećuje da on i dalje oseća strah. Ali, bili su mu potrebni pomoć i napor - kao i niz sitnih pobeda, pri čemu je očigledno visoki put upotrebljen da ukroti niski.

Jedan trijumf kog se on seća jeste prevazilaženje straha od injekcija, koji je u detinjstvu bio toliko jak da je odbijao da ide zubaru - sve dok konačno nije našao zubara koji je zadobio njegovo poverenje. Videvši svoju sestru kako skače u bazen, prikupio je hrabrost da prevaziđe sopstveni strah od kvašenja lica, i tako je naučio da pliva. Dok mu je u početku bilo neophodno da priča s roditeljima da bi pregrmeo neki ružan san, na kraju je naučio da se smiruje sam.

„Bio sam u stanju da prevaziđem svoje strahove“, napisao je nekad preplašeni dečak u školskom zadatku. „Jer, sad razumem svoju predispoziciju za anksioznost, te mogu sam sebe da ubedim da moram prevazići jednostavne strahove.“

I tako, uz malčice pomoći, kod mnoge slično inhibirane dece prirodno dolazi do pozitivne promene. Tu pomaže ispravno podsticanje i nagovaranje porodice i drugih, kao što pomaže i razumevanje da je moguće savladati sopstvenu ćutljivost. Isto tako, i uviđanje da je moguće „pretnje“ koje prirodno nailaze iskoristiti da bi se savladale inhibirane tendencije.

Kagan priča o sopstvenoj unuci koja je sa šest godina bila vrlo stidljiva i koja mu je govorila:

„Hajde, kobajagi, ja tebe ne poznajem - moram da vežbam da ne budem stidljiva.“

On dodaje: „Roditelji ne uviđaju da biologija, iako sputava neke ishode, ne određuje ono što se može dogoditi.“

Roditeljskom brigom ne može se izmeniti svaki gen, niti se može preinačiti nervni tik - no ipak, ono što deca doživljavaju iz dana u dan vaja njihova neuronska kola. Neuronauka počinje da s iznenađujućom preciznošću pokazuje kako se odigrava deo toga vajanja.

11. SIGURNA BAZA

Sa dvadeset tri godine upravo je bio diplomirao na čuvenom univerzitetu - u ono vreme u Britaniji to je bila ulaznica za uspešnu karijeru. Ipak, nalazio se u teškoj depresiji i nameravao da se ubije.

Kao što je otkrio svom psihoterapeutu, njegovo je detinjstvo bilo neprestana nesreća. Bio je najstarije dete u velikoj porodici, a pre njegovog trećeg rođendana u porodici se rodilo još dvoje dece.

Česte svađe njegovih roditelja često su se okončavale tučom. Otac je mnogo vremena provodio na radu daleko od porodice, a majka - satrta svađama u svom čoporu mladunaca - ponekad je satima, pa i danima, ostajala zaključana u spavaćoj sobi.

Kad je bio mali puštali su ga da dugo plače sam - roditelji su verovali da je plač samo pokušaj da ih dete navede „da ga razmaze pažnjom“. Činilo mu se da su najosnovnija njegova osećanja i potrebe prenebregnute.

Karakteristično sećanje iz detinjstva jeste noć kad je dobio napad slepog creva i ležao budan do zore, ječeći, sam. Seća se i da je slušao mlađu braću i sestre kako plaču do iscrpljenosti, dok roditelji ostaju ravnodušni. I seća se kako ih je mrzeo zbog toga.

Prvi dan u školi bio mu je najnesrećniji u životu. Kad ga je majka ostavila u školi, to mu se učinilo kao konačno odbacivanje. Očajan, preplakao je ceo dan.

I dalje kao dete, na kraju je počeo kriti svaku čežnju za ljubavlju, odbijajući da od roditelja zatraži bilo šta. Tokom terapije strahovito se plašio da će ga terapeut, ako bude otkrio svoja osećanja i zaplakao, smatrati gnjavatorom koji traži pažnju i - fantazirao je - zaključati se u drugoj sobi i tamo ostati dok on ne ode.

Ovaj klinički opis dao je britanski psihoanalitičar Džon Bolbi (Bowlby), koji je zahvaljujući svom pisanju o emocionalnim sponama (engl. bond) između roditelja i deteta postao najuticajniji mislilac u oblasti dečjeg razvoja koji se pojavio među Frojdovim sledbenicima. Bolbi je darnuo u velike teme ljudskog života kao što su napuštanje i gubitak - i u afektivna vezivanja (engl. attachment) zbog koje su ovi toliko moćni.

Iako obučen za klasičnu psihoanalizu tipa „pacijent na kauču“, Bolbi je uradio nešto što je u njegovo vreme, otprilike pedesetih godina dvadesetog veka, bilo revolucionarno: on, Bolbi, posmatrao je majke i malu decu neposredno, umesto da se oslanja isključivo na neproverljiva sećanja pacijenata na psihoanalizi. Potom je posmatranu decu pratio da bi video kako su njihove rane interakcije oblikovale njihove interpersonalne navike.

Bolbi je u zdravom afektivnom vezivanju za roditelje prepoznao ključni sastojak dečje dobrobiti. Kad roditelji postupaju s empatijom i povoljno reaguju na detetove potrebe, oni grade osnovni, bazični osećaj sigurnosti. Takva dosledna empatija i osetljivost upravo su i nedostajali pomenutom suicidalnom pacijentu. A on je patio i dalje zato što je svoje aktuelne odnose video kroz naočari svog tragično nesrećnog detinjstva.

Bolbi tvrdi da je svakom detetu, da bi moglo da napreduje u životu, neophodna prevlast Ja-Ti povezivanja u detinjstvu. Roditelji koji su dobro podešeni na dete nude ovome „bazu sigurnosti“, nešto na šta ljudi mogu da računaju kad su uznemireni i kad su im potrebne pažnja, ljubav i uteha.

Pojmове afektivnog vezivanja i baze sigurnosti razradila je glavna Bolbijeva američka učenica, takođe uticajan razvojni teoretičar Meri Ejnsvort (Ainsworth). Pod njenim vođstvom mnogi istraživači su dosad prikupili gomile podataka i otkrili tananosti moćnih uticaja najranijih interakcija roditelj - dete koji određuju da li će dete biti sigurno do kraja života.

Bukvalno od samog rođenja, bebe nisu puki pasivni zamotuljci, nego su aktivni komunikatori koji teže sopstvenim intenzivno prešnim ciljevima. Sistem dvosmernih emocionalnih poruka između bebe i njenog staratelja predstavlja bebinu žilu kucavicu, put kojim prolazi svekoliki saobraćaj kojim se ispunjavaju bebine bazične potrebe. Da bi navele svoje staratelje da

ispunjavaju te potrebe, bebe moraju biti majušni majstori u razrađenom, ugrađenom sistemu upostavljanja i izbegavanja kontakta očima, osmeha, i vriske; bez tog socijalnog interkoma, bebe su nesrećne, pa čak i umiru od zanemarivanja.

Posmatrajte protokonverzaciju između bilo koje majke i njene bebe, i videćete fino orkestriran emocionalni ples, ples u kom se partneri smenjuju u preuzimanju vođstva. Kad se beba smeši ili kad plače, majka reaguje u skladu s tim: u sasvim stvarnom smislu, emocije bebe usmeravaju majčine radnje isto koliko i majka usmerava bebu. Izvrstan način na koji one spremno reaguju jedna na drugu pokazuju da njihova petlja funkcioniše u oba smera, da je ona primalni emocionalni autoput.

Petlja roditelj-dete daje roditeljima glavni koridor preko kog mogu pomoći svojoj deci da nauče osnovna pravila na kojima će se temeljiti njihovi kasniji odnosi - kako da se pozabave drugom osobom, kako da regulišu brzinu neke interakcije, kako da započnu razgovor, kako da se podese na osećanja druge osobe, i kako da upravljaju sopstvenim osećanjima kad su u interakciji. Ove suštinske lekcije temelj su umešnog društvenog života.

Začudo, izgleda da one oblikuju i intelektualni razvoj: intuitivne emocionalne lekcije iz razgovora bez reči u prvoj godini života grade mentalne skele za istinske razgovore u uzrastu od dve godine. A kako dete ovladava navikom pričanja, tako postavlja temelje onom privatnom unutrašnjem razgovoru koji nazivamo mišljenjem.

Istraživanjima je otkriveno i to da baza sigurnosti postiže i nešto više osim što pruža emocionalnu čauru: čini se da ona podstiče mozak da luči neurotransmitere koji onom osećaju da smo voljeni dodaju mali sev zadovoljstva - a daje ga i svakome ko pruža ljubav. Nekoliko desetina godina pošto su Bolbi i Meri Ejnsvort izneli svoje teorije, neuronaučnici su identifikovali dva neurotransmitera koji izazivaju zadovoljstvo, oksitocin i endorfine, koje aktivira povezivanje u petlju.

Oksitocin stvara osećaj zadovoljne opuštenosti; endorfini podražavaju adiktivno zadovoljstvo što ga u mozgu izaziva heroin (iako ni izdaleka ne tako snažno). Detetu koje je prohodalo tu divnu sigurnost pružaju roditelji i porodica; drugovi u igri i, kasnije, prijateljstva i romantična prisnost, aktiviraju ista kola. Sistemi koji luče te hemikalije ljubavi i nege uključuju poznate delove socijalnog mozga.

Povreda oblasti s najviše receptora oksitocina teško oštećuje majčinsko negovanje i brigu. Čini se da je sistem ožičenja isti i kod beba i kod majki - a isto se tako čini da on obezbeđuje deo neuronskog cementa za sponu ljubavi koja se gradi među njima. Deca koja su dobro gajena i voljena imaju osećaj baze sigurnosti delom i stoga što baš te moždane hemikalije bude ono unutrašnje osećanje „da je sve u redu“ (možda je to i biohemijska baza onoga što je Erik Erikson smatrao detetovim osnovnim osećajem poverenja u svet).

Majke čija će deca odrasti kao sigurne osobe pažljivije su i više se odazivaju na bebin plač, pokazuju više ljubavi i nežnosti, i osećaju se prijatnije u bliskim dodirima kao što je maženje. Ovakve, na svoje bebe podešene majke stalno se vezuju u petlju s njima. No deca čije su majke često van sinhroničnosti s njima, ispoljavaju nesigurnost, u bilo kom od dva vida. Ako majka

ima običaj da se nameće, malo dete se s tim nosi tako što se zatvara u sebe, aktivno nastojeći da izbegne interakciju. Kad se čini da je majka nezainteresovana, beba reaguje bespomoćnom pasivnošću i nije u stanju da se poveže - što je upravo obrazac koji je u svoj život odraslog uneo Bolbijeve suicidalni pacijent.

Manja krajnost od majki koje neposredno zapostavljaju decu jesu one koje stvaraju emocionalnu distancu između sebe i svoje dece, koje čak održavaju i fizički jaz, koje srazmerno retko razgovaraju sa svojom decom, ili ih retko dodiruju. Takva deca često „stežu zube“ i prave se da ne mare, iako njihova tela zapravo pokazuju znake povišene anksioznosti. Ova deca na kraju očekuju od ostalih da budu rezervisani ili nadmeni i da se drže na rastojanju, te tako emocionalno zaostaju. Kao odrasli, izbegavaju emocionalnu prisnost i teže povlačenju od ljudi.

S druge strane, anksiozne i sobom zaokupljene majke bivaju lako nenaštimentovane na potrebe svoje dece. Kad majka propusti da bude pažljiva i na raspolaganju tako da se beba može osloniti na nju, neke bebe reaguju plašljivošću i kačenjem. Takva deca, zauzvrat, mogu postati zaokupljena sopstvenim strahovima, pa samim tim i manje sposobna da se dobro podešavaju na druge. Kao odrasli, u odnosima su sklona anksioznom kačenju za druge.

Podešene interakcije kojima će biti zadovoljne bebama su podjednako osnovna potreba kao što su im to hrana ili podrigivanje. Kad im nedostaje sinhronična roditeljska briga, deca su u većoj opasnosti da odrastu s poremećenim obrascima afektivnog vezivanja. Ukratko, deca s kojima se postupalo s empatijom verovatno će postati sigurna; anksiozni roditelji stvaraju anksioznu decu; a rezervisani ili nadmeni roditelji stvaraju decu koja sve izbegavaju, koja se povlače i od emocija i od ljudi. U odraslom dobu, ovi obrasci ispoljavaju se kao siguran, anksiozan ili izbegavajući stil afektivnog vezivanja u odnosima s drugima.

Čini se da prenošenje takvih obrazaca sa roditelja na dete traje tokom celog njihovog odnosa. Na primer, proučavanjem blizanaca nađeno je da ako sigurno dete usvoji anksiozan roditelj, najverovatnije je da će dete na kraju i samo imati obrazac anksioznog vezivanja. Na osnovu stila roditelja dečji se stil može predvideti sa sigurnošću od oko sedamdeset odsto.

Ali ako anksiozno dete uspe da nađe sigurnog „surogat roditelja“ - starijeg brata ili sestru, učiteljicu ili nekog rođaka koji preuzima na sebe velik deo staranja o njemu - detetov emocionalni obrazac može se pomeriti prema sigurnosti.

NEPOMIČNO LICE

Majka i beba provode zajedno prijatne trenutke, a onda se na majci dešava iznenadna promena. Njeno lice postaje bezizražajno i neprijemčivo.

Na to bebu hvata panika i na njenom se lišću ogleda patnja.

Majka ne pokazuje nikakvu emociju, ne reaguje na bebinu uznemirenost. Postala je mrtva hladna. Beba počinje da cvili.

Psiholozi ovaj scenario nazivaju „nepomičnim licem“, i namerno se služe njime kako bi istražili osnove rezilijentnosti, sposobnosti oporavka od uznemirenja. Čak i kad se majka nepomičnog

lica vrati dobroj povezanosti s bebom, beba nastavlja da neko vreme ispoljava uznemirenost. Koliko će se brzo oporaviti pokazuje koliko je dobro ovladala rudimentima emocionalnog upravljanja sobom. Ova osnovna veština stiče se u prvih godinu-dve života, bebe je uvežbavaju kad se od uznemirenosti neprestano iznova vraćaju miru, iz stanja van sinhroničnosti u vezivanje u petlju.

Kad majčino lice postane bezizražajno te se bebi učini da se majka odjednom povukla, to redovno navodi bebu da pokuša da popravi stvari i natera majku da reaguje. Bebe šalju majkama znake na sve načine koje znaju, od flerta do plača; neke na kraju odustaju, gledaju u stranu i šišaju palac nastojeći da se uteše.

Po mišljenju Edvarda Tronika (Tronick), psihologa koji je izumeo metod nepomičnog lica, što uspešnije bebe traže „popravku“ prekinute petlje, to bolje postaju u tome. Iz ovoga proizlazi još jedna snaga: takve bebe uspevaju da ljudske interakcije vide kao popravljive - one veruju da imaju sposobnost da postave stvari kako treba kad nešto u njihovom odnosu s drugom osobom ispadne iz sinhroničnosti.

Tako one počinju da grade kostur za doživotni rezilijentni osećaj sebe i svojih odnosa. Takva deca rastu videći sebe kao uspešnu, kao sposobnu da imaju pozitivne interakcije i poprave ih kad iskliznu iz šina. One pretpostavljaju da će drugi ljudi biti poverenja dostojni i pouzdani partneri.

Sestomesečne bebe već su otpočele da razvijaju tipičan stil održavanja interakcije s drugima, i uobičajen način mišljenja o sebi i drugima. To životno važno učenje omogućeno je upravo tim osećajem bezbednosti i poverenja - drugim rečima, skladnim odnosom (rapport) - koji se razvio s osobom koja pruža putokaze. Ovaj Ja-Ti odnos od najveće je važnosti u dečjem socijalnom rastu.

Sinhroničnost majka-beba na delu je od prvog dana detetovog života; što je više sinhroničnosti, to su toplije i radosnije njihove interakcije uopšte uzev. Ali novorođenčad su, kad su van sinhroničnosti, ljuta, frustrirana, ili im je dosadno. Ako beba dobija stalne porcije nesinhroničnosti i usamljeničke nesreće, naučiće da se oslanja na svaku strategiju smirivanja na koju je natrapala. Neke, naizgled odustajući od nade u pomoć spolja, usredsređuju se na nalaženje načina da se osete bolje. Druge se distanciraju tako što se okreću na drugu stranu i izbegavaju kontakt očima, i time stvaraju prostor u kom će se smiriti same.

No ta strategija distanciranja može da izvitoperi detetovu sposobnost uspostavljanja interakcija s drugima. Kad mu takav stil postane uobičajen, može početi da sebe vidi kao neuspešno u interakcijama, a druge kao nepouzdanu izvore utehe. Taj stav, u verziji odraslog, znači da se bezbroj ljudi, kad se oseti potišteno, okreće usamljeničkim utehama kao što su prejedanje, pijenje ili kompulsivno šetanje televizijskim kanalima.

Kako vreme prolazi i dete raste, ono takve strategije primenjuje automatski i neelastično, bez obzira na situaciju - čime gradi odbranu od anticipiranih loših doživljaja, imala ta anticipacija čvrstu osnovu ili ne. I tako, umesto da ljudima prilazi s otvorenim, pozitivnim stavom, dete se refleksno povlači u zaštitnu ljušturu, i deluje hladno i daleko.

Majka Italijanka peva veselu pesmicu svojoj bebi Fabijani: „Taši, taši ručicama / Evo tate uskoro. / Doneće bombonice / Da ih Fabijana pojede.“

Ton joj je radostan, melodija u ritmičnom alegru, i Fabijana se gukanjem ushićeno pridružuje ritmu.

Ali kad druga majka peva istu pesmicu svojoj bebi - ovog puta u jednoličnom, dubokom largu - njena beba reaguje znacima uznemirenosti, a ne ushićenja.

Razlika? Druga majka pati od kliničke depresije; prva majka ne pati.

Ovaj jednostavan raskorak u načinu na koji majke pevaju svojim bebama po sebi govori o velikim razlikama u emocionalnom okruženju njihovih beba koje rastu - i koje će uticati na to kako će se bebe osećati u svakom drugom važnom odnosu koji budu imale u životu. Depresivnim majkama je, razumljivo, teško da se sa svojim bebama upuste u radosnu protokonverzaciju; njima nedostaje energija za one raspevane tonove majkinskog jezika.

U interakcijama sa svojim bebama, depresivne majke uglavnom su loše vremenski usklađene s njima i „isključene“ su, ili su pak nametljive, ljutite, ili tužne. Neuspeh u uspostavljanju sinhroničnosti onemogućuje spajanje u petlju, a negativne emocije šalju poruku bebi da je uradila nešto loše te bi trebalo da promeni nešto. Ova poruka, pak, uzrujava bebu, koja niti može da navede majku da joj pomogne da se smiri, niti da u tome uspe sama. Uza sve to, majka i beba sasvim lako zapadaju u silaznu spiralu nekoordinacije, negativnosti i prenebregnutih poruka.

Depresija, govore nam bihevioralni genetičari, može biti nasledna. Mnogi istraživači pokušali su da izračunaj u „naslednost“ depresije - izgleda da će dete depresivnih roditelja u nekom trenutku života i samo postati klinički depresivno. Ali, kako ističe Majki Mini, deca rođena od oca ili majke sklonih nastupima depresije nasleđuju ne samo gene tog roditelja, nego i depresivnog roditelja - koji lako može da postupa na načine koji će podsticati manifestovanje dejstava gena.

Na primer, proučavanjem klinički depresivnih majki i njihovih beba nađeno je da depresivne majke, češće od ostalih majki, gledaju nekud pored svoje bebe, češće se ljute, i nametljivije su kad je bebama potreban predah da se povrate, kao i da su manje tople od ostalih majki. Njihove bebe, po pravilu, protestuju na jedini način koji znaju - plačem - ili deluju kao da su se predale te postaju apatične i povučene.

Tipičan odgovor beba drugačiji je kod svake: ako majka naginje ljutitosti, i beba postaje ljuta; ako majka naginje pasivnom povlačenju, takva postaje i beba, Čini se da bebe uče ove interakcijske stilove iz tekućeg niza nesinhroničnih trenutaka koje provode s depresivnom majkom. Osim toga, u opasnosti su da steknu pogrešan osećaj sebe, pošto su već naučile da ne mogu dovesti do poboljšanja kad su nesrećne i van sinhroničnosti, niti se mogu uzdati u druge da će im pomoći da se osećaju bolje.

Majčina depresija može postati put transmisije kojim sve lične i socijalne boljke što su se sručile na nju pogađaju i njenu bebu. Majčina unezverenost, recimo, ima negativna hormonska dejstva na dete, koja se ispoljavaju u ranom detinjstvu: bebe depresivnih majki imaju više nivoe hormona stresa i niže nivoe dopamina i serotonina, što je hemijski profil skopčan s depresijom. Malo dete ne mora biti svesno ogromnih sila koje ugrožavaju njegovu porodicu, ali te će se sile ugraditi u njegov nervni sistem.

Socijalna epigenetika pruža nadu takvoj deci. Roditelji koji su donekle depresivni ali uspevaju da pokazuju dobro raspoloženje pred teškoćom minimizuju socijalnu transmisiju depresije.

A ako postoje još neke, nedepresivne osobe koje se staraju o detetu, to pruža bazu sigurnosti na koju dete može da računa.

Neka deca depresivnih majki nauče još jednu lekciju, lekciju koja ima adaptivna svojstva. Mnoga takva deca postaju izvrsni čitači promenljivih majčinih emocija, a kao odrasli bivaju umešni u upravljanju svojim interakcijama tako da ih održavaju što prijatnijim (ili što manje neprijatnim). Kad se prenesu u širi svet, takve se veštine prevode u teško stečenu socijalnu inteligenciju.

IZVITOPERENA EMPATIJA

- Džoni je dao svom najboljem drugu da se igra njegovom loptom. Ali drug je bio nepažljiv pa je izgubio loptu. A nije hteo da da Džoniju drugu.

- Džonijev drug, s kojim je Džoni zaista voleo da se igra, odselio se. Džoni više nikad nije mogao da se igra sa svojim drugom.

Obe ove male melodrame hvataju trenutke visoke emocije u životu svakog malog deteta. Ali koje se tu emocije ogledaju?

Većina dece nauči da razlučuje jedno osećanje od drugog i da shvati šta je dovelo do ovog ili onog osećanja. Ali deca koju su roditelji teško zapostavljali ne.

Kad su ove zgodice čitane takvim predškolicima, njihovi odgovori su u polovini slučajeva bili pogrešni - što je mnogo gori rezultat prepoznavanja od onog što su ga postigli dobro odgajani predškolci.

Detetova sposobnost da čita emocije u zbivanjima u životu stradaće u meri u kojoj je dete bilo lišeno upravo onih interakcija koje ga uče ovoj lekciji. Deca lišena bitnog ljudskog dodira ne uspevaju da naprave ključna razlikovanja emocija; njihov osećaj za ono što osećaju drugi ostaje nejasan.

Kad su one dve zgodice o Džoniju čitane predškolicima koji su bili zlostavljani - koje su njihovi roditelji ili staratelji neprestano vređali ili im nanosili telesni bol - oni su nalazili ljutnju tamo gde je uopšte nije bilo. Zlostavljana deca opažaju ljutnju na licima koja su neutralna, neodređena ili čak tužna. Ovo preterano opažanje ljutnje ukazuje na hipersenzitivizovanu amigdalnu. Čini se da je ta povišena osetljivost selektivna za ljutnju: kada zlostavljana deca

gledaju u lica koja pokazuju ljutnju, njihov mozak reaguje jačom aktivacijom nego mozak druge dece - iako njihov mozak reaguje normalno na lica koja pokazuju radost ili strah.[354]

Ova izvitoperenost empatije znači da pažnju zlostavljane dece privlači i najmanji znak da je neko možda ljut. Ona motre na ljutnju više od ostale dece, „vide“ je i kad je zapravo nema, i duže gledaju takve znake. Primećivanje ljutnje i tamo gde je zapravo nema možda je od ključne koristi za takvu decu. Na kraju krajeva, ona se kod kuće suočavaju sa stvarnom opasnošću, tako da njihova hipersenzitivnost ima smisla kao zaštitni radar.

Nevolja se zakuvava kad takva deca ponesu tu povišenu osetljivost u svet van kuće. Siledžije iz školskih dvorišta (koje su po pravilu bile fizički zlostavljane) prejako tumače ljutnju i učitavaju neprijateljstvo i u neutralna lica. Njihovi napadi na drugu decu često nastaju zbog njihovog pogrešnog opažanja neprijateljske namere i onda kad ove nema.

Izlaženje na kraj s detetovim izlivima ljutnje velik je izazov - ali i povoljna prilika - za svakog roditelja. U idealnom slučaju, majka neće dopustiti sebi da se i sama naljuti, niti će biti naprosto pasivna i prepustiti dete njegovoj srdžbi. Umesto toga, kad savlada sopstvenu srdžbu - niti je odgurujući u stranu niti joj se prepuštajući, i pri tome ostajući u petlji s detetom - majka nudi detetu bezbedan prostor za učenje izlaženja na kraj sa onim što ga ljuti. To, naravno, ne znači da detetovo emocionalno okruženje mora uvek biti mirno - nego znači samo to da u porodici mora postojati dovoljno rezilijentnosti kako bi se svi oporavili od uznemirenja.

Okruženost porodicom tvori emocionalnu stvarnost malog deteta. Čaura sigurnosti koja ostaje netaknuta može da zaštiti dete čak i od najstrašnijih događaja. Ono što decu najviše brine u svakoj velikoj krizi svodi se na sledeće: kako to utiče na moju porodicu? Na primer, deca koja žive u nekoj ratnoj zoni neće kasnije imati simptome traume ili pojačane anksioznosti ako njihovi roditelji uspeju da iz dana u dan stvaraju stabilnu, umirujuću sredinu.

Ovo ne znači da roditelji treba da potiskuju sopstvenu uznemirenost kako bi „zaštitili decu“. Dejvid Spigel (Spiegel), psihijatar sa Univerziteta Stanford, proučavao je emocionalne reakcije u porodicama posle kobnog jedanaestog septembra. Deca, primećuje Spigel, hiper su svesna emocionalnih strujanja u sopstvenim porodicama. Kako on objašnjava, „emocionalna čaura dejstvuje ne kad se roditelji prave da se ništa nije dogodilo, nego kad dopuštaju da deca saznaju da se sa uznemirenošću i nesrećom nose kao porodica, svi zajedno“.

POPRAVNI DOŽIVLJAJ

Otac mu je bio sklon napadima žestokog besa, naročito kad je pijan - što se dešavalo praktično svake noći. U tim nastupima srdžbe, otac bi dohvatio nekog od svoja četiri sina i izdevetao ga.

Mnogo godina kasnije jedan sin je ispričao svojoj ženi za strahove koje i dalje nosi. Kako se vrlo živo setio, „Kad god smo videli kako se očeve oči sužavaju, mi deca smo znali da je vreme da brišemo iz sobe.“

Njegova žena, pričajući mi o toj ispovesti, dodala je jednu tananiju pouku koju je izvukla za sebe:

„Uviđam da na mog muža kao dete nije bila obraćana pažnja. Zato, čak i kad po ko zna koji put ponovo čujem istu staru priču, podsetim sebe: 'Ostani tu.'

„Ako on primeti da je moja pažnja ma i na trenutak popustila, biva povređen“, dodala je. „On je hipersenzitivan za trenutke kad ja počinjem da se isključujem. Čak i kad i dalje izgleda da slušam, on zna tačan trenutak kad sam utonula u sebe.“

Svako s kim su u detinjstvu njegovi odgajatelji postupali kao s Ono, umesto kao s Ti, verovatno će nositi slične osetljivosti i emocionalne rane. Takva osetljiva mesta izbijaju na površinu najčešće u bliskim odnosima - sa suprugom, decom i dobrim prijateljima. Ali u odraslo doba bliski odnosi mogu ponuditi i ozdravljajući scenario: s osobom, umesto da je u takvim odnosima ignorišu ili i gore od toga, postupaju kao s Ti - kao što je učinila ona prilježno podešena supruga sa svojim mužem.

Kao kakav podsticajni roditelj ili suprug, tako i dobar psihoterapeut postaje baza sigurnosti za zanemarivane ljude. Alan Šor (Schore), psiholog sa UCLA, postao je legenda među mnogim psihoterapeutima zahvaljujući mnogobrojnim prikazima neuronaučnih radova u čijem se centru nalazi odnos pacijent-terapeut.

Po Šorovoj teoriji, neuronski lokalitet za emocionalnu disfunkciju nalazi se prvenstveno u orbitofrontalnom korteksu (OFC), najvažnijem delu moždanih putanja za odnose.[356] I sam rast OFC-a, tvrdi on, zavisi od dečjeg iskustva. Ako roditelji pružaju podešenost i bazu sigurnosti, onda se OFC razvija. Ako roditelji ne reaguju na dete, ili ako ga zlostavljaju, onda se detetov razvoj OFC-a remeti - i ishod je ograničena sposobnost regulisanja dužine, jačine ili učestalosti uznemirujućih emocija kao što su ljutnja, strah ili stid.

Šorova teorija osvetljava način na koji interakcije igraju ulogu u preoblikovanju mozga, kroz neuroplastičnost - način na koji ponovljena iskustva vajaju oblik, veličinu i broj neurona i njihove sinaptičke veze. Deo najmoćnijeg oblikovanja dešava se u ključnim našim odnosima: tad se mozak u ponovljenim navratima uvodi u dati registar. U stvari, ako nas hronično povređuje ili ljuti, ili pak emocionalno podstiče neko s kim svakodnevno provodimo vreme tokom godina, to može da preoblikuje sistem kola u našem mozgu.

Šor tvrdi da podsticajni odnosi kasnije u životu mogu donekle da prerađuju neuronska scenarija upisana u mozak u detinjstvu. U psihoterapiji, aktivni sastojci u toj emocionalnoj popravci obuhvataju skladan odnos i poverenje, i dobro vezivanje u petlju pacijenta i psihoterapeuta.

Terapeut, veli Šor, služi kao ekran na koji se projektuju iznova doživljeni rani odnosi. Ali, ovoga puta pacijent može da te odnose doživi potpunije i otvorenije, bez osude, optuživanja, izdaje ili zapostavljanja. Tamo gde se otac držao na razdaljini, terapeut je uvek na raspolaganju; tamo gde je majka bila prekomemo kritički nastrojena, terapeut nudi prihvatanje - i time daje popravno, reparativno iskustvo za kojim je pacijent možda žudeo ali ga nikad nije dobio.

Jedno obeležje delotvorne psihoterapije jeste otvaranje slobodnijeg emocionalnog toka između terapeuta i klijenta, koji uči da se vezuje u petlju bez straha i bez blokiranja osećanja koja ga uznemiruju.

Najbolji terapeuti stvaraju sigurnu emocionalnu atmosferu, bezbedni prostor za sva osećanja koja klijent ima potrebu da oseti i izrazi - od ubilačkog besa do sumorne tuge. Već i sam čin vezivanja u petlju sa terapeutom, potom i kretanje osećanja tamo-amo, pomaže klijentu da nauči da se i sam nosi s istim tim emocijama.

Kao što deca uče da se sa sopstvenim osećanjima nose u bezbednosti baze sigurnosti, tako psihoterapeuti odraslima pružaju priliku da taj posao dovrše. Slična popravna dejstva mogu imati romantični partneri ili dobri prijatelji koji pružaju takva podsticajna ljudska svojstva. Ako je delotvorna, terapija - ili neki drugi popravni odnos u životu - može da obogati sposobnost povezivanja, koje po sebi ima ozdravljujuća svojstva.

12. ZADATA VREDNOST ZA SREĆU

Trogodišnja devojčica, neraspoložena i spremna na svađu, prilazi ujaku koji je došao u posetu, a koji je zgodna meta za njenu mrzovolju.

„Mrzim te“, izjavljuje ona.

„Pa, ja tebe volim“, smeška se on zbunjeno.

„Mrzim te“, ponavlja ona glasnije, nepokolebljivo.

„Ja tebe ipak volim“, kaže on, ljubaznije.

„Mrzim te“, urla ona, s dramskim nabojem.

„Pa, ja tebe ipak volim“, umiruje je on i podiže je u naručje.

„Volim te“, priznaje ona tiho, i uzvraća mu zagrljaj.

Razvojni psiholozi takve jezgrovite interakcije vide kao osnovne emocionalne komunikacije. Prekinuta veza Mrzim te/Volim te je, po tom viđenju, „interakcijska greška“, a vraćanje na istu emocionalnu talasnu dužinu je „popravka“ te greške.

Uspešna popravka, kao i završni skladni odnos koji su postigli ta trogodišnja devojčica i njen ujak, čini da se oba partnera oseće dobro. Nepopravljena greška ima suprotno dejstvo. Detetova sposobnost da popravi takvu prekinutu vezu - da pregrmi interpersonalnu emocionalnu buru i potom se ponovo poveže - glavni je ključ za doživotnu sreću. Tajna se krije ne u izbegavanju frustracija i uznemirenja neminovnih u životu, nego u učenju kako se oporaviti od njih. Sto je oporavak brži, to je veća detetova sposobnost za radovanje.

Ta sposobnost, kao i mnoge druge u socijalnom životu, otpočinje u najranijem detinjstvu. Kad su beba i osoba koja se stara o njoj u sinhroničnosti, onda one jedna drugoj koordinisano uzvraćaju na poruke. Ali u prvoj godini života, bebama nedostaje velik deo neuronskog ožičenja neophodnog za sprovođenje takve koordinacije. One ostaju dobro koordinisane samo u jednoj trećini vremena, ili i manje, i u prirodnom ciklusu ulaze u sinhroničnost i izlaze iz nje.

Kad su van sinhroničnosti, bebe su nesrećne. Bune se preko znakova frustracije - time zapravo traže pomoć da se vrate u sinhroničnost. To ukazuje na njihove prve pokušaje da poprave interakciju. Ovladavanje takvim osnovnim ljudskim veštinama otpočinje, po svemu sudeći, tim malim pomeranjima iz uznemirenosti što su van sinhroničnosti u mir kad su u sinhroničnosti.

Svako u detetovom okruženju nudi detetu model, dobar ili loš, kako da iziđe na kraj s uznemirenošću. Ovo se učenje odigrava implicitno (verovatno preko neurona ogledala) kad je dete očevidac kako stariji brat ili sestra, drug u igri ili roditelj savlađuju sopstvene emocionalne bure. Kroz takvo pasivno učenje, regulatorna kola u OFC-u, zadužena za smirivanje amigdale, „isprobavaju“ svaku strategiju koju je dete videlo. Delić tog učenja odigrava se i eksplicitno, kad god neko podseti dete, ili mu pomogne da savlada sopstvena neprijatna osećanja. Uz vreme i praksu, sistem kola u OFC-u za regulisanje emocionalnih impulsa postepeno jača.

Deca uče ne samo da se smiruju ili da odolevaju emocionalnim impulsima, nego i jačaju svoj repertoar načina na koje utiču na druge. To je temelj na kom će dete postati odrasla osoba koja ume da reaguje kao onaj ujak trogodišnje devojčice kad je njenu zlovolju rastopio ljubavlju - umesto da se ukočio i opomenuo je: „Da se nisi usudila da sa mnom razgovaraš tako!“

Sa četiri-pet godina deca su u stanju da sa jednostavnog pokušavanja da kontrolišu uznemirujuće emocije pređu na bolje razumevanje uzroka uznemirenosti i načina da se ona ublaži - što je znak sazrevanja visokog puta. Neki psiholozi pomišljaju da je roditeljsko poučavanje u prve četiri godine života osobito moćno u oblikovanju detetovih sposobnosti da dobro upravlja svojim emocijama i da glatko izlazi na kraj s nezgodnim susretima.

Odrasli, doduše, ne daju uvek najbolje uzore. U jednom istraživanju roditelji predškolaca bili su posmatrani prilikom bračne nesloge. Neki parovi bili su neprijateljski nastrojeni i razjedinjeni u pokušajima da razreše sukobe. Partneri nisu slušali jedno drugo, oboje su bili ljuti i pune prezira i, dok je njihovo neprijateljstvo raslo, često su se međusobno izbegavali. Deca takvih parova podražavala su ovaj obrazac sa drugovima u igri, bila su zahtevna i ljutita, siledžijski i neprijateljski nastrojena.

Za razliku od njih, parovi koji su i u razmiricama pokazivali više topline, empatije i uzajamnog razumevanja, i u roditeljskom su staranju nastupali zajedno i s više sklada, pa i veselosti. A deca takvih roditelja bolje su se slagala sa svojim drugovima i uspevala da razmirice rešavaju produktivnije. Kako parovi razrešuju svoje razmirice može poslužiti za predviđanje ponašanja njihove dece, čak i mnogo godina kasnije.

Ako se sve odvija dobro, ishod će biti dete koje je rezilijentno pred stresom i kadro da se oporavi od uznemirenosti i uspešno podešava na druge. Neophodna je socijalno inteligentna porodica da bi se izgradilo ono što razvojni psiholozi zovu „pozitivnim afektivnim jezgrom“ - drugim rečima, srećno dete.

ČETIRI NAČINA DA SE KAŽE NE

Četrnaestomesečni dečacić, sasvim tipično za svoj nestašni uzrast, dovodi sebe u opasnost dok pokušava da se uspenra na sto s kog lampa tek što nije pala. Razmotrimo nekoliko mogućnih načina na koji roditelj može da reaguje:

- Odlučno mu naređuje „Ne!“ a potom mu kaže da je pentranje nešto što se radi napolju - i odvodi ga napolje da nađu zgodno mesto za pentranje.

- Ignoriše dečakovo pentranje i onda čuje tresak pale lampe, podiže lampu, i mirno kaže detetu da to više ne radi - a onda ne obraća pažnju na njega.
- Viče srdito „Ne!“, ali se oseti krivim što je reagovao tako grubo, grli dete da ga umiri, a potom ga ostavlja samo zato što ga je razočaralo.

Ove roditeljske reakcije - ma koliko se možda neuverljivima činile - predstavljaju disciplinske stilove koji se stalno iznova pojavljuju u posmatranjima roditelja i dece. Danijel Sigel, dečji psihijatar sa UCLA koji je izneo ova scenarija, jedan je od najuticajnijih savremenih mislilaca u oblasti psihoterapije i dečjeg razvoja. Sigel tvrdi da svaki od pomenutih tipova roditeljskih reakcija na jedinstven način oblikuje centre u socijalnom mozgu deteta.

Jedan trenutak za takvo oblikovanje nastupa kad se dete sučeli s nečim uznemirujućim ili zbunjujućim, te gleda u roditelje tumačeći ne samo to što oni kažu, nego sveukupno njihovo ponašanje, ne bi li naučilo šta da oseća i kako da reaguje. Poruke koje roditelji šaju u takvim „poučljivim trenucima“ polagano izgrađuju detetov osećaj samog sebe i njegov način da se postavi prema ljudima oko sebe - kao i šta da očekuje od njih.

Uzmimo roditelja koji je rekao ne dečaku koji se pentrao, a potom ga odveo napolje da preusmeri njegovu energiju. Po gledištu Sigelovog kolege Alana Šora, takva interakcija optimalno utiče na dečakov orbitofrontalni korteks time što jača emocionalnu „kočnicu“ u OFC-u. Ovde taj neuronski skup prigušuje početno mališanovo uzbuđenje i pomaže mu da nauči da bolje savlađuje svoju impulsivnost. Kad dete jednom primeni te neuronske kočnice, roditelj ga uči da se prikladnije uzbuđenje sme nastaviti — može da se pentra po penjalici, ali ne i po stolu.

To što dečak uči u suštini se svodi na sledeće: „Mojim se roditeljima ne dopada uvek ono što radim, ali ako prekinem s tim i nađem nešto bolje, sve će biti u redu.“ Ovakav pristup, u kom roditelj postavlja granicu a potom nalazi bolji ventil za detetovu energiju, primer je disciplinskog stila koji za ishod ima sigurno afektivno vezivanje. Sigurno afektivno vezano dete oseća da su roditelji podešeni na njega - čak i ako je bilo nevaljalo.

„Strašna druga godina“, kad bebe počinju da prkose roditeljima vičući „Neću!“ kad im se kaže da nešto urade, znak je ogromne prekretnice u razvoju mozga. Mozak počinje da bude kadar da inhibira impulse - da kaže ne porivima — što je sposobnost koja tokom detinjstva i tinejdžerskih godina postaje sve istančanija. Čovekoliki majmuni i vrlo mala deca imaju velike probleme s ovim aspektom društvenog života, i jedni i drugi iz istog neuronskog razloga: skup neurona u njihovom OFC-u koji može da zaustavi sprovođenje nekog impulsa nije dovoljno razvijen.

U detinjstvu će OFC sve više anatomski sazrevati. Nagli rast neurona otpočinje oko pete godine, što omogućuje većem delu ovog sistema kola da se uključi tačno na vreme, kad dete krene u školu. Ovaj nagli razvoj nastavlja se jednako brzo do, otprilike, sedme godine, i u velikoj meri ohrabruje detetovo vladanje sobom, te od učionica drugog razreda pravi znatno manje bučna mesta nego što su to vrtići. Kod deteta koje raste, svaki stupanj intelektualnog,

socijalnog i emocionalnog razvoja obeležen je sličnim stupnjem u sazrevanju moždanih oblasti; ovaj anatomski proces nastavlja se do sredine dvadesetih godina života.

Ono što se dešava u detetovom mozgu kad roditelji trajno propuštaju da se podese na dete zavisi od tačne prirode tog propusta. Danijel Sigel opisuje načine na koje roditelji podbacuju i verovatne teškoće koje će zbog toga pretrpeti njihova deca.

Uzmimo roditelja koji je na ono pentranje na sto reagovao time što je ignorisao dete. Ova reakcija tipična je za odnos roditelj-dete u kom se retko dešava podešavanje bilo koje vrste, a roditelji su s detetom emocionalno neangažovani. Kad pokušaju da dobiju empatičnu pažnju od roditelja, takva deca nailaze samo na frustraciju.

Izostanak povezivanja u petlju - a otuda i izostanak zajedničkih trenutaka zadovoljstva i radosti - pojačava verovatnoću da će dete odrasti sa smanjenom sposobnošću za pozitivne emocije, te će mu kasnije u životu biti teško da komunicira s drugim ljudima. Deca takvih roditelja, roditelja sklonih izbegavanju, rastu kao prevrtljiva; kad odrastu, izražavanje emocija im je inhibirano, pogotovu onih emocija koje bi im mogle pomoći da uspostave čvrstu vezu s partnerom. Držeći se modela što su ga imali njihovi roditelji, ona izbegavaju ne samo iskazivanje svojih emocija, nego i emocionalno prisne odnose.

Treći roditelj je na pentranje na sto najpre reagovao ljutnjom, potom osećajem krivice, i na kraju razočaranjem u mališana. Takve roditelje Sigel prikladno naziva „ambivalentnima“. Oni povremeno mogu biti topli i pažljivi, ali češće šalju detetu signale neodobravanja i odbacivanja - facijalne izraze gađenja i prezira, odvrćanje pogleda, jezik tela koji označava srdžbu ili nepovezanost. Ovakav emocionalni stav često ostavlja dete s osećajem da je povređeno i poniženo.

Na takav roditeljski stil deca često reaguju nekontrolisanim emocionalnim promenama, impulsi su im takođe bez kontrole ili se raspomamljuju - kao kod klasičnih „loših dečaka“ koji stalno zapadaju u nevolju. Sigel sugerise da ispod takvog nekontrolisanog ponašanja leži detetov mozak koji nije uspeo da ovlada načinom da impulsu kaže ne, što je zadatak OFC-a.

No ponekad onaj osećaj da se za njega ne mari, ili ono „ma šta da uradim, ne valja“, ostavlja dete očajno - iako ono i dalje čezne za pozitivnom roditeljskom pažnjom. Takva deca počinju da sebe vide kao u osnovi manjkavu. Kao odrasli, skloni su tome da u svoje bliske odnose uvode istu ambivalentnu kombinaciju čežnje za nežnošću i pažnjom i snažan strah da ih neće dobiti - i još dublji strah da će biti sasvim napušteni.

RAD IGRE

Još i danas, u srednjim godinama, pesnikinja Emili Foks Gordon živo se seća kako je bila „divlje, neobuzdano“ srećna kao devojčica dok je rasla u jednom malom selu u Novoj Engleskoj s roditeljima koji su je voleli. Čitav gradić kao da je prihvatao Emili i njenog brata dok su na biciklima krivudali ulicama: „Brestovi su držali stražu, mesni psi su nas pozdravljali, čak su nas i telefonistkinje znale po imenu.“

Slobodno tumarajući po vrtovima iza kuća, jurcajući oko kampusa mesnog koledža, osećala se kao da luta nekim dobroćudnim Rajem.

Kad se dete oseća voljenim i paženim, vrednim u očima posebno značajnih figura u svom životu, iz tog osećanja nastala priyatnost stvara rezervoar pozitivnosti. To dalje kao da napaja još jedan osnovni impuls: poriv da se istražuje širi svet.

Deci je potrebno nešto više od baze sigurnosti, odnosa u kom mogu biti umirena. Meri Ejnsvoert, glavna Bolbijeva američka učenica, smatrala je da je deci potrebno i „bezbedno utočište“, emocionalno sigurno mesto kao što su njihova soba ili dom, kuda će se vratiti posle izlaska i istraživanja širega sveta.

To istraživanje može biti fizičko, kao što je vožnja biciklom po susedstvu; interpersonalno, kao kad se upoznaju novi ljudi i stiču prijatelji - ili čak i intelektualno, kao kad se zadovoljava širok opseg radoznalosti.

Prost znak da dete oseća da ima bezbedno utočište jeste izlazak na igranje. Živahna zabava nosi ozbiljne koristi; s godinama stvarne igre, deca stiču velik opseg društvenih veština. Uče društvenu umešnost, recimo da se snalaze u borbama moći, da saraduju i prave saveze, i da ljubazno popuštaju.

Sve se to uvežbava za vreme igre, uz opušten osećaj bezbednosti - čak i greška može da pokrene veselo kikotanje, dok bi ista greška, da je počinjena u učionici, mogla navući podsmešljivost. Igra pruža deci bezbedan prostor za isprobavanje nečeg novog u repertoaru, i to uz najmanju moguću strepnju.

Zašto je baš igra toliko zabavna postaje jasnije s otkrićem da isti sistem moždanih kola koja pripremaju igru pobuđuju i radost. Istovetna kola za razigranost sreću se kod svih sisara, uključujući i sveprisutne laboratorijske miševe. Ta se oblast krije u najstarijim neuronskim zonama, u moždanom stablu, u jednom džepu uz kičme koji upravlja refleksima i našim sasvim prvobitnim reakcijama.

Naučnik koji je najpodrobnije proučavao sistem neuronskih kola za igru možda je Džak Panksep (Jaak Panksepp), s državnog univerziteta Ohajo Bouling Grin. U svom glavnom delu, *Affective Neuroscience*, Panksep istražuje neuronske izvore svih glavnih ljudskih nagona - uključujući i živahnost, spremnost za igru, koju smatra moždanim izvorom radosti. Primalni supkortikalni sistem kola koja podstiču mladunčad svih sisara da luduju u šaljivim tučama, veli Panksep, izgleda da ima životno važnu ulogu u detetovom neuronskom rastu. A emocionalno gorivo za sav taj razvojni rad izgleda da je radost sama.

U laboratorijskim istraživanjima na glodarima, Panksepova je grupa otkrila da igra pruža još jednu arenu za socijalnu epigenetiku, da „fertilizuje“ rast sistema kola u amigdali i frontalnom korteksu. Njegov rad identifikovao je jednu naročitu smesu koja nastaje tokom igre a koja u mladunčevom socijalnom mozgu podstiče genetičku transkripciju tih oblasti što se brzo razvijaju. Njegovi nalazi, koji se verovatno mogu preneti i na ostale sisare koji imaju isti neuronski raspored, kao što su ljudska bića, dodaju nov značaj onoj sveopštoj žudnji malog deteta: „Hoću da se igram.“

Igra se najspremnije nastavlja kad dete oseća da ima sigurno utočište, te može da se opusti uz umirujuće prisustvo staratelja u kog ima poverenje. Već i to što zna da su mama ili ona ljubazna bebisiterka negde u kući daje detetu dovoljno sigurnosti da se upusti u drugi neki svet, svet koji je izumelo ono samo.

Dečja igra i zahteva i stvara sopstveni bezbedni prostor, prostor u kom se dete može suočiti s pretnjama, strahovima i opasnostima - ali iz kog će uvek izići zdravo i čitavo. U tom smislu, igra može biti i lekovita. U igri, sve što se dešava biva privremeno obustavljeno u jednoj „kobajagi“ stvarnosti. Na primer, deci igra pruža prirodan način da savladaju razdvajanje ili napuštanje kojih se plaše, i daje im prilike za sticanje veština i za otkrivanje sebe. Slično tome, ona bez straha ili inhibicije mogu da se suoče sa željama i impulsima koji su suviše opasni da bi se odigrali u stvarnosti.

Jedan putokaz za razlog naše želje da imamo „druga“ u igri - odgovor na pitanje zašto je udvoje igra veselija - krije se u našoj ožičenosti za golicanje. Svi sisari imaju „golicavu kožu“, osutu specijalizovanim receptorima koji prenose moždanu poruku o raspoloženju za igru. Golicanje otkvačinje smeh ih trbuha, a kolo za taj smeh razlikuje se od kola za osmehivanje. Ljudski smeh iz trbuha, kao i sama igra, ima približne ekvivalente kod mnogih sisara, i uvek je izazvan golicanjem.

Panksep je otkrio da male pacove, kao i ljudske bebe, privlače odrasli koji hoće da ih golicaju. Kad ga golicaju, pacov ispušta nešto kao cijk radosti koji kao da je evoluciono rođak ushićenog smeha golicanog trogodišnjeg deteta. (Kod pacova, posredi je cijk visoke frekvencije od oko 50 kiloherca, što je nečujno za ljudsko uho.)

Kod ljudskih bića, golicava zona kreće se od zadnjeg dela vrata oko grudnog koša - što je najpristupačnija površina kože preko koje se mališan navodi na nekontrolisane navale smeha. Ali otkvačinjane ovog refleksa iziskuje drugu osobu. Razlog zašto ne možemo da golicamo sami sebe verovatno je u tome što su neuroni za golicanje podešeni da reaguju na nepredvidljivost - i baš zato jednostavno mahanje prstom pred mališanom uz preteče „bau-bau-bau“ izaziva neobuzdani smeh - to je primalni vic.

Sistem kola za razigrano veselje ima bliske veze s neuronskim mrežama koje čine da se „golicavo“ dete smeje. Naš mozak, znači, dolazi hardverski ožičen porivom za igru, koji nas ubacuje u druželjubivost.

Panksepova istraživanja pokreću jedno zanimljivo pitanje: kako nazivamo dete koje ispoljava hiperaktivnost, impulsivnost i nefokusirane, brze prelaske s jedne aktivnosti na drugu? Neki u tim prelascima vide pokazatelje poremećaja praćene hiperaktivnošću i izostankom pažnje (ADHD, engl. attention-deficit/ hyperactivity disorder), koji je, u Sjedinjenim Državama barem, dostigao epidemijske razmere među školskom decom.

Ali Panksep, kad nalaze svog rada na pacovima ekstrapolira na ljudska bića, vidi te prelaske kao znake aktivnog neuronskog sistema za igru. On primećuje da psihostimulativni lekovi koji se deci daju zbog ADHD smanjuju aktivnost moždanih modula za igru kad se daju životinjama, isto kao što prigušuju razigranost kod dece. On daje jedan radikalni, premda ne i provereni

predlog: pustite manju decu da poriv za igrom „izduvaju“ u ranojutarnjoj slobodnoj igri, u šaljivim tučama na odmorima, a kad se njihov poriv za igrom zasiti, dovedite ih u učionicu, i tad će lakše paziti na času. (Kad bolje promislim, u mojoj osnovnoj školi bilo je baš tako, mnogo pre nego što je iko i čuo za ADHD).

Na nivou mozga, vreme provedeno u igri isplaćuje se neuronskim i sinaptičkim rastom; sve ono vežbanje i igranje jača moždane putanje. Osim toga, razigranost daje izvesnu harizmu: odrasle, decu, čak i laboratorijske pacove privlače oni koji se mnogo igraju, i s njima svi žele da provedu što više vremena.

Neki primitivni koreni socijalne inteligencije začelo počinju u tom sistemu kola na niskom putu. U međudejstvu ogromnog broja kontrolnih sistema, sistem kola za igru uzmiče pred lošim osećanjima - anksioznošću, ljutnjom, i tugom - koja prigušuju razigranost i živahnost. Poriv za igrom, zapravo, ne pojavljuje se sve dok se dete ne oseti zaštićenim: dok se ne oseti prijatno s novim drugovima u igri, dok mu nepoznato igralište ne postane blisko. Ista inhibicija živahnosti usled strepnje pojavljuje se kod svih sisara, što odražava osnovnu neuronski sklop koji nesumnjivo ima vrednost za opstanak.

Kako dete sazreva, tako će sistem kola za emocionalnu kontrolu polako prigušivati uzavreli poriv za neobuzdanim kikotanjem i ludiranjem. Kad im se u kasnom detinjstvu i ranim tinejdžerskim godinama razviju regulatorna kola u prefrontalnom korteksu, deca postaju sposobnija da udovolje socijalnim zahtevima da se „uozbilje“. Dečja energija polako se kanališe u „odraslije“ vidove zadovoljstva, a dečja igra postaje puko sećanje.

KAPACITET ZA RADOST

Kad već govorimo o kapacitetu za radost, Ričard Dejvidson je blizu gornje granice. On je, bez pogovora, jedna od najveselijih osoba koje poznajem.

Dejvidson i ja smo pre mnogo godina zajedno bili na postdiplomskim studijama, a on je napravio izvanrednu istraživačku karijeru. Kad sam se ja počeo baviti naučnim novinarstvom, odlazio sam da se posavetujem s njim i potražim objašnjenja za nove - i, za mene, zbunjujuće - nalaze u neuronauci. Kao što su mi njegova istraživanja bila glavno uporište dok sam pisao Emocionalnu inteligenciju, tako sam se ponovo obratio njegovom radu kad sam počeo istraživati socijalnu neuronauku. (Na primer, u njegovoj je laboratoriji otkriveno da što se orbitofrontalni korteks više aktivira dok majka gleda sliku svog novorođenčeta, to je jače njeno osećanje ljubavi i topline.)

Kao osnivač polja afektivne neuronauke - proučavanja emocija i mozga — Dejvidson je svojim istraživanjima odredio položaj neuronskih centara koji svakom od nas određuje jedinstvenu emocionalnu zadatu vrednost (engl. set point). Ta neuronska ključna tačka fiksira opseg u kom će se po pravilu kretati naše emocija tokom datog dana.

Ta zadata vrednost — bilo da je posredi veselost ili mrzovolja — izvanredno je postojana. Istraživanjima je pronađeno, recimo, da se oduševljenje koje ljudi osete nakon što su dobili

ogroman novac na lutriji, posle otprilike godinu-dana vraća u opseg raspoloženja u kom su ti ljudi bili pre dobitka. Isto važi i za ljude koji su ostali paralizovani posle nesrećnog slučaja; godinu-dve posle početne agonije, većina se vraća istim svakodnevnim raspoloženjima koja su imali i pre nesreće.

Dejvidson je otkrio da su, kad su ljudi zahvaćeni uznemirujućom emocijom, dve najaktivnije moždane oblasti amigdala i desni prefrontalni korteks. Kad smo razdragani, te su oblasti mirne, a pali se deo levog prefrontalnog korteksa.

Sama aktivnost u prefrontalnoj oblasti obeležava naša raspoloženja; desna se strana aktivira kad smo neraspoloženi, leva kad smo u dobrom raspoloženju.

Ali, čak i kad smo u neutralnom raspoloženju, odnos pozadinske aktivnosti u našoj levoj i našoj desnoj prefrontalnoj oblasti izvanredno je tačan merač opsega emocija koje obično doživljavamo. Ljudi kod kojih prevladuje aktivnost na levoj strani osobito su skloni uznemirujućim ili tužnim trenucima, dok oni kod kojih se više aktivnosti dešava na desnoj strani obično imaju bolje dane.

Dobra vest: izgleda da naš emocionalni termostat nije fiksiran na rođenju. Naravno, svako od nas ima urođeni temperament koji ga čini sklonijim zadovoljstvu, odnosno mrzovolji. Ali čak i uz tu datu osnovnu vrednost, u istraživanjima je nađena veza između staranja koje nam je ukazano u detinjstvu, i našeg moždanog kapaciteta za radost u odraslom dobu. Sreća napreduje uz rezilijentnost, sposobnost prevazilaženja neraspoloženja i vraćanja u mirnije, zadovoljnije stanje. Čini se da postoji neposredna veza između rezilijentnosti posle stresa i pomenutog kapaciteta za sreću.

„Velik deo podataka dobijenih istraživanjima na životinjama“, primećuje Dejvidson, „pokazuje da brižni roditelji - majka glodarka koja timari i liže mladunče, na primer - podstiču kod mladih sreću i rezilijentnost posle stresa. I kod životinja i kod ljudi, jedan indeks pozitivnog afekta jeste kapacitet mladunca za istraživanje i druželjubivost, naročito pod stresom, recimo kad se nađu u nepoznatoj sredini. Novina se može opažati i kao pretnja i kao povoljna prilika. Životinje koje su bile negovanije dok su rasle, strano će mesto videti kao povoljnu priliku. Slobodnije će ga istraživati i biće otvorenije.“

Ovaj nalaz kod životinja uklapa se u otkriće do kog je Dejvidson došao u istraživanju ljudi — posebno odraslih u poodmaklim pedesetim godinama koji su, od kako su završili srednju školu, bili procenjivani svakih nekoliko godina. Pokazalo se da oni s najviše rezilijentnosti i najboljim svakodnevnim raspoloženjem imaju vrlo rečit obrazac moždane aktivnosti kad je Dejvidsonova grupa merila zadatu vrednost za njihovu sreću. Začudo, oni odrasli ljudi koji su se sećali da su kao deca bili odgajani s ljubavlju uglavnom su imali i veseliji obrazac.

Da li su ta topla sećanja na detinjstvo stvorila ružičaste naočari života kakve pruža dobro raspoloženje? Možda. Ali kako mi je rekao Dejvidson, „Izgleda da je količina radosti u bebinim odnosima kritična za uspostavljanje moždanih putanja za sreću.“

Jedan njujorški par koji poznajem dobio je ćerku kasno u životu. Ti sredovečni roditelji obožavali su svoju devojčicu. Najmili su tim dadilja da neprestno paze na nju, i kupili joj igračke u vrednosti čitave jedne radnje.

Ali uprkos kući za lutke nalik zamku, penjalici i ostalim spravama, i uprkos sobama krcatim igračkama, ona kao da je bila tužna i usamljena: toj četverogodišnjoj devojčici nikad nijedan drug ili drugarica nisu došli da se igraju s njom. Zašto? Zato što su se njeni roditelji bojali da bi drugo dete moglo učiniti nešto što bi je oneraspoložilo.

Taj par je bio pristalica pogrešne teorije da će se dete, ako uspe da izbegne sve stresne situacije, razviti u srećniju osobu.

To shvatanje je pogrešno tumačenje podataka o rezilijentnosti i sreći: preterana zaštita zapravo je jedan oblik lišavanja. Ideja da dete treba da po svaku cenu izbegava nesreću izvitoperuje kako životnu stvarnost, tako i načine na koje deca uče da nađu sreću.

Istraživači smatraju da je za decu, umesto da traže neku neuhvatljivu neprestanu sreću, važnije da nauče kako da smire emocionalne bure. Cilj roditeljske brige ne bi trebalo da bude postizanje neke lomljive „pozitivne“ psihologije - kao što je kačenje za stanje neprestanog radovanja sopstvenom detetu - nego učenje deteta da se samo vrati stanju zadovoljstva, ma šta se dogodilo.

Na primer, roditelji koji umeju da „preoblikuju“ neki uznemirujući trenutak (mudrost stare izreke „Ne vredi plakati nad prolivenim mlekom“) uče svoju decu univerzalnom metodu razgradnje neprijatnih emocija. Takve male intervencije utuvljuju u detetov repertoar za savladavanje loših trenutaka sposobnost da vide i vedriju stranu. Na neuronskom nivou, ove se lekcije usađuju u sistem kola u OFC-u za savlađivanje uznemirenja i neraspoloženja.

Ako propustimo da u detinjstvu naučimo kako da se nosimo s nesrećama što ih nosi pun i bogat život, odrastamo loše emocionalno pripremljeni. Da bismo naučili da gradimo unutrašnje resurse za srećniji život neophodno je da na igralištu otpremo teške udarce - igralište je logor za obuku u kom se uče neizbežne neprijatnosti svakodnevnih odnosa. Kad znamo kako mozak ovladava socijalnom rezilijentnošću, onda vidimo da je deci neophodno da uvežbavaju uspone i padove društvenog života, a ne da doživljavaju samo postojanu jednoličnost uživanja.

Kad se dete oneraspoloži, najbolje je da nauči da vlada svojom reakcijom. Detetov uspeh ili neuspeh u toj suštinskoj lekciji odražavaće se na nivoima hormona stresa. U prvim sedmicama školske godine, recimo, najotvoreniji, socijalno spretni i dopadljivi predškolci imaju visoku aktivnost u moždanom kolu koje otkvaćinje hormone stresa. Ovo je odraz njihovog fiziološkog napora da se odazovu izazovu ulaska u novu socijalnu grupu kakvu tvore njihovi drugovi u igri.

No kod tih, socijalno spretnijih preškolaca, nivoi hormona stresa opadaju s odmicanjem školske godine i njihovim nalaženjem udobne niše u novoj maloj zajednici. Suprotno tome, kod preškolaca koji su ostali nesrećni i društveno izolovani, s protokom školske godine nivoi hormona stresa ostaju visoki, čak se i povećavaju.

Povećanje aktivnosti hormona stresa u „usplahirenosti prvih nedelja“ korisna je metabolička reakcija koja mobilise telo da izlazi na kraj sa opasnim situacijama. Biološki ciklus uzbuđenja i, sa savladavanjem izazova, vraćanja na normalu, urezuje sinusni talas za rezilijentnost. Suprotno tome, kod dece kod koje se ovladavanje stresom razvija sporo, obrazac je sasvim drukčiji. Nihova se biologija čini nesavitljivom, nivo njihovog uzbuđenja kao da se „zaglavio“ u previsokoj brzini.

ZASTRAŠUJUĆE TAMAN KOLIKO TREBA

Kad je jednoj od mojih unuka bilo dve godine, nekoliko je meseci bila očarana crtanim filmom Pobuna u kokošinjcu (Chicken Run), pomalo mračnom komedijom o živini koja pokušava da pobegne sa farme gde je bila osuđena na klanje. Delovi tog crtaća imaju sumorne zatvorske tonove, a ne vedrinu dečjeg filma. Neke zastrašujuće scene izazivaju u dvogodišnjacima otvoreni strah i užas.

No moja je unuka dugo navaljivala da neprestano iznova, iz sedmice u sedmicu, gleda taj crtani film.

Sama je priznavala da joj je Pobuna u kokošinjcu zaista zastrašujući film. Ali, u sledećem dahu dodavala je da joj je to omiljeni film.

Zašto ju je taj tako zastrašujući film toliko privlačio? Odgovor se možda krije u neuronskom učenju dok je iznova i iznova gledala zastrašujuće prizore, divnu mešavinu blagoga straha i saznanja da će se sve dobro završiti.

Neki najuverljiviji neuronaučni podaci o tome koliko je korisno uplašiti se taman koliko treba potiču iz istraživanja malih majmuna iz Centralne i Južne Amerike, veveričastih majmuna (eng. squirrel monkey). Kad su imali samo sedamnaest nedelja (što je kod njih ekvivalent ranog detinjstva), ti su majmuni punih sedam nedelja jednom sedmično iznošeni iz svojih udobnih kaveza. Na jedan su sat smeštani u drugi kavez sa odraslim majmunima koje nisu poznavali - što je, prema obilju dokaza, za mladunče veveričastog majmuna zastrašujuće.

A onda, tek što su odviknuti od sisanja (ali dok su i dalje bili emocionalno zavisni od mame), isti majmunčići smeštani su zajedno sa svojim majkama u nepoznat kavez. U njemu nije bilo drugih majmuna, ali je bilo mnogo ukusne hrane i mnogo mesta koja su se mogla istraživati.

Majmunčići koji su prethodno bili izlagani stresnim kavezima pokazali su se kao daleko hrabriji i radoznaliji od ostalih svojih vršnjaka koji nikad nisu odvajani od majke. Oni su nove kaveze istraživali slobodno, i služili se hranom; majmunčići koji nikad nisu napuštali bezbedno utočište uz majku samo su se plašljivo kačili za nju.

Značajno je što kod nezavisnih mladunaca nisu registrovani biološki znaci uzbuđenja, iako je takvih znakova bilo, i to mnogo, dok su mali majmuni ranije boravili u stranom kavezu. Redovne posete zastrašujućem mestu delovale su kao pelcovanje protiv stresa.

Takve doze stresa, ako su date u dobrom opsegu, izgleda da mozgu u razvoju pružaju mogućnost da ovlada pretnjama i nađe način da se smiri. Neuronaučnici zaključuju da ako su

mlade jedinke, kako ljudskih bića tako i majmuna, izložene stresu s kojim nauče da izlaze na kraj, onda se to ovladavanje utiskuje u sistem njihovih neuronskih kola i one postaju rezilijentnije kad se sa stresom suoče kao odrasle. Ponavljanje sekvence u kojoj se strah, gradeći osnovni emocionalni kapacitet, pretvara u mir, očigledno oblikuje sistem neuronskih kola za rezilijentnost.

Kako objašnjava Ričard Dejvidson, „Možemo naučiti da budemo rezilijentni tako što ćemo biti izloženi nekoj pretnji ili stresu na nivou koji nam omogućuje da tu pretnju ili stres savladamo.“ Ako smo izloženi premalom stresu, nećemo naučiti ništa; ako je stres prevelik, u neuronsko kolo za strah mogla bi se usaditi pogrešna lekcija. Da li je zastrašujući film previše zastrašujući za dete vidi se po tome koliko se ono brzo fiziološki oporavlja. Ako detetov mozak (i telo) ostanu zabrinjavajuće dugo zaglavljeni u modusu pobuđivanja straha, onda to što je dete uvežbavalo nije rezilijentnost nego neuspeh oporavka.

Ali kad se „pretnje“ s kojima se dete sučeljava nalaze u granicama optimalnog opsega - u kom mozak privremeno daje potpunu reakciju za strah, ali se potom vraća u mir - možemo pretpostaviti da se odigraila drugačija neuronska sekvenca. Time bi se lako moglo objasniti uživanje moje dvogodišnje unuke u onom zastrašujućem filmu. I zato možda mnogi (naročito pretpubertelije i tinejdžeri) obožavaju filmove koji ih plaše.

Zavisno od uzrasta i pojedinačnog deteta, čak i sasvim blag strah može biti previše. Stari klasičan Diznijev film Bambi, u kom majka srna umire, bio je svojevremeno traumatičan za mnogu decu koja su hrlila da ga gledaju. Sasvim malo dete, jasno, ne bi trebalo da gleda užasavajuće filmove tipa Noćna

mora u Ulici brestova, ali isti taj film mogao bi mozgu nekog tinejdžera dati lekciju iz rezilijentnosti.

Dok bi se malo dete bilo raspametilo, tinejdžer će možda uživati u uzavreloj mešavini opasnosti i uživanja.

Ako neki previše strašan film mesecima proganja dete te ono ima košmare noću a plaši se danju, onda to znači da mozak nije uspeo da savlada strah. Umesto toga, on naprosto priprema, možda čak i malo ojačava reakciju na strah. Istraživači podozrevaju da kod dece koja su često patila od prekomernog stresa - ne onog sa ekrana, nego mnogo groznijeg, sirovijeg, u stvarnosti poremećenih porodičnih odnosa - upravo ta neuronska putanja može u nekim slučajevima odvesti depresiji ili anksioznim smetnjama kasnije u životu.

Socijalni mozak dobro uči kad podražava uzore - recimo roditelja koji mirno posmatra ono što bi inače moglo delovati kao veoma preteče. Kad bi moja unuka stizala do posebno zastrašujućeg trenutka u filmu i od svoje mame čula ono utešno: „Biće sve u redu“ (ili istu poruku dobila, prećutno, od umirujućeg prisustva svog tate kom sedi u krilu), ona se osećala sigurno u vladanju sopstvenim osećanjima, što je osećaj koji će moći da prizove u drugim teškim trenucima.

Takve osnovne lekcije stečene u detinjstvu ostaviće traga na svemu u životu, ne samo u osnovnom stavu prema socijalnom svetu, nego i u čovekovo sposobnosti da kao odrastao plovi kroz vrtloge ljubavi. A ljubav, zauzvrat, podstiče trajne biološke otiske u njemu.

ČETVRTI DEO LJUBAVNI VARIJETETI

13. MREŽE AFEKTIVNOG VEZIVANJA

Na polju ljudskog srca, kako kažu naučnici, u igri su najmanje tri nezavisna ali međusobno povezana moždana sistema i svaki od njih nas vuče na svoju stranu. Kako bi razmrsila tajne ljubavi, neuronauka pravi razliku između neuronskih mreža za afektivno vezivanje, za ukazivanje brige (eng. caregiving) i za seks. Svaku hrani drugačiji skup moždanih hemikalija i hormona, i svaka koristi sasvim različita neuronska kola. I svaka dodaje osoben hemijski začim mnogim varijetetima ljubavi.

Afektivno vezivanje određuje kome se obraćamo za pomoć u nevolji; to su ljudi koji nam najviše nedostaju kad su odsutni. Potreba da ukazujemo brigu daje nam poriv da se staramo o ljudima za koje smo najviše zainteresovani. Kad smo vezani, čvrsto se držimo; kad ukazujemo brigu, pružamo sve što je potrebno. A seks je, pa, seks.

Isprepletana, ova se trojka drži u finoj ravnoteži i međusobno se podstrekava tako da, ako sve ide dobro, ostvaruje zamisao Prirode o produžetku vrste. Na kraju krajeva, sam seks je tek početak posla. Afektivna vezanost obezbeđuje lepak što na okupu drži ne samo par, već i čitavu porodicu, dok briga o drugima doprinosi impulsu za staranje o potomstvu, tako da i naša deca mogu, kad odrastu, i sama postati roditelji. Ova tri vida ljubavi povezuju ljude svaki na svoj način. Kada se afektivna vezanost isprepliće sa ukazivanjem brige i seksualnom privlačnošću, uživamo u romansi u punom jeku. Ali zato, kad neko od njih izostane, romantična ljubav počinje da se klima.

Ovo neuronsko ožičavanje u pozadini svega pravi drugačije spojeve za razne varijetete ljubavi - romantičnu, porodičnu i roditeljsku - baš kao i za našu sposobnost povezivanja, bilo u prijateljstvu, bilo iz saosećajnosti, ili prosto da bismo brinuli o mački. Osim toga, ista kola mogu, do ove ili one mere, učestvovati u širim oblastima, kao što su duhovna čežnja ili afinitet prema slobodnom nebu i praznim plažama.

Mnoge staze za ljubav vode niskim putem; neko ko se uklapa u usku definiciju socijalne inteligencije oslonjene isključivo na kogniciju ovde bi bio potpuno izgubljen. Sile naklonosti koje nas spajaju jedne sa drugima prethodile su usponu racionalnog mozga. Razlozi za ljubav oduvek su bili supkortikalni, mada njeno ostvarenje može zahtevati pažljivo smišljanje planova. Dakle, voljenje i te kako zahteva punu socijalnu inteligenciju, niski put spojen sa visokim. Jedan bez drugog neće biti dovoljni da se iskuju snažne, zadovoljavajuće veze.

Rasplitanje složene neuronske mreže za ljubav može razotkriti neke od naših vlastitih zabuna i problema. Sva tri glavna sistema za ljubav - afektivna vezanost, ukazivanje brige i seksualnost - pridržavaju se sopstvenih složenih pravila. U određenom trenutku jedan od njih može prevagnuti - recimo, kad par oseća toplo zajedništvo, ili dok mazi svoju bebu, ili kad vodi

ljubav. Kada su sva tri sistema ljubavi operativna, romansa dostiže vrhunac: to je opuštena, nežna i seksualna povezanost u kojoj cveta skladan odnos (rapport).

Prvi korak u stvaranju takvog jedinstva traži uključivanje sistema afektivne vezanosti sa njegovim izviđačkim modusom. Kao što smo videli, ovi sistemi počinju s radom u najranijem detinjstvu, navodeći odojčce da traži brigu i zaštitu drugih, pre svega svoje majke i ostalih osoba koje brinu o njemu. Postoje zadivljujuće paralele između toga kako formiramo našu prvu afektivnu vezu u životu i toga kako formiramo prvi vezu sa ljubavnim partnerom.

UMETNOST FLERTA

Petak je veče i horda moderno odevenih ljudi stoji načičkana u baru na njujorškom Gornjem Istsajdu.

Događaj za samce, a flert je zapovest večeri.

Jedna žena paradira kraj šanka na putu za ženski toalet, zabacujući kosu i njišući kukovima. Dok lagano prolazi pored muškarca koji joj je zapao za oko, za trenutak pogledom traži njegove oči, a kad primeti da joj on uzvraća pogled, brzo okreće glavu na drugu stranu.

On razume poruku: primeti me.

Taj izazovni pogled, praćen stidljivim uzmicanjem, podražava sled približavanje-povlačenje pronađen kod većine vrsta sisara, kod kojih je za opstanak novorođenčadi potrebna pomoć oca; ženka mora da ispita mužjakovu spremnost da goni i da se obaveže. Njen koketni postupak je do te mere univerzalan za veštinu flertovanja da su ga etolozi primetili čak i kod pacova: ženka će izvesno vreme trčati ka mužjaku i bežati od njega, ili juriti pored njega, zabacujući glavu i čitavo vreme piskutavo cijućući, kao mladunci pacova dok se igraju.

Koketan osmeh je uvršten u popis Ekmanovih osamnaest varijeteta: koketa se osmehuje gledajući na drugu stranu, zatim usmerava pogled ravno u metu svog obožavanja, taman koliko joj treba da privuče pažnju, posle čega brzo skreće pogled. Ta stidljiva taktika iskorišćava jedno genijalno nervno kolo, za koje se gotovo čini da je usađeno u mozak mužjaka samo zarad tog jednog trenutka. Tim londonskih neuronaučnika otkrio je da se u mozgu muškarca, kome žena koju smatra privlačnom uputi direktan pogled, aktivira dopaminsko kolo za oslobađanje malog talasa zadovoljstva. Sam pogled na lepu ženu ili kontakt očima sa osobom koja nije opažena kao privlačna ne uspeva da pokrene ovo kolo.

No, bez obzira na to da li muškarci izvesnu ženu smatraju privlačnom, isplati se flertovati: muškarci najčešće prilaze ženama koje mnogo koketiraju, i to radije nego privlačnijim ženama koje to ne čine.

U kulturama širom sveta ljudi koketiraju (što je jedan istraživač i zabeležio fotografišući ljude od Samoe do Pariza). Flert je početni potez u uzastopnoj seriji prećutnih pregovora na svakom koraku udvaranja. Prvi taktički gambit podrazumeva široko zabacivanje mreže putem neskrivenog emitovanja spremnosti osobe da se upusti.

Isto ovo čine i sasvim mala deca, zbrkano signalizirajući zainteresovanost za stupanje u interakciju sa gotovo svakom prijateljski nastrojenom osobom koja se zadesi u okolini, i ozareno pozdravljajući svakog ko im na to odgovori. Paralela sa flertom kod odraslih ne odnosi se samo na koketan osmeh, već i na uspostavljanje kontakta očima i na uzbuđen govor blago povišenim tonom sa preteranom gestikulacijom - veoma nalik odojčetu u potrazi za prijateljskim druženjem.

Sledeći je na redu Razgovor. U američkoj kulturi, barem, ovaj suštinski korak u rascvetavanju udvaranja ima gotovo mitsku vrednost: pričanje u čijem je podtekstu utvrđivanje da li će eventualni partner odista biti vredan afektivnog vezivanja. Ovaj korak daje visokom putu ključnu ulogu u onome što je do tog časa prevashodno bio proces niskog puta, pomalo nalik sumnjičavom roditelju koji proverava simpatiju svog deteta tinejdžera.

I dok nas niski put gura jedno drugom u naručje, visoki put procenjuje potencijalnog partnera - otud potreba za razgovorom uz kaficu nakon ljubavnog sastanka od prethodne noći. Dugačko udvaranje partnerima omogućava da dobro uzmu jedno drugom meru, vodeći računa o onome što je oboma najvažnije: da ljubavni partner bude uviđavan i pun razumevanja, osećajan i sposoban - odnosno, vredan još snažnijeg afektivnog vezivanja.

Faze udvaranja odmerene su tako da potencijalnim partnerima daju mogućnost procene da li bi ta druga osoba mogla biti dobro društvo, što je dobar pokazatelj da će jednog dana biti i dobar roditelj.

Dakle, prilikom prvih razgovora partneri jedan kod drugog mere toplinu, prijemčivost, uzajamnost, i prave probne izbore. Slično tome, odojčad na uzrastu oko tri meseca mnogo izbirljivije biraju s kim će se upustiti u razmenu, usredsređujući se na ljude sa kojima se osećaju najsigurnije.

Trenutak kad partner položi ovaj ispit obeležava vremensko poklapanje sa prelaskom od privlačnosti do osećanja romantične čežnje. Sve veća lakoća s kojom se postiže usklađenost, i kod beba i kod odraslih koji koketiraju, ispoljava se u nežnim pogledima, grljenju i milovanju - sve ovo je pokazatelj povećanja bliskosti. Na ovom stupnju zaljubljeni regrediraju do ponašanja male dece, pa tepaju kao bebe i koriste slatka tajna imena, umirujući šapat i nežno maženje. Krajnja fizička opuštenost u postupanju označava tačku na kojoj jedno drugom postaju baza sigurnosti - još jedan odjek ranog detinjstva.

Dakako, udvaranje može biti burno kao kad nekog mališana obuzme napad gneva. Deca su, na kraju krajeva, potpuno usmerena na sebe, što ponekad važi i za ljubavnike. A ovaj opšti obrazac dovoljno je elastičan da obuhvati sve načine na koje opasnosti i brige mogu zbližiti parove, od ratnih romansi i tajnih afera, do žena koje se zaljubljuju u „pogrešne“ muškarce.

Neuronaučnik Džak Panksep pretpostavlja da se parovi zaljubljuju, da bukvalno postaju zavisni jedno od drugog. Panksep nalazi neuronsku podudarnost između dinamike opijatske zavisnosti i našeg oslanjanja na ljude sa kojima uspostavljamo najjače afektivne veze. Sve pozitivne interakcije s ljudima, pretpostavlja on, deo prijatnosti duguju opioidnom sistemu, upravo onom sistemu kola koja se povezuju sa heroinom i ostalim supstancama što izazivaju zavisnost.

Ispostavlja se da ova kola obuhvataju i dve ključne strukture socijalnog mozga, orbitofrontalni korteks i prednji cingularni korteks. OFC i ACC se aktiviraju kod zavisnika dok traže drogu, kao i onda kad su intoksikovani i opijeni. Kod zavisnika koji prođe kroz odvikavanje od zavisnosti te se oblasti deaktiviraju. Ovim sistemima se može objasniti to što zavisnik precenjuje značaj omiljene droge, kao i to što je potpuno nesposoban za bilo kakvu inhibiciju kada mu je droga potrebna. Sve se ovo može primeniti i na objekat obožavanja za vreme muka zaljublivanja.

Panksep pretpostavlja da zadovoljstvo koje zavisniku donosi droga u biološkom smislu podražava prirodno uživanje koje donosi osećaj povezanosti sa onima koje volimo; oba uglavnom dele isto kolo. Čak i životinje, smatra on, radije provode vreme sa onima u čijem su im se prisustvu izlučivali oksitocin i prirodni opijati, izazivajući kod njih opuštenu spokoj - što nagoveštava da upravo ove moždane hemikalije cementiraju naše porodične veze i prijateljstva, kao i naše ljubavne odnose.

TRI OBRASCA AFEKTIVNE VEZANOSTI

Prošla je gotovo čitava godina otkad je Brendina i Bobova devetomesečna kći tragično umrla u snu. Dok Bob sedi i čita novine, Brenda ulazi, crvenih očiju, noseći nekoliko fotografija. Plače. Brenda mu kaže da je pronašla nekoliko fotografija snimljenih onog dana kad su njihovu bebu povelili na plažu.

I ne podigavši pogled, Bob mrmlja: „Aha.“

„Nosi onaj šeširić što joj je kupila tvoja mama“, počinje Brenda.

„Hmmm“, mumla Bob, i dalje je ne gledajući, očigledno nezainteresovan.

Kad ga Brenda upita da li želi da pogleda slike, on jednostavno kaže ne, odsečno okrenuvši stranu, a onda besciljno šara pogledom po sledećoj.

Dok ga Brenda bez reči posmatra, suze počinju da joj se slivaju niz lice. Iz nje provaljuje: „Ne razumem te. Ona je bila naše dete. Zar ti ne nedostaje? Zar ti nije stalo?“

„Naravno da mi nedostaje! Samo ne želim da razgovaram o tome“, reži Bob, dok ona ljutito izlazi iz sobe.

Ova bolna razmena ilustruje kako razlike u obrascima afektivnog vezivanja mogu izbaciti par iz sinhroničnosti - ne samo u nošenju sa zajedničkom traumom, već sa bukvalno svim i svačim. Brenda želi da razgovara o svojim osećanjima; Bob ih izbegava. Ona njega doživljava kao hladnog i neosetljivog; on nju kao nametljivu i zahtevnu. Što ona više pokušava da ga navede da razgovara o svojim osećanjima, to se on više povlači.

Bračni savetnici se odavno bave ovim obrascem „zahtev-povlačenje“, budući da im se parovi ponekad obraćaju za pomoć kako bi razrešili svoju pat poziciju. Ali nova otkrića nagoveštavaju da ovaj klasični nesklad ima i moždanu osnovu. Nijedan način nije „najbolji“. Zapravo, obe težnje odražavaju neuronske šablone koji im leže u osnovi.

Pečat koji nam detinjstvo ostavlja na vatrenost u odraslom dobu najjasnije se vidi u našim „sistemima afektivne vezanosti“, neuronskim mrežama koje deluju kad god uspostavimo odnos sa ljudima koji nam najviše znače. Kao što smo videli, lepo odgajana deca imaju osećaj da osobe koje brinu za njih osećaju empatiju sa njima, i zato u svojim afektivnim vezama postaju sigurna, bez potrebe da se kao krpelji lepe za druge, ili ih, obrnuto, previše guraju od sebe. Ali deca čija su osećanja roditelji zanemarivali i koja su se osećala zapostavljeno postaju osobe koje izbegavaju druge, koje kao da su prestale da se nadaju da će dostići odnos u kom se ukazuje briga. Deca čiji su roditelji bili ambivalentni, pa su nepredvidljivo skakali iz ljutnje u nežnost, postaju anksiozna i nesigurna.

Bob otelotvoruje izbegavajući tip; za njega su snažne emocije neprijatne pa pokušava da ih što više umanja. Brenda je anksiozan tip, i njena osećanja nezadrživo kipe, zbog čega joj je potrebno da razgovara o onome što je muči.

Postoji još i siguran tip, tip koji lako izlazi na kraj s emocijama ali nije preokupiran njima. Da je Bob siguran, verovatno bi bio u stanju da se emotivno nađe Brendi kad joj je potreban. Da je Brenda sigurna, njoj ne bi tako očajnički bila potrebna Bobova empatična pažnja.

Kad se jednom uspostavi u detinjstvu, način na koji se afektivno vezujemo ostaje zadivljujuće postojan. Različiti obrasci vezanosti donekle se pomaljavu u svakom bliskom odnosu, ali nigde tako izraženo kao u ljubavnim vezama. Svaki obrazac obeležava veze koje čovek pravi u životu, sudeći barem prema nizu studija Filipa Sejvera (Shaver), psihologa sa Kalifornijskog univerziteta, koji je sproveo mnoga istraživanja o afektivnoj vezanosti i odnosima.

Štafetu koju je Džon Bolbi predao svojoj američkoj sledbenici Meri Ejnsvort koja je, zahvaljujući pionirskim ispitivanjima načina na koji devetomesečne bebe reaguju na kratko razdvajanje od majki, prva utvrdila da su pojedina odojčad sigurna u svojim afektivnim vezama, dok su druga na različite načine nesigurna, preuzeo je Sejver. Primenivši uvide Meri Ejnsvort na svet veza odraslih osoba, Sejver je pronašao da se ovi obrasci vezanosti ispoljavaju u svakom bliskom kontaktu, bilo da je u pitanju prijateljstvo, brak ili odnos dete-roditelj.

Šejverova grupa otkriva da 55 odsto Amerikanaca (kao odojčad, deca ili odrasli) spadaju u „sigurnu“ kategoriju, tako da se lako zblizavaju s drugima i osećaju se lagodno kad zavise od njih. Sigurni ljudi stupaju u ljubavnu vezu očekujući da partner bude emocionalno prijemčiv i naštimovan na njih - da im se nađe u teškim i tužnim trenucima kako bi im pružio podršku - baš kao što su i oni spremni da budu tu za njega. S lakoćom ostvaruju bliskost s ljudima. Sigurno vezani ljudi vide sebe kao osobe vredne pažnje, brige i naklonosti drugih, a druge kao pristupačne, pouzdane osobe koje imaju dobre namere prema njima. Kao posledica toga, njihove veze teže tome da budu bliske i pune poverenja.

Nasuprot tome, otprilike 20 odsto odraslih su „anksiozni“ u svojim ljubavnim vezama, pa su skloni tome da se kidaju oko toga da li ih partner zaista voli i da li će ostati sa njima. Ponekad mogu i nenamerno oterati partnera svojim plašljivim kačenjem za njega i potrebom za stalnim razuveravanjem. Ovi odrasli imaju običaj da sebe vide kao osobe koje nisu vredne ljubavi i brige - iako naginju idealizovanju svog ljubavnog partnera.

Kad jednom uspostavi vezu, anksiozni tip brzo počinju da more strahovi da će biti napušten ili na neki način ostati nezadovoljen. Skloni su svim znacima „ljubavne zavisnosti“: opsednutoj zaokupljenosti vezom, samokritičnoj brizi i emotivnoj zavisnosti. Pošto su često savladani strepnjom, njih obuzimaju svakojake brige vezane za odnos - da će ih partner napustiti, recimo - ili su hiperoprezni (engl. hipervigilant), ljubomorni zbog izmišljenih preljuba. Veoma često i u svoja prijateljstva unose isti paket preterane zabrinutosti.

Otpribliže 25 odsto odraslih jesu „izbegavajući“ tip, njima je emotivna bliskost neprijatna, i teško im pada poklanjanje poverenja partneru ili zajednička osećanja s njim, zbog čega postaju uznemireni kad partner pokuša da im se još više emotivno približi. Skloni su potiskivanju sopstvenih osećanja, a pogotovu gušenju onih bolnih. Budući da izbegavajuće osobe očekuju da je njihov partner emocionalno nepouzdan, one se ne osećaju prijatno u intimnoj vezi.

Osnovna poteškoća sa anksioznim i izbegavajućim tipom svodi se na rigidnost. Oba ta tipa primenjuju strategije koje zapravo imaju smisla u određenoj situaciji, no oni ih se drže čak i tamo gde su neuspešne. Ukoliko postoji stvarna opasnost, na primer, zabrinutost podiže pripravnost; no uznemirenost bez povoda dovodi do smetnji u vezama.

U trenucima uznemirenosti, svaki tip sledi svoje uobičajene strategije umirivanja. Anksiozni tip, poput Brende, traži druge ljude pošto zavisi od moći umirujućih interakcija. Izbegavajući ljudi, poput njenog supruga Boba, ostaju strogo nezavisni, i radije se sami bore sa svojim brigama.

Izgleda da su sigurni ljubavni partneri sposobni da ublaže nemir svojih anksioznih partnera, pa im se veza neće previše ljuljati. Ako jedan od partnera u paru poseduje siguran obrazac, u njihovoj vezi biće srazmerno malo sukoba i kriza. Ali kad su oba partnera anksiozna, razumljivo je što će često praskati i ljutiti se, a to će neprekidno zahtevati visok nivo održavanja veze: Na kraju krajeva, i strahovanje i ozlojeđenost i uznemirenost su zarazni.

NEURONSKA BAZA

Kako otkrivaju istraživanja Šejvera i neuronaučnika sa Kalifornijskog univerziteta u Dejvisu, sva tri obrasca odražavaju specifične razlike u umrežavanju moždanih sistema za afektivnu vezanost. Ove različitosti najjasnije izbijaju na površinu u trenucima uznemirenosti, kao što su svađe, ili kad se jedan od partnera izgubi u zastrašujućem razmišljanju o svađama, ili, još gore, kad se jedan od njih pribojava pucanja romantične veze.

FMRI ispitivanja za vreme takvih uznemirujućih zamišljanja pokazala su da svaki od tri glavna obrasca vezanosti ispoljava poseban moždani obrazac. (Mada je istraživanje obavljeno samo na ženama, verovatno se isti zaključak može primeniti i na muškarce - što buduće studije tek treba da dokažu.)

Skлонost anksioznog tipa preteranoj brizi, kao kad se osoba plaši gubitka partnera, osvetljava oblasti na niskom putu, uključujući prednji deo temporalnog lobusa (ili ATP), koji se aktivira za vreme tuge; prednji cingulum, u kome se razbuktavaju emocije; i hipokampus, ključno središte memorije. Značajno je da anksiozne žene čak ni pored posebnog truda nisu bile u stanju da

ugase ovo kolo odgovorno za potrebe u vezi; opsesivne brige nadjačavale su sposobnost mozga da ih isključi. Ovakva neuronska aktivnost nije se odnosila na strahove uopšte, već isključivo na strah zbog ljubavne veze. Njihova kola za umirivanje anksioznosti savršeno su bila delotvorna za isključivanje drugih vrsta brige.

Nasuprot tome, sigurne žene nisu imale nikakvih problema da isključe strahove zbog raskida ljubavne veze. Njihov ATP pokretač tuge stišavao se čim bi pažnju usmerile na druge misli. Ključna razlika: sigurne žene su brzo aktivirale OFC neuronski prekidač za smirivanje uzrujanosti iz ATP-a.

Anksiozne žene su na isti način, mnogo lakše od ostalih žena, bile u stanju da iz romanitične veze u sećanje prizovu određeni povod za brigu. Njihova gotovost da se preopterete nevoljama u vezi, smatra Sejver, mogla bi im prilično ometati sposobnost da konstruktivno razmišljaju o tome šta im valja činiti.

Izbegavajuće žene su imale sasvim drugačiju neuronsku priču; glavna akcija zavisila je od oblasti cinguluma koja se pobuđuje prilikom potiskivanja neprijatnih misli. Čini se da je kod ovih žena zaglavljena neuronska kočnica za emocije: baš kao što anksiozne žene nisu mogle prestati da brinu, tako izbegavajuće žene nisu mogle prestati da prigušuju svoje brige, čak i kada se to tražilo od njih. Nasuprot njima, druge žene nisu imale nikakvih problema da pale i gase cingulum kad su bile zamoljene da prvo razmišljaju o nečemu tužnom, a potom da prestanu.

Tim neuronskim obrascem za neprekidno zabašurivanje objašnjava se zašto se osobe sa izbegavajućim obrascem najčešće drže na emocionalnom odstojanju i ne ulažu se u život - kad im se veza raspadne ili kad neko umre, one vrlo kratko žale, a nemaju ni osećaj da se emocionalno ulažu tokom socijalnih interakcija. No čini se da je izvestan stepen strepnje cena koju plaćamo za istinsku emocionalnu bliskost, makar i samo zato što na površinu izbacuje probleme koje u nekoj vezi valja razrešiti. Šejverov izbegavajući tip kao da se odriče potpunijeg emocionalnog povezivanja sa drugima da bi sebe zaštitio od uspostavljanja veze sa sopstvenim uznemirujućim osećanjima. Značajno je da je Šejver ustanovio da je za učestvovanje u istraživanju najteže bilo pronaći izbegavajuće žene, pošto je jedan od preduslova bio da se one nalaze u ozbiljnoj ljubavnoj vezi na duge staze - a takvih je bilo veoma malo.

Ovi obrasci, setimo se, uglavnom se oblikuju u detinjstvu, pa se čini da nisu genetski predodređeni. Ako su naučeni, trebalo bi da su do izvesne mere podložni promeni pod uticajem pravog iskustva - bilo u psihoterapiji ili u reparativnoj vezi. S druge strane, jedan partner pun razumevanja mogao bi prosto da se u određenim granicama prilagodi ovakvim kapricima drugog kog voli.

O neuronskim sistemima za afektivnu vezanost, seks i ukazivanje brige možemo razmišljati kao o delovima nekog od kinetičkih mobila Aleksandera Koldera (Calder), gde se kretnja na bilo kojoj grani odražava na sve ostale. Na primer, čovekovu seksualnost uobličavaju obrasci afektivne vezanosti. Osobe izbegavajućeg tipa imaju više seksualnih partnera i „šema za jedno veće“ nego anksiozni i sigurni ljudi. Pridržavajući se svoje sklonosti da se drži na emocionalnoj distanci, izbegavajući tip se zadovoljava seksom bez nežnosti ili bliskosti. Ako takve osobe

nekim čudom i završe u dužoj vezi, obično osciliraju između distance i prinude, i zato je, razumljivo, verovatnoća da će se razvesti ili raskinuti vezu kod njih mnogo veća - da bi se potom, začudo, pokušale vratiti istom partneru.

Izazovi koje ljubavnom paru nameću stilovi afektivnog vezivanja samo su početak sage. Tu je još i seks.

14. ŽELJA: NJEGOVA I NJENA

Jedan od mojih najboljih drugova s prve godine koledža bio je izvanredan ragbi igrač medveđe građe, kom smo nadenuli nadimak „Grdosija”. Do dana današnjeg pamtim savet koji je, kad se spremao da napusti kuću dobio, kako mi je rekao, od svog oca, poreklom Nemca.

Izreka je imala brehtovski, oporo ciničan ukus. Grubo prevedena s nemačkog glasila je: „Kad se penis ukruti, mozak smekša.“

Tehničkim izrazima rečeno, neuronsko umrežavanje za seks zaposeda supkortikalne regije niskog puta, a one se nalaze izvan uticaja mislećeg mozga. I što nas ova niža kola gone s više nestrpljenja, to je nama sve manje stalo do svih onih saveta koje nam nude racionalne regije visokog puta.

U još opštijem smislu, ova mapa umrežavanja odgovorna je za mnoge iracionalne ljubavne izbore: sistem kola za logično mišljenje nema nikakve veze s tim. Socijalni mozak ume i da voli i da brine, ali požuda putuje nekim od najnižih grana niskog puta.

Čini se da želja dolazi u dva oblika, kao njegova i kao njena. U istraživanju zaljubljenih parova koji su gledali slike svojih partnera, snimanjem mozga otkrivene su značajne razlike: kod zaljubljenih muškarca - ali ne i kod žena - sijali su centri za vizuelnu obradu i seksualno uzbuđenje, što pokazuje da kod muškarca izgled voljene osobe okida njegovu strast. Otud nimalo ne čudi što muškarci širom sveta uživaju u vizuelnoj pornografiji, kao što primećuje antropolog Helen Fišer (Fisher), niti to što žene imaju običaj da iz svog izgleda crpu osećaj sopstvene vrednosti, pa zato toliko energije ulažu u to kako će izgledati, samo da bi što bolje, kako ona to formuliše, „vizuelno reklamirale svoja preimućstva“.

Kod zaljubljenih žena, međutim, gledanje voljenih osoba aktivira potpuno druge centre socijalnih kola u mozgu: kognitivne centre za memoriju i pažnju. Razlika ukazuje na to da žene mnogo promišljenije vagaju svoja osećanja, i muškarca procenjuju kao potencijalnog muža i opskrblijača. Žene koje stupaju u vezu bje glas da su sklone većoj pragmatičnosti od muškaraca, i zato se iz nužde sporije zaljubljuju. „Seks bez obaveza“, primećuje Helen Fišer, „za ženu često nije toliko neobavezan kao za muškarca.“

Na kraju krajeva, moždanom radaru za afektivno vezivanje obično je potreban niz sastanaka kako bi odlučio da li da se veže. Dok se zaljubljuju, muškarci srljaju niskim putem. Da ne bude zabune, i žene krstare niskim - samo što se one vraćaju da kruže i visokim.

Jedno zajedljivije gledište kaže da: „Muškarci traže seksualne objekte, a žene uspešne objekte.“ I mada žene imaju običaj da se očaraju pokazateljima muške moći i bogatstva, a muškarci

ženinom fizičkom privlačnošću, ni jedni ni drugi ipak nisu presudno zavedeni time - već se samo u tome najviše razlikuju. I kod žena i kod muškaraca bez razlike, na vrhu spiska nalazi se dobrotu.

Kako bi još više smutili naš ljubavni život, kola u okviru visokog puta nepokolebljivo nastoje da obuzdaju vrele podzemne struje pohote, bilo kroz uzvišene osećaje, bilo kroz puritanska pravila ponašanja. U prošlosti, kulture su na porive niskog puta primenjivale kočnice visokog - Frojdovim rečima, civilizacija se oduvek opirala svojim nelagodama. Na primer, vekovima su brakovi evropske više klase prosto bili način da se veleposedničke porodice osiguraju da će njihova zemlja ostati u rukama određene loze; u suštini, porodice su se odođavale s drugim porodicama preko dogovorenih brakova. Do đavola i sa žudnjom i sa ljubavlju - uvek je tu preljuba.

Socijalni istoričari nam otkrivaju da su današnja romantična poimanja privlačnosti, ljubavi i predane emocionalne spona između supružnika pojavila, barem što se Evrope tiče, tek u vreme reformacije - napustivši tako srednjovekovni ideal čednosti, po kom je brak bio nužno zlo. Ali tek je sa industrijskom revolucijom i uzdizanjem srednje klase, otprilike, predstava o romantičnoj ljubavi postala dovoljno popularan zapadnjački ideal, pa je sam čin zaljublivanja postao dovoljno vredan razlog za stupanje u brak. I naravno, u kulturama, kao što je Indija, koje još oklevaju na tački između tradicije i modernosti, parovi koji se venčavaju isključivo iz ljubavi i dalje su manjina, često suočena sa snažnim protivljenjem porodica koje bi više volele dogovoren brak.

A opet, biologija ne radi baš uvek u prilog savremenom idealu braka, koji predstavlja spoj druženja i brige za čitav život, i mnogo nestalnijih, vrelah ljubavnih ushićenja. Poznato je da godine bliskosti slabe želju — što se ponekad može dogoditi čim partneri uđu u „ozbiljnu vezu“.

Da bi se priča još više zamrsila, Priroda je odlučila da muškarce i žene učini različito podložnim čak i molekulima ljubavi. U poređenju sa ženama, muškarci uopšteno luče više nivoa hemijskih supstanci koje pokreću požudu, a niže onih koje daju gas afektivnom vezivanju. Ova biološka neusaglašenost na polju strasti dovodi do mnogih klasičnih napetosti između muškaraca i žena.

Ali, na stranu kultura i pol, romantična ljubav se možda u najvećem škripcu nalazi zbog suštinske tenzije između moždanih sistema koji leže u osnovi sigurnog osećaja afektivne vezanosti i onih koji leže u osnovi brige o drugima i seksa. Svaka od ovih neuronskih mreža pokreće svoj lični paket motiva i potreba - a oni mogu biti ili sukobljeni, ili kompatibilni. Ako su suprotstavljeni jedni drugima, ljubav će patiti; ako su u harmoniji, ljubav će cvetati.

Jedna je spisateljica, iako nezavisna i preduzimljiva, uvek putovala sa jastučnicom na kojoj je spavao njen suprug. Gde god odsela, u nju bi uvlačila hotelske jastuke. Njeno objašnjenje: miris njenog muža koji je osećala na taj način, pomagao joj je da lakše zaspri u nepoznatom krevetu.

Ne samo da u ovome ima biološkog smisla nego nam to služi i kao putokaz za odgonetanje jednog od trikova kojim se Priroda služi kako bi produžila vrstu. Staza kojom se kreću prva uzburkavanja seksualne privlačnosti - ili barem zainteresovanosti - jeste niski put: i to pre senzorni nego put uobličjenih misli (ili čak osećanja). Tu prvobitnu potpražnu zaintrigiranost kod žena može probuditi neki olfaktorni utisak, kod muškaraca vizuelni.

Naučnici su utvrdili da miris muškog znoja može začuđujuće uticati na ženska osećanja time što im poboljšava raspoloženje, opušta i podiže im nivoe luteinizirajućih reproduktivnih hormona koji izazivaju ovulaciju.

Istraživanje koje potkrepljuje ove podatke izvedeno je, međutim, u čisto kliničkom (i nesumnjivo neromantičnom) okruženju laboratorije. Uzorci prikupljeni ispod pazuha muškaraca koji četiri nedelje nisu upotrebljavali dezodorans umešani su u preparat što je potom utrljavan na naušnice mladim ženama, dobrovoljcima za učešće u ispitivanju za koje su bile uverene da se bavi testiranjem mirisa proizvoda kao što je vosak za pod. Žene su se osećale opuštenije i srećnije kada je preparat bio načinjen od muškog znoja, a ne mirisa nekog drugog porekla.

U nešto romantičnijim okolnostima, smatraju istraživači, ovi miris mogu uzburkati i seksualna osećanja. Dakle, dok parovi plešu, njihov hormonalni zagrljaj po svoj prilici tiho popločava put seksualnom uzbuđenju, dok im tela nesvesno usklađuju uslove potrebne da bi došlo do reprodukcije.

Ispitivanje je, zapravo, bilo deo traganja za novim pristupima lečenju neplodnosti, ne bi li se videlo da li je moguće izolovati aktivnu supstancu u znoju; rad je objavljen u časopisu *Biolodži of riprodakšn*.

Prirodni zaključak jeste da isti uticaj na moždane centre za zadovoljstvo kod muškaraca može imati prizor ženskog tela. Muški mozak sadrži naoko dobro umrežen detektor signala za ključne odlike ženskog tela, posebno za odnos grudi-struka-kukova u obliku peščanog sata, inače znak mladalačke lepote koja sama po sebi može poslužiti kao okidač seksualnog uzbuđenja muškarca. Kada su muškarci širom sveta ocenjivali privlačnost crteža žena različitih proporcija, većina je birala žene sa obimom struka koji je iznosio oko sedamdeset odsto od obima kukova.

Zbog čega se baš ova proporcija utisnula u muški mozak već decenijama je tema vatrenih rasprava. Neki u toj pojedinosti neuronskog kola vide način da se muškarcima učine posebno privlačnim biološki znaci vrha ženske plodnosti, čime se postiže ekonomičnije raspolaganje spermom.

Koji god bio razlog, u pitanju su zaista prefinjena rešenja ljudske biologije: njega raspamećuje sam njen prizor, a nju za ljubav priprema njegov miris. Nema sumnje da se ova taktika dobro

pokazala na ranim stupnjevima ljudske praistorije. U savremenom životu, međutim, neurobiologija ljubavi suočava se sa poteškoćama.

MOZAK LIBIDA

„Istinska, duboka i luđačka“ zaljubljenost bila je jedini uslov za izbor muškaraca i žena za učešće u istraživanju Univerzitetskog koledža u Londonu. Sedamnaest dobrovoljaca gledalo je fotografije svojih ljubavnih partnera, a zatim i slike svojih prijatelja, dok im je za to vreme sniman mozak. Zaključak je: činilo se da su zavisni od ljubavi.

I kod muškaraca i kod žene bez razlike, objekat obožavanja - za razliku od prijatelja - pokretao je vatromet u sektorima mozga povezanim u jedinstveno kolo, do te mere posebno da se dobija utisak da je specijalizovano za zaljubljenost. Najveći deo tog kola, kako iznosi neuronaučnik Džak Panksep, pali se tokom još jednog euforičnog stanja: na kokainu i opijatima. Ovo otkriće nagovestava da zavisnički ekstatična priroda snažne romantične ljubavi ima neuronsko objašnjenje. Zanimljivo je što kod muškaraca nijedan deo ovog ljubavnog kola ne radi ništa posebno tokom seksualnog uzbuđenja per se, mada blizina oblasti za romantično uzbuđenje ukazuje na lako uspostavljanje anatomske veze kada se strast i ljubav bude zajedno.

Zahvaljujući sličnim studijama neuronauka je pronikla u tajnu seksualne strasti, povezujući mešavine hormona i neurohemijskih supstanci koje požudi daju taj poseban ukus. Svakako, recept za čežnju donekle se razlikuje kod pripadnika jednog, i pripadnika drugog pola. No, sastojci i njihova vremenska usklađenost tokom seksualnog čina otkrivaju genijalnost plana, plana koji daje pikantnost produženju naše vrste.

Kolo strasti, u kom se libido uzburkava, pokriva širok opseg limbičkog mozga. Seksualni zanos se kod oba pola umrežava preko niskog puta najvećim delom na isti način, ali uz nekoliko značajnih razlika. Ove su razlike uzrok što se polovi razlikuju u doživljavanju vođenja ljubavi, kao i u vrednovanju ostalih strana ljubavnog susreta.

Kod muškaraca i seksualnost i agresivnost pokreće seksualni hormon testosteron time što deluje u povezanim oblastima mozga. Kada se muškarac seksualno uzbuđi, njemu testosteron skače do neba.

Muški hormon i kod žena podstiče seksualnu glad, mada ne tako snažno kao kod muškaraca.

A onda je tu i ta crta zavisnosti. I kod žena i kod muškaraca dopamin-hemijska supstanca koja ubrizgava izrazito uživanje u širok raspon aktivnosti, od kockanja do zavisnosti od droga - uzleće tokom seksualnih susreta. Nivoi prijatnog dopamina ne podižu se samo za vreme seksualnog uzbuđenja, već i sa učestavanjem seksualnih odnosa i povećanjem čovekovog seksualnog nagona.

Oksitocin, hemijski izvor brige o drugima, mnogo bolje prodire u ženski mozak nego u muški, pa tako ima veći uticaj na ženino seksualno vezivanje. Vazopresin, hormon blisko povezan sa oksitocinom, takođe može uticati na vezivanje. Zanimljivo je što receptori za vazopresin obiluju vretenastim ćelijama, tim superbrzim konektorima socijalnog mozga. Vretenaste ćelije se, na

primer, uključuju kad treba doneti vrlo hitre, intuitivne sudove o nekome koga srećemo prvi put. I mada nam nijedna studija to još nije potvrdila sa sigurnošću, čini se da su ove ćelije zgodni kandidati za deo nervnog sistema koji stvara ljubav - ili barem želju „na prvi pogled“.

U zahuktavanju pred vođenje ljubavi, nivoi oksitocina u mozgu muškarca skaču, isto kao i hormonalna glad na koju utiču arginin i vazopresin (zajedno poznati kao AVP). Mozak muškarca poseduje veći broj receptora za AVP nego mozak žena, i najveći deo je koncentrisan u seksualnom kolu. AVP koji se u pubertetu javljaju u izobilju, izgleda da kod muškarca raspaljuju seksualnu požudu, rastući sa približavanjem ejakulacije i naglo opadajući u trenutku orgazma.

I kod muškaraca i kod žena oksitocin potpaljuje mnoga nežna i prijatna osećanja vezana za seksualni kontakt. Velike doze tog hormona oslobađaju se tokom orgazma, posle čega poplava hemijskih supstanci kao da stimuliše odsjaj tople nežnosti - i muškarca i ženu dovodi na istu, razneženo ljubavnu hormonalnu talasnu dužinu, bar za jedno vereme. Lučenje oksitocina ostaje visoko i posle vrhunca, posebno tokom „završne igre“, maženja koje sledi nakon seksualnog čina.

Oksitocin posebno snažno navire kod muškaraca tokom tog „refraktarnog“ perioda nakon orgazma, kad oni po pravilu ne mogu postići erekciju. Zanimljivo je što, barem kod mužjaka glodara (a verovatno i kod ljudi), izrazito seksualno uživanje kod muškaraca prati trostruki vrh u nivou oksitocina - ta nervna promena očigledno približava hemiju muškog mozga hemiji ženskog, bar za izvesno vreme. U svakom slučaju, mudar završetak ljubavne igre dopušta opuštено vreme za izgradnju afektivne veze, što je još jedan zadatak oksitocina.

Kolo žudnje priprema par i za njihov sledeći sastanak. Hipokampus, ključna struktura za uskladištenje memorije, sadrži neurone bogate receptorima za AVP i oksitocin. Čini se da AVR pogotovo kod muškaraca, posebno duboko utiskuje u pamćenje zavodljivu sliku saučesnika u strasti, čineći seksualni par posebno upečatljivim. Oksitocin što ga stvara orgazam takođe pojačava i pamćenje, ponovo urezujući u sećanje dragi lik ljubavnika.

Dok ova osnovna biohemija uzburkava našu seksualnu aktivnost, nervni centri na visokom putu sprovode svoj uticaj, ne uvek na saglasan način. Čini se da sad moždani sistemi koji su vekovima radili u korist opstanka ljudskog roda postaju osetljivi na trzavice i napetosti zbog kojih ljubavni trud može propasti - umesto da se učvrsti.

NEMILOSRDNA ŽELJA

Zamislite lepu i nezavisnu mladu advokaticu čiji verenik, pisac, radi kod kuće. Kad se ona vrati sa posla, verenik ostavlja sve čime se dotad bavio i uzmuva se oko nje. Kad se jedne večeri spremala za krevet on ju je nestrpljivo povukao u naručje, i pre nego što je stigla da se uvuče pod čaršave.

„Samo mi pruži makar milimetar prostora da mogu odatle da te volim“, rekla mu je na to - što je njega povredilo. Zapretio je da će te noći spavati na kauču.

Njena primedba svedoči o naličju preterano snažnog vezivanja u petlju: ono može početi da guši. Cilj podešavanja nije samo neprekidno spajanje zupčanika uz potpuno unošenje svake misli i svakog osećaja; ono podrazumeva i davanje partneru prostora da kad poželi bude sam. Ovaj krug povezanosti pogađa ravnotežu između potreba pojedinca i potreba para. I kao što kaže jedan porodični terapeut: „Što neki par više može da bude razdvojen, to više može da bude zajedno.“

Svaki od tri osnovna izraza ljubavi — afektivna vezanost, želja i briga - ima jedinstvenu biologiju, tako ustrojenu da svojim osobenim hemijskim lepkom omogućí partnerima da se vežu u petlju. Kada su ti sistemi usaglašeni, ljubav cveta. Kada svaki vuče na svoju stranu, ljubav kopni.

Razmotrimo izazov kroz koji prolazi svaka veza kad tri biološka sistema za ljubav nisu u saglasnosti, što se često dešava zbog trzavica između afektivnog vezivanja i seksa. Takvo neslaganje događa se, na primer, kad jedan od partnera oseća nesigurnost ili, još gore, kad gaji otvorenu ljubomoru ili krije strah od napuštanja. S neurološke tačke gledišta, kad sistem za afektivno vezivanje naginje zabrinutosti, on inhibira rad druga dva. Ova razdiruća strepnja lako može ugasiti seksualnu želju i ugasiti nežnu brigu o drugima - barem za neko vreme.

Verenikova šlepa usmerenost na advokaticu kao seksualni objekt srodna je nemilosrdnoj želji odojčeta potpuno nesvesnog potreba i osećanja svoje majke. Ove arhaične želje igraju ulogu i tokom vođenja ljubavi, kad dvoje odraslih ljudi obuzetih strašću istražuju jedno drugo s dečjim nestrpljenjem.

Kao što smo već primetili, detinji koreni bliskosti ponovo izbijaju na površinu kad se ljubavnici jedno drugom obraćaju dečjim, tananim glasovima ili tepanjem. Etolozi tvrde da ovi znaci u mozgovima ljubavnika pokreću brižne i nežne roditeljske odgovore. Razlika između želje odojčeta i odrasle osobe leži, međutim, u sposobnosti odraslog za empatiju, tako da se strast stapa sa saosećajnošću ili makar brigom.

Zato je Mark Epstajn (Epstein), advokaticin psihijatar, predložio vereniku alternativno rešenje: da uspori toliko da se emocionalno naštimuje s njom i time stvori psihološki prostor koji će njegovoj verenici dopustiti da ostane u vezi sa sopstvenom željom. Ta uzajamnost želje - i održanje petlje između njih - otvorila je put za povratak strasti, koju je advokatica gubila.

To nas podseća na Frojdovo čuveno pitanje: „Šta žena hoće?“ Epstajn na to odgovora: „Hoće partnera koji vodi računa o onome šta ona hoće.“

UZAJAMNO PRIHVAĆENO „ONO“

En Rajs (Rice), autorka najprodavanije serije romana o vampirima — ali i erotskih, samo pod pseudonimom — seća se da je još u detinjstvu imala žive sadomazohističke fantazije.

Jedna od najranijih odnosila se na bogato razrađenu priču o mladim muškarcima u drevnoj Grčkoj koje prodaju kao seksualne robove; očaravala ju je istopolna privlačnost kod muškaraca.

Kad je odrasla, otkrila je da je privlače prijateljstva sa gej muškarcima, kao i da je zanima gej kultura.

Upravo je to građa od koga je načinjena njena fikcija; vampirski romani En Rajs, koji obiluju homoerotičnim sporednim temama, ocrtavaju okvir romantičnog gotičkog sveta. A u svojim uzavrelim romanima napisanim pod drugim imenom, ona podrobno opisuje sadomazohističke radnje oba pola. I mada se te seksualne fantazije nikako ne moraju svima dopadati, ništa u njima ne prevazilazi, smatraju istraživači, uobičajene sadržaje dnevnog sanjarenja običnih ljudi.

Nakićene seksualne scene koje En Rajs opisuje do pojedinosti nisu „devijantne“ u normativnom smislu; pre bi se moglo reći da spadaju u fantazije koje iz istraživanja u istraživanje uobičajeno saopštavaju i muškarci i žene. Na primer, jedno ispitivanje pokazalo je da među najučestalije seksualne fantazije spadaju: ponovno preživljavanje uzbudljivog seksualnog doživljaja, zamišljanje seksualnog čina sa svojim partnerom ili nekim drugim, oralni seks, vođenje ljubavi na nekom romantičnom mestu, zamišljanje da smo neodoljivi - i prinuđeni na seksualnu pokornost.

Bogata raznovrsnost seksualnih maštarija može predstavljati odraz zdrave seksualnosti, obezbeđujući vrelo podsticaja koji pojačavaju uzbuđenje i uživanje. Kada postoji saglasnost obe strane, može se preći na još neobičnije maštarije, kao što su one u romanima En Rajs, koje na prvi pogled mogu ličiti na okrutne scenarije.

Prešli smo dugačak put od Frojdove objave od pre jednog veka da: „zadovoljne osobe nikad ne fantaziraju, već to čine samo nezadovoljne“. Ali fantazija je upravo to što jeste: živa predstava. I kao što En Rajs oštroumno primećuje, ona nikad nije ni pokušala da ostvari neku svoju, iako je imala mogućnosti za to. Seksualne fantazije mogu se i ne izvesti s drugom osobom, ali svejedno imaju svrhu. Originalni radovi Alfreda Kinsija (Kinsey) (za koje se, gledano unazad, vidi da su imali iskrivljen uzorak) pokazali su da 89 odsto muškaraca i 64 odsto žena priznaju da za vreme masturbacije imaju seksualne fantazije - što je za za pedesete godine i tadašnje, mnogo mirnije doba, bio šokantan nalaz, mada u današnje vreme uopšte nije neobičan. I kao što je dobri profesor Kinsi prvi više nego jasno pokazao, iznenađujući raspon seksualnog ponašanja muškaraca i žena mnogo je veći nego što se javno priznaje.

Socijalni tabui, koji čak i danas vladaju - uprkos serijalu Šou Džerija Springera i sveprisutnim pornostranicama na interne tu - znače samo da je stvarna učestalost različitih sklonosti postojano viša nego što su ljudi spremni da priznaju. Naravno, istraživači seksualnosti rutinski pretpostavljaju da svaka statistika zasnovana na saopštenjima ljudi o njihovom seksualnom ponašanju daje brojeve manje od stvarnih. Kad su studenti i studentkinje tokom dana zapisivali u dnevnik svaku seksualnu fantaziju ili seksualnu misao istog časa kad im se javljala, muškarci su u proseku navodili oko sedam dnevno, a devojke između četiri i pet. Ali, kad su u drugom ispitivanju studenti odgovarali na pitanje u upitniku kojim je od njih traženo da se prisete istog podatka, muškarci su procenjivali da imaju samo jednu seksualnu fantaziju dnevno, a žene jednu nedeljno.

Pozabavimo se muškarcima i ženama koji imaju seksualne fantazije tokom seksualnog odnosa. Za bukvalno svaki oblik seksualnog ponašanja muškarci obično imaju više brojke od žena, ali čini se da je rezultat u fantaziranju tokom odnosa izjednačen; čak do 94 odsto žena i 92 odsto muškaraca kažu da su to radili (mada se u nekim ispitivanjima navodi podatak od samo 47 odsto muškaraca i 34 odsto žena). Jednim istraživanjem otkriveno je da je zamišljanje seksualnog odnosa sa trenutnim ljubavnikom uobičajena maštarija u času kada osoba ne vodi ljubav, ali da je zamišljanje seksa s nekim drugim mnogo češća fantazija tokom samog odnosa. Ovi podaci naveli su jednog šaljivdžiju da primeti kako kad zaljubljeni par vodi ljubav, u tom činu zapravo učestvuju četiri osobe: dve stvarne i dve koje su prisutne u njihovim mislima.

Većina seksualnih fantazija podrazumeva da se ta druga osoba predstavlja kao objekat, kao biće zamišljeno da ispunjava omiljenu strast onoga ko mašta, bez obzira na to šta bi ona lično mogla želeći u toj prilici. Ali u mašti je sve dopušteno.

Pristajanje ljubavnika da se otvore i podele seksualnu fantaziju i uživo je sprovedu predstavlja čin međusobnog dogovora; ključna razlika je u tome da se scenario „odigrava“ sa saglasnim partnerom, umesto da mu se nameće fantazija i on tako pretvara u Ono. Ukoliko se oba partnera slože i tako žele, čak i prividni Ja-Ono scenario može im doneti čvršći osećaj bliskosti. Pod odgovarajućim okolnostima, postupanje sa ljubavnikom kao da je Ono - ako postoji uzajamna saglasnost - može biti deo seksualne igre.

„Dobar seksualni odnos“, primetio je jedan psihoterapeut, „liči na dobru seksualnu fantaziju“ - uzbudljivu, ali bezbednu. Kad partneri imaju usaglašene emocionalne potrebe, dodaje on, hemija koja proizlazi iz toga - kao fantazije što se dopunjavaju - može raspiriti uzbuđenje koje nadvladava uobičajeno opadanje seksualnog interesovanja kod dugogodišnjih parova.

Sva razlika između vragolaste Ono fantazije i fantazije koja povređuje leži u empatiji i razumevanju među partnerima. Ukoliko oboje u ljubavnoj igri vide isključivo igru, sama njihova opuštenost u ostvarenju fantazije stvara umirujuću empatiju. Dok ulaze u izmaštanu stvarnost, njihovo vezivanje u petlju u okviru fantazije povećava obostrano uživanje i svedoči o krajnjem prihvatanju - što je implicitan čin brige za drugog.

KAD SE SEKS KONKRETIZUJE

Razmotrimo ljubavni život osobe sa patološkim poremećajem narcisizma, iz studije slučaja njegovog psihoterapeuta:

On je samac, u dvadeset petoj, lako ga očaravaju žene koje upoznaje i opsedaju ga snažne fantazije u vezi sa svakom. Ali, posle niza seksualnih sastanaka s nekom ljubavnicom, on se redovno razočarava i iznenada zaključuje da je ili previše glupa, ili ga suviše pritiska, ili mu je fizički odvratna.

Na primer, kad se osećao usamljeno za Božić, pokušao je da ubedi svoju tadašnju devojkicu - s kojom se viđao tek nekoliko nedelja - da ostane u gradu s njim umesto da ode u posetu svojoj

porodici. Kad je odbila, napao ju je kako misli samo na sebe i, ljut, odlučio da se više nikad ne vidi sa njom.

Narcisisti njegov osećaj za lična prava uliva uverenje da se uobičajena pravila i granice na njega ili nju ne odnose. Kao što smo već videli, takva osoba smatra da ima pravo na seks sa ženom koja ga ohrabruje i uzbuđuje - čak i kad ona jasno stavi do znanja da ne želi seks. Narcisista će ipak terati svoje, makar morao upotrebiti silu.

Odsustvo empatije, sedmo se, stoji visoko na listi osobina narcisiste, zajedno sa sklonošću iskorišćavanju drugih i taštom usmerenošću isključivo na sebe. Zato ne treba da čudi što muškarci narcisisti blagonaklono gledaju na stavove o primeni seksualne prisile, kao što je mišljenje da je žrtva silovanja „sama tražila to što je dobila“, ili da kad žena kaže da neće seks, ona ga zapravo hoće. Narcisisti u američkoj muškoj studentskoj populaciji lako se slažu s tvrdnjom da je devojka, „ako pristane na ljubljenje i maženje i dopusti da joj stvari izmaknu iz ruku, sama kriva ako je partner prisili na seks“. Pojedini muškarci ovakvim uverenjima otvoreno opravdavaju silovanje na sastanku, kad muškarac prisili na seksualni odnos ženu sa kojom se ljubio, iako ona ne želi da ide dalje od toga.

Zastupljenošću ovakvih stavova među nekim muškarcima delimično se objašnjava činjenica da oko 20 odsto žena u Sjedinjenim Državama tvrdi da su bile prinuđene na neželjene seksualne aktivnosti uprkos tome što su pružale otpor - većinu je na to primorao suprug ili partner, ili neko u koga su u to vreme bile zaljubljene. I zaista, deset puta više žena na seks je naterao neko koga vole nego nepoznata odoba. Ispitivanje muškaraca koji su sami priznali da su silovali devojku na sastanku otkrilo je da je svakom takvom slučaju prinude prethodila obostrano prihvaćena seksualne igra; silovatelji su se jednostavno oglušivali na proteste žene kad je ova poželeda da se zaustavi.

Za razliku od većine muškaraca, narcisisti zapravo uživaju i nalaze da ih seksualno uzbuđuju filmovi u kojima se neki par miluje, a kad žena želi da sve okonča - muškarac je primorava na seks uprkos njenom očiglednom bolu i gađenju. Dok gleda takvu scenu narcisista se isključuje za ženinu patnju i usredsređuje se isključivo na sebično zadovoljenje agresora. Zanimljivo je da narcisisti u ovom istraživanju nisu uživali u samoj sceni silovanja ako joj nisu prethodili predigra i ženino odbijanje.

Nedostatak empatije čini narcisistu neosetljivim za patnju koju nanosi „devojci na sastanku“. I dok ona nametnuti seks doživljava kao oduran čin nasilja, on uopšte nije u stanju da je razume, a kamoli da saoseća s njom i njenim nezadovoljstvom samim seksualnim činom. Naravno, što je muškarac sposobniji za empatiju, manje je verovatno da će se poneti kao seksualni progonitelj, ili da će čak pomisliti na tako nešto.

A moguće je i da u prinudnom seksu ulogu igra i jedna hormonalna sila. Izrazito visoki nivoi testosterona, potvrđuju istraživanja, čine muškarce znatno spremnijim da drugu osobu ugroze kao da je isključivo seksualni objekt. Osim toga, ovo ih čini i problematičnim supružnicima.

Ispitivanje lučenja testosterona kod 4-462 Amerikanca otkrilo je zabrinjavajući obrazac među onima s najvišim očitanim nivoima tog muškog hormona. Uopšteno rečeno, takvi ljudi su se

ponašali mnogo agresivnije od ostalih, češće su hapšeni i češće su upadali u tuče. I kao muževi su bili opasni: imali su običaj da bacaju stvari i gađaju svoje žene, da se upuštaju u seks van braka, i - razumljivo - da se razvode. Što je viši nivo testosterona, to je slika gora.

S druge strane, navodi se u istraživanju, mnogi muškarci s visokim testosteronom srećno su oženjeni. Razlika nastaje, pretpostavljaju autori, zbog stepena u kom su muškarci naučili da obuzdavaju svoje testosteronom gonjene divlje nagone. Prefrontalni sistemi drže ključeve za upravljanje svim vrstama impulsa, bilo seksualnih bilo agresivnih. To nas vraća potrebi za visokim putem kao protivteži sirovom libidu, i njegovoj sposobnosti da pritegne uzde niskom.

Pre mnogo godina sam kao novinar za naučne strane u Njujork tajmsu razgovarao sa čovekom koji je za FBI pravio profile ličnosti, a specijalnost mu je bila psihološka analiza serijskih ubica. On mi je ispričao da te ubice gotovo bez razlike uživljavaju svoje perverzno surove seksualne fantazije, u kojima čak i preklinjanje žrtava hrani njihovo uzbuđenje. Naravno (srećom) samo mali podskup muškaraca doživljava seksualno uzbuđenje zamišljajući silovanje umesto erotskih scena u obostrano prihvaćenom seksu. Čudan apetit za patnju izdvaja ovu grupu usamljenika od velike većine muškaraca: čak ni narcisiste koji su silovali devojkicu s kojom su izišli ne uzbuđuje sam čin silovanja.

Zašto serijske silovatelje ne mogu zastrašiti ni suze ni vrisци njihovih žrtava možda se može objasniti potpunim izostankom empatije kod njih. Velik broj osuđenih silovatelja kasnije je priznao da tokom silovanja nisu osećali ništa prema svojim žrtvama, i da naprosto nisu bili ni svesni, niti ih je zanimalo kako se one osećaju. Gotovo polovina je uveravala sebe da je i žrtva „uživala“, uprkos činjenici da je bila dovoljno ojađena da silovatelja otera u zatvor.

Jedno istraživanje muškaraca osuđenih zbog silovanja pokazalo je da su oni u stanju da uspešno razumeju druge ljude u većini prilika, uz jedan velik izuzetak: nisu bili u stanju da zapaze negativne izraze kod žena, za razliku od pozitivnih. I dok, uopšteno gledano, poseduju sposobnost za empatiju, silovatelji izgleda nisu sposobni ili spremni da tumače signale koji će ih zaustaviti. Takvi su grabljivci po svoj prilici selektivno neosetljivi, što znači da pogrešno tumače znake koje najmanje žele da vide — ženino odbijanje ili uznemirenost.

Najviše problema zadaju oni ozbiljno nastrani muškarci u čijem kompulsivnom izvođenju omiljenih fantazija stoji neki scenario Ja-Ono - obrazac uobičajen za seksualne napasnike koji su dopali zatvora, a posebno za one osuđene zbog višestrukih silovanja, zlostavljanja dece i egzibicionizma. Ove muškarce najčešće uzbuđuje zamišljanje baš takvih nasilinih činova, a ne nekih običnijih seksualnih prizora. Naravno, samo fantaziranje ne znači da će neka osoba na silu primorati drugu na seks kako bi realizovala svoj zamišljeni scenario. Ali oni koji zaista nametnu drugome svoje fantazirane radnje, kao što je slučaj sa seksualnim prestupnicima, provalili su neuronsku barijeru između misli i delanja.

Onog časa kad niski put probije branu visokog puta time što maha daje nekom nasilnom impulsu, fantazije postaju gorivo nasilja i razjaruju neobuzdani libido (neki kažu žudnju za moći), što dovodi do ponovljenih seksualnih zločina. U tim slučajevima, ove fantazije postaju opasan znak - pogotovu onda kad čoveku nedostaje empatija prema žrtvama, kad on veruje da i

žrtva „uživa“ u činu, kad oseća neprijateljstvo prema žrtvama i kad je emocionalno usamljen. S takvom eksplozivnom mešavinom gotovo je nemoguće izbeći nevolje.

Uporedimo hladno razdvajanje Ja-Ono seksualnosti sa toplom povezanošću Ja-Ti dogovora. Romantična ljubav zavisi od odjeka; bez ove intimne veze preostaje samo gola strast. S punom dvosmernom empatijom, oba partnera su u isto vreme i subjekti, podešeni jedno na drugo kao na Ti, što dramatično povećava erotski naboj. Kad se kod jednog para emocionalno jedinstvo isprepliće sa fizičkom bliskošću, oba partnera gube osećaj odvojenosti u onome što se naziva „ego orgazam“ - i u njihovom se susretu spajaju ne samo njihova tela nego i sama bića.

Pa ipak, ni najvrtoglaviji orgazam nije osiguranje da će ljubavnici sledećeg jutra iskreno brinuti jedno o drugom. Briga ipak deluje preko sopstvene neuronske logike.

15. BIOLOGIJA SAOSEĆANJA

U jednoj od klasičnih pesama Roling Stonsa, Mik Džeger obećava svojoj ljubavi „pružiću ti emocionalnu pomoć“ - izražavajući na taj način osećanje koje dele svi zaljubljeni parovi. Jer, par na okupu ne drži isključivo privlačnost; briga koju osećaju jedno za drugo takođe ima svoju ulogu u tome. Ovakvo emocionalno staranje o drugima može se javiti u bilo kojoj vrsti veze.

Briga majke o odojčetu osnovni je prototip za ovu vrstu nege. Džon Bolbi je pretpostavljao da ovaj isti urođeni sistem za ukazivanje brige počinje da radi kad god osetimo potrebu da odgovorimo na nečiji poziv za pomoć - bilo da je u pitanju naš ljubavnik, naše dete, prijatelj ili nepoznata osoba u nevolji.

Ukazivanje brige se kod zaljubljenih partnera javlja u dva osnovna oblika: obezbeđivanje baze sigurnosti gde da se partner oseća zaštićeno, i pružanje bezbednog utočišta, odakle partner može opštiti sa svetom. U idealnom slučaju, oba partnera bi trebalo da budu sposobna da se glatko prebacuju iz jedne u drugu ulogu, pružajući po potrebi utehu ili utočište - ili ih primajući. Takva uzajamnost je odlika uspešne veze.

Partneru obezbeđujemo bazu sigurnosti kad god mu pružimo emocionalnu pomoć, pomažući mu da razreši neku neprijatnu brigu, ili ga tešeci ili jednostavno ostajući uz njega i slušajući ga. Onog časa kad osetimo da nam veza pruža bazu sigurnosti, u nama se oslobađa više snage za hvatanje u koštac sa izazovima. Što bi Džon Bolbi rekao: „Od kolvke pa do groba, svako od nas je najsrećniji kad mu život ponudi niz izleta, kraćih ili dužih, iz baze sigurnosti.“

Izleti mogu biti sasvim obični, kao što je dan proveden u kancelariji, ili složeni, kao što je postizanje uspeha svetskog ranga. Ako se prisetimo šta ljudi obično govore prilikom primanja važnih nagrada, videćemo da njihovi govori obično podrazumevaju i zahvalnost osobi koja dobitniku pruža bazu sigurnosti. Ovo samo svedoči o presudnom uticaju osećaja sigurnosti i poverenja na našu sposobnost da postizemo uspeh.

Osećanje sigurnosti isprepletano je sa nagonom za istraživanjem. Što nam partner pruža veću sigurnost i utočište, tvrdi se u Bolbijevoj teoriji, to smo više istraživanja u stanju da preduzmemo - a što veći strah izaziva cilj tih istraživanja, to ćemo možda veću potrebu imati da

iz baze crpimo podršku kako bismo napumpali energiju i povratili usredsređenost, samopouzdanje i hrabrost. Ove su pretpostavke proverene na 116 parova koji su bili u romantičnoj vezi najmanje četiri godine. Kao što se i pretpostavljalo, što je osoba imala jasniji osećaj da joj partner pruža sigurnu „domaću bazu“, to je bila spremnija da se sa većom samouverenošću hvata u koštac sa životnim izazovima.

Video-trake sa snimcima parova koji razmatraju životne ciljeve svojih partnera otkrile su i značaj načina na koji se o tome priča. Ako je jedan partner tokom razgovora bio osećajan, topao i povoljno nastrojen prema stremljenjima onog drugog, primalac brige je, razumljivo, na kraju razgovora pokazivao veću sigurnost, često podižući letvu i stremeći još višem cilju.

Ukoliko se, međutim, jedan partner ponašao nametljivo i imao potrebu da kontroliše, onaj drugi je postajao sve utučeniji i nesigurniji u svojim nastojanjima, i na kraju često kresao svoje težnje i osećao manjak samouvažavanja. Partnera koji je sve hteo da kontroliše onaj drugi je opažao kao nevaspitanog i kritizerski nastrojenog - a njegove je savete uglavnom odbacivao. Nastojanje da se preuzme kontrola ugrožava osnovno pravilo za obezbeđivanje baze sigurnosti: treba se umešati samo ako postoji poziv, ili ako je to apsolutno neizbežno. Dozvoliti partneru da se upusti u neki poduhvat na svoj način zapravo je tihi glas podrške; što više pokušavamo da kontrolišemo nešto, to sve više podrivamo taj glas. Nametljivost sputava istraživanje.

Obrasci pružanja podrške i afektivne vezanosti razlikuju se od partnera do partnera. Ljudima anksioznim u afektivnim vezama može padati teško da se opuste u dovoljnoj meri da bi partneru ostavili prostor za istraživanje, i umesto toga nastoje da ga drže u svojoj blizini, kao što to čine anksiozne majke. Ovakvi partneri skloni preteranom kačenju za onog drugog mogu biti dobri u obezbeđivanju baze sigurnosti, ali nisu u stanju da se postave kao bezbedno utočište. Nasuprot njima, „izbegavajućim“ osobama ni najmanje nije teško da puste svog partnera da lunja, ali im slabo ide kad partneru treba za utehu obezbediti bazu sigurnosti - oni doslovno nikad nisu u stanju da mu pruže emocionalnu pomoć.

SIROTA LIJAT

Scena je sasvim ličila na neku epizodu televizijske emisije Faktor straha: Lijat, studentkinja, morala je da prođe kroz niz teških iskušenja, sve mučnijih i mučnijih. Ona je očigledno bila užasnuta već kod prvog zadatka: kod gledanja krvavih slika ljudi sa zastrašujućim opekotinama i užasnim povredama lica.

Kad je u sledećem zadatku morala da uzme pacova u ruku i miluje ga, Lijat se toliko zgrozila da zamalo nije odustala. Kad je potom trebalo da zaroni ruke do lakata u ledenu vodu i zadrži ih tako trideset sekundi, bol je bio toliko nepodnošljiv da je izdržala svega dvadeset.

I konačno, kad je trebalo da stavi ruku u stakleni terarijum i pomazi živu tarantulu, za nju je to bilo previše. Lijat je vrisnula: „Ne mogu više!“

A sad pitanje: da li biste se javili da pomognete Lijat tako što biste umesto nje obaviti neki zadatak.

Upravo je ovo pitanje postavljano njenim kolegama sa studija koji su se prijavili da učestvuju u ispitivanju uticaja anksioznosti na saosećanje, taj plemeniti produžetak našeg instinkta za ukazivanje brige. Njihovi odgovori otkrivaju da obrasci afektivne vezanosti na svoj osobeni način iskrivljuju empatiju, isto kao što mogu izvitoperiti seksualnost.

Mario Mikulincer (Mikulincer), izraelski kolega koji je sa Filipom Šejverom istraživao obrasce afektivnog vezivanja, tvrdi da urođeni altruistički impuls koji potiče iz empatije s nekim potrebitim može da se iskvari, potisne ili oslabi kod ljudi anksioznih zbog nesigurne afektivne vezanosti. Mikulincer je putem složenih eksperimenata pokazao da svaki od tri različita obrasca afektivnog vezivanja ima poseban uticaj na sposobnost za empatiju.

Ljudi sa različitim obrascima afektivnog vezivanja zamoljeni su da posmatraju jednu Lijat - koja je, naravno, kao pomoćnik u eksperimentu samo igrala svoju ulogu. Najviše saosećanja pokazali su sigurni ljudi, i to tako što su i saosećali sa uzrujanom Lijat i bili spremni da je zamene. Oni anksiozni su se, međutim, gubili u svojoj ličnoj uznemirenosti, tako da nisu bili u stanju da joj priteknu u pomoć. A „izbegavajući“ ljudi nisu bili ni uznemireni, niti su se nudili da pomognu.

Čini se da je sigurni obrazac afektivnog vezivanja najpodesniji za altruizam; takvi ljudi se brzo podešavaju na uznemirenost drugih i pokušavaju da im pomognu. Sigurni ljudi će pre od svih predano brinuti u svojim vezama, bilo kao majke koje pomažu svojoj deci, ili kao zaljubljeni partneri koji svom partneru nude emocionalnu podršku kada se oseća uznemireno, ili tako što će brinuti o starijim rođacima ili pomagati nepoznatima u nevolji.

No anksiozni ljudi se na patnje drugih podešavaju s preteranom osetljivošću koja ih može samo još više uzrujati, preplavljujući ih zaraznom uznemirenošću. Dok saosećaju s patnjom drugih, njihova osećanja se mogu pojačati do „ematijske klonulosti“ (engl. empathy distress), a anksioznost do tako snažnog nivoa da ih može nadvladati. Čini se da su anksiozne osobe najpodložnije zamoru saosećanja, te sagorevaju u sopstvenom bolu kad se suoče sa neumoljivim ispoljavanjem tuđe patnje.

I „izbegavajućim“ ljudima saosećanje teško pada. Budući da sebe štite od bolnih osećanja tako što ih potiskuju, oni se u samoodbrani zatvaraju pred emocionalnom zarazom koju šire ljudi koji pate. Pošto slabo osećaju empatiju sa drugima, retko kad im i pomažu. Čini se da jedini izuzetak prave onda kada mogu lično izvući neku korist od pomoći drugima; retke prilike kad osećaju samilost začinjene su pitanjem „šta ja imam od toga“.

Pružanje brige najpotpunije teče onda kad se osećamo sigurno, kad smo oslonjeni na stabilne temelje koji nam omogućavaju da osetimo empatiju, a da nas ona ne savlada. Osećaj da smo i sami zbrinuti dopušta nam da brinemo o drugima - ali kad nemamo osećaj da neko brine o nama, onda to ne možemo da činimo ni približno tako dobro. Mikulinsera je ovo zapažanje navelo da istražuje da li će jednostavno povećanje osećaja sigurnosti kod ljudi napumpati njihovu sposobnost za brižnost.

Zamislite da u lokalnom listu čitate o mukama kroz koje prolazi majka troje male dece. Ona nema muža, ni posla, ni novca. Svakog dana dovodi svoju gladnu dečicu da jedu u javnoj kuhinji; bez tih mršavih obeda ništa drugo ne bi jeli - verovatno bi gladovali, ili bi možda i umrli.

Da li biste bili spremni da joj jednom mesečno dajete nešto hrane? Da joj pomognete da pronađe oglase za posao? Da li biste išli tako daleko da je pratite na razgovor za posao?

Upravo ova pitanja postavljena su dobrovoljnim učesnicima u jednom drugom Mikulinserovom ispitivanju saosećanja. U tim eksperimentima učesnici su prvo podvrgavani pojačavanju osećaja sigurnosti; izlagani su kratkim (samo petnaestinku sekunde dugim), nesvesnim ekspozicijama imena ljudi koji ih čine sigurnim (kao što su osobe sa kojima vole da razgovaraju o neprijatnim temama). Od njih je isto tako traženo da namerno prizivaju u sećanje slike lica tih brižnih figura.

Zapanjuje da su anksiozni ljudi prevazilazili svoju empatijsku klonulost i uobičajeno oklevanje da priteknu u pomoć. Čak i samo privremeno ojačavanje omogućavalo im je da se ponašaju kao sigurni ljudi, i da pokazuju više samilosti. Čini se da povišeno osećanje sigurnosti oslobađa obilate zalihe pažnje i energije za potrebe drugih.

Ali „izbegavajući“ ljudi i dalje nisu uspevali da osete empatiju te su potiskivali altruistički impuls u sebi - ako nije bilo izgleda da će izvući neku korist iz toga. Ovakav se ciničan stav uklapa u teoriju po kojoj ne postoji iskreni altruizam, te da činovi milosrđa u sebi uvek sadrže barem trunku lične koristi, ako ne i sebičnosti. Mikulinser pretpostavlja da u tom gledištu postoji mrva istine - ali uglavnom za „izbegavajuće“ osobe koje od samog početka nisu u stanju da osete empatiju u dovoljnoj meri.

Među učesnicima eksperimenta, od tri obrasca afektivnog vezivanja, sigurni ljudi su i dalje bili najspremniji da ponude pomoć. Izgleda da je njihovo saosećanje neposredno srazmerno potrebi koju opažaju: što je veća nevolja, to oni više pomažu.

NISKI PUT ZA SAOSEĆANJE

Džak Panksep tvrdi da ova empatija ima korene u neuronskim sistemima niskog puta za majčinsku negu, onu koju imamo zajedničku s mnogim drugim vrstama. Čini se da je empatija osnovni odgovor tog sistema. Kao što svaka majka zna, plač njene bebe ima posebnu moć. Laboratorijska ispitivanja pokazuju da je fiziološko uzbuđenje majke značajno jače kada čuje plač svoje bebe nego neke druge.

Sposobnost bebe da kod majke izazove osećanje slično onom koje i sama ima pruža majci putokaz za odgonetanje bebinih potreba. Ta sposobnost odojčeta da plačem kod majke pokrene ciljano ukazivanje brige - pojava koja je osim kod sisara zapažena čak i kod ptica - nagoveštava da je u pitanju univerzalni šablon Prirode, šablon sa ogromnim i, prilično očiglednim, značajem za opstanak.

Empatija igra presudnu ulogu u ukazivanju brige, koja je, na kraju, usmerena na odgovaranje na potrebe drugih, a ne na sopstvene potrebe. Saosećanje, velika reč, u svom svakodnevnom prerusavanju može se pokazati kao prijemčivost, osetljivost ili razumevanje - što su sve znaci dobrog roditelja ili prijatelja. A kad je u pitanju izbor mogućeg partnera, setimo se, i muškarci i žene dobrotu stavljaju na prvo mesto liste poželjnih osobina.

Frojd je zapazio upadljivu sličnost između telesne bliskosti ljubavnika i one između majke i njene bebe. Ljubavnici, baš kao majke i njihova odojčad, dosta vremena provode gledajući se u oči, milujući se, njuškajući se, mazeći se i ljubeći, sa obiljem dodira „koža na kožu“. I u oba slučaja taj dodir donosi radosno blaženstvo.

Kad se seks ostavi po strani, neurohemijski ključ za uživanje u takvom dodiru jeste oksitocin, molekul majčinske ljubavi. Oksitocin, koji ljudsko telo ispušta za vreme orgazma, ali kod žena i prilikom porođaja i dojenja, hemijski je okidač za poplavu ljubavnih osećanja koje svaka majka oseća prema svojoj bebi - pa samim tim i osnova biohemije zaštitništva i brižnosti.

Dok majka doji dete, oksitocin struji njenim telom, izazivajući mnoštvo posledica. On podstiče lučenje mleka; takođe izaziva dilataciju krvnih sudova u koži majke u oblasti oko mlečnih žlezda, omogućujući joj tako da greje svoju bebu. Kako joj krvni pritisak opada, tako se mama sve više opušta. Dok je obuzima spokojstvo, ona se oseća mnogo spremnijom za izlaske, željnija je druženja s ljudima - što se više oksitocina luči, to je majka društvenija.

Kerstin Uvnes-Moberg, švedski neuroendokrinolog, opsežno je proučavala oksitocin, i tvrdi da do ovog vida hemijske poplave dolazi kad god se upustimo u nežan kontakt s nekim do koga nam je stalo. Neuronski sistem kola za oksitocin preseca mnoge čvorne tačke niskog puta socijalnog mozga.

Korist od oksitocina ogleda se u mnoštvu prijatnih socijalnih interakcija - posebno u ukazivanju brige u svim oblicima - u kojima ljudi razmenjuju emocionalnu energiju; oni zapravo mogu jedni u drugima probuditi prijatna osećanja koja pokreće ovaj molekul. Kerstin Uvnes-Moberg pretpostavlja da ponavljano viđanje sa ljudima s kojima nas vezuju najjače socijalne veze može usloviti lučenje oksitocina, tako da i samo prisustvo tih ljudi, ili čak i pomisao na njih, mogu u nama poslužiti kao okidači za lučenje prijatne doze ove supstance. Zato ne čudi što su boksovi i u potpuno bezdušnim uredima ukrašeni slikama voljenih osoba.

U oksitocinu možda leži neurohemijski ključ za predane, brižne veze. U jednoj studiji se pokazalo da oksitocin spaja pripadnike jedne vrste prerijskih voluharica u doživotnu monogamnu vezu. Voluharice druge vrste, kod kojih se ne ispušta oksitocin, seksualno su promiskuitetne i nikad se ne vezuju za jednog partnera. U eksperimentima u kojima je monogamnim voluharicama, koje su se već parile, blokirano lučenje hormona, one su iznenada gubile zanimanje jedna za drugu. A kada je lučenje hormona izazivano kod promiskuitetnih voluharica koje ga nisu lučile, i one su počele da se trajno vezuju jedna za drugu.

Kod ljudi oksitocin može predstavljati vrzino kolo: hemija odgovorna za dugovečnu ljubav ponekad guši hemiju strasti. Iako su pojedinosti dosta složene, u jednoj vrsti interakcije vazopresin (blizak rođak oksitocina) spušta nivo testosterona; u drugoj, testosteron suzbija

oksitocin. I mada tek treba razraditi ove naučne navode, testosteron ponekad može pojačati lučenje oksitocina, što nagoveštava da, u hormonalnom smislu barem, strast ne mora izbledeti sa obavezom.

SOCIJALNE ALERGIJE

Jedino čega si najedared svestan jeste da na podu ima previše mokrih peškira, da on ne ispušta daljinski iz ruke, i da leđa češe viljuškom. A onda se konačno suočiš s nespornom istinom da je bukvalno nemoguće poljubiti se u usta sa osobom koja uzme novu rolnu toalet papira i stavi je na praznu kartonsku rolnu prethodne.

Ovaj popis pritužbi ukazuje na razbuktvavanje „socijalne alergije“, snažne odbojnosti prema navikama ljubavnog partnera, koje, poput fizičkog alergena, pri prvom dodiru ne izazivaju nikakvu reakciju - a kod većine ljudi nikad je i ne izazovu - da bi sa svakim novim izlaganjem osoba postajala sve osetljivija na njih.

U istraživanju sprovedenom u populaciji američkih studenata, najveći broj socijalnih alergija kod žena bio je uslovljen reakcijom na neotesano ili nemarno ponašanje njihovih momaka, kao što je onaj primer s toalet papirom. Muškarce je, s druge strane, ljutilo kad se njihove devojke previše bave sobom ili kad im previše zanovetaju. Žena koja posle dva meseca samo sleže ramenima na prostačko ponašanje svog mladića, možda će ovog jedva podnositi posle godinu dana. Ova hipersenzitizacija ostavlja posledice jedino utoliko što otvara vrata ljutnji i nezadovoljstvu: a što je jedan od partnera uzrujaniji, veća je verovatnoća da će se taj par rastati. Psihoanalitičari nas podsećaju da je naše priželjkivanje „savršene“ osobe, osobe koja će zadovoljiti sva naša očekivanja i saosećajno naslutiti i ispuniti sve naše potrebe, primitivna fantazija koju nije moguće ostvariti. Tek kad naučimo da prihvatimo da nijedan ljubavnik ili bračni drug nije u stanju da zadovolji sve naše neispunjene potrebe koje nosimo još iz detinjstva, počecemo da svoje partnere sagledavamo potpunije i realističnije - umesto da ih i dalje gledamo kroz objektiv svojih želja i projekcija.

A neuronaučnici dodaju da su afektivno vezivanje, ukazivanje brige i seksualna želja samo tri od sedam glavnih neuronskih sistema koji upravljaju našim željama i postupcima. Tu spadaju još i istraživanje (koje obuhvata i saznavanje sveta) i socijalno zbližavanje. Svako od nas pravi redosled ovih bazičnih neuronskih podsticaja po sopstvenom nahođenju - neki ljudi žive da bi skitali, drugi da bi se družili. No, što se ljubavi tiče, na vrhu liste su obično afektivno vezivanje, ukazivanje brige i seks, samo što su poredani na ovaj ili onaj način.

Džon Gotman (Gottman), pionir u istraživanju emocija u braku, pretpostavlja da se na osnovu toga koliko jedan partner izlazi u susret potrebama dominantnih neuronskih sistema drugog može predvideti da li će njihova veza potrajati. Gotman, psiholog sa Univerziteta u Vašingtonu, postao je vodeći stručnjak za ono što brakove čini uspešnim ili neuspešnim, onog časa kad je pronašao način da sa tačnošću većom od 90 odsto predvidi da li će jedan par ostati zajedno u naredne tri godine.

Gotman trenutno zastupa tezu da, u slučaju kada primarne potrebe ostaju neispunjene - kao, recimo, kad je nezadovoljena potreba za seksualnim kontaktom, ili za brigom - mi osećamo postojanu dozu nezadovoljstva koja se može ispoljavati gotovo neprimetno, kao nejasna osujećenost, ili sasvim očigledno, kao neprekidna ogorčenost. Kad su osujećene, ove potrebe počinju da se razjedaju. Znaci ovog neuronskog nezadovoljstva zapravo su prvi znaci upozorenja da je jedinstvo para u opasnosti.

S druge strane, nešto zaista neobično često se javlja kod parova koji, pošto su pronašli sreću jedno uz drugo, decenijama žive zajedno. Njihov neprekidno skladan odnos (rapport) kao da ostavlja trag i na njihovim licima, koja počinju da liče, očigledno kao posledica oblikovanja facijalne muskulature nakon dugogodišnjeg preživljavanja istih osećanja. Budući da svako osećanje zateže i opušta tačno određenu grupu facijalnih mišića, partneri koji se u isto vreme smeju ili mršte, ojačavaju paralelne grupe mišića. Na ovaj način im se postepeno vajaju slični prevoji, bore i crte, čime se povećava sličnost njihovih lica.

Ovo čudo otkriveno je u jednom istraživanju u kom su ljudima prikazivane dve grupe fotografija parova - prve sa venčanja, a druge snimljene dvadeset pet godina kasnije - i u kom je od ispitanika traženo da kažu koji im muževi i žene najviše liče jedno na drugo. Ne samo što su lica partnera s vremenom postala sličnija, nego je ta sličnost bila izraženija kod parova koji su više tvrdili da se u braku osećaju srećnije.

Na neki način, kao da se partneri koji su u vezi s prolaskom vremena jedva primetno međusobno „vajaju“, čime jedno kod drugog, putem bezbrojnih malih interakcija, jačaju poželjne obrasce. Neka istraživanja ukazuju na to da se takvim vajanjem ljudi guraju u pravcu idealizovanih očekivanja njihovih partnera. Ovo tiho nastojanje da se dobije ljubav kakva se priželjkuje tako što će partneri oblikovati jedan drugog zove se „fenomen Mikelandelo“.

Ukupna količina pozitivnog vezivanja nekog para u petlju, iz dana u dan tokom mnogo godina, možda je najbolji harometar zdravlja njihovog braka. Razmotrimo istraživanje parova koji su bili pred stupanjem u brak, a koji su pristali da interakcijske obrasce što su ih imali prilikom razmirica podvrgnu detaljnoj analizi. U narednih pet godina ti su parovi ponovo dolazili u laboratoriju na nekoliko dopunskih seansi. Na osnovu njihove interakcije na prvoj seansi, pre venčanja, moglo se predvideti iznenađujuće mnogo toga skopčanog s daljim razvojem njihove veze.

Razumljivo, negativno vezivanje u petlju davalo je lošu prognozu. Što su partneri bili manje zadovoljni jedno drugim, to su se njihove emocije više poklapale upravo za vreme neprijatnih raspravljavanja. Što su partneri prilikom svađa u početku braka bili negativnije nastrojeni, to se njihova veza kasnije pokazivala nestabilnijom. Posebno razorni bili su izrazi gnušanja ili prezira. Prezir eskalira negativnost dalje od običnog kritizerstva, i često poprima oblik otvorenog vređanja druge osobe kao da je ona neko niže biće. Sa prezirom stiže i poruka da je prezreni partner nedostojan i empatije, a kamoli ljubavi.

Takve otrovne petlje postaju još gore kad je empatija bračnih partnera tačna. Iako su učesnici u pomenutom istraživanju tačno opažali stepen neprijatnosti koju oseća njihov partner, njima nije

bilo dovoljno stalo da mu pomognu. I, kao što je rekao jedan iskusan advokat za razvode: „Ravnodušnost - nemarnost, čak i zanemarivanje partnera - jedan je od najgorih vidova surovosti u braku.“

Štetan je takođe bio i obrazac u kom jedna zlovoljna opaska služi kao okidač za drugu, a ljutnja rađa povređenost i tugu, uz prkosno izazivanje (kako možeš tako nešto da kažeš!), i kad partneri prekidaju jedno drugo pre nego što kažu šta su naumili. Na osnovu ovih obrazaca najbolje se dalo predvideti da će se neki par razići, bilo pre bilo posle venčanja. Većina je raskidala u periodu od godinu i po dana posle prve seanse u ovom istraživanju.

Kako mi je Džon Gotman kazao: „Kod parova koji se zabavljaju, najvažniji pokazatelj trajnosti njihove veze jeste količina prijatnih osećanja koja dele. U brakovima je važno koliko su partneri u stanju da se dobro nose sa svojim konfliktima. A u poznim godinama dugotrajnog braka, isto je tako važno koliko prijatnih osećanja partneri dele.“

Dok muševci i žene koji su prevalili šezdesetu razgovaraju o onome u čemu uživaju, merenja njihovih fizioloških reakcija pokazuju da, kako razgovor odmiče, oboje postepeno postaju sve razdraganiji. Ali, kod parova koji imaju četrdesetak godina, vrhunci rasta fiziološke rezonance su niži. Ovo nam nagoveštava zašto zadovoljni parovi u poodmaklim godinama mnogo otvorenije iskazuju međusobnu naklonost nego oni srednjih godina.

Na osnovu iscrpnih studija bračnih parova, Gotman je izvukao jednu samo prividno jednostavnu meru: odnos otrovnih trenutaka i trenutaka nežnosti koje jedan par deli ima zadivljujuću prediktivnu moć. Više pozitivnih trenutaka nego negativnih u odnosu pet prema jedan ukazuje na to da par ima siguran račun u emocionalnoj banci i čvrstu vezu za koju je gotovo izvesno da će biti dugog veka.

Na osnovu ove proporcije moguće je predvideti i nešto više od trajnosti veze - može se naslutiti kakvo će biti fizičko zdravlje partnera. Kao što ćemo videti, već same naše veze oblikuju okruženja koja su u stanju da određene gene uključuju, a druge isključuju. Stoga se naše intimne veze moraju sagledati u sasvim novom svetlu: nevidljiva mreža povezanosti daje iznenađujući biološki uticaj našim najbližim ljudskim vezama.

PETI DEO ZDRAVO POVEZIVANJE

16. STRES JE DRUŠTVEN

Samo nedelju dana pre venčanja, ruski pisac Lav Tolstoj, u to vreme tridesetčetvorogodišnjak, pokazao je svoj lični dnevnik verenici Sonji, koja je tad imala samo sedamnaest godina. Nju je porazilo kad je na tim stranicama otkrila pojedinosti Tolstojeve raskalašne i problematične seksualne prošlosti, uključujući i strasnu ljubavnu vezu s jednom meštankom, koja mu je rodila vanbračno dete.

Sonja je potom zapisala u svom dnevniku: „On uživa da me muči i gleda kako plačem... Šta mi to radi? Malo-pomalo sasvim ću se udaljiti od njega i zagorčati mu život.“ Sonja je ovu odluku donela dok su još trajale pripreme za njihovo venčanje.

Ovaj zloslutni početak bio je emocionalni preludijum u brak dug četrdeset osam godina. Burna i epska bračna borba Tolstojevih presecana je dugim primirjima tokom kojih je Sonja rodila trinaestoro dece i savesno dešifrovala i uredno prepisala pišćevih nečitko ispisanih dvadeset jednu hiljadu stranica romana, uključujući i Rat i mir i Anu Karenjinu.

Pa ipak, i pored njene odane službe tokom tih godina, Tolstoj je u svom dnevniku o Sonji pisao sledeće: „Plaše me i muče njena nepravičnost i tihi egotizam.“ A Sonja je u svom dnevniku uzvraćala, pišući o Tolstoju: „Kako neko može da voli insekta koji ga neprestano bode?“

Kad su dospeli u srednje godine, sudeći prema zabeleškama u njihovim ličnim dnevnicima, čini se da im je brak prerastao u nepodnošljivi pakao, pa su u istoj kući živeli poput dva neprijatelja. Pred kraj života - i nedugo pre Tolstojeve smrti koja ga je zadesila dok je usred noći bežao iz njihove napaćene kuće - Sonja je napisala: „Svakog dana stižu novi udarci koji mi razdiru srce“. A ti razdirući udarci, dodala je: „skraćuju mi život“.

Da li je Sonja možda imala pravo? Mogu li ovakve uzburkane veze skratiti život? To svakako ne možemo dokazati na osnovu slučaja Tolstojevih - Lav je živio osamdeset dve godine, a Sonja, koja je umrla u sedamdeset četvrtoj, nadživela ga je za devet godina.

Na koji način „neuhvatljivi“ epigenetski faktori, kao što su naši odnosi s drugima, utiču na zdravlje, pitanje je koje je dosad izmicalo nauci. Imaju li oni uopšte uticaja i, ako imaju, koliko - na to se pitanje najbolje može odgovoriti na osnovu višegodišnjeg posmatranja nekoliko hiljada ljudi. Pojedina relevantna istraživanja, čini se, pretpostavljaju da se već na osnovu broja ljudi u nečijem životu može predvideti bolje zdravlje, ali time se promašuje suština: važan je kvalitet, a ne kvantitet. Emocionalni ton u našim odnosima govori mnogo više o našem zdravlju nego apsolutni broj socijalnih veza koje imamo.

Kao što nas Tolstojevi podsećaju, veze lako mogu biti izvor mučenja, ali i radosti. Na pozitivnoj strani, osećaj osobe da joj ljudi u njenom životu pružaju emocionalnu podršku povoljno deluje na njeno zdravlje. Ova se veza pokazuje još moćnijom kod onih čije je zdravlje već narušeno. Na primer, u jednom istraživanju sprovedenom na starijim osobama hospitalizovanim zbog

kongestivne insuficijencije srca, oni koji ni od koga nisu dobijali emocionalnu podršku imali su tri puta veće izgleda da dožive još jednu krizu koja iziskuje hospitalizaciju nego oni koji su održavali srdačne i tople odnose s bližnjima.

Izgleda da je ljubav značajna i u medicinskom pogledu. Od muškaraca kojima je u sklopu lečenja koronarne bolesti rađena angiografija, oni kojima su, po njihovom iskazu, njima drage osobe pružale najmanje podrške, imali su 40 odsto više zakrećenja nego oni koji su izjavili da žive u najtoplijim odnosima. Nasuprot tome, podaci dobijeni iz više velikih epidemioloških studija ukazuju na to da su, kao faktor rizika koji dovodi do oboljevanja i smrti, otrovne veze jednako važne kao pušenje, visok krvni pritisak ili holesterol, gojaznost i fizička neaktivnost. Veze utiču na dva načina: mogu služiti kao tampon-zona od bolesti, a mogu i pojačavati oštećenja što ih nose starost i bolest.

Bez daljeg, same veze samo su deo priče - ulogu imaju i ostali faktori rizika, od genetske predodređenosti do pušenja. No pomenuti podaci u potpunosti izjednačavaju naše veze sa ostalim faktorima rizika. A sada, sa socijalnim mozgom kao biološkom karikom koja je nedostajala, medicina je počela da razotkriva pojedinosti bioloških putanja preko kojih nam se drugi ljudi uvlače pod kožu, i na dobar i na loš način.

RAT SVIH PROTIV SVIH

Ime „Hobs“ istraživači su dali jednom mačo pavijanu dok su ga posmatrali kako navaljuje na čopor nastanjen u kenijskim džunglama. U sumornom duhu svog imenjaka, Tomasa Hobsa, filozofa iz sedamnaestog veka koji je napisao da je ispod prividnog sjaja civilizacije život „gnusan, životinjski i kratak“, ovaj je pavijan stigao čvrsto rešen da se po svaku cenu izbori za najviše mesto u grupnoj hijerarhiji. Uticaj Hobsa na ostale mužjake meren je preko kortizola koji su im uzimani iz uzoraka krvi, posle čega je postalo jasno da je njegova sirova agresivnost divljala kroz endokrine sisteme čitavog čopora.

Pod stresom, nadbubrežne žlezde luče kortizol, jedan od hormona koji telo priprema za opasnost.

Ovi hormoni imaju široko rasprostranjena dejstva unutar tela, uključujući mnoge reakcije koje su na kratke staze korisne za lečenje telesnih povreda.

U uobičajenim uslovima, telu su potrebne umerene količine kortizola, koji deluje kao biološko „gorivo“ našeg metabolizma i pomaže u regulaciji imunog sistema. Međutim, ukoliko nivoi kortizola duže vreme ostaju i suviše povišeni, telo plaća danak slabim zdravljem. Hronično lučenje kortizola (i srodnih hormona) u igri je kod oboljevanja od kardiovaskularnih bolesti i narušavanja imune funkcije, pogoršanja dijabetesa i hipertenzije, pa čak i uništenja neurona hipokampusa, čime se oštećuje memorija.

Kortizol ne samo što isključuje hipokampus nego i potpaljuje amigdalnu, podstičući rast dendrita u tom području za strah. Osim toga, povišeni kortizol otupljuje sposobnost ključnih oblasti prefrontalnog korteksa da regulišu signale straha koji stižu od amigdale.

Previše kortizola ima trostruki kombinovani neuronski učinak. Oslabljeni hipokampus uči prilično aljkavo, previše generalizujući strašljivost na sasvim beznačajne pojedinosti trenutne situacije (kao što je određena boja glasa). Sistem kola u amigdali počinje mahnilo da radi, tako da prefrontalni lobus ne uspeva da ublaži signale iz amigdale koja reaguje preterano. A ishod je: amigdala sve više uzima maha raspirujući strah, dok hipokampus za to vreme greškom opaža previše okidača za taj strah.

Kod majmuna je mozak na stalnom oprezu i motri na znake pojavljivanja stranaca kao što je Hobs. Kod ljudi se to stanje neprekidne budnosti i preteranog reagovanja naziva posttraumatskim stresnim poremećajem.

Ključni biološki sistemi za povezivanje stresa i zdravlja jesu simpatički nervni sistem (SNS) i hipotalamičko-hipofizno-adrenalinska (HPA) osovina. Kad se nađemo u nevolji i SNS i HPA osovina prihvataju izazov tako što izlučuju hormone koji nas pripremaju da izađemo na kraj sa opasnostima i pretnjama. Ali tom prilikom oni, osim ostalog, pozajmljuju sredstva od imunog i endokrinog sistema. Na taj način oslabljuju ključne sisteme zdravlja, nekad samo na trenutak, a ponekad i godinama.

Prekidač za uključivanje i isključivanje SNS i HPA kola je naše emocionalno stanje - uzrujanost u gorem slučaju, radost u boljem. Budući da drugi ljudi snažno utiču na naše emocije (na primer, preko emocionalne zaraze), uzročni sistem prenosa proširuje se van našeg tela i na naše odnose.

Fiziološke promene skopčane sa slučajnim usponima i padovima u odnosima nemaju preveliki značaj. No, kad se produže i traju godinama, ti padovi stvaraju nivoe biološkog stresa (tehnički poznate kao „alostatsko opterećenje“) koji mogu ubrzati početak bolesti ili joj pogoršati simptome.

Na koji način neki odnos utiče na naše zdravlje zavisiće od toga koliko je, kad se sve sabere, taj odnos bio emocionalno otrovan, odnosno podsticajan tokom mnogo meseci i godina. Sto je nečije stanje krhkije - pošto se osoba teško razbolela, ili dok se oporavlja od srčanog udara, ili kad ostari - to će uticaj odnosa s drugima na njeno zdravlje biti jači.

Čini se da su u tom smislu dugovečni Tolstojevi, onako vazda posvađani i izloženi dugogodišnjoj patnji, pre neobičan izuzetak, poput kakve čudne stogodišnje starice koja svoju dugovečnost pripisuje jedenju ogromnih količina slatke pavlake i pušenju pakle cigareta dnevno.

OTROVNOST UVREDE

Eliza Janovic ostala je verna svojim principima mada su je stajali posla - a verovatno i dobijanja hipertenzije. Jednog dana, glavni rukovodilac prodaje njene kozmetičke firme posetio je odeljenje s parfemima matične robne kuće u San Francisku i naložio Elizi Janovic, regionalnom šefu prodaje, da otpusti jednu od svojih najboljih prodavačica.

Razlog? Žena mu nije izgledala dovoljno privlačno - ili, kako je on rekao „vruće“. Eliza Janovic, koja je svoju koleginicu smatrala ne samo vrhunskom radnicom nego i ženom prijatnog izgleda, zaključila je da je zahtev njenog poslodavca potpuno neosnovan i gnusan. Odbila je da otpusti ženu.

Ubrzo potom poslodavci kao da su Elizu Janovic uzeli na zub. I mada je kratko vreme pre toga proglašena najboljim šefom prodaje njihovog preduzeća u prethodnoj godini, odjednom su joj počeli prebacivati grešku za greškom. Počela je da strahuje da pripremaju izgovor da je otpuste. Tokom tih napornih meseci Eliza Janovic je počela da pati od visokog krvnog pritiska. Kad je otišla na bolovanje, kompanija ju je otpustila.

Eliza Janovic je tužila bivšeg poslodavca. Kakva god bude presuda (u času kad je ovo pisano slučaj je još bio na sudu), nameće se pitanje nije li njena hipertenzija makar delimično uslovljena načinom na koji se poslodavac poneo prema njoj.

Razmotrimo britansku studiju o zdravstvenim radnicima kojima su se svakog drugog dana smenjivala dva načelnika, jedan od koga su strahovali i drugi koji im se dopadao. Onim danima kada je radio omraženi šef, njihov krvni pritisak je u proseku skakao 13 podeljaka za sistolni i 6 za dijastolni (sa 113/75 na 126/81). I mada su te mere i dalje bile u opsegu zdravlja, toliki porast, ukoliko bi se održao određeno vreme, mogao bi imati klinički značajne posledice - tačnije, mogao bi ubrzati početak hipertenzije kod nekoga ko je tome već podložan.

Istraživanja sprovedena u Švedskoj na radnicima na različitim položajima u hijerarhiji, i u Velikoj Britaniji na državnim službenicima, pokazuju da osobe na nižim položajima u nekoj organizaciji imaju četiri puta veće izgleda da dobiju kardiovaskularna oboljenja od onih na čelnim pozicijama, koji ne moraju da trpe kaprice šefova kao što su oni sami. Kod radnika koji imaju utisak da su nepravedno kuđeni, ili koji imaju šefa nezainteresovanog da sasluša njihove probleme, postoji 30 odsto više oboljevanja od koronarnih bolesti nego kod onih koji smatraju da se s njima pravično postupa.

Šefovi u strogoj hijerarhiji skloni su autoritarnosti: oni mnogo slobodnije izražavaju prezir prema podređenima koji, prirodno, osećaju zbrkanu mešavinu neprijateljstva, straha i nesigurnosti. Uvrede, koje mogu biti uobičajene kod autoritarnih rukovodilaca, služe učvršćivanju njihove moći time što kod podređenih izazivaju osećanje ranjivosti i bespomoćnosti. A pošto plate radnika i sama sigurnost posla zavise od šefa, podređene obično opsedaju razmišljanja o interakcijama sa šefom, i oni tumače svaku, čak i blago neprijatnu razmenu kao preteču. Naravno, nema te osobe kojoj razgovor sa nekim ko ima viši položaj na poslu ne podiže krvni pritisak više nego sličan razgovor sa saradnikom.

Pogledajmo kako se ljudi nose sa uvredama. U odnosu sa sebi ravnima moguće je odgovoriti na omalovažavanje, zatražiti izvinjenje. Ali kad uvreda stigne od nekog ko u rukama drži svu moć, podređeni (što je možda mudro) potiskuju ljutnju, i reaguju pomirljivom trpeljivošću. Ali upravo ta pasivnost - kako bi osoba ostala suzdržana na uvredu - prećutno daje dozvolu nadređenom da nastavi u istom pravcu.

Ljudi koji na vređanje odgovaraju ćutanjem doživljavaju značajne skokove krvnog pritiska. Ako se ponižavajuće poruke nastave neko vreme, osoba koja se obuzdava oseća sve veću nemoć, anksioznost i krajnju malodušnost — što sve zajedno, ako potraje duži period, primetno povećava verovatnoću nastanka kardiovaskularnog oboljenja.

U jednom istraživanju, stotinu muškaraca i žena nosili su uređaje koji su im očitavali krvni pritisak svaki put kad bi stupili s nekim u interakciju. Kad su bili u društvu porodice i dragih prijatelja, pritisak im je padao; ove su interakcije bile prijatne i utešne. Kad bi se našli s nekim ko je problematičan, dolazilo je do porasta pritiska. Najveći skok javljao se, međutim, kad su bili s ljudima prema kojima osećaju ambivalenciju: s napornim roditeljem, nestalnim ljubavnim partnerom, prijateljem sklonim takmičenju. Iako se impulsivni šef pomalja kao arhetip, ova se dinamika ispoljava u svim našim odnosima.

Iako nastojimo da se držimo podalje od ljudi koji su nam neprijatni, mnoge osobe koje ne možemo izostaviti iz svog života upadaju upravo u tu „mešanu“ kategoriju: ponekad se uz njih osećamo prijatno, u drugim prilikama užasno. Ambivalentne veze su emocionalno zahtevne; svaka interakcija je nepredvidljiva, možda i potencijalno eksplozivna, pa zato iziskuje od nas povećani oprez i trud.

Medicina je precizno pokazala biološki mehanizam koji neki otrovan odnos neposredno povezuje sa srčanom bolešću. Dobrovoljci u eksperimentu o stresu morali su da se brane od lažnih optužbi da su krali u prodavnici. Dok su davali objašnjenje, njihovi imuni i kardiovaskularni sistemi mobilisali su se u potencijalno kobnu kombinaciju. Imuni sistem lučio je T limfocite, dok su zidovi krvnih sudova stvarali supstancu koja se vezuje za ove T ćelije, započinjući formiranje arterijskog plaka na endotelu.

U medicinskom smislu najviše čudi što su okidači ovog mehanizma mogli biti, izgleda, čak i prilično nevažni događaji. Po svoj prilici, ovaj lanac reakcija uznemirenje-endotel izlagao bi nas opasnosti od srčanih bolesti ako bi takvi stresni susreti postali svakodnevna pojava u našem životu.

UZROČNI LANAC

Nije neka mudrost utvrditi postojanje opšte korelacije između stresnih odnosa i lošeg zdravlja, i navesti jedan ili dva pravca u mogućem uzročnom lancu. Uprkos povremenim istraživanjima koja ukazuju na biološke mehanizme, skeptici, međutim, često tvrde da u igri mogu biti sasvim drugačiji činioci. Na primer, ako neki težak odnos utiče na osobu da previše pije ili puši i slabije spava, onda to mogu biti mnogo brži uzročnici pogoršanja zdravlja. Zato su istraživači nastavili da tragaju za sasvim određenim biološkim spojem - spojem koji bi se mogao jasno izdvojiti od ostalih uzroka.

Upoznajmo Šeldona Koena (Cohen), psihologa sa Univerziteta Karnegi Melon, koji je stotine ljudi namerno zarazio kijavicom. Koena nije tek tako obuzela zloba - učinio je to isključivo u ime nauke.

Pod brižljivo kontrolisanim uslovima, on je sistematično izlagao dobrovoljce rinovirusu koji izaziva običan nazeb. Otprilike kod jedne trećine onih koji su došli u dodir s virusom razvila se puna lepeza simptoma, dok su se ostali provukli sa blagom hunjavicom. A kontrolisani uslovi su Koenu omogućili da utvrdi zašto je to tako.

Njegove metode su vrlo stroge. Koenovi dobrovoljci su dvadeset četiri časa pre izlaganja virusu smešteni u karantin, da bi se tako isključila mogućnost da su prehladu zaradili negde drugde. Narednih pet dana (za 800 dolara) svi su dobrovoljci proveli na specijalnom odeljenju zajedno, i morali su jedni od drugih biti na rastojanju najmanje jedan metar da bi isključili mogućnost međusobne zaraze.

Za tih pet dana, u njihovom brišu nosa traženi su formalni pokazatelji prehlade (kao što je ukupna količina sluzi), kao i prisustvo određenih rinovirusa, a u uzorcima krvi traženo je prisustvo antitela. Koen je tako merio znake prehlade s mnogo većom preciznošću nego da je samo prebrojavao one što šmrču i kijaju.

Poznato je da nizak nivo vitamina C, pušenje i nedovoljno sna povećavaju verovatnoću inficiranja.

Pitanje je mogu li se i stresne veze dodati tom spisku? Koenov odgovor je: nema sumnje da mogu.

Koen dodeljuje precizne numeričke vrednosti faktorima koji utiču na to da jedna osoba dobije prehladu, dok druga ostaje zdrava. Oni koji su bili usred ličnih konflikata imali su dva i po puta veće izgleda da obole od prehlade, što burne odnose stavlja u isti uzročni red s nedostatkom vitamina C i nedostatkom sna. (Pušenje, najštetnija nezdrava navika, činila je ljude tri puta podložnijim oboljevanju).

Konflikti koji traju mesec dana, ili duže, povećavali su osetljivost, dok povremene svađe nisu predstavljale nikakvu opasnost po zdravlje.

I mada su neprekidne svađe loše po naše zdravlje, izolacija je još opasnija. U poređenju s ljudima koji imaju razgranatu mrežu socijalnih veza, oni s najmanjim brojem bliskih odnosa imali su 4,2 puta veću verovatnoću da obole od nazeba, što je usamljenost činilo opasnijom od pušenja.

što se više družimo, to smo manje podložni oboljevanju od prehlade. Čini se da je ta ideja protivna logici: zar se verovatnoća izlaganja virusu prehlade ne povećava što se više vidamo s ljudima? Naravno. Ali duboke socijalne veze pojačavaju dobra raspoloženja i suzbijaju loša, potiskujući kortizol i poboljšavajući rad imune funkcije pod stresom. Čini se da nas već i sami odnosi s drugima štite od opasnosti oboljevanja upravo od onog virusa prehlade koji nam oni donose.

Eliza Janovic nije jedina pretrpela uvrede na radnom mestu. Žena koja radi u jednoj farmaceutskoj kompaniji poslala mi je sledeći imejl: „Dolazim u lične sukobe sa šeficom, koja nije baš preterano fina osoba. Prvi put u karijeri uzdrmano mi je samopouzdanje - a pošto je ona u prijateljskim odnosima sa ljudima na višim položajima u kompaniji, imam utisak da nemam na koga da se oslonim. Čitava situacija me čini fizički bolesnom od stresa.“

Da li ona samo uobražava da između njene otrovne šefice i telesne bolesti postoji veza? Možda. Ali, s druge strane, njen vapaj se sasvim uklapa u nalaze iz jedne analize dvesta osam istraživanja u kojima je 6.153 ispitanika izlagano stresorima u rasponu od vrlo jake, nepodnošljive buke do sukoba sa podjednako nepodnošljivom osobom. Od svih vrsta stresa ljudima je daleko najteže padalo kad se nađu na meti surove kritike a nemoćni su da išta preduzmu protiv toga - kao što je slučaj i s Elizom Janovic i s radnicom u farmaceutskoj kompaniji koja ima sukob sa svojom šeficom.

Zbog čega to mora biti tako otkrila je Margaret Kemeni (Margaret Kemeny), stručnjak za bihevioralnu medicinu s Medicinskog fakulteta Univerziteta u Kaliforniji u San Francisku, koja je s kolegicom Sali Dikerson (Dickerson) analizirala stotine istraživanja o stresu. Najstresniji su, rekla mi je Margaret Kemeni, pretnje ili izazovi „u situaciji kad čovek ima osećaj da se nalazi pred publikom koja ga ocenjuje“.

U svim istraživanjima reakcija ispitanika na stres merena je na osnovu porasta nivoa kortizola. Kortizol je dostizao vrh kad je izvor stresa bio interpersonalan - na primer, kad je dobrovoljac, čiji je zadatak bio da naglas oduzme 17 od broja 1242, a zatim da najbrže što može nastavi da oduzima 17 od dobijene razlike, ovo radio pred publikom. To što su za vreme izvođenja ovog mučnog zadatka osobu ocenjivali kako radi, na kortizol se odražavalo tri puta jače nego u situaciji sličnog, ali impersonalnog stresa.

Zamislite, na primer, da ste na razgovoru za posao. Dok vi pričate o talentima i veštinama za koje verujete da vas određuju, događa se nešto uznemirujuće. Primećujete da osoba koja vodi razgovor reaguje sleđenim licem, bez osmeha, hladno zapisujući zapažanja u notes. A onda, da bude još gore, počinje da vam upućuje kritičke primedbe kojima omalovažava vaše sposobnosti. Tako su kidani živci volonterima u jednom paklenom merenju socijalnog stresa; oni su svi upravo tražili posao, zbog čega su i došli na navodni intervju- -vežbu. No „intervju-vežba“ je u stvari bio test stresa. Razvijeno u Nemačkoj, ovo teško eksperimentalno iskušenje korišćeno je u laboratorij ama širom sveta zato što daje moćne rezultate. U laboratoriji Margaret Kemeni rutinski je upotrebljavana jedna od varijacija testa radi procene biološkog udara socijalnog stresa.

Sali Dikerson i Margaret Kemeni smatraju da činjenica da smo podvrgnuti procenjivanju zapravo ugrožava naš „socijalni self“, način na koji sebe vidimo očima drugih. Ovaj osećaj naše socijalne vrednosti i položaja — pa samim tim i sopstvene vrednosti - proizlazi iz nagomilanih poruka koje dobijamo od drugih o tome kako nas oni vide. Ugrožavanje našeg ugleda u očima

drugih ima začuđujuću biološku moć, gotovo podjednako snažnu kao pretnje po naš opstanak. Na kraju, rezultat nesvesne jednačine jeste da, ako nas drugi procene kao nepoželjne, ne samo što ćemo možda osetiti stid, nego ćemo se osetiti i potpuno odbačenima.

Obeshrabrujuće, neprijateljsko ponašanje osobe koja vodi razgovor za posao provereno pokreće HPA osovinu da proizvodi kortizol u merama koje spadaju među najviše zabeležene u bilo kojoj laboratorijskoj simulaciji stresa. Test socijalnog stresa mnogo više podiže kortizol od ostalih klasičnih laboratorijskih neprijatnih situacija u kojima dobrovoljci rešavaju sve teže i teže matematičke zadatke pod velikim vremenskim pritiskom, usred razdražujuće pozadinske buke, sa neprijatnim zvučnim signalom koji označava pogrešne odgovore - ali bez prisustva drugih koji bi iznosili nepovoljne sudove. Neprijatne situacije bez prisustva drugih brzo se zaboravljaju, ali tuđa procena koja osuđuje ostavlja za sobom posebno snažnu - i dugotrajnu - dozu stida.

Začuđuje to što i simbolični sudija prisutan samo u svesti osobe izaziva podjednaku uznemirenost. Virtuelna publika može uticati na HPA sistem isto onako snažno kao i prava, objašnjava Margaret Kemeni, zato što „onog časa kad na nešto pomislimo, mi stvaramo unutrašnju reprezentaciju toga, a ova zatim deluje na mozak“, gotovo isto kao što bi delovala stvarnost.

Osećaj bespomoćnosti pojačava stres. U istraživanjima nivoa kortizola koje su analizirale Sali Dikerson i Margaret Kemeni, pretnje su doživljene još gore kad osoba nije u mogućnosti da učini bilo šta povodom njih. Kad pretnja traje, ma koliko se mi trudili da je otklonimo, nivo kortizola skače još više. Ovde je moguće povući paralelu s problemima osoba koje su se, na primer, našle na meti okrutnih predrasuda - kao i sa problemima one dve napaćene žene čiji su se šefovi okrenuli protiv njih. Odnosi koji su neprekidno u opasnosti, koji su odbacujući ili mučni, bez prestanka teraju HPA osovinu u petoj brzini.

Kada nam se čini da je izvor stresa bezličan, poput nesnosnog alarma na kolima koji nikako ne možemo da isključimo, naše najbazičnije potrebe za prihvaćenošću i pripadanjem nisu ugrožene. Margaret Kemeni je utvrdila da se u situacijama takvog bezličnog stresa telo za četrdestak minuta oporavljalo od neizbežnog skoka kortizola. No ako je uzrok bio negativan socijalni sud, kortizol je 50 odsto duže ostajao povišen, tako da mu je za povratak na normalu bio potreban sat ili više.

Istraživanja sa snimanjem mozga ispitanika nagoveštavaju koji bi to delovi mozga mogli tako snažno reagovati na opaženu zlobu. Prisetimo se Petog poglavlja ove knjige, i kompjuterske simulacije u laboratoriji Džonatana Koena sa Prinistona, kad su se dobrovoljci za vreme snimanja magnetnom rezonancom igrali „igre ultimatum“. Igra zahteva da dva igrača podele izvesnu sumu novca, tako što jedan od njih iznosi ponude koje drugi može prihvatiti ili odbiti.

Kada je jedan od dobrovoljaca osećao da mu suigrač nudi nepoštenu deobu, njegov je mozak pokazivao aktivnost u prednjoj insuli, za koju se zna da se aktivira u stanjima gneva ili gađenja. U skladu s tim, igrači su pokazivali znake ogorčenosti, i najčešće su odbacivali ne samo iznetu ponudu nego i onu sledeću, ma kakva bila. Ali kad su verovali da im je „partner“ u igri samo

kompjuterski program, insula je ostajala mirna, ma koliko se ponuda činila pristrasnom. Socijalni mozak pravi ključnu razliku između slučajne i namerne nepravde, i mnogo burnije reaguje kad mu se ona učini zlonamernom.

Ti nalazi možda mogu pomoći kliničarima koji pokušavaju da razumeju posttraumatski stresni poremećaj (PTSP), da razreše zagonetku zbog čega nesreće slične jačine mnogo češće dovode do produženja patnje ako čovek oseća da mu je zlo namerno nanela neka druga osoba, a ne nasumično delovanje Prirode. Uragani, zemljotresi i druge prirodne katastrofe mnogo ređe za sobom ostavljaju žrtve PTSP-a nego okrutna dela kao što je silovanje i fizičko zlostavljanje. Posledice traume, kao i svakog stresa, još se teže podnose ako žrtva oseća da je na meti bila ona lično.

GENERACIJA '57

Bilo to 1957. kad se Elvis Prešli probio u američku nacionalnu svest, nastupajući u Šou Eda Salivana subotom uveče, u to vreme najgledanijem terminu na televiziji. Američku ekonomiju zahvatio je poduži posleratni procvat, predsednik države bio je Dvajt D. Ajzenhauer, zadnja krila na automobilima izgledala su groteskno, a tinejdžeri se družili na strogo čuvanim školskim igrankama poznatim kao „šok hops“.

Te su godine istraživači sa Univerziteta Viskonsin počeli istraživanje koje je obuhvatilo gotovo deset hiljada maturanata srednjih škola, gotovo trećinu ukupnog broja učenika završnih razreda u celoj državi. Sa ovim tinejdžerima je kasnije, kada su napunili četrdeset godina, obavljen još jedan razgovor, potom još jedan kad su se približili polovini šeste decenije. A onda, kad su se nekadašnji maturanti približili šezdeset petoj, u nastavku istraživanja ponovo ih je okupio Ričard Dejvidson sa Univerziteta Viskonsin u laboratoriji V. M. Keka za funkcionalno ispitivanje mozga i ponašanja. Koristeći metode mnogo istančanije od svega što su istraživači imali na raspolaganju 1957. godine, Dejvidson se prihvatio zadatka da korelira socijalnu prošlost ispitanika, njihovu moždanu aktivnost i imune funkcije.

Kvalitet odnosa koje su maturanati gradili tokom života utvrđen je na osnovu ranijih razgovora s njima. Sad su ti podaci upoređeni s tragovima koje je život ostavio na njihovom telu. Kod maturanata je proveravan rad sistema čija aktivnost neprekidno varira u zavisnosti od načina na koji se osoba nosi sa stresom, uključujući krvni pritisak, holesterol i nivo kortizola i drugih hormona stresa. Te i slične mere uzete zajedno ne samo da predviđaju verovatnoću oboljevanja od kardiovaskularnih bolesti već i opadanje mentalnih i fizičkih funkcija u poznom dobu. Vrlo visok ukupan skor predviđa raniju smrt.[489] Istraživači su otkrili da su međuljudski odnosi bili važni: postojala je snažna povezanost između visokorizičnog telesnog profila i nepovoljnog kumulativnog emocionalnog tona u najvažnijim životnim odnosima maturanata.

Uzmimo primer anonimne maturantkinje iz generacije 1957, koju ću zvati Džejn. Priča o njenim životnim odnosima bila je teška, prava saga o razočaranjima. Džejnini roditelji bili su alkoholičari i ona je u celom detinjstvu retko imala prilike da viđa oca. Kad je krenula u srednju

školu, otac ju je zlostavljao. Kao odrasla, ona se izrazito plašila ljudi, naizmenično se ljuteći na svoje najbliže i osećajući anksioznost pored njih. Mada se Džejn udala, ubrzo se razvela, pronašavši slabu utehu u svom siromašnom društvenom životu. Na lekarskom pregledu obavljenom u okviru Dejvidsonovog istraživanja utvrđeno je da ima devet od dvadeset dva uobičajena medicinska simptoma.

S druge strane, Džil, jedna od Džejninih drugarica iz srednje škole, bila je prava slika pune i bogate istorije životnih odnosa. Mada je Džilin otac umro kad je njoj bilo samo devet godina, za majku je mislila da je izuzetno brižna osoba. Džil je imala blizak odnos s mužem i njihova četiri sina, i nalazila je izuzetno zadovoljstvo u porodičnom životu. Podjednako aktivan bio je i njen društveni život, ispunjen brojnim bliskim prijateljstvima i poznanstvima. Iako već zašla u šezdesete godine, Džil je od dvadeset dva simptoma navela probleme sa svega tri.

Da ponovimo, korelacija nije isto što i uzročna veza. Da bi se dokazao uzročni lanac između kvaliteta odnosa i zdravlja, potrebno je razotkriti i određene biološke mehanizme na delu. Tu je generacija 1957. ponudila nekoliko značajnih putokaza zasnovanih na Dejvidsonovom ispitivanju moždane aktivnosti.

Džil, žena s brižnom majkom, zadovoljavajućim međuljudskim odnosima i malim brojem zdravstvenih tegoba u šezdesetim godinama, imala je, od svih pripadnika generacije 1957, najveću aktivnost levog prefrontalnog korteksa u odnosu na desni. Takav obrazac moždane aktivnosti, utvrdio je Dejvidson, ukazuje na to da su Džilini dani uglavnom prolazili u prijatnom raspoloženju.

Džejn, s roditeljima alkoholičarima, razvodom i mnogim zdravstvenim tegobama u šezdesetim godinama, imala je suprotan moždani obrazac. Od svih učenika njene generacije aktivnost njene desne prefrontalne oblasti u odnosu na levu bila je najviša. Takav obrazac ukazuje da je Džejn u životu mnogo češće reagovala izraženim nezadovoljstvom, sporo se oporavljajući od svojih emocionalnih neuspeha.

Leva prefrontalna oblast, kao što je Dejvidson utvrdio u svojim ranijim istraživanjima, reguliše kaskadu kola u nižim moždanim oblastima koja određuju vreme potrebno za oporavak od uznemirenosti - tačnije rečeno, rezilijentnost. Što je aktivnost ove leve prefrontalne oblasti izraženija (u odnosu na desnu stranu), uspešniji smo u razvijanju kognitivnih strategija za regulaciju emocija i brži nam je emocionalni oporavak. A to za uzvrat određuje koliko nam se brzo kortizol vraća na prirodni nivo.

Naša zdravstvena rezilijentnost delimično zavisi od toga koliko je dobro visoki put naučio da upravlja niskim.

Dejvidsonova ranija istraživanja otišla su korak dalje. Njegova istraživačka grupa otkrila je da aktivnost u istoj toj levoj prefrontalnoj oblasti visoko korelira sa sposobnošću imunog sistema da odgovori na vakcinu protiv gripa. Osobe s najvišom aktivnošću u toj oblasti imale su imune sisteme koji su mobilisali tri puta više antitela protiv gripa nego drugi ljudi. Dejvidson je uveren da su te razlike klinički značajne - drugim rečima, da osobe s većom aktivnošću levog prefrontalnog režnja imaju manje izgleda da dobiju grip ako se nađu na udaru virusa.

Dejvidson u ovim podacima vidi prozor u anatomiju rezilijentnosti. Čvrsta i sigurna istorija odnosa, smatra Dejvidson, pruža ljudima unutrašnje resurse da se povrate od emocionalnih nedaća i gubitaka - kao što je slučaj bio s Džil, ženom koja je u devetoj godini izgubila oca, ali koja je imala brižnu majku.

Oni maturanti iz Viskonsina koji su u detinjstvu trpeli neprekidan stres, kao odrasli su imali umanjenu sposobnost oporavka od stresa i dugo ostali uzdrmani pošto bi se jednom uznemirili. No oni koji su u detinjstvu bili izloženi stresu koji su mogli prevazići, kao odrasli su po prilici imali povoljniji prefrontalni odnos. A da bi došlo do takvog ishoda, čini se da je od presudnog značaja postojanje brižne odrasle osobe koja obezbeđuje bazu sigurnosti za emocionalni oporavak.

SOCIJALNA EPIGENETIKA

Laura Hilenbrand (Hillebrand), pisac bestselera Seabiscuit (Morski dvopek), dugo je patila od sindroma hroničnog umora, iznurujućeg stanja zbog kog se osećala grozničavo i iscrpljeno, i bila zavisna od neprekidne brige drugih, katkad i po nekoliko meseci. Dok je pisala Morski dvopek, tu joj je brigu pružao njen odani muž, Borden, koji je - mada i sam kao poslediplomac opterećen sopstvenim obavezama - nekako nalazio snage da je neguje, da je hrani i poji, prati je u šetnje i čita joj.

No, Laura Hilenbrand se seća kako je jedne večeri u spavaćoj sobi „čula prigušen, tihi zvuk“. Kad je izašla i pogledala niz stepenice videla je Bordena kako „korača po predvorju i jeca“. Spremila se da ga pozove ali se zaustavila, shvativši da on želi da bude sam.

Sledećeg jutra Borden je kao i obično došao da joj pomogne, „veseo i smiren, kao i uvek“.

Borden se trudio koliko god je mogao da sopstvenom patnjom ne opterećuje svoju već inače krhku suprugu. No, svako ko je, kao Borden, prinuđen da danonoćno neguje neku dragu osobu, preživljava izuzetan, neumanjen stres. A takva napetost neizbežno uzima danak u zdravlju i blagostanju, čak i kod najposvećenijih negovatelja.

Najupečatljiviji podaci na ovu temu dobijeni su zahvaljujući izvanrednoj interdisciplinarnoj istraživačkoj grupi sa Državnog univerziteta Ohajo, koju predvode psiholog Dženis Kikolt-Glejzer (Kiecolt-Glaser) i njen suprug, imunolog Ronald Glejzer. U nizu umešno sprovedenih ispitivanja, oni su pokazali da se dejstvo produženog stresa spušta sve do nivoa ispoljavanja dejstva gena u imunim ćelijama ključnim za borbu protiv zaraza i za zarastanje rana.

Grupa sa Univerziteta Ohajo ispitala je deset žena od šezdeset godina, koje su sve negovale muževe obobile od alchajmerove bolesti. Te negovateljice su bile izložene neprekidnom naporu, dvadeset četiri časa na raspolaganju - a same su se osećale strašno usamljeno i zapostavljeno. Jedno ranije istraživanje žena koje su bile izložene sličnom stresu otkrilo je da one nisu imale praktično nikakve koristi od vakcine protiv gripa; njihov imuni sistem nije bio u stanju da proizvodi antitela čije stvaranje vakcina obično stimuliše. Ovoga puta su istraživači sproveli

mного detaljnije testove imune funkcije, nakon čega su otkrili da su žene iz grupe koja se brinula o obolelima od alchajmera imale uznemirujuće rezultate na širokom spektru pokazatelja. Posebno su se istakli genetski podaci. Manifestovanje dejstva gena koji reguliše lanac ključnih imunih mehanizama bilo je 50 odsto slabije kod negovateljica nego kod drugih žena njihovih godina. GHmRNK, oštećeni gen, inače povećava proizvodnju limfocita i podiže aktivnost prirodnih ćelija ubica i makrofaga, koji uništavaju bakterije osvajače. Time se može objasniti i jedan raniji nalaz: ženama pod stresom trebalo je devet dana više da bi im zacelila malena rana od uboda nego ženama iz kontrolne grupe, koje nisu bile pod stresom.

Ključni razlog za ovako narušen imunitet mogao bi biti ACTH, prekursor kortizola i jedan od hormona koji se luče kada HPA osovina podivlja. ACTH obustavlja proizvodnju interferona, presudnog imunog činioca, i umanjuje raspoloživost limfocita, belih krvnih zrnaca koja rukovode odbranom tela protiv bakterija osvajača. Zaključak: produženi stres zbog iscrpljujućeg ukazivanja brige u socijalnoj izolaciji narušava moždanu kontrolu HPA osovine, zbog čega slabi sposobnost gena imunog sistema, kao što je GHmRNK, da obavljaju svoj posao u borbi protiv bolesti.

Cenu neprekidnog stresa plaća čini se i sama DNK negovateljica, ubrzavajući stopu starenja ćelija i dodajući godine biološkoj starosti. Drugi istraživači koji su vršili genetske studije DNK majki koje su negovale hronično obolelu decu otkrile su da majke, što se duže nose s tim teretom, to brže stare na ćelijskom nivou.

Stopa starenja određivana je merenjem dužine telomera na belim krvnim zrnacima majki. Telomere su delovi DNK na kraju ćelijskog hromozoma koje se skraćuju svaki put kada se ćelija podeli. Ćelija se tokom svog životnog veka više puta deli kako bi se nadoknadilo oštećeno tkivo, ili, u slučaju belih krvnih zrnaca, da bi se telo odbranilo od bolesti. Otprilike posle deset do pedeset podela (zavisno od vrste ćelija), telomere postaju i suviše kratke da bi se dalje mogle udvajati, i ćelija se „penzionise“ - što je genetska mera za gubitak vitalnosti.

Na osnovu ove mere utvrđeno je da su majke koje brinu o hronično bolesnoj deci u proseku deset godina biološki starije od ostalih žena njihovog starosnog doba. Izuzetak su bile one žene koje su, uprkos tome što su se osećale pregaženo, nalazile čvrstu podršku u okolini. Njihove su ćelije ostajale mlade, iako su brinule o bolesnoj osobi.

Kolektivna socijalna inteligencija može ponuditi alternativno rešenje za izbegavanje poražavajuće cene ukazivanje brige i nege drugima. Razmotrimo scenu u Sendviču, u Nju Hempširu, u kojoj Filip Simons sedi u invalidskim kolicima po predivnom jesenjem danu, okružen prijateljima i susedima. Simonsu, predavaču engleskog jezika na koledžu, ocu dvoje male dece, u trideset petoj je postavljena dijagnoza lu gerigove bolesti, degenerativnog neurološkog oboljenja i dato mu je najviše dve do pet godina života. Simons je već bio nadživeo tu prognozu, ali paraliza je od donjeg dela tela počela da se širi na ruke, onesposobljavajući ga za obavljanje čak i najjednostavnijih zadataka. U tom stadijumu bolesti on je jednom prijatelju dao knjigu pod nazivom Podelimo brigu, koja opisuje način da se organizuje neprekidna grupna podrška teško oboleloj osobi.

Trideset i petoro suseda priteklo je u pomoć Simonsu i njegovoj porodici. Usklađujući dnevne rasporede uglavnom telefonom i imejlom, pomagali su kao kuvari, vozači, dadilje, kućne pomoćnice - i, kao i tog jesenjeg dana, baštovani — nekoliko poslednjih godina Simonsovog života, dok nije preminuo u četrdeset petoj godini. Ova prava proširena porodica neverovatno je mnogo učinila za Simonsa i njegovu suprugu, Ketrin Fild. I više od toga, njihova pomoć je omogućila da Ketrin Fild nastavi da radi kao profesionalna umetnica, što im je olakšalo finansijsku situaciju i pružilo čitavoj porodici, kako ona kaže „osećaj da o njima brine čitava zajednica.“

A što se tiče ljudi koji su oformili „Društvo prijatelja Fila i Ketrin“, kako su sami sebe nazvali, većina se složila da su oni ti koji su dobili poklon.

17. BIOLOŠKI SAVEZNICI

Kad je moja majka profesorka učiteljskog koledža otišla u penziju, shvatila je da je ostala sama u praznoj kućerini koju nije imala s kim da deli: deca su otišla da žive po drugim gradovima, neka i vrlo daleko, a otac mi je umro mnogo godina pre toga. Kao bivši profesor sociologije majka je tad preduzela nešto što se iz ove tačke čini kao pametan socijalni potez: ponudila je sobu za izdavanje postdiplomcima sa svog bivšeg univerziteta, dajući prednost onima iz istočnoazijskih kultura, u kojima se stariji ljudi uvažavaju i poštuju.

Od njenog odlaska u penziju prošlo je preko trideset godina, a ovaj aranžman i dalje traje. Kroz kuću je prošao niz stanara iz krajeva kao što su Japan, Tajvan i, trenutno, Peking - što je izgleda bilo veoma važno za njenu dobrobit. Kada je jedan par dobio dete dok je živio kod nje, njihova ćerkica je rasla ponašajući se prema mojoj majci kao da joj je ona baka. Sa dve godine detence se svakog jutra gegalo do spavaće sobe moje majke da proveriti da li se probudila i preko čitavog dana povremeno razmenjivalo nežnosti s njom.

Ta se beba rodila kad je mojoj majci bilo bezmalo devedeset - i dok je ona onako radosna tamarala po kući, zaista se činilo da se moja majka nekoliko godina podmladila, i fizički i mentalno. Iako nikad nećemo moći da znamo u kojoj meri se dugovečnost moje majke može pripisati njenim uslovima življenja, dokazi govore da se njen postupak pokazao kao prilično mudra socijalna domišljatost.

Socijalne mreže starijih ljudi skupljaju se kako im stari prijatelji jedan za drugim umiru ili se sele.

Ali, stariji ljudi imaju i običaj da selektivno pročišćavaju svoje socijalne mreže, zadržavajući samo pozitivne veze. Ta strategija ima valjan biološki smisao. Što smo stariji to naše zdravlje neizbežno postaje sve osetljivije; kako ćelije stare i odumiru, tako naš imuni sistem i ostali bedemi dobrog zdravlja sve slabije i slabije rade. Napuštanje socijalnih odnosa koji nisu vredni preventivni je korak prema boljem upravljanju sopstvenim emocionalnim stanjem. I zaista, istraživanje-prekretnica o vremešnim Amerikanacima koji su uspešno starili, otkrilo je da

su pokazatelji njihovog biološkog stresa, kao što je kortizol, bili niži što su oni nalazili veću emocionalnu podršku u svojim odnosima.

Svakako, naši najznačajniji odnosi ne moraju obavezno biti i oni najprijatniji i najpozitivniji u našem životu - blizak rođak nas može dovesti do ludila i u njegovom društvu ne moramo da se osećamo prijatno. Možda je sreća što mnogi stariji ljudi, sa odbacivanjem manje značajnih socijalnih odnosa, izgleda razvijaju veću sposobnost za prevazilaženje emocionalnih komplikacija kao što je mešavina pozitivnih i negativnih osećanja koja uzburkava dati odnos.

U jednom istraživanju je utvrđeno da su starije osobe sa zadovoljavajućim socijalnim životom imale bolje kognitivne sposobnosti sedam godina duže nego osobe koje su bile usamljenije. Paradoksalno je da usamljenost gotovo uopšte ne zavisi od toga koliko vremena zapravo ljudi provode sami, niti od toga koliko socijalnih kontakata imaju u određenom danu. Naprotiv, u usamljenost vodi nedostatak prisnih, prijateljskih kontakata. Značajan je kvalitet naših interakcija: njihova toplina spram emotivne udaljenosti, njihova podrška spram negativnosti. Najneposredniju korelaciju sa zdravljem jedne osobe ima njen osećaj usamljenosti, a ne prost zbir prijateljstava i poznanstava koje zapravo ima: što se osoba oseća usamljenije, to su njena imuna i kardiovaskularna funkcija obično u lošijem stanju.

Još jedan biološki argument određuje zašto sa starenjem treba da svoj interpersonalni svet gradimo što smišljenije. Neurogeneza, svakodnevna proizvodnja novih neurona u mozgu, nastavlja se i u starosti, mada sporijim tempom nego u ranijim decenijama. No, kako tvrde neuronaučnici, čak ni to usporavanje ne mora biti neizbežno, već je pre sporedna posledica jednoličnosti. Uslozljavanje nečijeg socijalnog okruženja podstiče sticanje novih znanja povećavajući stopu kojom mozak stvara nove ćelije. Stoga pojedini neuronaučnici u saradnji sa arhitektima tako osmišljavaju domove za stare u kojima bi njihove korisnike naveli da u sklopu svog uobičajenog dnevnog rasporeda jedni s drugima češće stupaju u interakcije - što je moja majka sama sebi uredila.

BRAČNO BOJIŠTE

Na izlazu iz piljarnice u jednoj varošici slučajno načujem deo razgovora dvojice starijih muškaraca na klupi ispred radnje. Jedan je pitao kako se slaže neki par iz komšiluka.

„Znaš i sam kako to ide“, stiže lakonski odgovor. „Posvađali su se samo jednom u životu - i još su u svađi.“

Takva emocionalna habanja od upotrebe u nekom odnosu uzimaju, kao što smo videli, svoj biološki danak. A kako tačno narušeni brak može da sabotira zdravlje otkriveno je kad su tek venčani parovi - koji su sebe smatrali „vrlo srećnim“ u braku - pristali da se pred posmatračima trideset minuta raspravljaju oko nekog nesporazuma. Za vreme njihove prepirke, pet od šest merenih hormona nadbubrežne žlezde promenilo je nivo, uključujući i povećanje lučenja ACTH, što ukazuje na stavljanje u pogon HPA osovine. Krvni pritisak im je skakao, a indeksi imune funkcije ostajali sniženi i po nekoliko sati.

Satima nakon prepirke zadržavala su se dugotrajna pogoršanja u sposobnosti imunog sistema da pripremi odbranu od napadača. Što su iznete tvrdnje bile otrovnije i ogorčenije, to je promena bila izraženija. Zaključak istraživača je da endokrini sistem „služi kao najvažnija kapija između ličnih odnosa i zdravlja“, okidajući oslobađanje hormona stresa koji mogu poremetiti rad kako kardiovaskularne, tako i imune funkcije. Kada se jedan par posvađa, posledice trpe i njihov endokrini i njihov imuni sistem - a ukoliko njihove svađe traju godinama, izgleda da se šteta nagomilava.

U okviru istraživanja o bračnim sukobima, parovi u šezdesetim godinama života (u proseku četrdeset dve godine braka) pozvani su u istu laboratoriju da se pod budnim okom ispitivača i oni svađaju. Ponovo je prepirka podstakla nezdrave padove u radu endokrinog i imunog sistema - što je mržnja bila izraženija, to je opadanje bilo veće. Pošto starenje i inače slabi rad imunog i kardiovaskularnog sistema, neprijateljstvo između starijih bračnih partnera može naneti veće štete zdravlju. I, kao što se dalo očekivati, nepovoljne biološke promene za vreme bračnih svađa bile su daleko izraženije kod starijih parova nego kod tek venčanih supružnika - ali samo kod žena.

Ova iznenađujuća posledica sukoba utvrđena je i kod tek venčanih i kod starijih supruga. Tek udate žene kod kojih se ispoljilo najveće opadanje mera imunog sistema za vreme „svađe“ i nakon nje, posle godinu dana bile su razumljivo najnezadovoljnije svojim brakom.

Kod žena čiji su se muževi u ljutnji povlačili iz rasprava, vrtoglavo su skakali hormoni stresa. S druge strane, žene čiji su muževi tokom razmirice pokazivali ljubaznost i empatiju, svoje su olakašanje izražavale nižim nivoima istih hormona. No endokrini sistemi muževa, bilo da je razgovor bio grub ili prijatan, nisu se mrdali. Isključivi izuzetak bili su ekstremi kod onih ispitanika koji su saopštavali da i kod kuće vode izuzetno otrovne svađe. I muškarci i žene u ovim zaraćenim parovima iz dana u dan su imali slabije imune reakcije u poređenju s harmoničnim parovima.

Podaci preuzeti iz mnogobrojnih izvora ukazuju na to da su supruge sklonije da cenu burnog braka plate zdravljem. Pa ipak, žene se ne čine uopšteno biološki osetljivijima od muškaraca.

Jedan odgovor mogao bi biti da žene pridaju mnogo veću emotivnu težinu onima s kojima su najtešnje vezane. Mnoge ankete pokazuju da su za američke žene prijatni odnosi glavni izvor zadovoljstva i dobrobiti u životu. Američki muškarci, s druge strane, prijatnim odnosima pridaju manji značaj nego osećaju ličnog razvoja ili osećanju nezavisnosti.

Osim toga, ženski instinkt za ukazivanje brige podrazumeva da one preuzimaju mnogo veću ličnu odgovornost za sudbine osoba do kojih im je stalo, što ih u poređenju s muškarcima čini mnogo osetljivijim na patnje zbog nevolja dragih osoba. Osim toga, žene su daleko naštimovanije na uspone i padove u svojim odnosima, pa samim tim i mnogo sklonije da se nađu na emotivnoj vrtešci.

Još jedan nalaz: supruge provode mnogo više vremena od muževa mozgajući o neprijatnim sukobima, i u sećanju ih iznova pretresaju s mnogo živih pojedinosti. (One takođe daleko bolje pamte i lepe trenutke i više vremena provode prisećajući ih se). Pošto ružne uspomene znaju da

budu nametljive, pa se, nezvane neprekidno vraćaju u svest, i budući da i samo sećanje na konflikt može poslužiti kao okidač za biološke promene koje su ga pratile, sklonost osobe da razmišlja o svojim nevoljama ima i fizičku cenu.

Sve su to razlozi koji utiču da nevolje u bliskim odnosima kod žena dovode do ispoljavanja nepovoljnih bioloških reakcija, i to daleko snažnije nego kod muškaraca. U viskonsinskoj studiji, na primer, kod žena je nivo holesterola bio neposredno povezan s količinom stresa u njihovom braku - i to mnogo izraženije nego kod muškaraca iz generacije '57.

U istraživanju pacijenata sa kongestivnom insuficijencijom srca, buran brak je daleko češće uzrok prerane smrti kod žena nego kod muškaraca. Žene, takođe, mnogo češće dobijaju srčani udar kao posledicu preživljenog emocionalnog stresa zbog teške krize u vezi, poput razvoda ili smrti, dok je kod muškaraca taj okidač mnogo češće fizički napor. Čini se da su starije žene mnogo osetljivije od muškaraca na po život opasan porast lučenja hormona stresa kao reakciju na iznenadni emocionalni šok kao što je neočekivana smrt dragih osoba - stanje koje doktori nazivaju „sindrom slomljenog srca“.

Veća biološka osetljivost žena na uspone i padove u vezama polako nam daje odgovor na odavno prisutnu naučnu zagonetku, zbog čega izgleda da muškarcima, ali ne i ženama, brak zdravstveno prija. Ovo otkriće neprekidno iskrsava iz istraživanja u istraživanje o braku i zdravlju - a ipak ne mora neizbežno biti tačno. Ono što muti vodu bio je jednostavan nedostatak naučničke mašte.

Potpuno druga slika izronila je kada je u okviru trinaestogodišnjeg istraživanja gotovo pet stotina udatih žena starih oko pedeset godina postavljeno jednostavno pitanje: „Koliko ste zadovoljne svojim brakom?“. Kad su žene uživale u vremenu provedenom sa svojim partnerom, kad su osećale da sa njim imaju dobru komunikaciju i saglasnost oko pitanja kao što su finansije, kad su uživale u seksualnom životu i delile slična interesovanja i ukuse sa partnerom, medicinski su nalazi potvrđivali njihovu priču. Nivoi krvnog pritiska, glukoze i lošeg holesterola bili su niži kod zadovoljnih žena nego kod onih koje nisu bile zadovoljne svojim brakom.

U ostalim istraživanjima podaci o nesrećnim suprugama spojeni su s podacima o srećnim. I dok su žene, izgleda, u biološkom smislu daleko osetljivije na uspone ili padove u braku, posledica te emotivne vrteške zavisi od prirode vožnje. Kad žena u braku iskusi više padova a manje uspona, posledice će trpeti njeno zdravlje. Ali ako joj odnosi donose pretežno uspone, i njeno zdravlje - baš kao i muževljevo - imaće korist od toga.

EMOCIONALNI SPASIOCI

Zamislite ženu u čeljustima magnetne rezonance kako leži poleduške na stolu sa točkićima koji se uvlači u otvor u obliku ljudskog tela, unutar jedne ogromne mašinerije gde će joj ostati samo nekoliko centimetara slobodnog prostora. Sve što čuje je uznemirujuće brujanje velikih

električnih magneta koji kruže oko nje, dok ona pilji u videomonitor postavljen samo nekoliko centimetara iznad njenog lica.

Na ekranu svakih dvanaest sekundi blesne novi geometrijski oblik u boji - zeleni kvadrat, crveni trougao. Žena je dobila instrukciju da će svaki put kad se na ekranu pojave određeni oblik i boja dobiti elektrošok - ne previše bolan, mada svakako neprijatan.

Jedanput kroz ovo iščekivanje prolazi sama. Drugi put je nepoznata osoba drži za ruku. A ponekad oseća ohrabrujući stisak muževljeve ruke.

Ovako je izgledala eksperimentalna kušnja osam žena koje su se dobrovoljno prijavile da u laboratoriji Ričarda Dejvidsona učestvuju u istraživanju sprovedenom s ciljem da se proceni stepen u kome nam ljudi koje volimo mogu pružiti biološku podršku u trenucima stresa i anksioznosti. Rezultat: kad je žena držala muža za ruku, osećala je daleko slabiju anksioznost nego kad je sama iščekivala šok.

Doduše, donekle je pomagalo i držanje za ruku nepoznate osobe, ali ni blizu koliko i muževljeve. Dejvidsonov tim ustanovio je da je nemoguće bilo sprovesti ispitivanje u kome su žene bile „slepe“ za to koga drže za ruku: na probnom ispitivanju supruge su uvek tačno pogađale da li ih za ruku drži njihov suprug ili neko nepoznat.

Kada su supruge same iščekivale šok, fMRI analiza pokazala je aktivnost u oblastima mozga koje podstiču HPA osovinu na reakciju u slučaju opasnosti, tako što hormone stresa pumpa kroz telo. Da je opasnost koju su žene iščekivale umesto blagog šoka bila lična - recimo, neprijatan razgovor za posao - ove bi oblasti gotovo sigurno bile još pobuđenije. Pa ipak, bio je dovoljan samo ohrabrujući stisak muževljeve ruke da se ova žustra pitanja upadljivo umiri. Ovo istraživanje popunjava važnu prazninu u našem razumevanju načina na koji naši odnosi mogu vršiti biološki uticaj, bilo loš ili dobar. Danas imamo i snimke mozga osobe koja doživljava emocionalno spasenje.

Podjednako važan bio je još jedan nalaz: što je supruga zadovoljnija svojim brakom to je veća biološka korist od držanja za ruku. Ovim stavljamo tačku na staru naučnu zagonetku zašto se čini da pojedini brakovi dovode ženino zdravlje u opasnost, dok ga drugi štite.

Dodir „koža na kožu“ posebno je utešan zato što podiže oksitocin, kao što to čine i toplina i njihanje (čime se može objasniti velik deo smanjenja stresa pri masaži ili prijatnom milovanju). Oksitocin se ponaša kao „regulator smanjenja“ hormona stresa, on umiruje upravo aktivnost HPA i SNS, koje, ukoliko se ne obuzdavaju, dovode naše zdravlje u opasnost.

Kad se oksitocin oslobodi, telo trpi mnoštvo zdravih promena. Dok klizimo u opušteno stanje parasimpatičke aktivnosti, krvni pritisak nam se snižava. To pomera metabolizam iz napumpavanja velikih mišića da bi, pobuđeni stresom, bili spremni na akciju u okrepiljujuće stanje u kom se energija troši na skladištenje hranjivih zaliha, rast i ozdravljenje. Nivoi kortizola opadaju, što označava smirivanje rada HPA. Prag bola raste, pa postajemo manje osetljivi na nelagodu. Čak i rane brže zarastaju.

Vreme poluraspada oksitocina u mozgu je kratko - on nestaje za nekoliko minuta. No, bliske i prijatne dugotrajne veze mogu nam doneti relativno stabilan izvor lučenja oksitocina; svaki

zagrljaj, prijateljski dodir i nežan trenutak može nam malčice podići ovaj neurohemijski melem. Kada se oksitocin iznova i iznova oslobađa - što se događa kada provodimo prijatno vreme u društvu ljudi koji nas vole - čini se da crpimo dugotrajnu zdravstvenu korist od ljudske nežnosti. Upravo onaj činilac koji nas privlači bliže ljudima koje volimo, pretvara potom te tople odnose u izvor biološkog blagostanja.

Vratimo se Tolstojevima. Uprkos onolikoj ogorčenosti o kojoj su pisali u svojim dnevnicima, oni su ipak uspeali da na svet donesu trinaestoro dece. Ta četa znači da su živeli u domaćinstvu u kome je sve vrcalo od brojnih prilika da se razmene nežnosti. Par nije morao da se oslanja isključivo jedno na drugo; svuda oko njih su bili emocionalni spasioci.

POZITIVNA ZARAZA

Sa samo četrdeset jednom godinom, Entoni Radzivil je umirao od fibrosarkoma, smrtonosnog kancera, na odeljenju intenzivne nege u jednoj njujorškoj bolnici. Prema pripovesti njegove udovice Kerol, Antonija je posetio njegov rođak Džon F. Kenedi Mlađi, koji će i sam poginuti nekoliko meseci kasnije kad se avion kojim je pilotirao bude srušio iznad ostrva Martas Vinjard.

Još uvek u smokingu posle nekog zvaničnog događaja koji je napustio, čim je kročio na odeljenje intenzivne nege Džon je saznao da doktori njegovom rođaku daju još jedva nekoliko sati života.

I Džon je, uzevši rođaka za ruku, tiho zapevao „Medin piknik“, pesmicu koju je njegova majka, Džeki Onazis, pevala obojici kad ih je uspavljivala dok su bili mali.

Entoni se na samrti pridružio pesmi.

Džon ga je, kako se Radzivilova supruga seća, „poveo na najspokojnije mesto koje postoji“.

Taj blagi dodir sigurno je olakšao Radzivilove poslednje trenutke. Osim toga, on otkriva vrstu povezivanja koja se intuitivno čini najboljim načinom da se dragim osobama pomogne u sudbonosnom času.

Sada već postoje čvrsti podaci koji potkrepljuju ovu intuiciju: psiholozi su pokazali da ljudi počinju igrati aktivnu ulogu u regulaciji fiziologije druge osobe kad su s njom emocionalno međuzavisni. Ovo biološko unošenje podrazumeva da znaci koje jedan partner prima od drugog imaju posebnu moć da utiču na njegovo telo, bilo na dobar, bilo na loš način.

U podsticajnim (engl. nourishing) odnosima partneri pomažu jedan drugome da se izbore sa sopstvenim neprijatnim osećanjima, baš kao što brižni roditelji pomažu svojoj deci. Kad smo uzrujani ili pod stresom, partner nam može pomoći da ponovo razmislimo o uzroku svoje uznemirenosti, ili da nađemo bolji odgovor ili da problem sagledamo iz nekog drugog ugla - u svakom slučaju, izaziva kratak spoj u negativnom neuroendokrinom slapu.

Duga razdvojenost od osoba koje volimo lišava nas ove prisne pomoći; čežnja za ljudima koji nam nedostaju jednim je delom izraz žudnje za pomenutom biološki blagotvornom povezanošću. A potpun lični raspad koji osećamo posle smrti nekog najmilijeg delom je

nesumnjivo i odraz nedostatka važnog dela našeg bića koje je preminuli predstavljao. Gubitkom glavnog biološkog saveznika može se objasniti pojačana opasnost od oboljevanja ili smrti onoga ko je izgubio bračnog druga.

I ovde se ponovo javlja zanimljiva razlika između pripadnika dva pola. Ženski mozak pod stresom luči mnogo više oksitocina nego muški. Ovo ima umirujuće dejstvo na ženu i pokreće je da traži druge ljude - da se brine o deci, da razgovara s prijateljicom. Dok se žene brinu o drugima ili se druže, kao što je otkrila psihološkinja Seli Tejlor (Taylor) sa UCLA, njihova tela ispuštaju dodatne doze oksitocina, što ih još više umiruje. Moguće je da je ovaj impuls za brigu i druženje isključivo ženski. Androgeni - muški polni hormoni - potiskuju umirujuću blagodat oksitocina. Estrogen, ženski polni hormon je povećava. Čini se da ova razlika utiče na to da žene i muškarci potpuno drugačije reaguju kad se nađu lice u lice sa opasnošću; žene traže društvo, dok muškarci uzimaju stvar u svoje ruke. Na primer, kada je ženama saopštavano da moraju dobiti elektrošok, one su nastojale da ga primaju u društvu sa ostalim učesnicima eksperimenta, dok su ga muškarci radije primali sami. Čini se da muškarci bolje uspevaju da umire uzrujanost običnom razonom; ponekad su im TV i pivo sasvim dovoljni za to.

Za ženu koja ima više bliskih prijatelja manje je verovatno da će sa starenjem pretrpeti fizička oštećenja, i verovatnije je da će joj život u poznim godinama biti radosniji. Izgleda da je uticaj druženja toliko jak da je nedostatak prijatelja, kako je utvrđeno, štetan po žensko zdravlje koliko i pušenje i gojaznost. Čak i pošto prežive strašan udarac kao što je gubitak bračnog druga, za stabilne žene koje imaju bliske prijatelje verovatnije je da će same izbeći neko novo fizičko oštećenje ili gubitak vitalnosti.

U svakoj bliskoj vezi naš alat za izlaženje na kraj sa sopstvenim emocijama - što obuhvata sve, od traženja utehe do ponovnog razmišljanja o onome što nas je uznemirilo - biva upotpunjen alatom druge osobe, koja nam zahvaljujući pozitivnoj emocionalnoj zarazi može ponuditi savet, ohrabrenje ili pomoć mnogo neposrednije. Prvobitni model za uspostavljanje čvrste biološke sponse sa najbližima ustanovljen je u ranom detinjstvu preko fiziološke prisnosti naših najranijih interakcija. Ovi „mozak na mozak“ mehanizmi, koje zadržavamo tokom čitavog života, povezuju našu biologiju s ljudima za koje smo najjače afektivno vezani.

Psihologija ima jedan rogovatan pojam za ovo sjedinjavanje dve osobe u jednu: „uzajamno regulišuće psihobiološko jedinstvo“, ili radikalno popuštanje uobičajene psihološke i fiziološke linije koja odvaja Ja od Ti, self od drugoga. Ova poroznost granica između ljudi koji osećaju da su bliski omogućava dvosmernu koregulaciju i uticaj biologije jednog čoveka na biologiju drugog. Ukratko, mi pomažemo (ili nanosimo štetu) jedni drugima ne samo emotivno već i na biološkom nivou.

Tvoje neprijateljstvo podiže mi krvni pritisak; tvoja podsticajna ljubav ga snižava.

Ako imamo životnog partnera, bliskog prijatelja ili srdačnog rođaka na kog se možemo osloniti kao na bazu sigurnosti, onda imamo i biološkog saveznika. Uz nova medicinska shvatanja o značaju međuljudskih odnosa po zdravlje, pacijenti s teškim ili hroničnim oboljenjima mogu

imati mnogo koristi od podešavanja svojih emocionalnih povezanosti. Kao dopuna lekarskim savetima, biološki saveznici su delotvoran lek.

LEKOVITO PRISUSTVO

Kad sam pre mnogo godina živeo u unutrašnjosti u Indiji iznenadio sam se kad sam ustanovio da je u bolnicama u mom kraju uobičajeno da svojim pacijentima ne obezbeđuju hranu. Još više me je iznenadio razlog: svaki hospitalizovani pacijent imao je uza se celu svoju porodicu, koja je boravila u njegovoj sobi, spremala mu obroke i na sve se druge načine brinula o njemu.

Kako je to divno, mislio sam, kad ljudi bliski pacijentu danonoćno borave uz njega da bi s njegove fizičke patnje skinuli emocionalni teret. I kakva upadljiva suprotnost od socijalne izolacije koja se tako često sreće u zdravstvenim ustanovama na Zapadu.

Medicinski sistem koji razvija socijalnu podršku i brižnost kako bi poboljšao kvalitet života pacijenata verovatno može povećati i samu njihovu sposobnost ozdravljenja. Na primer, pacijentkinja koja u bolničkom krevetu očekuje narednog dana tešku operaciju ne može da ne brine. U svakoj prilici, ono što snažno oseća, čovek teži da prenese drugima, a što je druga osoba uznemirenija i ranjivija, to je i osetljivija, pa je veća verovatnoća da će zakačiti osećanja prve osobe. Ako zabrinuta pacijentkinja deli sobu s drugom pacijentkinjom koju takođe očekuje intervencija, njih dve vrlo lako mogu pojačavati anksioznost i strah jedna drugoj. Ali, ako deli sobu s pacijentkinjom koja se upravo vratila sa uspešno završene operacije - te oseća prilično olakšanje i spokoj - emocionalna posledica po onu prvu biće veći spokoj.

Kad sam Šeldona Koena, koji vodi studije o infekcijama rinovirusima, pitao šta preporučuje hospitalizovanim pacijentima, on im je predložio da namerno potraže biološke saveznike. Na primer, on tvrdi da se isplati, kako kaže, „uključiti nove ljude u socijalnu mrežu, posebno ljude pred kojima se možemo otvoriti“. Kada je jednom mom prijatelju postavljena dijagnoza po svoj prilici fatalnog kancera, on je povukao pametan medicinski potez: počeo je da posećuje psihoterapeuta s kojim je mogao da razgovara o vrtlogu užasa koji je očekivao njega i njegovu porodicu.

Koen mi je rekao: „Najupečatljiviji podatak o odnosima i fizičkom zdravlju jeste da se socijalno integrisane osobe - one koje su u braku, ili imaju bliske članove porodice i prijatelje, ili pripadaju nekoj socijalnoj ili verskoj organizaciji, i koje su duboko uključene u te mreže - mnogo brže oporavljaju od bolesti i žive duže. Gotovo osamnaest istraživanja potvrdilo je snažnu vezu između socijalne povezanosti i stope smrtnosti.“

Što se više vremena i energije u životu posvećuje druženju sa ljudima koje smatramo najbrižnijima, kaže Koen, to je veća korist po zdravlje. On takođe moli pacijente da, koliko je god moguće, smanje broj svakodnevnih emocionalno otrovnih interakcija a povećaju broj onih potkrepljujućih. Koen smatra da bi u bolnicama, umesto da pacijente koji se oporavljaju od infarkta nepoznati ljudi uče kako da izbegnu ponovni napad, bolje bilo da se obuhvati mreža

bolesniku bliskih osoba, te da se osobe kojima je najviše stalo do pacijenta nauče da ovome postanu saveznici u sprovođenju neophodnih izmena u životnom stilu.

I pored važnosti socijalne podrške za stare i bolesne, druge sile deluju protiv zadovoljenja njihovih potreba za prisnom povezanošću. Neretko se prijatelji i porodica osećaju neobično i neprijatno u prisustvu pacijenta. Pogotovu kad pacijentovo stanje nosi socijalni žig, ili kad je pacijent suočen sa smrću, ljudi koji su mu obično bliski mogu postati i suviše zabrinuti i anksiozni da bi mu pritekli u pomoć - ili ga makar posetili.

„Većina ljudi iz mog okruženja se povukla“, priseća se Laura Hilenbrand, spisateljica koja je mesecima bila prikovana za krevet usled sindroma hroničnog umora. Prijatelji su se raspitivali kod drugih prijatelja za njeno zdravlje, ali „posle jedne ili dve poruke sa željama za što brži opravak, prestajali su da se javljaju“. Kad bi ona preuzela inicijativu i javila se nekom od starih prijatelja, razgovor je često postajao neprijatan, pa bi se na kraju osećala glupo što je uopšte zvala.

A Laura Hilenbrand je ipak, kao i svako pogođen bolešću, čeznula za kontaktom, za povezivanjem sa svojim izgubljenim biološkim saveznicima. I, kao što kaže Šeldon Koen, naučni nalazi „nesumnjivo šalju upozorenje pacijentovoj porodici i prijateljima da ga nikako ne zanemaruju ili izoluju - čak i kad nisu sasvim sigurni šta da kažu, važno je da odu u posetu“.

Ovim savetom se svima kojima je stalo do osobe pogođene bolešću preporučuje da uvek, čak i kad im nedostaju reči, mogu bolesniku pokloniti prisustvo i ljubav. Već i samo prisustvo ima neverovatan značaj čak i za pacijente sa ozbiljnim oštećenjima mozga koji samo vegetiraju i deluju kao da su potpuno nesvesni onoga što im ljudi govore - a za koje se u medicinskom žargonu kaže da se nalaze u „minimalno svesnom stanju“. Kad se emocionalno bliska osoba u prisustvu takvog pacijenta priseća događaja iz zajedničke prošlosti ili ga nežno dodiruje, kod pacijenta se aktiviraju ista moždana kola kao kod osobe sa neoštećenim mozgom. On pak kao da je sasvim nedostupan, pošto ne može da uzvрати ni migom ni rečju.

Jedna prijateljica mi kaže da je sasvim slučajno pročitala članak o ljudima koji su se probudili iz kome; oni su saopštavali da su često bili u stanju da čuju i razumeju o čemu ljudi pričaju, iako su samo ležali, nesposobni da mrdnu i jedan jedini mišić. Desilo se da je članak pročitala baš u autobusu dok je putovala u posetu majci, koja se posle srčanog udara nalazila u stanju minimalne svesti. Ovaj uvid izmenio je njen pogled na sedenje kraj majčine postelje dok je majka delovala sasvim odsutno. Emocionalna bliskost najviše pomaže kad su pacijenti medicinski ranjivi: kad imaju neku hroničnu bolest ili kad im je narušen imuni sistem, ili kad su veoma stari. I mada ova vrsta brige nije čaroban lek protiv svih bolesti, sve više podataka ukazuje na to da ona ponekad može imati klinički značajna dejstva. U ovom smislu ljubav je mnogo više od običnog načina da se popravi emocionalni ton pacijentovog života - ona je biološki delotvoran sastojak medicinske nege.

Zato nas lekar Mark Petus (Pettus) moli da prepoznamo tanane poruke koje ukazuju na pacijentovu potrebu makar za trenutkom brižnog kontakta, i da se odazovemo „pozivu na druženje^{1*}, makar u vidu „plača, smeha, gledanja ili samo ćutanja“.

I Petusov sinčić je ležao u bolnici zbog operacije, satrt, prestravljen, zbunjen - a nemoćan da shvati šta mu se događa, jer zbog zaostajanja u razvoju još nije progovorio. Posle operacije, ležao je u krevetu sa svuda prikačenom mrežom cevčica: iglom od infuzije u ruci; cevčicom koja je kroz nozdrve vodila do stomaka; u nozdrvama je imao i cevčice za kiseonik; još jedna cevčica ispuštala je anestetik u njegov kičmeni kanal; jedna mu je kroz penis ulazila u bešiku. Petusu i njegovoj supruzi srce se cepalo što njihovo milo detence mora da prođe kroz sve to. A ipak, u detetovim očima jasno se videlo da oni uspevaju da mu pomognu malim gestovima ljudske topline: ohrabrujućim dodirima, brižnim pogledima, jednostavno, svojim prisustvom. Petus veli: „Ljubav je bila naš jezik.“

18. RECEPT SU LJUDI

Specijalizant na ortopedskoj klinici jedne od najpoznatijih svetskih bolnica primio je pedesetogodišnju pacijentkinju s jakim bolovima koje je trpela zbog teške degeneracije vratnih pršljenova. Iako su je ove tegobe mučile godinama, sad se prvi put obratila lekaru. Ranije je odlazila kiropraktičaru čiji su joj zahvati donosili samo privremeno olakšanje. Bol se postepeno pojačavao, i nju je počeo da hvata strah.

Žena i njena ćerka zasule su specijalizanta pitanjima, sumnjama i strepnjama. Ni posle dvadeset minuta pokušaja da odgovori na njihovu zabrinutost i da im odagna strahove, to mu nije sasvim polazilo za rukom.

Utom je u sobu ušla dežurna lekarka i žustro prepisala injekcije za smirenje upale, i potom fizikalnu terapiju koja bi trebalo da opusti i razradi mišiće vrata. Ćerka nije shvatala kako će to lečenje pomoći njenoj majci i sad je bujicom pitanja zasula lekarku, koja je dotad već bila ustala i uputila se ka vratima.

Ne obazirući se na lekarkin neizgovoren znak da razgovor treba privesti kraju, ćerka je nastavila da postavlja pitanje za pitanjem. I pošto je dežurna lekarka napustila sobu, specijalizant je ostao sa njima još deset minuta, dok pacijentkinja konačno nije pristala da primi injekciju.

Nešto kasnije dežurna lekarka je pozvala specijalizanta u stranu i rekla mu: „Lepo je to što si učinio, ali ne možeš sebi dozvoliti luksuz dugih razgovora s pacijentima. Za svakog pacijenta određeno nam je petnaest minuta, u šta spada i diktiranje nalaza. Kad provedeš nekoliko besanih noći diktirajući nalaze, a potom, rano ujutru, budeš morao da se vratiš da odradiš smenu na klinici, izlećićeš se od toga.“

„Ali, meni je stalo do veze sa pacijentima“, pobunio se specijalizant. „Trudim se da uspostavim skladan odnos s njima i da ih zaista razumem. Da mogu, proveo bih i pola sata sa svakim.“

Na to je dežurna lekarka pomalo ogorčeno zatvorila vrata kako bi razgovor mogli nastaviti nasamo.

„Vidi“, rekla je, „još osam pacijenata je čekalo - zar nije sebično od te žene što se toliko zadržala. Jednostavno ne možeš potrošiti više od deset minuta po pacijentu. Toliko vremena imaš za svakog.“

Zatim je specijalizanta upoznala s bolničkom računicom cene pregleda po pacijentu i dela ukupne sume koji konačno stigne do lekara pošto se odbiju sve „dažbine“ - novac za osiguranje u slučaju nesavesnog lečenja, za opšte troškove bolnice i za druge stavke koje imaju prednost. Rezultat: ako doktor godišnje zaradi 300.000 dolara po pacijentu, za platu mu ostaje svega 70.000. Jedini način da zaradi više novca jeste da u kraće vreme ugura veći broj pacijenata.

Predugo čekanje i prekratki pregledi sve su češća odlika medicinske prakse kojom niko nije zadovoljan. Nisu pacijenti jedini koji pate zbog postupnog prevrata koji u medicini sprovodi način mišljenja računovođa. I lekari sve više negoduju što ne mogu posvetiti dovoljno vremena pacijentima. Ovaj problem nije prisutan isključivo u Sjedinjenim Državama. Jedan neurolog iz Evrope, koji u svojoj zemlji radi na sprovođenju nacionalnog zdravstvenog plana, primećuje: „Počeli su da primenjuju na ljude logiku rada mašina. Mi kažemo koju proceduru preduzimamo u kom slučaju, a oni nam posle izračunaju koliko vremena treba da provedemo sa svakim pacijentom. Ali tu nam uopšte nije uračunato vreme potrebno za razgovor s pacijentom, za uspostavljanje veze s njim, za davanje objašnjenja, kako bi mu pomogli da se bolje oseća. Mnogi lekari su krajnje frustrirani - potrebno im je i vreme za lečenje ljudi, a ne samo bolesti.“ Recept za lekarski premor napisan je u onim svima poznatim satima napora na fakultetu i stažiranju. Udružimo sad tu nemilosrdnu radnu normu sa medicinskom ekonomijom koja od lekara zahteva stalno sve više, i nimalo se nećemo začuditi što u njima upadljivo raste neutešno očajanje. U anketama se kod 80 do 90 odsto lekara zaposlenih u praksi sreću znaci premora u različitoj meri - to je tiha epidemija.

Simptomi su očigledni: emocionalna iscrpljenost izazvana poslom, izraženo osećanje nezadovoljstva i depersonalizovani Ja-Ono stav.

ORGANIZOVANA BEZDUŠNOST

Pacijentkinja u 4D primljena je na lečenje zbog pneumonije rezistentne na lekove. S obzirom na njene pozne godine i mnoštvo drugih zdravstvenih tegoba, prognoza je bila loša.

Narednih nedelja, između nje i bolničara u noćnoj smeni razvila se neka vrsta prijateljstva. Osim tog bolničara, pacijentkinju nije posećivao niko, nije imala ni rodbine ni prijatelja koje bi trebalo obavestiti u slučaju njene smrti, nije imala ni kućeta ni maćeta. Bolničar, koji ju je obilazio prilikom noćnih obilazaka bolnice, bio je pacijentkinjin jedini posetilac, a njegove posete svodile su se na kratke razgovore, za koliko je imala snage.

Kad su vitalni znaci pacijentkinje iz 4D počeli da se pogoršavaju, bolničaru je bilo jasno da će ona uskoro umre ti. Zbog toga se trudio da svaki slobodan trenutak u smeni provede u njenoj sobi, koliko da bude pored nje. U poslednjim njenim trenucima bio je uz nju da je drži za ruku.

A kako je njegova pretpostavljena reagovala na ovaj znak ljudske brige?

Ona ga je ukorila zbog dangubljenja i potrudila se da njena pritužba uđe u njegov radni dosije.

„Naše institucije su organizovana bezdušnost“, otvoreno je Oldos Haksli pisao u Večnoj filozofiji (The Perennial Philosophy). To se geslo može primeniti na svaki sistem koji ljude što

ga čine posmatra isključivo s pozicije Ja-Ono. Kad se ljudi posmatraju kao brojke, kao zamenljive jedinice bez sopstvenog značaja ili vrednosti, empatija se žrtvuje za račun efikasnosti i smanjenja troškova.

Uzmite uobičajenu nevolju bolničkog pacijenta kome je za taj dan zakazano snimanje rendgenom.

Prvo će mu tog jutra saopštiti: „Danas na radiologiji radite rendgen.“

Ali neće mu reći da bolnica mnogo više zarađuje (barem u Sjedinjenim Državama) od rendgenskog snimanja pacijenata koji nisu hospitalizovani, zato što se troškovi rendgena bolničkih pacijenta podmiruju u „paketu“ od osiguravajućih zavoda. Bolnica će morati da se zadovolji kolika god ta suma u paketu bila - što može značiti da će rendgen predstavljati potencijalni trošak.

I tako bolnički pacijenti čekaju poslednji u redu - često puni strepnje - na pregled za koji veruju da bi se mogao obaviti za pet minuta, a za koji oni ponekad moraju čekati i po pet sati. Još gore, za neke preglede pacijent od ponoći ne sme uzimati hranu; ako se ti pregledi odlažu do popodneva, pacijent ne dobija ni doručak ni ručak.

„Dohodak određuje kako će se pružati usluga“, rekao mi je jedan rukovodilac klinike. „Uopšte ne uzimamo u obzir kako bismo se mi osećali da moramo da čekamo. Ne poklanjamo dovoljno pažnje očekivanjima pacijenata, a kamoli pokušajima da se ophodimo prema njima onako kako bi trebalo. Operacije i protok informacija udešeni su tako da odgovaraju bolničkom osoblju, a ne pacijentima.“

Ali naše poznavanje uloge emocija u zdravlju ukazuje na to da zbog zanemarivanja pacijenata kao ljudskih bića, čak i zarad nekakve hvaljene efikasnosti, gubimo potencijalnog biološkog saveznika: osećaj ljudske brige. Nemam nameru da se zalažem da osoblje bude „meko“: i saosećajan hirurg ipak mora da seče, a saosećajna sestra da izvodi bolne zahvate. Ali zahvati manje bole, a muke se lakše podnose kada su uz njih još i dašak ljubaznosti i brige. Biti primećen, osetiti da je nekome stalo i da taj neko brine, znatno olakšava bol. Uznemirenost i neprijatnost ga pojačavaju.

Da bi naše organizacije postale humanije, promena će morati da se izvede na dva nivoa: u srcima i glavama onih koji ukazuju brigu, i u institucijama, u njihovim osnovnim pravilima - i onim eksplicitnim i onim skrivenim. A znakova želje za takvom pramenom danas ima na pretek.

PRIZNAVANJE LJUDSKOG BIĆA

Zamislite lekara, uspešnog kardiohirurga, koji je emocionalno udaljen od svojih pacijenata. Njemu ne samo što nedostaje saosećanje nego se on prema bolesnicima i njihovim osećanjima ponaša prilično neuviđavno, pa čak i s omalovažavanjem. Nekoliko dana ranije operisao je čoveka koji je pokušao da se ubije skočivši sa petog sprata i pri tome dobio ozbiljne povrede. Sada, pred svojim studentima specijalizantima, hirurg kaže pacijentu da je, ako je već hteo sebe

da kazni, trebalo da se lati igranja golfa. Studenti se smeju - a na pacijentovom licu se ogledaju bol i očajanje.

Nekoliko dana docnije taj isti hirurg postaje pacijent. On oseća nekakvo peckanje u grlu i iskašljava krv. Pregled obavlja bolnički specijalista za grlo, i u nastavku scene hirurgovo lice i pokreti otkrivaju sve veći strah, zbunjenost, nelagodu i smetenost. Na kraju pregleda specijalista za grlo kaže našem junaku da ima nekakvu izraslinu na glasnim žicama i da će biti potrebno obaviti biopsiju i još neke preglede.

Dok odlazi drugom pacijentu, specijalista za grlo mrmlja: „Baš je danas gužva! Baš je gužva!“ Priču je ispričao pokojni Piter Frost, profesor menadžmenta, koji je posle ličnog iskustva na odeljenju za obolele od raka započeo kampanju za lekarsku samilost. Ključna pojedinost koja nedostaje u ovom scenariju, ističe Frost, jeste jednostavno priznavanje ljudskog bića, osobe koja se bori za dostojanstvo, pa i za život.

Ta se humanost prečesto gubi u impersonalizovanoj mašineriji moderne medicine. Poneko tvrdi da taj mehanicistički stav vodi do nepotrebne „jatrogene patnje“, strepnje koja raste kad medicinsko osoblje ostavi svoje srce kod kuće. Čak i kod ljudi na samrti, neosetljiva poruka lekara ponekad može prouzrokovati mno'go više emocionalnog bola od same bolesti.

Ta potreba za priznavanjem podstakla je pokret za medicinu „usmerenu na pacijenta“ ili „usmerenu na odnos“, koji se zalaže za proširivanje fokusa medicinske pažnje dalje od prostog dijagnostikovanja bolesti kako bi se uključile i osobe koje se leće i, ujedno, popravio kvalitet odnosa lekara i pacijenta.

Težnja za povećanjem prostora za komunikaciju i empatiju u medicini osvetljava razliku između stavova za koje se medicina zalaže i njene stvarne prakse. Prvi princip u kodeksu lekarske etike Američke lekarske asocijacije nalaže lekarima da odgovarajuću medicinsku brigu pacijentima pružaju sa samilošću.

Većina medicinskih škola u nastavni plan uključuje i predavanja o uspostavljanju veze lekar-pacijent; lekarima i bolničarkama u praksi se obično redovno nudi prilika da pohađaju napredne kurseve za poboljšanje interpersonalnih i komunikacijskih veština. Pa ipak, tek od pre nekoliko godina u ispit za licencu za obavljanje lekarske prakse u Sjedinjenim Državama ušla je i procena lekareve sposobnosti da uspostavi skladan odnos i da komunicira s pacijentima.

Deo pokretne sile za nove strože standarde odbrambene je prirode. U često pominjanom istraživanju o tome kako lekari razgovaraju s pacijentima, prikazanom godine 1997. u časopisu Džurnal of amerikan medikal asosiejšn, utvrđeno je da se na osnovu oslabljene komunikacije - više nego na osnovu stvarnog broja nezgoda - u velikoj meri može predvideti da li će neki lekar biti tužen zbog nesavesnog lečenja.

Nasuprot tome, lekari s kojima su pacijenti osećali skladniji odnos rede su bili tuženi. Oni su činili male stvari koje pomažu: upoznavali su pacijenta s onim što ih očekuje za vreme pregleda ili lečenja, upuštali se u površan razgovor, ohrabrujuće im stiskali ruku, sedeli kratko s pacijentima i smejali se s njima - šalom se brzo i snažno gradi skladan odnos. Povrh svega, vodili su računa da pacijenti razumeju njihove savete, pitali ih za mišljenje, razjašnjavali im

nedoumice i podsticali ih na razgovor. Ukratko, pokazivali su zanimanje za čoveka, a ne samo za dijagnozu.

Za ovu vrstu brige ključan sastojak je vreme: ovi pregledi trajali su u proseku tri i po minuta duže nego pregledi lekara koji su imali veće izgleda da budu tuženi. Sto je kraći pregled, to je veća verovatnoća podizanja tužbe za nesavesno lečenje. Za uspostavljanje dobrog odnosa potrebno je nekoliko minuta - što je uznemirujuće zapažanje, ako se u obzir uzmu sve veći ekonomski pritisci da lekari za kraće vreme pregledaju što više pacijenata.

Ipak, naučno zalaganje za uspostavljanje skladnog odnosa raste uprkos svemu. Na primer, analizom istraživanja otkriveno je da su pacijenti najzadovoljniji kada osećaju da lekar pokazuje empatiju i da im daje korisne savete. Ali pacijentov stav da je savet lekara „koristan“ ne potiče samo od toga šta ta informacija nosi nego i od načina na koji je saopštena. Lekarevim se rečima pripisuje mnogo veći značaj ako je njegov glas odavao brigu i emocionalno ulaganje. Bonus: zadovoljniji pacijent bolje pamti lekarska uputstva i radije ih se pridržava.

Osim medicinskog zalaganja za uspostavljanje skladnog odnosa, postoji i ono poslovno. Barem u Sjedinjenim Državama, gde na medicinskoj tržnici vlada sve veće nadmetanje, „izlazni intervju“ s pacijentima koji su odlučili da promene svoj zdravstveni plan otkriva da 25 posto to čini zato što im se „nije dopalo kako je njihov lekar razgovarao s njima“.

Preobražaj doktora Robina Jangsona (Youngson) počeo je onog dana kada mu je ćerkica hitno dovezena u bolnicu zbog slomljenog vrata. Devedeset dana su on i njegova supruga bili na mukama dok je njihova ćerka, stara samo pet godina, ležala prikovana za postelju i mogla da gleda samo u tavanicu.

Patnja doktora Jungsona, anesteziologa iz Ouklanda na Novom Zelandu, navela ga je da započne kampanju za promenu zvaničnog kodeksa o pravima pacijenata u njegovoj zemlji. On želi da se u taj kodeks doda pravo svakog pacijenta da bude lečen saosećajno, uz već postojeća prava na poštovanje i uvažavanje dostojanstva.

„Najveći deo lekarske karijere“, priznaje on, „ljudska bića pred sobom svodio sam na ‘fiziološku pripremu’“. Takav Ja-Ono stav, međutim, shvata sada Jungson, umanjuje pun potencijal lekovite veze. Ćerkina hospitalizacija, kaže on, „vratila mi je humanost“.

U svakom medicinskom sistemu, bez daljeg, postoje ljudi s dobrim srcem. No, sama medicinska kultura previše često suzbija ili razara izraze takozvane empatične brige, zbog koje brižnost postaje žrtva ne samo troškova i vremenskih pritisaka, već i nečega što doktor Jungson naziva „disfunkcionalnim stilovima razmišljanja i uverenja lekara: pravolinijskog, redukcionističkog, preterano kritičnog i pesimističnog pristupa, netolerantnog prema različitostima. Nama se čini da je ‘klinička ravnodušnost’ ključ za jasno razumevanje. Grešimo.“

Prema dijagnozi doktora Jungsona, njegova profesija pati od jedne stečene slabosti: „Potpuno smo izgubili samilost.“ Glavni neprijatelj, veli on, nisu toliko srca pojedinačnih lekara i medicinskih sestara - njegove kolege rado pokazuju dobrotu - već neumoljiv pritisak na lekare da se sve više oslanjaju na medicinsku tehnologiju. A tome se moraju dodati i nemilosrdno

usitnjavanje medicinske brige, zbog čega se pacijenti šetaju od specijaliste do specijaliste, kao i kresanje bolničkog osoblja, zbog čega se jedna bolničarka mora starati o još više pacijenata. Na kraju često sam pacijent jedini nadgleda sopstveno lečenje, bilo da je za to osposobljen ili ne. Reč „isceliti“ potiče od reči ceo, „učiniti celim, zdravim“. Lečenje ima šire značenje od jednostavnog izlečenja bolesti; ono podrazumeva pružanje pomoći osobi da povрати osećaj celovitosti i emocionalnog blagostanja. Pacijentima je uz medicinsku brigu potrebno i lečenje - a saosećanje leči bolje nego ijedan drugi lek ili tehnologija.

GRAFIKON TOKA UKAZIVANJA BRIGE

Nensi Abernati (Abernathy) je brucošima prve godine medicine upravo držala seminar o interpersonalnim veštinama i sposobnosti donošenja odluka, kad se dogodilo najgore: njen muž, koji je imao samo pedeset godina, umro je od srčanog udara dok se skijao po šumama iza njihove kuće u Vermontu. Umro je za vreme njenog zimskog raspusta.

Pošto je iznenada ostala udovica, prinuđena da sama podiže dva sina tinejdežera, Nens Abernati se nekako dokoturala do kraja drugog semestra, deleći sa svojim studentima lična osećanja ucveljenosti i gubitka - osećanja sa kojima će se i oni svakodnevno sretati kod porodica svojih budućih pacijenata koji budu umrli.

U jednom trenutku Nensi Abernati je priznala da strahuje od sledeće godine, posebno od predavanja na kome će svi pokazivati fotografije svoje porodice. Koje će fotografije, pitala se, ona doneti, i koliko će tuge podeliti sa studentima? Kako da izbegne da se ne rasplače dok bude pričala o smrti svog supruga?

No i pored toga prijavila se da i sledeće godine drži predavanja i oprostila se od svojih tadašnjih studenata.

Sa strepnjom iščekujući prvo predavanje te jeseni, Nensi Abernati je stigla ranije i zatekla salu već delimično punu. Sa iznenađenjem je otkrila da su mesta zauzeli studenti sa njene prethodne godine.

Sad već studenti druge godine medicine, naprosto su došli da joj pomognu svojim prisustvom i pruže joj podršku.

„To je saosećanje“, izjavljuje Nensi Abernati, „jednostavna ljudska veza između onoga ko pati i onoga ko će da ga isceljuje.“

I, baš kao što zajedno učestvuju u zadatku ukazivanja brige, oni koji ukazuju brigu moraju da vode računa jedni o drugima. U svakoj zdravstvenoj i socijalnoj ustanovi, staranje zaposlenih jednih o drugima utiče na kvalitet brige koju ukazuju onima što im dolaze spolja.

Iskazivanje brige između zaposlenih verzija je pružanja baze sigurnosti odraslima. Primećujemo je u jednostavnim interakcijama za podizanje raspoloženja kakvih tokom dana ima na svakom radnom mestu, od proste spremnosti da se nekom pomogne, i saosećajnog razgovora, do odvajanja vremena da se saslušaju tuđe žalbe. A može stići u obliku iskazivanja poštovanja, reči divljenja ili komplimenta, i pohvale nečijeg rada.

Kad zaposleni u službama za pružanje pomoći sami, u onima sa kojima ili za koje rade imaju slab ili nikakav osećaj baze sigurnosti, oni postaju daleko podložniji „zamoru samilosti“. Zagrljaj, spremnost za slušanje, pogled pun razumevanja, sve to ima značaja, ali se previše lako gubi usred bučnih i zahuktalih aktivnosti uobičajenih za svako radno mesto.

Na osnovu pažljivog posmatranja moguće je iscrtati mapu tokova davanja i uzimanja kod ove vrste ukazivanja brige. Virtuelni grafikon ukazivanja brige nastao je kao rezultat trogodišnjeg posmatranja Vilijama Kana (Kahn) koji je okom antropologa posmatrao uobičajene male dnevne razmene među osobljem jedne socijalne službe. Agencija se bavila pronalaženjem odraslih dobrovoljaca koji bi deci beskućnicima bili družbenici, mentori i uzori. Poput većine neprofitnih službi, i agencija se borila sa ograničenim fondovima i premalim brojem zaposlenih. Brižne interakcije nisu ništa posebno, utvrdio je Kan; pre bi se reklo da su uključene u svakodnevni život na svakom radnom mestu. Na primer, kad je jedan novi socijalni radnik izneo na nedeljnom sastanku složen slučaj, nešto iskusnija socijalna radnica je pažljivo saslušala njegove pritužbe, oprezno mu postavljala pitanja, zadržala za sebe većinu nepovoljnih sudova i izjavila da je zadivljena osećajnošću novog radnika. To je bilo prirodno ispoljavanje više oblika ukazivanja brige.

No na jednom drugom sastanku, kad je trebalo da socijalni radnici sa svojim supervizorom pretresu najsloženije slučajeve, stvari su poprimile sasvim drugi tok. Njihova pretpostavljena je veselo zanemarila svrhu sastanka, i započela monolog o administrativnim pitanjima koja su je se daleko više ticala.

Sve je vreme piljila u beleške, izbegavajući da prisutne pogleda u oči; time je ostavila sasvim malo prostora za postavljanje pitanja, a kamoli za iznošenje primedaba; nijednom se nije potrudila da sazna kakvo je mišljenje socijalnih radnika. Nije pokazala nimalo empatije za socijalne radnike preopterećene poražavajućim slučajevima, a kada su oni nju pitali za raspored rada, nije bila u stanju da im pruži ključne podatke. Skor brižnosti: nula.

Kad je reč o tokovima ukazivanja brige u ovoj agenciji, počecemo od samog vrha. Izvršni direktor imao je sreću što uz sebe ima upravni odbor koji ga dovoljno vatreno podržava. Predsednik odbora bio je pravi uzor baze sigurnosti, budući da je saosećajno slušao direktorove muke i frustracije, nudio mu pomoć i uveravanje da ga odbor neće napustiti i dao mu određene ruke da sredi poteškoće na svoj način.

Ali izvršni direktor nije pružio ni mrvicu te brige svojim preopterećenim socijalnim radnicima, koji su obavljali najveći deo posla u agenciji. Ni pomislio nije da ih pita kako se osećaju, ili da ih ohrabri, niti je imao mrvicu mudrosti da izrazi poštovanje prema njihovim junačkim naporima. Njegova veza sa zaposlenima pokazala se kao emocionalno jalova: radnicima se obraćao sasvim opštim rečima, šlep za frustraciju i ogorčenost koje su pokazivali kad god bi im se, retko, pružila prilika za to. Jedini ishod bila je nepovezanost.

Ipak, izvršni direktor je pokazao malo brige nekoliko stepenika niže - osobi zaduženoj za prikupljanje novca, koja mu je uzvraćala istom merom. Njih dvoje su stvorili zajedničku grupu

podrške, slušajući jedno drugo kako pričaju o problemima, i razmenjujući savete i utehu. Ali ni jedno ni drugo uopšte nisu marili za ostale u agenciji.

Paradokasno, supervizorka socijalnih radnika, koja je izveštaje podnosila izvršnom direktoru, pružala je daleko više podrške svom šefu nego on njoj. Ta vrsta obrnutog ukazivanja brige, kada podređeni nude jednosmernu brigu svojim pretpostavljenima, iznenađujuće je česta pojava. Tok brige usmeren nagore sličan je dinamici u disfunkcionalnim porodicama, gde se roditelji odriču odgovornosti i zamenjuju uloge s decom, očekujući da deca preuzmu brigu o njima.

Supervizorka je, isto tako, obrnula sa socijalnim radnicima u svojoj nadležnosti i tok brige, ne pružajući im doslovno ni trunku brižnosti, ali je i te kako tražeći od njih. Na primer, kad je jedna socijalna radnica na sastanku pitala pretpostavljenu da li se kod drugih agencija već raspitala kako se popunjavaju obrasci za prijavljivanje zlostavljanja dece, ova je odgovorila da je pokušala, ali bez uspeha. Na to se druga radnica ponudila da preuzme taj zadatak na sebe. Socijalni radnici su i inače preuzimali dobar deo njenih obaveza, poput pravljenja rasporeda i štitili je od emocionalne snage svog ličnog nezadovoljstva.

Najobuhvatniju brigu socijalni radnici razmenjivali su između sebe. Emocionalno napušteni od svog supervizora, suočeni sa zastrašujućim pritiscima i opasnošću od premora na poslu, pokušali su da stvore emocionalnu čauru oko sebe. Na sastancima kojima nije prisustvovala njihova pretpostavljena vodili su računa kako se ko oseća, slušali i nudili jedni drugima emocionalnu i svaku drugu pomoć i, uopšte, pružali jedni drugima podršku.

Mnogi socijalni radnici priznali su Kanu da su mnogo spremniji i sposobniji da na poslu aktivno ukazuju brigu drugima onda kad i sami osećaju da neko mari za njih. I, kao što je neko od njih rekao: „Kad ovde imam osećaj da nešto vredim, posvećujem se nadziranju“ dece koja su im predata na staranje.

I pored toga, sve je više rastao emocionalni dug socijalnim radnicima: oni su pružali mnogo više nego što su dobijali. Rad s klijentima ih je iscrpljivao, iako su se trudili da jedni drugima dopune zalihe energije. Iz meseca u mesec emocionalno su se udaljavali od posla, premarali se na njemu i na kraju ga napuštali. Za dve i po godine četrnaest ljudi je napustilo šest mesta socijalnih radnika.

Pošto se njihove emocije prazne, a ne dopunjavaju se, osobe koje ukazuju brigu ostaju bez empatije. Koliko osećaju da od drugih dobijaju potrebnu emocionalnu podršku, toliko će i radnici u zdravstvu biti u stanju da svojim pacijentima ponude isto. Ali socijalni radnik, lekar ili sestra koji su pregoreli na poslu, neće imati odakle da crpu emocionalne zalihe.

ISCELJENJE ISCELITELJA

Postoji još jedan pragmatičan razlog za podsticanje samilosti u medicini: kad se govori o isplativosti troškova, tog nespornog merila za donošenje mnogih organizacionih odluka, ona pomaže da se dragoceno osoblje zadrži na radnom mestu. Sledeći podaci dobijeni su na osnovu

jednog istraživanja o „emocionalnom radu“ što ga obavljaju radnici u zdravstvu, uglavnom medicinske sestre.

Medicinske sestre koje je posao više uznemiravao gubile su iz vida smisao svog zadatka i bile u zdravstveno gorem stanju od ostalih - i najviše su želele da napuste posao. Istraživači su zaključili da su problemi medicinskih sestara poticali otud što su zbog očaja, ljutnje i anksioznosti „zakačile“ jad onih o kojima su brinule. To nezadovoljstvo pretilo je da se prelije u druge interakcije medicinskih sestara, kako s pacijentima, tako i s kolegama.

No sestre koje su gajile podsticajnu vezu s pacijentima i često imale osećaj da uspevaju da ih oraspolože, i same su od toga osećale emocionalnu blagodet. Jednostavni postupci, kao što su toplo obraćanje i pokazivanje naklonosti, i druženja pacijenata i osoblja, činili su da sestre osećaju manji psihološki stres od posla. Te, emocionalno bolje povezane sestre, bile su fizički zdravije i imale su jasniju predstavu o smislu svog posla. Osim toga, pokazivale su daleko manju želju da napuste posao.

Medicinska sestra koja se sukobljava ili još više uzburkava uznemirenost kod pacijenata, i sama kači više muka; sestra koja pomaže pacijentu i njegovoj porodici da se osećaju što bolje, i odmah se bolje oseća. Tokom radnog dana svaka sestra nesumnjivo radi i jedno i drugo, ali podaci ukazuju na to da će se sama onoliko bolje osećati koliko više puta bude priredila prijetnost drugima. A taj odnos pozitivnih/negativnih emocionalnih interakcija u velikoj je meri u rukama samih sestara.

Jedan od emocionalnih zadataka koji često vode „zakačinjanju“ tuđe muke jeste neprekidno slušanje tuđih briga. Kad pružaoca pomoći preplavi muka onih kojima pomaže, nastaje problem poznat pod nazivom „zamor samilosti“. Jedno od rešenja bilo bi da pružalac pomoći i sam pronađe emocionalnu podršku, a ne da prestane da sluša. U saosećajnom medicinskom okruženju, osoblju koje se, kao medicinske sestre, na prvoj liniji fronta suočava s bolom i očajem, potrebna je pomoć da bi nekako uspelo da „metaboliše“ tu neizbežnu patnju, i time stekne daleko veću emocionalnu rezilijentnost. Same institucije moraju se pobrinuti da medicinske sestre i drugo osoblje dobijaju dovoljno podrške kako bi i dalje mogli da pokazuju empatiju a da pri tom ne sagore na poslu.

I kao što ljudi koje repetitivan posao dovodi u opasnost od stresnih povreda uzimaju produžene tajmaute, tako i onima koji rade emocionalno stresan posao može koristiti da uzimaju tajmaute da povrate smirenost pre povratka u ring. Ali takvi okrepljujući odmori nikad neće postati uobičajena praksa sve dok administrativni šefovi ne počnu da vrednuju emocionalno zalaganje zaposlenih u zdravstvenim profesijama kao značajan, pa čak i kao ključan deo njihovog posla - deo koji treba obavljati uz ostale dužnosti, a ne uprkos njima.

Uobičajeno je da se emocionalna strana posla zdravstvenih radnika ne smatra „pravim“ radom. No, ukoliko bi se potreba za emotivnom brigom počela prirodno smatrati suštinskim delom njihovog posla, zdravstveni radnici bi mogli bolje obavljati posao. Neposredan problem svodi se na to da se u medicinsku praksu uvede što više ovih svojstava. U opisu radnog mesta zdravstvenih radnika nigde se ne pominje emocionalni napor.

Još gore, u medicini postoji sklonost da se prilikom izbora ljudi za rukovodeće položaje veoma često pravi greška, greška koju je jedan posmatrač ironično nazvao sklonošću da se ljudi unapređuju do nivoa svoje nesposobnosti. Velika je verovatnoća da će nekoga postaviti na mesto načelnika odeljenja ili rukovodioca na osnovu tehničke izvrsnosti koju ima kao pojedinac - kao izvrstan hirurk, recimo - pri čemu se uopšte ne uzimaju u obzir suštinske sposobnosti kao što je empatija.

„Kada se ljudi postavljaju na rukovodeća mesta na osnovu medicinske stručnosti a ne ljudskih osobina“, primećuje Džon Straus, viši projektni menadžer za unapređenje usluga u Masačusetskoj opštoj bolnici pri čuvenoj Univerzitetškoj klinici medicinskog fakulteta Harvard, „ponekad ih je potrebno zauzdavati. Na primer, oni možda neće znati kako da na otvoren i prihvatljiv način traže od ljudi odgovorno ponašanje - a da ne budu suviše svileni niti da, obrnuto, ne izigravaju hnskog kralja Atilu“.

Istraživanja, u kojima su uspešni rukovodioci upoređivani sa osrednjima, pokazala su da sposobnosti po kojima se najuspešniji rukovodioci izdvajaju od manje uspešnih, u radu s ljudima nemaju mnogo veze s njihovim medicinskim znanjem i stručnošću, ali imaju sa socijalnom i emocionalnom inteligencijom.

Znanje iz medicine svakako je važno za rukovodiocce u zdravstvu - ali u pitanju je određeni prag koji svaki stručnjak u oblasti zdravstva mora posedovati. Ono po čemu se rukovodioci u medicini razlikuju od ostalih rukovodilaca zadire daleko iza znanja, u oblast interpersonalnih sposobnosti kao što su empatija, razrešenje sukoba i razvoj ljudskih resursa. Saosećajnoj medicini potrebni su rukovodioci koji mare, rukovodioci koji su i sami u stanju da zdravstvenim radnicima pruže osećaj sigurne emocionalne osnove za njihov rad.

ISCELJENJE ODNOSA

Kenet Švarc, uspešan bostonski advokat, imao je samo četrdeset godina kad mu je postavljena dijagnoza raka na plućima. Dan pre zakazane operacije došao je u pripremno odeljenje bolnice gde je u prepunoj čekaonici, u kojoj su užurbane medicinske sestre jurile oko njega, čekao da ga neko prozove.

Kad je konačno prozvan, ušao je u ordinaciju u kojoj je medicinska sestra obavila s njim predoperativni razgovor. U početku je delovala vrlo osorno - Švarc se osećao kao tek još jedan bezlični pacijent. Kad joj je, međutim, rekao da ima rak pluća, lice joj je smekšalo. Uzela ga je za ruku i pitala ga kako se nosi s tim.

Dok joj je Švarc pričao o svom dvogodišnjem sinu Benu, njih su dvoje odjednom izišli iz svojih uloga, uloge medicinske sestre, odnosno pacijenta. Ona mu je rekla da ima bratanca koji se takođe zove Ben. Na kraju razgovora medicinska sestra je brisala suze. I mada nije imala običaj da silazi u operacioni blok, obećala je da će doći da ga poseti.

Sledećeg dana, dok je u kolicima čekao da ga odvedu na operativno odeljenje, medicinska sestra se pojavila. Uzela ga je za ruku i sa suzama u očima mu poželela sreću.

To je bio samo jedan u nizu saosećajnih susreta s medicinskim osobljem, jedan izliv dobrote, koja je, kako je Švarc tad rekao, „nepodnošljivo činila podnošljivim“.

Nekoliko meseci kasnije, kratko vreme pred smrt, Švarc je napravio zaveštanje za koje se nadao da će takve trenutke dobrote učiniti dostupnijim svakom pacijentu. U Masačusetskoj opštoj bolnici osnovao je Centar Kenet B. Švarc, pružajući tako „podršku i pomoć saosećajnoj zdravstvenoj brizi“, koja bi davala nadu pacijentima i podršku licima koja im ukazuju brigu, i koja bi doprinosila i procesu isceljenja.

Centar Švarc svake godine dodeljuje nagradu za Saosećajnog negovatelja, čime se iskazuje počast onom članu kolektiva koji je ispoljio izuzetnu dobrotu u staranju o pacijentima, i time pružio primer drugima. Još jedan perspektivni izum Centra jeste uvođenje promena u uobičajene medicinske seminare preko kojih se medicinsko osoblje neprekidno izveštava o novim dostignućima u njihovoj oblasti.

„Seminari Centra Švarc“ daju, uz to, mogućnost bolničkom osoblju da se okupi i podeli brige i strahove. Polazi se od pretpostvke da će razumevanje odgovornosti i osećanja onih koji ukazuju brigu i njima samima omogućiti da ostvare bolji lični kontakt s pacijentima.

„Kad smo održali prvi Seminar Centra Švarc“, izveštava doktorica Bet Loun iz Bolnice Maunt Oburn u Kembridžu, Masačusets, „očekivali smo, u najboljem slučaju, šezdesetak do sedamdesetak osoba. Na naše iznenađenje, međutim, pojavilo se oko 160 medicinskih radnika. Ovi seminari zaista svedoče o našoj potrebi da iskreno razgovaramo o tome kako izgleda raditi naš posao.“

Kao referent Američke akademije za lekare i pacijente, dr Loun ima jedinstveno gledište: „Motiv za povezivanje sa ljudima, koji mnoge privlači medicini, polako istiskuje bolnička kultura - biomedicinska orijentacija, saobražena tehnološkim zahtevima i usmerena na to da se pacijenti što pre prime i otpuste. Ne treba postavljati pitanje da li je moguće steći empatiju već šta mi to radimo pa da je studenti medicine gube?“

To što ispit za obavljanje medicinske prakse sad uključuje i procenu interpersonalne stručnosti svedoči o pridavanju novog značaja razvoju lekarskih veština kao što je izgradnja odnosa i bliskosti. U jednoj tački fokusa našao se i lekarski pregled, koji svaki lekar tokom karijere obavi, u proseku, gotovo dve stotine hiljada puta. Razgovor prilikom pregleda najbolja je prilika da lekar i pacijent izgrade dobar radni savez.

Vazda analitičan medicinski um razdelio je pregled na sedam odvojenih jedinica, počev od započinjanja razgovora, pa preko prikupljanja i razmene informacija do pravljenja planova lečenja. U uputstvima za sprovođenje pregleda se, umesto na medicinsku dimenziju - koja se uzima kao nešto što se po sebi razume - naglasak stavlja na onu ljudsku.

Na primer, lekari se mole da pacijentima dopuste da završe svoju prvu rečenicu a ne da im oduzimaju reč već u prvih nekoliko sekundi razgovora, kao i da izmame sve pacijentove nedoumice i pitanja. Potrebno je da uspostave ličnu povezanost s pacijentom i razumeju kako on opaža bolest i postupak lečenja. Drugim rečima, moraju razviti empatiju i izgraditi skladan odnos s pacijentom.

Takve sposobnosti, kaže dr Loun „mogu se učiti i naučiti, ali moraju se vežbati i razvijati kao i sve ostale kliničke veštine“. A čineći to, tvrdi ona, ne samo što lekari postaju uspešniji u obavljanju posla već i pacijenti bolje prihvataju postupak lečenja i osećaju veće zadovoljstvo ukazanom brigom.

Nekoliko meseci pred smrt Kenet Švarc je to još jasnije napisao: „Tihi gestovi ljudskosti bili su lekovitiji od visokih doza zračenja i hemoterapije koji nose nadu za izlečenje. Iako ne verujem da samo nada i uteha mogu izlečiti rak, meni su svakako mnogo značili“.

ŠESTI DEO SOCIJALNE POSLEDICE

19. NAJBOLJE MESTO ZA POSTIGNUĆE

Dok se voziš na posao u glavi se pripremaš za važan sastanak s kolegom i neprekidno podsećaš sebe da ne smeš zaboraviti da na semaforu skreneš levo, a ne desno kao obično, da bi ostavio odelo na kemijskom čišćenju.

Iznenada se iza tebe oglašava sirena hitne pomoći i ti ubrzavaš da bi im se sklonio s puta. Osećaš da ti srce brže kuca.

Pokušavaš da nastaviš pripremanje za jutarnji sastanak, ali misli su ti sada nesređene i rasute, rastrojen si. Kad stigneš na posao, prekorevaš sebe što si zaboravio da svратиš do hemijskog čišćenja.

Ovaj scenario nisam pronašao u nekom poslovnom priručniku nego u akademskom časopisu Sajens na početku članka s naslovom „Biologija iznurenosti“. U članku se prikazuje dejstvo koje na naše razmišljanje i obavljanje poslova ima blaga uznemirenost - onda kad smo iznureni od neprilika svakodnevnog života.

„Iznurenost“ (engl. frazzle) neuronsko je stanje u kom emocionalna uzrujanost ometa rad izvršnih centara. Kad smo iznureni, nismo u stanju da se usredsredimo ili da jasno razmišljamo. Ta neuronska činjenica ostavlja neposredne posledice na uspostavljanje optimalne emocionalne atmosfere kako u učionici, tako i u kancelariji.

S tačke gledišta mozga, uspeh u školi i na poslu podrazumeva jedno te isto stanje, najbolje mesto u mozgu za postignuće. Biologija anksioznosti izbacuje nas iz te zone uspešnosti.

„Proterajmo strahove“, bilo je geslo pokojnog gurua za kontrolu kvaliteta V. Edvardsa Deminga. On je primetio da strah čini radno mesto nepomičnim: radnici su postajali neodlučni kad je trebalo nešto da kažu, da razmene nove ideje ili da se dobro koordinišu, o poboljšanju kvaliteta njihovog učinka da i ne govorimo. Isti moto može se primeniti i na učionicu - strah iznuruje um, ometa učenje.

Osnovna neurobiologija iznurenosti odraz je unapred pripremljenog plana tela za slučaj opasnosti. Kada smo pod stresom, HPA osovina se brundajući stavlja u pogon, pripremajući telo za krizu. Među ostalim biološkim manevrima, amigdala preuzima upravljanje

prefrontalnim korteksom, izvršnim centrom mozga. Prebacivanje nadzora na niski put daje prvenstvo automatizovanim navikama, budući da se amigdala oslanja na munjevite odgovore kako bi nas izbavila. Za to vreme misleći mozak biva izbačen iz igre; visoki put se kreće i suviše sporo.

Pošto mozak prepušta donošenje odluka niskom putu, mi gubimo sposobnost da mislimo najbolje što možemo. Što je pritisak jači to više stradaju naše postignuće i mišljenje. Uzlazni putevi amigdale sputavaju naše sposobnosti za učenje, za zadržavanje informacija u radnoj memoriji, za okretno i kreativno reagovanje, za namerno usredsređivanje pažnje i delotvorno planiranje i organizovanje. Mi zapravo zapadamo u stanje koje neuronaučnici nazivaju „kognitivnom disfunkcijom“.

„Najgori period koji sam ikad doživeo na poslu“, poverio mi se jedan prijatelj, „bio je onda kad se kompanija restrukturisala i kad su ljudi iz dana u dan ‘nestajali’, a za njima ostajali lažni dopisi kako posao napuštaju iz ‘ličnih razloga’. Niko ni na šta nije mogao da se usredsredi, a u vazduhu je lebdeo strah. Niko ništa nije mogao da radi.“

Ovo uopšte ne čudi. Što jaču anksioznost osećamo to je oslabljenija kognitivna efikasnost mozga. U ovoj zoni bede uma, svaka ometaj uća misao odvlači nam pažnju i umanjuje kognitivne resurse. Snažna anksioznost smanjuje raspoloživ prostor naše pažnje, što podriva ne samo sposobnost za stvaranje svežih ideja nego i za usvajanje novih podataka. Stanje blisko panici neprijatelj je učenja i kreativnosti.

Neuronska magistrala za uzburjanost putuje od amigdale do desne strane prefrontalnog korteksa. Zajedno sa aktivacijom ovog kola naše se misli usredsređuju na ono što je pokrenulo uzrujanost. I kako nas sve više zaokupljaju, recimo, briga ili ozlojeđenost, tako naša umna pokretljivost počinje da otkazuje.

Slično tome, kad smo tužni, padaju nivoi aktivacije u prefrontalnom korteksu, zbog čega nam teže nadolaze misli. Ekstremna stanja anksioznosti i ljutnje s jedne strane, i tuge s druge, umanjuju aktivnost mozga ispod zone efikasnosti.

Na osoben način i dosada zamagljuje efikasnost mozga. Dok lutaju, misli gube fokus; motivacija iščezava. Na svakom sastanku koji predugo traje (a takav je gotovo svaki), tupi pogledi ljudi zarobljenih za stolom otkrivaju njihovu unutrašnju odsutnost. A svi dobro pamtimo dosadne đačke dane kad smo rastreseno piljili kroz prozor.

OPTIMALNO STANJE

Na času jednog srednjoškolskog odeljenja đaci u parovima rešavaju ukrštene reči. Oba partnera dobijaju istu ukrštenicu, osim što su na jednom primerku ispisana sva rešenja, dok su na drugom kockice prazne. Izazov je: pomoći partneru da pogodi reci dajući mu putokaze. A budući da je u pitanju čas španskog jezika, pomoć se mora davati na španskom, na kom su jeziku i reči koje treba pogoditi.

Učenici se do te mere udubljuju u igru da uopšte ne primećuju kad se oglasi zvono za kraj časa. Niko ne ustaje da izađe iz učionice - svi žele da nastave sa rešavanjem ukrštenice. Narednog dana, kada za zadatak dobiju da napišu rad na španskom koristeći reči koje su naučili rešavajući onu ukrštenicu, učenici, nimalo slučajno, pokazuju izuzetno poznavanje novih reči. Iako su se ti učenici zabavljali učeći, ipak su uspeali dobro da savladaju gradivo. Naravno, upravo ovakvi trenuci potpune zaokupljenosti i uživanja najpogodniji su za učenje.

Uporedimo čas španskog sa časom engleskog. Tema predavanja bila je upotreba zareza. Jedna učenica, odsutna i nezainteresovana, zavukla je ruku u torbu i neprimetno izvukla katalog prodavnice odeće. To je delovalo kao da je iz jedne prodavnice u tržnom centru otišla u drugu.

Sem Intrejtora (Intrator), pedagog, godinu dana je pratio rad na ovakvim časovima u srednjoj školi.

Kad god je bio svedok trenutka potpune zaokupljenosti gradivom, kao što je primer s rešavanjem ukrštenih reči na času španskog jezika, on je posle časa razgovarao s učenicima o tome šta su razmišljali i kako su se osećali.

Ako bi se učenici većinom složili da su bili u stanju krajnje posvećenosti onome što su učili, takav trenutak je ocenjivao kao „nadahnut“. Svi nadahnuti trenuci učenja posedovali su zajedničke aktivne sastojke: silovitu mešavinu duboke pažnje, poletne zainteresovanosti i snažnih pozitivnih emocija. U ovakvim trenucima javlja se uživanje u učenju.

Trenuci radosti kao što su ovi, kaže neuronaučnik Antonio Damasio sa Univerziteta u Južnoj Kaliforniji, označavaju „optimalnu fiziološku koordinaciju i glatko obavljanje životnih operacija“. Damasio, jedan od vodećih svetskih neuronaučnika, dugo je bio pionir u povezivanju otkrića nauke o mozgu s ljudskim iskustvom. Damasio tvrdi da radost, osim što nam olakšava prosto preživljavanje svakodnevnih pritisaka, omogućava i da cvetamo, da uživamo u životu i osetimo njegove blagodeti.

Ovakva stanja razdraganosti, primećuje on, omogućavaju „veću lakoću u sposobnosti delovanja“ i veći sklad u funkcionisanju, što povećava našu snagu i slobodu u svemu što radimo. I na polju kognitivne nauke, primećuje Damasio, koji se bavi proučavanjem neuronskih mreža preko kojih se izvode umne operacije, utvrđeno je postojanje sličnog stanja, koje je nazvano „stanjem maksimalnog sklada“.

Kada um radi s takvom unutrašnjom harmonijom, njegova neusiljenost, efikasnost, brzina i snaga su najviši. Takve trenutke doživljavamo s tihim uživanjem. Studije snimanja mozga pokazuju da je oblast u kojoj se beleži najveća aktivnost kod ljudi obuzetih takvim veselim, razdraganim raspoloženjem, prefrontalni korteks, čvorište visokog puta.

Povišena prefrontalna aktivacija pojačava umne sposobnosti kao što su kreativno mišljenje, kognitivna fleksibilnost i obrada informacija. Čak i lekari, ti uzori racionalnosti, jasnije misle kad su dobro raspoloženi. Radiolozi (koji tumače rendgenske snimke da bi drugim lekarima olakšali postavljanje dijagnoza) rade brže i tačnije kad dobiju mali podsticaj za podizanje raspoloženja - a njihova dijagnostička zapažanja sadrže korisnije savete za dalje lečenje i češće predloge za obavljanje dodatnih konsultacija.

OBRNUTO U

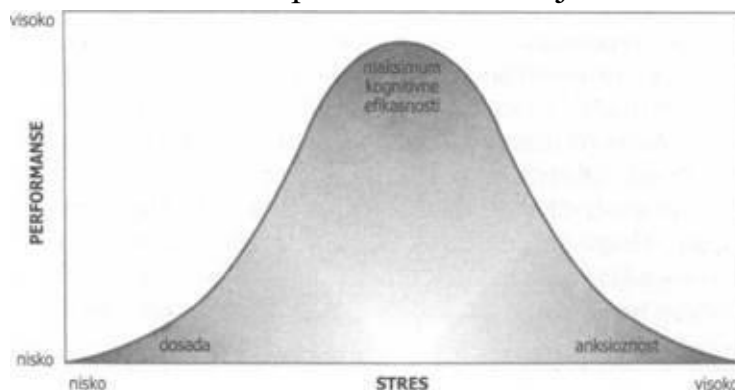
Grafičko predstavljanje veze između mentalne okretnosti (i mentalnih performansi uopšte) i spektra raspoloženja daje krivulju koja podseća na izokrenuto U s malo razvučenim krajevima. Radost, kognitivna efikasnost i izuzetne performanse nalaze se na vrhu izokrenutog U. Ispod jednog kraja leži dosada, a ispod drugog anksioznost. Što smo bezvoljniji ili rastrzaniji, to gore prolazimo, bilo na seminarskom radu bilo na kancelarijskom izveštaju.

Kad nas neki izazov istragne iz učmale dosade i izoštri nam zainteresovanost, motivacija počinje da raste a pažnja da se usredsređuje. Kognitivne performanse dostižu vrhunac kad motivacija i usredsređenost dostignu vrh na mestu gde se zahtevi zadatka seku s našom sposobnošću da ih izvršimo. Na silaznim tačkama, odmah iza vrha kognitivne efikasnosti, izazov počinje da premašuje naše sposobnosti, i tu počinje opadajuća tendencija obrnutog U.

Panika počinje da nas obuzima kad shvatimo da, recimo, zastrašujuće dugo pišemo neki rad ili kancelarijski izveštaj. Od te tačke, sve veća anksioznost nagriza našu kognitivnu efikasnost. Kako se zahtevi zadatka usložnjavaju i izazov pretvara u poraz, niski put postaje sve aktivniji. Kad izazovi počnu prevazilaziti naše sposobnosti, iznuren visoki put predaje uzde u ruke niskog puta. Ovo neuronsko prebacivanje upravljanja s visokog na niski put objašnjava oblik obrnutog slova U.

Obrnuto U odražava uticaj dva različita neuronska sistema na učenje i mentalne performanse. I jedan i drugi se dižu kad povećana pažnja i motivacija pojačaju aktivnost glukokortikoidnog sistema; zdravi nivoi kortizola podstiču nas na delanje. Pozitivna raspoloženja izazivaju lučenje kortizola u rasponu od blagog do umerenog, što je skopčano s boljim učenjem.

No ako stres nastavi da raste i preko te optimalne tačke na kojoj su učenje i izvođenje najbolji, drugi neuronski sistem se otrže i počinje da luči visoke nivoe norepinefrina, koji se javljaju kad osećamo goli strah. Od ove tačke - početka opadanja linije prema panici - što se nivo stresa pojačava, to su naša mentalna efikasnost i performanse slabiji.



Krivulja u obliku obrnutog slova U pokazuje povezanost različitih nivoa stresa i mentalnih performansi, kao što su učenje ili donošenje odluka. Stres varira sa izazovom; na donjem kraju krivulje, prenizak nivo stresa izaziva nezainteresovanost i dosadu, dok usložnjavanje izazova pojačava zainteresovanost, pažnju i motivaciju - koji na optimalnom nivou daju maksimum kognitivne efikasnosti i postignuća. Kako izazovi nastavljaju da rastu dalje od naših sposobnosti

za njihovo prevazilaženje, stres se pojačava; na suprotnom kraju, naše postignuće i učenje doživljavaju krah.

U stanju pojačane anksioznosti mozak ne samo što luči visok nivo kortizola, već izlučuje i norepinefrin, remeteći tako nesmetan rad neuronskih mehanizama za učenje i memoriju. Dostizanje kritičnog nivoa hormona stresa pojačava funkciju amigdale, ujedno slabeći prefrontalne oblasti, koje gube sposobnost da zadrže impulse iz amigdale.

Svaki student koji se iznenada našao u situaciji da s približavanjem ispita uči sve više, uverio se da mala doza pritiska pojačava motivaciju i usmerava pažnju. Do izvesne tačke selektivna pažnja jača s pritiskom, kao što je onaj kad se približi rok, ili kad nastavnik motri, ili kad je zadatak težak. Obraćanje veće pažnje na zadatak znači da radna memorija radi s većom kognitivnom efikasnošću, što kulminira dostizanjem potpune mentalne lakoće.

Ali na tački gde počinje opadanje, tik iza optimalnog stanja - odakle izazov počinje da prevazilazi sposobnosti - rastuća anksioznost sve više nagrizava kognitivnu efikasnost. Na primer, u ovoj oblasti kraha performansi, učenici koji se plaše matematike pristupaju rešavanju matematičkih problema s manje pažnje. Anksiozna briga zaokuplja dodatni prostor koji im je potreban, narušavajući im sposobnost za rešavanje problema ili usvajanje novih pojmova.

Sve se ovo neposredno odražava na naš učinak u učionici - ili na poslu. Kad smo uznemireni, ne razmišljamo jasno, i skloni smo da izgubimo interesovanje čak i za ostvarivanje ciljeva koji su nam važni. Psiholozi koji su proučavali uticaj raspoloženja na učenje zaključili su da učenici, ako nisu usredsređeni i zadovoljni časom, usvajaju samo delić podataka izloženih na predavanju.

Ovi se propusti odnose i na nastavnike, i na vođe. Neprijatna osećanja slabe empatiju i brigu. Na primer, loše raspoloženi rukovodioci daju nepovoljnije procene postignuća svojih radnika, usredsređujući se isključivo na slaba mesta, i imaju daleko nepovoljnije mišljenje o njima. Nema sumnje da isto važi i za nastavnike.

Najbolje nam ide kad se nivo stresa kreće od umerenog do podsticajnog, dok ekstremni pritisak iznuruje um.

NEURONSKI KLJUČ ZA UČENJE

Čas je hernije u jednoj srednjoj školi i napetost u učionici je gotovo opipljiva. Učenici su u grču zato što znaju da ih u svakom trenutku nastavnik slučajnim izborom može prozvati na tablu da na licu mesta, pred celim odeljenjem, rešavaju složene hemijske jednačine. A svi osim najbistrijih mladih hemičara sapliću se na ovim zadacima. Za pametnu decu to je slavodobitni trenutak; za ostale, bruka.

Vrsta stresa koja najjače aktivira lučenje hormona stresa i tako podiže nivo kortizola do neba, u učionici vreba u vidu socijalne ugroženosti, kao što su strah od nastavnikove ocene ili strah da se ne ispadne „glup“ pred čitavim razredom. Ovakvi socijalni strahovi silno narušavaju moždane mehanizme za učenje.

Ljudi se razlikuju prema utvrđenoj tački na kojoj se krivulja U savija. Kod učenika koji mogu podneti najviše stresa a da ne ispadnu iz stroja, kognitivne sposobnosti će ostati neuzdrmane pred tablom, bilo da tačno ili pogrešno odgovaraju na pitanja. (Kad odrastu oni će se verovatno bogatiti kao berzanski trgovci sa Volstrita, koji za tren oka mogu steći ili izgubiti čitavo bogatstvo.)

Oni osetljiviji na buđenje HPA osovine, međutim, mentalno će se slediti na najnižim nivoima stresa - a ako su nespremni za propitivanje iz hernije ili ako sporo uče, odgovaranje pred tablom nosi im samo poraz.

Hipokampus, koji se nalazi u međumozgu blizu amigdale, centralni je organ učenja. Ova struktura nam omogućava da sadržaj „radne memorije“ - novi podaci se kratko vreme čuvaju u prefrontalnom korteksu - prevodimo u oblik za dugoročno skladištenje. Ovaj neuronski čin je srce učenja. Onog časa kada naš um poveže tu informaciju sa onim što već znamo, bićemo u stanju da novo znanje prizovemo u svest i nekoliko nedelja ili nekoliko godina kasnije.

Sve što učenik čuje u učionici ili pročita u knjizi putuje ovom stazom dok on ovladava još jednim pedljem znanja. Naravno, za sve što nam se desi u životu, za sve one pojedinosti koje ćemo pamtiti, hipokampus odlučuje da li će ostati. Neprekidno zadržavanje sećanja zahteva mahnitu neuronsku aktivnost. Zapravo, uglavnom najveći deo neurogeneze - moždane proizvodnje novih neurona i uspostavljanje veza između njih - odvija se u hipokampusu.

Zbog štetnog dejstva kortizola hipokampus je posebno osetljiv na produženu emocionalnu uznemirenost. U stanjima dugotrajnog stresa kortizol napada neurone hipokampusa, usporavajući brzinu kojom se stvaraju nove ćelije ili čak smanjujući njihov ukupan broj, što ima poražavajuće posledice po učenje. Do pravog pomora neurona hipokampusa dolazi za vreme neprekidnog priliva kortizola izazvanog, recimo, teškom depresijom ili snažnom traumom. (No s oporavkom, hipokampus ponovo počinje da dobija neurone i povećava se.) Čak i kad je stres slabije izražen, čini se da produženi periodi povećanog lučenja kortizola ugrožavaju iste ove neurone.

Dok ometa rad hipokampusa, kortizol stimuliše amigdalnu time što silom usredsređuje našu pažnju na emocije koje osećamo, a za to nam vreme umanjuje sposobnost za usvajanje novih informacija. Umesto toga, pamtimo ono što nas je uznemirilo. Dan nakon što se uspaničio zbog kontrolnog zadatka, učenik će se mnogo bolje prisećati pojedinosti vezanih za svoju paniku, nego sadržaja zadatka.

Studenti koji su se dobrovoljno prijavili da učestvuju u simulaciji uticaja kortizola na učenje dobijali su injekciju koja podiže nivo kortizola, a zatim su morali da zapamte niz reči i slika. Rezultat je dao krivulju u obliku obrnutog U: pri slabim i umerenim dozama kortizol je pomagao studentima da se prisete onoga što su učili prilikom testiranja dva dana ranije. Međutim, kod ekstremnih doza kortizol je pogoršavao prisećanje, očigledno zato što je inhibirao ključnu ulogu hipokampusa.

Ovo ima velik uticaj na to kakva će atmosfera u učionici podsticati učenje. Socijalno okruženje, setimo se, odražava se na brzinu stvaranja i sudbinu novonastalih moždanih ćelija. Mladim

ćelijama potrebno je mesec dana da se razviju i još četiri da se u potpunosti povezu sa ostalim neuronima; za vreme ovog intervala, okruženje jednim delom utiče na konačan oblik i funkciju neurona. Nove ćelije koje omogućavaju pamćenje beležice tokom polugodišta u svojim vezama ono što je naučeno za to vreme - a što je atmosfera za učenje povoljnija, to će kodiranje biti bolje.

Uznemirenost ubija učenje. Jedan klasičan nalaz potiče od pre gotovo pola veka, iz 1960, kad je Ričard Olpert (Alpert), tada na Stanfordu, eksperimentalno dokazao ono što je svaki učenik već znao: povišena anksioznost oštećuje sposobnost da se rešavaju testovi. Jedno novije istraživanje sprovedeno na studentima koji su polagali ispit iz matematike otkrilo je da su postignuti rezultati bili 10 odsto bolji kad je ispitanicima rečeno da je u pitanju samo vežba nego onda kad su mislili da kao deo ekipe rešavaju test od koga im zavisi osvajanje novčane nagrade - pod pritiskom socijalnog stresa njihova radna memorija bila je umanjena. Zanimljivo je što se pomanjkanje u ovoj najosnovnijoj kognitivnoj sposobnosti najviše osećalo kod najbistrijih studenata.

Jedna grupa šesnaestogodišnjaka ušla je u najboljih pet odsto na nacionalnom testu potencijalnih matematičkih talenata. Neki su iz tog predmeta bili u školi izuzetno uspešni, ali ostali su bili loši, uprkos nadarenosti za taj predmet. Ključna razlika bila je u tome što su učenici s visokim postignućem doživljavali usredsređenu prijatnost 40 odsto vremena koje su provodili zadubljeni u učenje - češće nego anksioznost (oko 30 odsto). Za razliku od njih, učenici sa najlošijim postignućem iz matematike takvo optimalno stanje doživljavali su samo 16 odsto vremena, dok su u 55 odsto vremena osećali snažnu anksioznost.

Kad znamo kako emocije utiču na performanse, emocionalni zadatak nastavnika ili rukovodilaca jeste jedan te isti: pomozite svima da dostignu vrh obrnutog U i da tu ostanu što je moguće duže.

MOĆ I EMOCIONALNI PROTOK

Svaki put kad bi sastanak zapretio da postane neprijatan, predsednik kompanije je iznenada odapinjao kritiku na račun nekoga za stolom, nekoga ko je bio u stanju da je podnese (obično je to bio direktor marketinga, inače njegov najbolji prijatelj). Zatim je lagano nastavljao, pošto bi privukao pažnju svih prisutnih. Ovom taktikom svaki put je oživljavao oslabljenu pažnju grupe i podsticao zainteresovanost. Na taj način podsticao je učesnike sastanka da se iz stanja dosade uz obrnuto U popnu do stanja angažovanosti.

Prilikom izražavanja nezadovoljstva lideri se koriste emocionalnom zarazom. Ukoliko su vešto odmereni, čak i izlivi gneva mogu podređene pokrenuti u dovoljnoj meri da im zarobe pažnju i podstaknu motivaciju. Mnogi uspešni rukovodioci osećaju da dobro odmerene doze ljutnje - kao i pohvale - mogu poslužiti kao podsticaj. Od toga koliko je poruka nezadovoljstva dobro proračunata zavisice da li će ljude podstaći do vrhunca njihovih performansi, ili će ih gurnuti iza tačke na kojoj krivulja počinje da se spušta u zonu gde uznemirenost nagrizava performanse.

Emocionalni partneri nisu uvek ravnopravni. Moćna dinamika koja upravlja emocionalnom zarazom određuje čiji će mozak imati najviše snage da privuče ostale u svoju emocionalnu orbitu. Neuronima ogledala su liderovo oruđe: emocije posebnom silinom teku od socijalno dominantnije osobe prema onima manje dominantnim.

Jedan od razloga jeste to što ljudi u svakoj grupi prirodno obraćaju više pažnje, i daju veći značaj onome što najmoćnija osoba u grupi kaže i radi. Tako se pojačava snaga svake emocionalne poruke koju lider šalje, čineći njegove emocije posebno zaraznim. Kao što mi je jedan rukovodilac manje organizacije rekao prilično ozlojeđeno „kad mi glava puca od besa, ljudi oko mene kupe taj bes kao grip“.

Liderov emocionalni ton može imati iznenađujuću moć. Kad rukovodilac saopšti loše vesti (razočaravajuću novost da jedan službenik nije uspeo da ostvari zadate ciljeve) na prijatan način, ljudi ovu interakciju ipak procenjuju kao pozitivnu. Kad je dobra vest (zadovoljstvo što je cilj postignut) saopštena s mrzovoljnim izrazom lica, interakcija, paradoksalno, kod ljudi izaziva loše raspoloženje.

Ova emocionalna snaga testirana je kada je kod rukovodilaca pedeset šest simuliranih radnih timova izazivano dobro ili loše raspoloženje, da bi potom bio procenjivan njihov emocionalni uticaj na grupu kojom rukovode. Članovi ekipe sa dobro raspoloženim vođama saopštavali su da se i sami osećaju prijatnije raspoloženi. Možda još značajnije, bolje su koordinisali svoj rad, završavajući više posla sa manje truda. S druge strane, ekipe sa džangrizavim šefovima bile su izbacivane iz sinhroničnosti, što ih je činilo neefikasnim. Još gore, njihova panična nastojanja da zadovolje rukovodioca vodila su lošim ocenama i pogrešnom izboru strategije.

Dok rukovodiocu vešto izražavanje nezadovoljstva može poslužiti kao delotvoran podsticaj, dotle je njegovo prepuštanje gnevu samoporažavajuće kao taktika rukovođenja. Kad šef uobičajeno koristi izraze lošeg raspoloženja da bi motivisao grupu, može se činiti da se završava više posla - ali to ne mora nužno biti i bolje obavljen posao. A neprekidno loše raspoloženje kvari emocionalnu klimu, sabotirajući sposobnost mozga da radi kako najbolje ume.

U tom smislu, rukovođenje se svodi na niz socijalnih razmena u kojima šefovi mogu uvesti osećanja drugih ljudi u prijatno ili neprijatno stanje. U razmenama visokog kvaliteta podređeni oseća šefovu empatiju, podršku i pozitivnost. U razmenama slabog kvaliteta oseća se usamljeno i ugroženo.

Prenošenje osećanja sa vođe na sledbenika odlikuje svaku vezu u kojoj jedan čovek ima moć nad drugim, kao što je odnos učitelj-učenik, lekar-pacijent i roditelj-dete. Uprkos tome što se razlikuju u vrsti moći, sve one imaju blagotvoran potencijal: da unaprede rast, obrazovanje ili izlečenje osobe sa manjom moći.

Postoji još jedan razlog zbog kog rukovodioci treba da vode računa o tome šta govore zaposlenima: negativne interakcije sa šefovima ljudi pamte duže i s više pojedinosti, i mnogo češće nego one pozitivne.

Zbog lakoće s kojom može izazvati opadanje motivacije, šef se utoliko više mora truditi da se ponaša tako da širi pozitivne emocije.

Neosetljiv rukovodilac ne samo što pojačava opasnost od gubitka dobrih radnika, već i razara njihovu kognitivnu efikasnost. Socijalno inteligentan šef pomaže ljudima da se prikupe i oporave od emocionalnog uzbuđenja. S poslovne tačke gledano, barem, rukovodiocima se više isplati da postupaju empatično a ne nezainteresovano - i da se tako i ponašaju.

ŠEFOVI: DOBAR, LOŠ, ZAO

Ne postoji ta grupa zaposlenih ljudi koja ne bi bila u stanju da se smesta priseti osobina dve vrste šefova koje poznaju, osobina onih sa kojima vole da rade i osobina onih od kojih jedva čekaju da pobegnu. Takve liste sam tražio na deseti' nama skupova, u rasponu od sastanaka glavnih izvršnih direktora, do okupljanja školskih nastavnika u gradovima tako različitim kao što su Sao Paulo u Brazilu, Brisel, i Sent Luis. Liste koje su sastavile različite grupe, bez obzira na to odakle su, zapanjujuće su slične sledećoj:

Dobar šef	Loš šef
Dobar slušalac	Bezizražajno nepropusan
Ohrabruje	Sumnjičav
Komunikativan	Tajanstven
Odvažan	Zastrašujući
Ima smisla za šalu	Ima lošu narav
Pokazuje empatiju	Usmeren samo na sebe
Odlučan	Neodlučan
Preuzima odgovornost	Okrivljuje druge
Skroman	Arogantan
Deli vlast	Nepoverljiv

Najbolji šefovi su ljudi dostojni poverenja, empatični i povezani s drugima, pored kojih se osećamo smireno, cenjeno i nadahnuto. Najgori - hladni, teški i arogantni - pored njih se osećamo, u najboljem slučaju, neprijatno, a u najgorem prezreno.

Ova dva oprečna niza osobina dobro ocrtavaju, s jedne strane, roditelja koji podstiče sigurnost kod deteta, a s druge roditelja koji podstiče anksioznost. Zapravo, emocionalna dinamika koja je na delu u radu sa zaposlenima ima mnogo sličnosti s roditeljstvom. Roditelji nam u detinjstvu stvaraju osnovni obrazac baze sigurnosti, koji zatim, kako prolazimo kroz život, nadograđuju drugi ljudi. U školi to mesto zauzima nastavnik; na poslu, šef.

„Sigurne baze su izvor zaštite, energije i prijatnosti, i one nam omogućuju da oslobodimo svoju energiju“, rekao mi je Džordž Kolrizer (Kohlrieser). Kolrizer, psiholog i profesor liderstva na Međunarodnom institutu za razvoj menadžmenta u Svajcarskoj, primećuje da je posedovanje baze sigurnosti na poslu ključno za vrhunsko izvođenje.

Osećanje sigurnosti, tvrdi Kolrizer, omogućava čoveku da se bolje usredsredi na posao koji obavlja, da ostvari ciljeve, a prepreke opaža kao izazove, a ne pretnju. Nasuprot tome, anksiozne osobe lako postaju preopterećene priviđanjem neuspjeha, strahujući da će zbog slabog postignuća biti odbačene ili napuštene (u ovom kontekstu, izgubiti posao) - pa zato igraju na sigurno.

Ljudi koji imaju osećaj da im šef obezbeđuje sigurnu bazu, otkriva Kolrizer, mnogo slobodnije istražuju, poigravaju se, rizikuju, smišljaju novine i prihvataju nove izazove. Još jedna poslovna dobit: ako rukovodilac uspostavi takvo poverenje i osećaj sigurnosti, onda će ga podređeni, i u situaciji kad on pruža grub feedback, dočekati ne samo s većom otvorenošću, već će biti u stanju da obrade čak i teško prihvatljive informacije.

No, rukovodilac, kao i roditelj, ne sme da štiti zaposlene od svake napetosti ili stresa; mala količina nelagodnosti, uslovljena neizbežnim pritiscima na poslu, podstiče rezilijentnost. No, pošto prejak stres ima poražavajuće dejstvo, mudar rukovodilac ponaša se kao baza sigurnosti time što olakšava razdirući pritisak kad god može - ili se barem trudi da ga ne pogoršava.

Na primer, jedan srednje pozicioniran poslovođa mi kaže: „Moj šef je izvrstan upijač. Kakve god finansijske pritiske mu nameće uprava - a oni su poprilični - on ih ne prenosi na nas. Međutim, to čini upravnik sestrinskog odeljenja naše korporacije koji svakog tromesečja procenjuje zarade i gubitke svakog zaposlenog ponaosob - iako proizvodi na kojima oni rade na tržište stižu tek za dve-tri godine.“

S druge strane, ako članovi radnog tima poseduju rezilijentnost, visoku motivaciju i ako su dobri u onome što rade - drugim rečima, ako imaju visoko postavljenu tačku iza koje počinje opadanje na obrnutom U - šef može biti i težak i zahtevan, a tim će i dalje postizati dobre rezultate. No, do propasti može doći kad jedan takav nasrtljiv šef pređe na rad s manje prilježnom ekipom. Jedan bankar mi je pričao o svom šefu „koji ih je nemilosrdno gonio 24 sata dnevno 7 dana u nedelji“ i koji je vikao kad god nečim nije bio zadovoljan. Kad se njegova firma fuzionisala s drugom firmom, „isti onaj stil ponašanja koji mu je ranije prolazio oterao je iz nove firme sve menadžere, koji su ga smatrali nepodnošljivim. Cena akcija na berzi nije im skočila ni dve godine posle fuzionisanja.“

Nijedno dete ne može izbeći emocionalni bol tokom odrastanja, pa tako i emocionalna otrovnost izgleda da je prirodni nusprodukt života u nekoj organizaciji - ljudi bivaju otpušteni, uprava nameće nepravedne mere, frustrirani radnici se u ljutnji okreću jedni protiv drugih. Razloga ima mnogo: šefovi prostaci ili neprijatni saradnici, frustrirajuće procedure, haotične promene. Reakcije variraju od bola i besa do gubljenja samopouzdanja i osećaja beznađa.

Možda je sreća u tome što ne moramo zavisiti samo od šefova. Kolege, radni tim, prijatelji s posla, pa čak i sama organizacija mogu nam stvoriti osećanje baze sigurnosti. Svako ko radi na nekom radnom mestu doprinosi tom emocionalnom kolaču, ukupnoj sumi raspoloženja koja se iskazuju uporedo s njihovim interakcijama tokom radnog dana. Bez obzira na ulogu koja nam je možda dodeljena, način na koji obavljam posao, stupamo u interakcije sa drugima i utičemo na njihova raspoloženja, doprinose sveukupnom emocionalnom tonu.

Okrenuli se mi u trenutku uznemirenosti nadređenom ili kolegi, već samo njihovo postojanje ima lekovito dejstvo. Za mnoge zaposlene, kolege s posla postaju nešto poput „porodice“, grupa u kojoj članovi osećaju snažnu emocionalnu međusobnu povezanost. Upravo to ih čini izuzetno odanima kako jednih prema drugima, tako i prema timu. Što su jače emocionalne spona između zaposlenih, to će oni biti jače motivisani, produktivniji i zadovoljniji svojim poslom.

Naš osećaj posvećenosti i zadovoljstva poslom u velikoj meri potiče od stotina i stotina svakodnevnih interakcija u koje na radnom mestu stupamo sa poslodavcima, kolegama ili klijentima. Veća količina i učestalost pozitivnih trenutaka nasuprot onim negativnim uglavnom određuje naše zadovoljstvo i performanse; sitne razmene - pohvala za dobro završen posao, reč podrške posle neuspeha - doprinose tome kako se osećamo na radnom mestu.

Dovoljno je imati samo jednu osobu na koju je moguće računati na poslu pa da se primeti značajna razlika u tome kako se osećamo. U upitniku koji je popunilo više od pet miliona ljudi u gotovo pet stotina organizacija, jedan od najboljih predskazatelja njihovog zadovoljstva poslom bilo je slaganje za izjavom „Na poslu imam najboljeg prijatelja“.

Što više takve emocionalne podrške dobijamo tokom radnog veka, to smo bogatiji. Kohezivna grupa sa sigurnim vođom - koji i kod drugih podstiče sigurnost - stvara emocionalno okruženje koje može biti tako zarazno da se u njemu čak i ljudi skloni izrazitoj anksioznosti osećaju opušteno.

I kao što mi je rekao jedan rukovodilac izuzetno uspešnog naučnog tima: „U svojoj laboratoriji nikad nisam zaposlio nekog ko nije za probu radio neko vreme s nama. Potom bih pitao ostale ljude iz laboratorije za mišljenje i poslušao ih. Ako interpersonalna hemija nije dobra, neću da rizikujem i zaposlim tog nekog - ma koliko inače bio dobar.“

SOCIJALNO INTELIGENTAN VOĐA

Odsek za ljudske resurse jedne velike korporacije organizovao je celodnevnu radionicu sa čuvenim ekspertom za poslovnu oblast kojom se ta firma bavila. Pošto se pojavila grupa veća od očekivane, događaj je u poslednjem trenutku premešten u veću prostoriju, slabije opremljenu, ali u koju su svi mogli da stanu.

Posledica toga bila je da su ljudi u dnu prostorije imali poteškoća da čuju i vide predavača. Na jutarnjoj pauzi, jedna žena koja je sedela u poslednjim redovima ustremila se na rukovodioca odseka za ljudske resurse i kipeći od ljutnje požalila se da nije uspela ni da vidi platno na koje je predavač projektovao slike, ni da čuje njegove reči.

„Znao sam da mogu samo da je saslušam, saosećam sa njom, priznam njen problem i obećam da ću učiniti sve što mogu da ga rešim“, objasnio mi je rukovodilac odseka. „Na pauzi me je videla kako prilazim tehničkom osoblju i molim ih da barem malo podignu platno. Što se loše akustike tiče, tu nisam mogao učiniti bog zna šta.“

„Ženu sam ponovo video pred kraj dana. Rekla mi je da se ni posle pauze nije ništa bolje videlo ni čulo, samo što je sad zvučala opušteno. Zaista je cenila što sam je saslušao i pokušao da joj pomognem.“

Kad ljudi u nekoj organizaciji osećaju bes i nezadovoljstvo, vođa, kao ovaj rukovodilac odeljenja za ljudske resurse, može barem da ih saosećajno sasluša, da iskaže zabrinutost i da im pruži neki znak dobre volje, znak da želi da popravi situaciju. Bez obzira na to da li njegov pokušaj rešava problem, on donosi izvesnu emocionalnu dobrobit. Mareći za nečija osećanja, vođa pomaže da se ona metabolišu, tako da osoba može nastaviti dalje, umesto da se još neko vreme grize.

Vođa se ne mora složiti sa stavom ili ponašanjem neke osobe. No, dovoljno je da samo prizna njeno gledište, da se izvini ako je neophodno, ili da potraži neko rešenje, i donekle će ublažiti otrovnost i destruktivne emocije učiniti manje štetnim. U istraživanju sprovedenom u sedam stotina kompanija, većina zaposlenih je rekla da im je važnije da imaju brižnog šefa nego koliko zarađuju. Implikacije ovog nalaza u poslovnom smislu šire su od prostog truda da se zaposleni dobro osećaju. Ista anketa otkrila je da je za zaposlene zadovoljstvo šefom glavni podsticaj kako da budu produktivniji, tako i da duže ostaju na poslu. Ako imaju izbora, ljudi nisu spremni da rade za otrovnog šefa ni za koje pare - osim kako bi dobili dovoljno novca da mu mirne duše kažu „nosi se“ i daju otkaz.

Socijalno inteligentno vođstvo počinje potpunom prisutnošću i ostvarivanjem sinhroničnosti. Kad je vođa posvećen, na scenu stupa njegova socijalna inteligencija u punoj spremi, od toga da uspeva da pogodi kako se ljudi osećaju i zašto, do ostvarivanja dovoljno glatkih interakcija da ljude ubaci u pozitivno stanje. Ne postoji čarobni recept za postupanje u svakoj situaciji, nema uspešne socijalne inteligencije u pet koraka. Ali, što god činili u interakciji s drugima, jedina mera uspeha biće mesto na obrnutom U na kome će se na kraju naći svaki zaposleni.

Radna mesta se nalaze na prvoj liniji fronta za primenu socijalne inteligencije. Pošto radno vreme traje sve duže, posao se nadvija kao zamena za porodicu, komšiluk i socijalnu mrežu - a ipak, dovoljna je samo jedna reč poslodavca pa da svako od nas bude izbačen. Ta unutrašnja ambivalencija znači da nada i strah uzimaju maha u sve većem broju organizacija.

Da bi se postigla uspešnost u rukovođenju ljudima, ne smeju se zatvarati oči pred ovim afektivnim podzemnim strujama: one ostavljaju stvarne posledice na ljude, utiču na sposobnosti zaposlenih da obavljaju posao na najbolji način. A budući da su emocije veoma zarazne, svaki šef na bilo kom nivou mora zapamtiti da on ili ona može i pogoršavati i popravljati stanje stvari.

POSEBNA POVEZANOST

Mevina škola nalazila se u jednom od najsiromašnijih delova Njujorka. U trinaestoj godini, Meva je bila tek u petom razredu, i dve je godine zaostajala za svojim vršnjacima. Dvaput je ponavljala.

Pratio ju je glas da je problematična. Među nastavnicima starijih razreda škole bila je poznata po običaju da izjuri iz učionice i, umesto da se vrati na čas, najveći deo dana provede lunjajući po školskim hodnicima.

Pre nego što je Pamela, Mevina nova nastavnica engleskog, upoznala svoju učenicu, upozorili su je da će joj Mevino problematično ponašanje sigurno zadavati muke. I tako je prvog časa u tom razredu, pošto je rekla učenicima da svako za sebe izvuče poruku iz jednog odlomka, Pamela prišla Mevi da joj pomogne u radu.

Pameli je bilo potrebno samo nekoliko minuta da shvati šta muči Mevu: njeno čitanje je bilo na nivou vrtića.

„Vrlo često su problemi u ponašanju posledica toga što učenici nisu sigurni da umeju da urade zadatak“, rekla mi je Pamela. „Meva nije uspevala ni da izgovori reči. Zaprepastila sam se što je stigla do petog razreda a nije naučila da čita.“

Pamela je tog dana pomogla Mevi da završi zadatak tako što joj je pročitala odlomak. Kasnije tog dana, Pamela je potražila pomoć defektologa, čiji je posao podrazumevao pomoć takvim učenicima. Dvoje nastavnika su imali osećaj da im se pruža poslednja prilika da zadrže Mevu u školi. Defektološkinja se složila da svakog dana pomaže Mevi da čitanje uči od početka.

I pored toga, Meva je nastavila da pravi probleme, kao što su Pamelu drugi nastavnici upozorili. Pričala je za vreme časa, bila nepristojna i napadna u odnosima s drugom decom, svađala se - samo da izbegne čitanje. A kad joj ni to ne bi bilo dovoljno uzviknula bi: „Neću to da radim!“ izjurila s časa i nastavila da tumara hodnicima.

Uprkos Mevinom otporu, Pamela je uporno pružala Mevi dodatnu pomoć u radu na času. A kad bi se Meva istresla na nekog učenika, Pamela bi je odvela u hodnik i nasamo sa njom pokušala da pronade bolji način da reši problem.

Ali, pre svega, Pamela je pokazala Mevi da joj je stalo do nje. „Šalile smo se i provodile više vremena zajedno. Dolazila je kod mene u učionicu pošto završi ručak. Upoznala sam njenu mamu.“

I Mevina mama se, kao i Pamela, iznenadila kad je shvatila da Meva ne ume da čita. Ali Mevina mama je morala da se brine o još sedmoro dece; usred bučne gomile u kući Mevin problem ostao je neprimećen, kao što ni u školi nije bio ispravljen. Pamela je ubedila Mevinu mamu da pomogne ćerki da se lepše ponaša i da joj posvećuje više pažnje u izradi domaćih zadataka kod kuće.

Mevine ocene na polugodištu - dok je imala staru nastavnicu engleskog jezika - bile su nedovoljne gotovo iz svakog predmeta, kao i prethodnih godina. Međutim, posle samo nekoliko meseci rada sa Pamelom, pojavili su se znaci da se stvari kreću nabolje.

Do kraja polugodišta prestala je da frustraciju krije tumaranjem hodnicima, i ostajala je na časovima. Najvažnije od svega, Meva nije bila nedovoljna ni iz jednog predmeta - uglavnom su sve ocene bile prelazne, osim iznenađujuće visoke iz matematike. Prve dve godine čitanja savladala je za samo nekoliko meseci.

Potom je došao i trenutak kad je u svom čitalačkom krugu Meva shvatila da je bolja u tome od neke druge dece, uključujući i dečaka tek pristiglog iz Zapadne Afrike. Zato je uzela na sebe obavezu da mu pomogne u otkrivanju tajne čitanja.

Ova posebna povezanost između Pamele i Meve predstavlja moćno oružje u pomaganju deci prilikom učenja. Sve veći broj istraživanja pokazuje da učenici koji osećaju povezanost sa školom - sa nastavnicima, drugim učenicima, samom školom - postižu bolje akademske rezultate. Takođe se daleko bolje suprotstavljaju savremenim opasnostima adolescencije: emocionalno povezani učenici pokazuju niži stepen nasilnog ponašanja, sklonosti maltretiranju i vandalizmu; niža je i stopa anksioznosti i depresije, upotrebe droga i suicida; manje imaju izostanaka i rede napuštaju školu.

„Osećanje povezanosti“ ovde se ne odnosi na neku neodređenu ljubaznost, nego na konkretnu emocionalnu vezu između učenika i ljudi u njihovoj školi: druge dece, nastavnika, osoblja. Veoma moćan metod da se odneguje takva veza jeste da se uključi upravo onakvo naštimavanje između učenika i odrasle osobe kakvo je Pamela ponudila Mevi. Pamela je postala Mevina baza sigurnosti.

Razmislite šta bi to moglo značiti za onih deset odsto učenika na dnu, kojima, kao i Mevi, neuspeh najviše preti. U ispitivanju 910 učenika prvih razreda na uzorku reprezentativnom za čitave Sjedinjene Države, obučeni posmatrači procenjivali su učitelje i ocenjivali dejstvo različitih nastavnih stilova na uspeh učenja dece pod rizikom. Najbolji rezultati utvrđeni su kod učitelja koji su:

- naštimovani na dete i odgovaraju na njegove potrebe, raspoloženja, zanimanja i sposobnosti, dopuštajući detetu da vodi interakciju između njih;
- stvaraju povoljnu klimu u učionici prijatnim razgovorom, smehom i uzbuđenjem;
- pokazuju toplinu i „pozitivan stav“ prema učenicima;
- dobro rukovode odeljenjem, imaju jasna ali fleksibilna očekivanja i zadatke, tako da se učenici uglavnom sami pridržavaju utvrđenih pravila.

Do najgoreg ishoda dolazilo je kod učitelja koji su zauzimali Ja-Ono stav i nametali učenicima sopstveni plan rada, ne pokušavajući da se podese prema njima, ili koji su bili emocionalno hladni i neposvećeni. Takvi učitelji su se mnogo češće ljutili na učenike i morali pribegavati kaznenim sredstvima da bi uspostavili red.

Učenici koji su već dobro učili, nastavljali su tako bez obzira na okruženje. No, učenici pod rizikom, koji su imali hladnog ili kontroli sklonog učitelja podbacivali su u školi - čak i kad se njihov učitelj pridržavao uputstava za uspešno držanje nastave. Pa ipak, istraživanjem je utvrđena zapanjujuća razlika između učenika pod rizikom: s toplim, prijemčivim učiteljem ti su učenici napredovali i učili podjednako dobro kao i ostala deca.

Moć emocionalno povezanog učitelja ne završava se u prvom razredu. Učenici šestog razreda kod takvog učitelja imali su bolje ocene ne samo te već i sledeće godine. Dobri učitelji su kao dobri roditelji. Nudeći učenicima bazu sigurnosti, učitelj stvara okruženje koje pogoduje

najboljem funkcionisanju njihovih mozgova. Ta baza postaje sigurno uporište, zona snage iz koje se mogu otiskivati u dalja istraživanja kako bi ovladali nečim novim, postigli više.

Ovu bazu sigurnosti učenici mogu internalizovati kad im se pokaže kako da još bolje izlaze na kraj sa svojom anksioznošću i pažnju usmeravaju s većom izoštranošću; na taj način se povećava njihova sposobnost za dostizanje optimalne zone učenja. Već postoje desetine programa za

„socijalno/emocionalno učenje“ kojima se postiže upravo ovo. Najbolji su zamišljeni tako da se bešavno uklapaju u standardne školske programe za decu svih uzrasta, i uključuju veštine poput samosvesti i izlaženja na kraj s neprijatnim osećanjima, empatije i glatke plovidbe kroz odnose. Konačna metaanaliza više od sto istraživanja ovih programa pokazala je da su učenici ne samo ovladali sposobnostima kao što su smirivanje i bolje slaganje s drugima, već su, što je ovde još važnije, bolje učili: ocene su im se popravile - a na testovima akademskog postignuća pokazivale su skorove više za čitavih dvanaest odsto od skorova učenika sličnih njima koji nisu prošli kroz ove programe.

Ovi programi imaju najviše uspeha kad učenici osećaju da je nastavniku zaista stalo do njih. No, bez ozbira na to da li jedna škola nudi ovakve programe ili ne, kad god neki nastavnik stvori prijemčivo okruženje i ponudi empatiju, njegovi učenici ne samo što će dobijati bolje ocene i postizati više skorove na testovima - već će steći i želju za sricanjem znanja. Dovoljno je da postoji samo jedna takva odrasla osoba u školi pa da sve izgleda drugačije.

Svakoj Mevi potrebna je jedna Pamela.

20. KOREKTNO POVEZIVANJE

Ovo je spisak ožiljaka koje je Martin, koji ima samo petnaest godina, nabrojao na crtežu sopstvenog tela, počevši od tabana:

U jedanaestoj i dvanaestoj lomio je noge. Na obe ruke imao je ožiljke iz tuča i „tragove“ od uzimanja droga, krađe imovine i „pogrešnih seksualnih odnosa“. Na jednoj ruci imao je opekotine nastale prilikom pušenja marihuane; na drugoj, ranu od noža.

Martinovu glavu pritiskala je nesаница još od jedanaeste godine; od druge godine preživljavao je emocionalne povrede od neprekidnog fizičkog zlostavljanja i seksualnih napada (uključujući i rođenog oca, kad je imao sedam godina); u jedanaestoj je pokušajem samoubistva naneo povrede mozgu. Od osme godine, kako sam navodi, mozak mu je „pržen“ zloupotrebom „pilula, trave, amfetamina, alkohola, pečurki i opijuma“.

Martinova zastrašujuća lista povreda uobičajena ja za sve veći broj tinejdžera koji trenutno služe kaznu u popravnom domu. Zatvori za omladinu prividno su postali neizbežna stanica za problematične živote, u kojima se zloupotreba detinjstva nevidljivo prepliće sa zloupotrebom supstanci i socijalnim predatorstvom.

I dok u mnogim zemljama humaniji socijalni sistemi šalju takve tinejdžere na lečenje umesto što ih kažnjavaju, u Sjedinjenim Državama previše često o njima „brinu“ zatvori - upravo

najgore okruženje za izlječenje. Većina zatvora za omladinu daju recept za život kriminalca, a ne izlaznu kartu.

Ali Martin je jedan od srećnika: on živi u Misuriju, saveznoj državi koja je, umesto da jednostavno kažnjava mlade prestupnike, utrla put njihovom lečenju. Država Misuri je prešla dugačak put; za glavnu maloletničku popravnu ustanovu te države savezni sud je jednom naveo da zavodi „kvazizatvorsko-vojnu“ atmosferu, te je ta ustanova proglašena neprikladnom zbog čestog proterivanja neposlušnih zatvorenika u mračnu samicu poznatu kao „rupa“. Bivši upravnik te ustanove priznao je da je „viđao masnice oko očiju, prebijena lica i slomljene noseve momaka. Uobičajena popravna mera među stražarima bila je da dečake pesnicama obore na tlo i da ih potom šutiraju u prepone. Mnogi stražari bili su sadisti.“

Ovaj opis stanja od pre nekoliko decenija i dalje je primenljiv na prevelik broj zatvora. Ali, otkad je država Misuri izabrala da leci mlade prestupnike, Martinova ustanova nudi bolju alternativu. On živi u jednoj od mreža malih domaćinstava za problematične adolescente, prekršioce zakona, kao što je i on sam. Osnovani 1983, neki domovi se nalaze u starim školskim zgradama ili velikim kućama; jedan je u napuštenom manastiru.

U svakom domu smešteno je najviše tridesetak tinejdžera i malobrojno odraslo osoblje. Ovi tinejdžeri više nisu bezlični šrafovi u nekoj velikoj instituciji; svi ukućani u jednoj kući znaju imena ostalih sustanara. Oni žive kao „porodica“ koja tinejdžerima obezbeđuje neprekidnu vezu jedan na jedan sa brižnim odraslim osobama.

Tu ne postoje zatvorske rešetke, nema ćelija, retko su koja vrata zaključana i retko kad postoji neki drugi vid sigurnosnog obezbeđenja, mada videonadzor omogućava praćenje onoga što se događa. Atmosfera pre podseća na kuću nego na zatvor. Tinejdžeri su podeljeni u timove od po desetak članova i imaju obavezu da sami vode računa da se svi pridržavaju pravila. Timovi obeduju, spavaju, uče i tuširaju se zajedno - uvek pod nadzorom dva stručnjaka za rad sa omladinom.

Ako neki stanar i počne rđavo da se ponaša, nema ni zatvaranja u samice ni lisica - što su uobičajena sredstva u gotovo svim maloletničkim popravnim ustanovama. Umesto toga, tim se obučava da na bezbedan način onesposobi svakog člana koji ugrožava sigurnost drugih. Njega hvataju za ruke i noge i obaraju na zemlju. Zatim ga jednostavno drže u tom položaju dok se ne smiri i ne povrati pribranost. Programski direktor saopštava da prilikom takvih timskih onesposobljavanja nikad nije došlo do ozbiljnije povrede, a tuča praktično i nema.

Članovi se okupljaju najmanje pet puta dnevno da bi proverili kako se ko oseća. Član tima može tražiti dodatno okupljanje ako mu je potrebna pomoć ili razgovor o nekoj pritužbi - najčešće povodom sigurnosti, učtivosti ili poštovanja. Na taj način se fokus može premestiti sa časova, vežbi ili rasporemanja na nezaustavljive emocionalne podzemne struje koje, ukoliko se zanemare, mogu nadoći do pucanja. Svakog popodneva članovi tima sastaju se radi učešća u aktivnostima tako osmišljenim da kod njih povećavaju drugarstvo i saradnju, neguju empatiju i ispravno percipiranje drugih, i grade komunikacijske veštine i poverenje.

Na ovaj način se stvara baza sigurnosti, i oni se opremaju socijalnim veštinama koje su im očajnički potrebne. Presudan značaj ima upravo ta aura sigurnosti, posebno u raskravljivanju mladih kako bi mogli pričati o svojoj problematičnoj prošlosti. Ključ je u poverenju: jedan za drugim pred članovima tima oni otkrivaju svoje životne priče, pripovesti o kućnom nasilju i seksualnom maltretiranju, zlostavljanju i zapostavljanju. Osim toga, otvaraju se i za priče o sopstvenim prekršajima i prestupima koji su ih doveli u ustanovu.

Lečenje se ne završava onog dana kad tinejdžeri napuste program. Umesto da ih jednostavno prebace već preopterećenom službeniku za uslovni otpust - što je uobičajena praksa u većini mesta - podmladak Misurija upoznaje svog koordinatora za otpust čim stigne u ustanovu. Do trenutka kada ih puste na slobodu oni su već izgradili dugotrajnu vezu sa osobom koja će im pomoći da se ponovo uključe u život zajednice.

Naknadna briga je suštinski deo Misuri formule. Svaki se tinejdžer često sastaje sa svojim koordinatorom i još češće sa „tragačima“ - obično nekom osobom iz rodnog grada ili kolegom studentom iz istog mesta - koji iz dana u dan nadgleda njegov napredak i pomaže mu u pronalaženju posla.

Postiže li se ovako složenim pristupom lečenju nešto bitno drugačije? Ne postoji mnogo longitudinalnih ispitivanja u kojima se prate tinejdžeri otpušteni iz popravnih ustanova. No jedno istraživanje iz 1999. pokazalo je da je stopa recidiva kod učesnika Misuri programa bila svega osam odsto u periodu od tri godine nakon izlaska na slobodu - dok se u Merilendu u istom periodu u zatvor vratilo trideset odsto tinejdžera puštenih iz maloletničkih popravnih ustanova. Upoređivana je i brzina kojom su se otpušteni tinejdžeri vraćali u popravni dom ili zatvor za odrasle, ili dobij ali uslovno oslobađanje tokom prve godine posle izlaska na slobodu. Ta je stopa u Misuriju bila samo 9 odsto, u poređenju sa 29 odsto u Floridi.

A tu je i cena koja se u ljudskim životima plaća zbog zatvaranja omladine u zastrašujuće zatvore. U poslednje četiri godine 110 tinejdžera je izvršilo samoubistvo u maloletničkim ustanovama širom zemlje. Za dvadeset godina Misuri programa nije se dogodilo ni jedno jedino samoubistvo.

MODEL KALAMAZU

Varošica Kalamazu u Mičiganu podigla se na noge: glasače je uznemirio referendum za prikupljanje 140 miliona dolara neophodnih za novi maloletnički zatvor. Da je stari pretrpan i nehuman niko nije osporavao - to uopšte nije bilo pitanje. Sukob je nastao povodom onoga što bi trebalo da dođe na mesto prastare zgrade.

Neki su se žestoko zalagali da se zgrada osavremeni postavljanjem bolje žičane ograde, izgradnjom novih ćelija i stavljanjem novih brava - kao i povećanjem smeštajnih kapaciteta. Njihovi protivnici su, međutim, zastupali mišljenje da zajednica mora pronaći bolji način da mlade ljude, pre svega, spreči da čine kriminalne prestupe ili da ponovo završe na stranputici.

Jedan od mesnih sudija predložio je da se obe strane osame na jedan dan u obližnjem Institutu Fecer i tamo ponovo pretresu stavove. Na skupu su se pojavili svi zainteresovani: crkvene vođe, grupe zastupnika zatvorenika, šerif, sudije, direktori škola, radnici u oblasti mentalnog zdravlja, i neki od najliberalnijih demokrata i najkonzervativnijih republikanaca.

Dominantna teorija kaznenih krugova bila je ta da su osuđenici počinili dela koja ih smeštaju izvan granice čovečnosti te da oni moraju ispaštati zbog svojih prestupa. Naravno, pravljena je razlika u odnosu na spektar prestupa, pa su zatvorenici na osnovu njih osuđivani na različite nivoe ljudske ružnoće koju će iz dana u dan morati da podnose. Zatvor za mnoge predstavlja pakleno carstvo u kome se osuđenici bore na krv i nož; svako se tu trudi da zadobije poštovanje, a čvrstina donosi ugled. Zatvorsko dvorište se pretvara u džunglu u kojoj vladaju moćni i u kojoj vlada strah. To je raj za psihopate, a hladnokrvna okrutnost spasava glavu.

No od svega su nesumnjivo najgore neuronske lekcije koje zatvorenici, onako uhvaćeni u zamku Ja-Ono sveta, tamo nauče. Preživljavanje na takvom mestu zahteva da amigdala bude neprekidno podešena na paranoidnu hiperopreznost, a zahteva i održavanje emocionalne distance, opravdanu nepoverljivost i spremnost za obračune. Nismo mogli smisliti bolje okruženje za negovanje zločinačkih poriva.

Jesu li ovo zaista najbolje „škole“ u koje će društvo slati ljude - pre svega tinejdžere i mlade dvadesetogodišnjake, koje tek čeka život? Da li je čudno što se mnogi, ako su u takvom okruženju proveli nekoliko meseci ili godina, po izlasku na slobodu vraćaju zločinu i ponovo završavaju u tim zagađenim rupama.

Umesto što se oslanjamo na pristupe koji samo još više podstiču kriminal, mogli bismo iskoristiti ono što se, viđeno iz perspektivne socijalne neuroplastičnosti, smatra „popravkom“, a odnosi se na uobličavanje moždanih kola kroz blagotvorne interakcije. Velika većina ljudi po zatvorima neosporno je tamo završila zbog neuronskih oštećenja njihovog socijalnog mozga, kao što su narušena empatija i kontrola impulsa.

Jedan od neuronskih ključeva za samokontrolu jeste raspored neurona u orbitofrontalnom korteksu koji su u stanju da inhibiraju razorne porive iz amigdale. Ljudi sa oštećenjima OFC-a skloni su brutalnosti u trenucima kad nasilni porivi preplave sposobnost tog centra da ih inhibira. Naši su zatvori dom mnogim takvim kriminalcima. Jedan od neuronskih obrazaca koji leži u osnovi ovih nekontrolisanih izliva nasilja izgleda da je nedovoljno aktiviranje frontalnih režnjeva, često usled nasilnih povreda u detinjstvu.

Ovaj deficit utiče na kolo koje povezuje OFC i amigdalnu - neuronsku spojnicu koja predstavlja kočnicu mozga za destruktivne nagone. Osobama sa oštećenjem prednjeg režnja slabo polazi za rukom ono što psiholozi nazivaju „kognitivnom kontrolom“: oni ne mogu namerno usmeravati svoje misli, posebno kad ih preplave snažna negativna osećanja. Zbog ovog nedostatka nemoćni su da se odupru naletu destruktivnih osećanja: pošto su im neuronske kočnice pokvarene, surovi impulsi su razulareni.

Ovo ključno moždano kolo nastavlja da raste i uobličava se do sredine dvadesetih godina. Gledano iz neuronske perspektive, za vreme boravka zatvorenika u zatvoru društvo može da

bira da li će ojačavati njihova kola za hostilnost, impulsivnost i nasilje, ili će ojačavati kola za samokontrolu, promišljanje pre delanja i sposobnost poštovanja zakona. Možda krivični sistem propušta najbolju priliku zato što izostavlja pokušaj lečenja mladih zatvorenika dok se još nalaze u periodu kad je plastičnost njihovog socijalnog mozga najveća. Lekcije koje iz dana u dan uče u zatvorskom dvorištu ostavljaju dubok i neizbrisiv trag na njihovu neuronsku sudbinu, i u dobru i u zlu.

A ta sudbina je za sada loša. Nesreća je dvostruka: ne samo što propuštamo priliku da preoblikujemo neuronsko kolo koje može pomoći ovim mladim ljudima da se vrate na kolosek, već ih još dublje zaglibljujemo u školu kriminala. Sirom zemlje, ukupna učestalost recidiva, u poređenju sa bilo kojom drugom starosnom grupom, najveća je među zatvorenicima uzrasta dvadeset pet godina i mlađih - dakle novajlija u kriminalnoj karijeri.

Dnevno u Sjedinjenim Državama u zatvoru boravi preko dva miliona ljudi, što je 482 zatvorenika na 100. 000 stanovnika - a to je među najvišim stopama zatvaranja u svetu, zajedno sa Britanijom, Kinom, Francuskom i Japanom. Danas je zatvorska populacija sedam puta veća nego pre tri decenije. Ali, troškovi su rasli još bržim tempom, od nepunih devet milijardi dolara osamdesetih godina, do preko šezdeset milijardi 2005; zatvorski troškovi imaju najveću stopu rasta, odmah iza zdravstva. Nemilosrdan porast broja pitomaca u američkim zatvorima doveo je do eksplozije naseljenosti, zbog koje su zatvori postali opasno pretrpani, a države i okruži poput Kalamazua bore se da prikupe novac potreban za njih.

Još jači pritisak od ekonomskih troškova jeste pritisak ljudskog faktora: kad se osoba jednom upeca u zatvorski sistem, izgledi da će pobeći njegovoj gravitacionoj sili beznadežno su mali. Dve trećine zatvorenika puštenih iz američkih zatvora ponovo bivaju uhapšeni u naredne tri godine.

Tako je izgledala surova stvarnost gledana očima zabrinutih građana Kalamazua. Do kraja dana provedenog u osami Instituta, oni su našli zajedničku tačku: „Učiniti Kalamazu najsigurnijom, najpravednijom zajednicom u Sjedinjenim Državama.“ Stremeći tom cilju pretražili su državu da bi videli šta je to što donosi rezultate: tražili su pristupe koji zaista snižavaju stopu povratka u zatvor, ili imaju neke druge konkretne koristi, kao i čvrste podatke koji će to potkrepiti.

Rezultat je na dokazima zasnovan jedinstven plan za potpunu promenu života, najvećim delom kroz ponovno uspostavljanje vezivnog tkiva koje spaja ljude u nevolji sa onima koji brinu o tome šta im se događa. Predlog Kalamazu grupe obuhvata nastojanja da se, pre svega, spreče zločini, zatim da se vreme provedeno u zatvoru iskoristi pametno, i da se pušteni zatvorenici reintegrišu u mrežu veza koja će im pomoći da ostanu van zatvora.

Prvi i vodeći princip jeste da potporne veze sprečavaju zločin - a te se veze prvo moraju plesti u komšiluku, tamo gde se mladi nalaze u najvećoj opasnosti da se upuste u zločinački život.

Jedna napuštena ledina na siromašnom bostonskom Istsajdu pretvorena je u zajedničku baštu u kojoj se svakog proleća i leta okupljaju komšije da posade kupus, kelj i paradajz. Na ogradi stoji rukom ispisan znak: „Molim vas da cenite naš trud.“

Ova kratka poruka nade priziva spremnost da se pomogne susedu. Hoće li skupini tinejdžera okupljenih na čošku biti dozvoljeno da zadirkuju mlađe dete koje prolazi pored njih? Ili će im neka odrasla osoba skrenuti pažnju da se raziđu, pa pozvati i njihove roditelje ako treba? Poštovanje i briga mogu nešto da promene, kao što i jednu napuštenu, smećem zatrpanu ledinu na kojoj se skupljaju prodavci droge mogu promeniti u povrtnjak.

Sredinom devedesetih, jedno udruženje crnih sveštenika zauzelo je stepeništa i uglove najsirovišeg bostonskog naselja da bi angažovali decu što su se smucala ulicama i uključili ih u programe koje su posle nastave u školi održavali odrasli iz kraja. Deset godina kasnije broj ubistava u Bostonu je sa 151 u 1991. spao na svega 35 - kao i u drugim gradovima širom zemlje.

Opadanje kriminala širom zemlje devedesetih godina u najvećoj meri pripisano je ekonomskom procvatu. Međutim, osim dejstva tako širokih sila ostaje pitanje: može li povezivanje ljudi, kao ono što su pokušali crni sveštenici, samo po sebi doprineti smanjenju kriminala u nekom bloku? Odgovor na ovo pitanje koje se postavljalo na uličnom nivou dala je dosad najveća analiza angažovanja zajednice i kriminala, na kojoj je deset godina radio psihijatar sa Harvarda Felton Erls (Earls). On tvrdi da je odgovor odlučno da.

Erls je sa istraživačkom grupom pravio videozapise uličnog života u 1408 blokova u 196 krajeva Čikaga, i to u onima najsiromašnijim i najopterećenijim kriminalom. Snimali su sve, od prodaje hlečića u crkvi do rasturanja droge.

Snimci su potom upoređivani sa podacima o kriminalu u tim istim krajevima grada, kao i intervjuima vođenim sa njihovih 8.782 žitelja.

Erlsova grupa utvrdila je dva osnovna uticaja na stopu kriminala u nekom kraju grada. Prvi je opšti stepen siromaštva u kraju: odvajkada se zna da visoki stupanj siromaštva podstiče kriminal (isto kao i nepismenost, još jedan skriveni faktor). Drugi je stepen povezanosti između ljudi u zajednici. Siromaštvo udruženo s razjedinjenošću ima veći uticaj na stopu kriminala u nekom kraju od standardnih faktora koji se obično navode, kao što su rasna pripadnost, etničko poreklo ili porodična struktura.

Čak i u najsiromašnijim krajevima grada, utvrdio je Erls, pozitivna lična povezanost ne utiče samo na nižu stopu kriminala, već i na smanjenu upotrebu droga među mladima, manji broj neželjenih tinejdžerskih trudnoća i porast obrazovnog postignuća dece. Mnoge afroameričke zajednice s niskim prihodima odlikuje snažna tradicija međusobne ispomoći njihovih pripadnika kroz crkve i proširene porodice. Erls u širenju tog duha međusobne ispomoći suseda vidi plodnu strategiju borbe protiv kriminala.

Ako neka grupa iz kraja očisti grafite sa zidova, grafita će u buduće verovatno biti manje nego da je neka gradska ekipa došla i prekrečila zidove. Komšijsko nadziranje prestupnika znači da će deca iz kraja biti sigurna da nad njima bdi prijateljsko oko. U najsiromašnijim krajevima sveta na taj se stav najviše računa kad komšije treba da zaštite jedni drugi a, pre svega, da zaštite decu jedni drugima.

NEMA VIŠE KVARNOG MIŠLJENJA

Sin jednog mog starog prijatelja - zvaću ga Bred - još u tinejdžerskim danima postao je prava pijandura, i, kad se napije, suviše lako postajao je svadljiv, pa čak i nasilan. Ovakvo ponašanje uvalilo ga je u niz sukoba sa zakonom, dok naposljetku nije osuđen na kaznu zatvora zbog nanošenja teških povreda svom drugu sa studija u tuči u spavaonici koledža.

Kad sam Breda posetio u zatvoru, on mi kaže: „Bez obzira na presudu, svi momci su se ovde našli uglavnom zbog toga što imaju lošu narav.“ Bred je imao sreće da ga uključe u specijalan pilot program za zatvorenike kod kojih se pomećuje makar tračak nade da će promeniti ponašanje. Pitomci posebne jedinice sa šest ćelija svakog dana pohađaju seminar posvećen temama kao što su uviđanje razlike između ponašanja zasnovanog na „kreativnom mišljenju, kvarnom mišljenju, i ono bez ikakvog razmišljanja“.

U drugim delovima zatvora tuče i zastrašivanje uvek su na dnevnom redu. Bred zna da će izazov za njega biti da nauči kako da izađe na kraj sa svojom jarošću socijalnom svetu gde nasilje i čvrstina određuju nečiji položaj u zatvorskoj hijerarhiji. Taj svet, kaže mi on, zasniva se na paranoji „mi protiv njih“, u kojoj se svako ko nosi uniformu i svako ko saraduje sa uniformisanim licima smatra „neprijateljem“.

„Ovde svi momci lako pošandrcaju, zato što ih razdraži i najmanja sitnica. A svaku raspravu razrešavaju tučom. Ali po mom programu ne mora se tako živeti.“

No, i Bred je imao neprilika. „Bio je taj jedan momak, otprilike mojih godina, koji se uključio u naš program. Stalno je išao za mnom i neprekidno mi se rugao i ismevao me. Stvarno mi je išao na živce - ali nisam dopuštao da me savlada bes. U početku sam jednostavno odlazio. Ali on me je pratio kud god da krenem, stalno mi se unoseći u lice. Onda sam mu rekao da se jednostavno ponaša glupo i da mi nije stalo do onoga što priča. Ali on je nastavio, ne obazirući se.

„Konačno sam dopustio da osetim dovoljno snažan bes da mogu da se izvičem na njega. Nisam uzmakao - drao sam mu se u lice, ponavljajući mu kako je glup. Onda smo se samo gledali. Izgledalo je kao da ćemo se potući.

„Ovde se ljudi tuku tako što odu zajedno u ćeliju i zaključaju vrata. Tako stražari ništa ne vide. Onda se tuku dok se jedan ne preda, posle čega izlaze napolje. I tako smo nas dvojica ušli u ćeliju i zaključali vrata. Samo što ja nisam hteo da se bijem. Jednostavno sam mu rekao: Ako hoćeš da me udariš, izvoli. Mnogo puta do sada su me udarali - mogu to da podnesem. Ali ja se neću tući s tobom.

„Nije me udario. Na kraju smo čitavih sat ili dva razgovarali. Ispričao mi je kako stvari stoje s njim, a ja njemu o sebi. Sledećeg dana su ga premestili iz naše jedinice. Ali kad ga sad sretnem u dvorištu, više me ne spopada.“

Bredov program predstavlja primer onoga što je operativna grupa iz Kalamazua označila kao najbolje za mlade prestupnike. Tinejdžeri, osuđeni zbog agresivnih ispada, koji prolaze kroz slične programe obuke - gde uče da zastanu i razmisle pre nego što delaju, da razmotre rešenja i posledice različitih odgovora, i da ostanu hladne glave - ređe se upuštaju u tuče i postaju manje impulsivni i nefleksibilni.

Ali, za razliku od mog mladog prijatelja, većina zatvorenika nikad ne dobije priliku da popravi navike i okolnosti koje ih drže zarobljene u začaranom krugu izlaska iz zatvora, upadanja u istu grešku i vraćanja u zatvor. Budući da samo mali broj oslobođenih zatvorenika izbegne da ponovo završi u zatvoru, termin koji se koristi sa ovaj sistem - „popravni“ - izgleda kao tragično pogrešan naziv: ništa se tu ne popravlja.

Umesto toga, zatvori su gotovo po svemu fakulteti za kriminal, i oni kod zatvorenika samo pojačavaju postojeću sklonost prestupništvu i proširuju skup veština potrebnih za takav život. Najmlađi zatvorenici sklapaju u zatvoru najgore vrste poznanstava, obično dobijajući mentore u okorelijim zatvorenicima, tako da po odsluženju kazne izlaze kao očvrsl i ljući, a bogatiji su i za usavršene veštine jednog kriminalca.

Kola u socijalnom mozgu zadužena za empatiju i regulisanje emocionalnih impulsa - možda dva najupadljivija nedostatka u zatvorskoj populaciji - spadaju u poslednje delove ljudskog mozga koji stižu anatomske zrelosti. Od ukupnog broja zatvorenika u državnim i saveznim ustanovama, otprilike jedna četvrtina mlađa je od dvadeset pet godina - što znači da još nije kasno nametnuti njihovim kolima čvršće obrasce poštovanja zakona. Pažljivom evaluacijom zatvorskih rehabilitacionih programa, u današnje vreme, otkriveno je da programi usmereni na maloletne prestupnike spadaju među najuspešnije u sprečavanju ponovnog vraćanja kriminalu.

Ovi bi programi mogli postati mnogo delotvorniji kad bi pozajmili metode mnogobrojnih i više puta dokazanih školskih kurseva iz socijalnog i emocionalnog učenja. Na ovim kursovima uče se osnovne lekcije kao što je izlaženje na kraj sa gnevom i konfliktima, empatija i samosavladvanje. U školama su ovi programi smanjili broj tuča za 69 odsto, maltretiranja za 75 odsto i vređanja za 67 odsto. Pitanje je koliko se dobro ova nastojanja mogu prilagoditi zatvorskoj populaciji tinejdžera i onih od preko dvadeset godina (ili, razumljivo, čak i starijim zatvorenicima).

Poboljšanje zatvora kako bi se zatvorenicima ponudila lekovita neuronska edukacija pružilo bi društvu jednu neobičnu uporišnu tačku. Uporedo sa sve većom primenom ovih programa na prvi put osuđene prestupnike i mlade kriminalce, broj zatvorenika u nacionalnim okvirima sigurno bi opao u narednim godinama. Sprečavanjem mladih prestupnika da uplove u svet kriminala u velikoj meri će presušiti reka ljudi koja trenutno preplavljuje zatvore.

Jednom iscrpnom analizom 272.111 zatvorenika puštenih 1994. iz američkih popravnih ustanova otkriveno je da su oni tokom svoje zločinačke karijere uhapšeni za ukupno 4.877.000

zločina - što u je proseku više od sedamnaest krivičnih dela po zatvoreniku. A u pitanju su samo prestupi i zločini za koje su osuđeni.

Sa istinskim popravnim merama na tu bi se priču mogla staviti tačka te bi se mogao okrenuti nov list. No kako sad stvari stoje, prvi put osuđeni prestupnici nastaviće kriminalnu karijeru i s godinama će neminovno uvećavati broj svojih prekršaja zakona.

Kad sam bio mlad, maloletničke zatvore smo obično zvali „ustanove za prevaspitavanje“. Oni bi takvi zaista mogli postati da su osmišljeni kao obrazovno okruženje koje podstiče veštine potrebne da se ljudi zadrže podalje od zatvora: pod tim se podrazumeva i nešto više od opismenjavanja zatvorenika i njihovog obučavanja za neki posao (i zapošljavanje), recimo povećanje samosvesti, samokontrole i empatije. Da zatvori tako izgledaju, od njih bi se mogla napraviti mesta gde se bukvalno preoblikuju navike - postali bi škole za „prevaspitavanje“ u najdubljem smislu.

Što se Breda tiče, kad sam se dve godine kasnije video s njim, on se vratio u koledž i izdržavao se radeći u jednom otmenom restoranu.

Jedno vreme je živio u kući s nekim starim drugarima iz srednje škole. Ali, rekao mi je: „Oni uopšte nisu ozbiljno shvatali školu - sve vreme su se opijali i tukli. Zato sam odlučio da se iselim.“ Počeo je da živi sa ocem i potpuno se posvetio studijama.

Mada je to značilo da je izgubio nekoliko starih drugara, on kaže: „Nimalo ne žalim. Srećan sam.“

OJAČAVAJUĆE VEZE

Jednog ranog junskog jutra 2004. vatra je opustošila Pokriveni most Mud, davnašnje obeležje okruga Baks u Pensilvaniji. Kada su dva meseca kasnije piromani uhapšeni, zajednica se zgranula.

Ispostavilo se da su šestorica mladića odgovorna za podmetanje požara poznati svršeni maturanti mesne srednje škole, svi iz „dobrih“ kuća. Ljudi su bili zbunjeni i razgnevljeni; čitava zajednica se osećala kao žrtva kojoj je oteta dragocena veza s nekim lepšim vremenima.

Na sastanku varošana i šest piromana, jedan od očeva tih mladića iskalio je bes na nepoznatim ljudima koji su njega i sina napadali preko lokalnih medija. Ali, kad je upitan kako se na njega odrazilo sinovljevo nedelo, otac je priznao da ne prestaje da razmišlja o tome, da ne može da spava i da ima osećaj rupe u stomaku. A onda je slomljen, zaplakao.

Dok su slušali izraze bola članova svojih porodica i suseda, mladići su se uzrujali i pokajali. Izvinili su se, priznajući da bi voleli da mogu da ponište to što su uradili.

Sastanak je predstavljao vežbu iz „obnavljajuće pravde“ (engl. restorative justice), što podrazumeva da bi prestupnici, uz kaznu, trebalo da se suoče i sa emocionalnim posledicama svog čina i poprave što se može. Kalamazu plan posebno ističe obnavljajuću pravdu kao jedan od aktivnih sastojaka u uspešnoj borbi protiv kriminala.

Medijatori u takvim programima često udešavaju da prestupnici na neki način poprave upravo štetu koju su počinili - bilo davanjem novčane odštete, bilo slušanjem žrtvinog viđenja učinjenog prestupa, bilo pružanjem izvinjenja sa iskrenim žaljenjem. Prema rečima rukovodioca jednog takvog programa u Kalifornijskom zatvoru: „Seanse suočavanja sa žrtvama izuzetno su emotivne. Mnogi tad po prvi put povezu svoj zločin i žrtvu.“

Emarko Vošington je jedan od tih ljudi iz Kalifornije. Kao tinejdžer je postao zavistan od kreka, i pribegavao je pljačkama i nasilju kako bi mogao da održava svoju naviku. Posebno je bio nasilan prema svojoj majci kad ne bi htela da mu da novac za drogu. Od desete, sve do tridesete svoje godine gotovo da nije sastavio godinu dana van zatvora.

Pošto je u zatvoru u San Francisku prošao kroz program obnavljajuće pravde - upotpunjen obukom za smanjenje nasilja - Vošington je po izlasku na slobodu učinio nešto neobično: pozvao je majku i izvinio joj se. „Rekao sam joj da sam se ranije ljutio na nju kad nije htela da mi daje novac, ali da je poslednje što sam želeo bilo da je povredim. Imao sam utisak da me je oprala neka kiša. Tad sam shvatio da, ako mogu da promenim ponašanje, način govora, mogu dokazati i sebi i drugima da nisam šljam.“

Emocionalni podtekst obnavljajuće pravde zahteva od prestupnika da opažanje svojih žrtava promene sa Ono na Ti - kako bi se u njima probudila empatija. Mnoge zločine mladi ljudi počine dok su pijani ili drogirani; u izvesnom smislu, za počinioca žrtva i ne postoji; oni nemaju nikakav osećaj odgovornosti što povređuju ljude. Iskivanjem empatijske spona između počinioca i žrtve, obnavljajuća pravda uvršćuje krug veza koje mogu imati izuzetnu moć u preokretanju pravca jednog mladog života.

Kalamazu grupa otkrila je još jednu važnu prekretnicu: onaj opasni trenutak kad se mladi zatvorenik vraća kući. Ako izostane svaka intervencija, mladi ljudi i suviše se lako vraćaju starim grupama i starim navikama - i mnogo češće ponovo završavaju u zatvoru.

Među mnogobrojnim pristupima kojima se pokušava da se bivši zatvorenici zadrže na pravom koloseku, jedan se ističe kao posebno uspešan: multisistemska terapija. Možda će se učiniti da je reč „terapija“ ovde upotrebljena greškom; u ovom pristupu ne postoje pedesetominutne seanse jedan na jedan, s terapeutom u njegovoj ordinaciji. Umesto toga, intervencija udara pravo u središte života: u kuću, ulicu, školu - u svako mesto na kom bivši zatvorenik provodi vreme.

Savetnik prati otpuštenog prestupnika, trudeći se da upozna njegov lični život. I pretražuje prestupnikov svet tražeći podršku u nekom dobrom detetu koje bi mu bilo drug, ujaku koji bi mu postao mentor, crkvi koja bi mu ponudila zamenu za porodicu. Potom se savetnik stara o tome da njegov štićenik provodi vreme s tim podsticajnim ljudima koji mare za njega, i drži ga podalje od onih čiji bi ga uticaj mogao dovesti do novog služenja kazne.

Ovde nema otmenih terapijskih zahvata. Pristup je pragmatičan: pojačati stepene discipline i privrženosti kući, smanjiti vreme koje se provodi sa vršnjacima sklonim nevoljama, pospešiti trud u školi ili nastojanje da se nađe posao, i uključiti prestupnika u neki sport. Ali najvažnije od svega, negovati mrežu zdravih povezivanja koja će prestupnika okružiti ljudima kojima je

stalo do njega i koje mu mogu pomoći da izgradi odgovorniji pristup životu. Sve se to postiže uz pomoć ljudi: proširene porodice, suseda i prijatelja.

I mada traje svega četiri meseca, čini se da multisistemska terapija deluje. Stopa recidiva kod mladih prestupnika koji su prošli kroz ovaj program i koji su potom praćeni tri godine po izlasku iz zatvora, pala je sa 70 na gotovo 25. Još više zadivljuje što se ti rezultati odnose na najokorelije, najteže zatvorenike čiji su zločini nasilni i ozbiljni.

Vladin popis godišta zatvorenika pokazuje da je zatvorska grupa koja beleži najveći porast ona srednjih godina; bukvalno svi u toj grupi imaju iza sebe višegodišnji kriminalni staž. Većina je stigla do neizbežnog kraja životnog puta u kriminalu, puta kojim su krenuli još u mladosti, sa svojim prvim hapšenjem.

Prvo hapšenje je zlatna prilika za intervenisanje, za promenu pravca prestupnikovog života u smeru suprotnom od kriminala. Taj trenutak je presudan, jer upravo tad mladi čovek može poći stranputicom i neprestano prolaziti kroz zatvorsku kapiju, a može ostati i van zatvora.

Usvajimo li programe koji funkcionišu, programe kao što je prevaspitavanje socijalnog mozga, svi će izaći kao pobednici. Da ne bude zabune, sveobuhvatan plan kao onaj iz Kalamazua sastoji se od mnogo delova: spisak onoga „što funkcioniše“ obuhvata i opismenjavanje, i nalaženje posla od kog se može živeti, baš kao i preuzimanje odgovornosti za sopstvene postupke. Ali svi delovi imaju zajednički cilj: pomoći prestupniku da nauči da postane bolji čovek, a ne veštiji kriminalac.

21. OD NJIH DO NAS

Događaj se zbio u Južnoj Africi poslednjih godina aparthejda, sistema potpune segregacije Afrikanera, potomaka holandskih doseljenika na vlasti, i „obojenih“ grupa. Trideset ljudi se krišom sastajalo četiri dana. Jednu polovinu su činili beli direktori, drugu crni predvodnici zajednica. Grupa je obučavana kako da zajedno sprovodi seminare iz liderstva s ciljem da se pomogne razvoj sposobnosti rukovođenja u crnoj zajednici.

Poslednjeg dana programa učesnici su sedeli prikovani ispred televizora slušajući sad već čuveni govor predsednika F. V. de Klerka, koji je nagovestio završetak aparthejda. De Klerk je ozakonio dugu listu dotad zabranjenih organizacija i naložio puštanje na slobodu velikog broja političkih zatvorenika.

Jedna od crnih liderki zajednice prisutnih na obuci, Ani Lersebe (Loersebe) je blistala: kako je koja organizacija prozivana ona je zamišljala poznata lica koja će posle ovoga moći da prestanu sa skrivanjem.

Posle govora, grupa je prošla kroz završnu fazu u kojoj je svaki pojedinac dobio priliku da se oprostí s nekoliko reči. Većina je jednostavno rekla da im je trening mnogo značio i da se raduju što su učestvovali.

Ali jedan učesnik, peti po redu, visok, emocionalno rezervisan Afrikaner, ustao je i pogledao pravo u Ani. „Želim da znate“, rekao joj je, „da su me vaspitali da o vama mislim kao o životinjama.“ A onda je briznuo u plač.

Mi-Oni ponavlja odnos Ja-Ono, samo u množini: dinamika u osnovi je jedna te ista. Kao što bi rekao Valter Kaufman (Kaufmann) koji je prevodio Martina Bubera na engleski, reči „Mi-Oni“ (engl. Us-Them) „dele svet na dva dela: na decu svetla i decu tame, na ovce i koze, izabrane i proklete“.

U vezi između jednog od Nas i jednog od Njih po pravilu nema empatije, a kamoli naštimavanja. Ako bi se jedan od Njih usudio da se obrati nekom od Nas, njegove reči ne bi bile prihvaćene iskreno i otvoreno kao što bi bile reči nekog od Nas - ako bi uopšte i bile saslušane.

Jaz koji deli Nas i Njih sve se više širi sa gašenjem empatije. A preko tog jaza imamo slobodu da u Njih projektujemo šta god nam se dopadne. Kako Kaufman dodaje: „Pravednost, inteligencija, integritet, ljudskost i pobeda su isključiva povlastica Nas, dok pokvarenost, glupost, licemerje i potpuni poraz pripadaju Njima.“

Kad uspostavimo odnos s nekim kao da je on od Njih, mi isključujemo svoje altruističke impulse. Uzmimo, na primer, seriju eksperimenata u kojima su dobrovoljci pitani da li bi primili elektrošok umesto nekoga. Zamka je: potencijalnu žrtvu nisu mogli da vide, već samo da čuju njen opis. Sto je razlika u opisu između te osobe i dobrovoljca bila veća - što je žrtva više pripadala Njima - to je dobrovoljac bio nespremniji da joj ponudi pomoć.

„Mržnja je“, rekao je Eli Vazel, dobitnik Nobelove nagrade koji je preživeo holokaust, „rak što se prenosi s čoveka na čoveka, s naroda na narod“. Ljudska istorija beleži beskrajne reke užasa koje je jedna grupa nasilno vršila nad drugom - čak i kad su sličnosti među grupama veće nego razlike. Protestanti i katolici iz Severne Irske, Srbi i Hrvati, godinama su se borili, mada su genetski najbliži biološki rođaci.

Sa izazovima življenja u globalnoj civilizaciji suočavamo se s mozgom koji nas prevashodno vezuje za naše rodno pleme. I što bi jedan psihijatar, koji je odrastao usred etničkih previranja na Kipru rekao, grupe koje su međusobno veoma slične, prelaze put od Nas do Njih preko „narcisizma malih razlika“, hvatajući se za beznačajna svojstva koja izdvajaju jednu grupu, nauštrb postojanja čitavog niza ljudskih sličnosti. A kad se drugi jednom postave na psihološku udaljenost, lako mogu postati meta neprijateljstva.

Taj proces predstavlja kvarenje jedne normalne kognitivne funkcije: kategorizacije. Da bi uveo red i dao smisao svetu oko nas, ljudski se mozak oslanja na kategorizaciju. Pretpostavljajući da novi entitet koji smo uključili u određenu kategoriju deli iste osnovne crte kao i njegovi prethodnici, mi nekako krmanimo kroz neprekidno promenljivo okruženje.

Ali onog časa kad se pojave negativna ubeđenja, naše naočari počinju da se magle. Tad imamo običaj da se hvatamo za sve što ide u prilog našem ubeđenju, i da previdamo sve što mu je suprotno. Predrasude su u ovom smislu hipoteze koje očajnički pokušavaju da nam se dokažu kao istinite. I zato, kad sretnemo nekoga na koga bi se predrasuda mogla primeniti, ubeđenja nam iskrivljuju percepciju, čineći nas potpuno nesposobnim za proveru toga da li se taj neko

zaista uklapa u naš stereotip. Otvoreno neprijateljski stereotipi prema nekoj grupi - u meri u kojoj počivaju na neproverenim pretpostavkama - zapravo su mentalne kategorije koje su postale naopake.

Nejasno osećanje strepnje, trag straha ili naprosto nelagodnosti što ne umemo da tumačimo Njihove kulturne signale može biti dovoljan povod da se kognitivne kategorije počnu iskrivljavati. Sa svakim dodatnim neslaganjem, svakim nepovoljnim medijskim prikazom, svakim osećajem da se s nama nedolično postupalo, mozak prikuplja „dokaze“ protiv drugih. Kako se ti slučajevi umnožavaju, tako strepnja prerasta u antipatiju, a antipatija se pretvara u antagonizam.

Otvoren gnev raspiruje predrasude čak i kod onih koji imaju samo slabašna ubeđenja. Kao šibica na suvo drvo, antagonizam katalizira prebacivanje od Nas i Njih (što predstavlja samo opažanje razlike) u Nas protiv Njih, što je aktivno neprijateljstvo.

Ljutnja i strah, a amigdala upravlja i jednim i drugim, pojačavaju razornost narastajućeg ubeđenja. Preplavljen ovim snažnim emocijama, prefrontalni režanj biva onesposobljen, budući da niski put silom savladava visoki. Posledica ovog sabotiranja sposobnosti da se jasno razmišlja jeste nemogućnost davanja ispravnog odgovora na suštinsko pitanje, pitanje da li taj neko zaista ima sve te loše crte koje pripisujem Njima? Ako je već prihvaćen pogled na Njih koji ih osuđuje, onda se to pitanje više ne postavlja čak i ako gneva ili straha nema.

IMPLICITNO UBEĐENJE

Mi-i-Oni se javlja u mnogim oblicima, od divlje mržnje do neblagonaklonih stereotipa, tako tananih da ih ne primećuju čak ni oni koji ih poseduju. Te ultranepremetne predrasude kriju se u niskom putu, u obliku „implicitnih“ ubeđenja, automatskih i nesvesnih stereotipa. Ova tiha ubeđenja kao da su sposobna da upravljaju našim odgovorima - recimo odlukom koga zaposliti iz mora podjednako kvalifikovanih kandidata za posao - čak i kad odstupaju od verovanja kojih se svesno držimo.

Ljudi koji ne pokazuju ni najmanji znak otvorenih predrasuda i koji izražavaju pozitivne stavove prema nekoj grupi, ipak mogu nositi skrivena ubeđenja koja je moguće otkriti vešto smišljenim kognitivnim metodama. Na primer, u testu implicitnih asocijacija ispitanicima se nudi reč koju treba što je brže moguće povezati s nekom kategorijom. Da bi se dobila skala skrivenih stavova o tome da li su žene podjednako kvalifikovane za poslove u nauci kao i muškarci, test traži da se reči kao što su „fizika“ i „humanistika“ upare sa rečju muškarac ili žena.

Takva uparivanja radimo najbrže kad se neka ideja uklapa u naš već postojeći način razmišljanja o nečemu. Osoba koja veruje da su muškarci uspešniji u nauci nego žene brže će povezati reč „muškarac“ i reči skopčane s naukom. Ove se razlike izražavaju u pukim desetinkama sekunde i mogu se otkriti samo kompjuterskom analizom.

Izgleda da ova implicitna ubeđenja, čak i kad su sasvim slaba, iskrivljuju sudove o ljudima iz obeležene grupe, kao i donošenje odluka poput onih da li treba raditi s nekim, a iskrivljuju i presudu o krivici optuženog. Kad su postavljena jasna pravila kojih se treba pridržavati, implicitna ubeđenja imaju slabije dejstvo - ali što su norme u nekim okolnostima rasplintuje, to je njihovo delovanje snažnije.

Jedna kognitivna naučnica je sa zaprepašćenjem otkrila, rešavajući test o implicitnim ubeđenjima, da nesvesno neguje stereotip o ženama naučnicima - kao što je i ona sama! Zato je promenila izgled svog kabineta, okruživši se slikama čuvenih naučnica kao što je Marija Kiri.

Može li to promeniti njene stavove? Možda i može.

Neko vreme su psiholozi smatrali da su nesvesne mentalne kategorije, poput implicitnih stavova, nepromenljive; budući da se njihov uticaj ostvaruje automatski i nesvesno, pretpostavljalo se da su njihove posledice neizbežne. Na kraju krajeva, amigdala ima ključnu ulogu u oblikovanju implicitnih ubeđenja (kao i otvorenih predrasuda). A čini se da nije lako promeniti kola niskog puta.

Nešto novija istraživanja pokazala su, međutim, da su automatski stereotipi i predrasude nestalni - implicitna ubeđenja ne odražavaju čovekova „istinska“ osećanja, već se mogu menjati. Na neuronskom nivou ova nestalnost može odražavati činjenicu da čak i niski put strasno voli da uči tokom čitavog života.

Uzmimo jednostavan eksperiment o ublažavanju stereotipa. Ljudima sa implicitnim ubeđenjima o crncima pokazivane su fotografije izuzetno cenjenih crnaca, kao što su Bil Kozbi i Martin Luter King Mlađi, i neomiljenih belaca kao što je serijski ubica Džefri Damer. Izlaganje je bilo kratko, samo petnaestominutni filmovi sa pažljivo odabranim nizom od četrdeset fotografija.

Kratki kurs za amigdalu imao je za ishod dramatičnu promenu u ocenama koje su ti ljudi postigli na testu o implicitnim stavovima: nestali su nesvesni stavovi protiv crnaca. Kad su dobrovoljci ispitivani dvadeset četiri časa kasnije pozitivna promena se i dalje održavala. Može se pretpostaviti da bi promena potrajala ako bi se uvaženi članovi obeležene grupe s vremena na vreme pojavljivali u „dopunskim“ seansama (ili, recimo, kao glavni likovi u omiljenim TV emisijama). Amigdala neprekidno uči i zato ne mora ostati ušančena u nekom ubeđenju.

Dokazano je da mnogi pristupi smanjuju implicitna ubeđenja, bar na određeno vreme. Kod ljudi kojima je saopšteno da su testovi inteligencije pokazali da imaju visoku inteligenciju iščezavala su negativna implicitna ubeđenja — ali, kod onih kojima je rečeno da je test pokazao da im je inteligencija niska, ubeđenja su se učvrstila. Implicitna ubeđenja o crncima smanjila su se pošto su ljudi dobili pozitivan fidbek od crnog poslodavca.

Do toga mogu dovesti i socijalni zahtevi: ljudi smešteni u socijalno okruženje u kom su njihove predrasude u raskoraku s mišljenjem ostatka grupe pokazuju slabija implicitna ubeđenja. Čak i otvorena odluka da se pređe preko nečijeg pripadništva obeleženoj grupi može umanjiti skrivene predrasude.

Ovaj nalaz se uklapa u izvestan neuronski džudo: dok ljudi razmišljaju ili razgovaraju o svojim tolerantnim stavovima aktivira se prefrontalna oblast, dok se amigdala, sedište implicitnih predrasuda, utišava. Kad se visoki put uključi u pozitivnom smislu, niski put gubi moć da zamućuje ubeđenja.

Možda je upravo ova neuronska dinamika na delu kod ljudi uključenih u programe za otvoreno podizanje tolerancije.

Jedan sasvim drugačiji, prilično neobičan način da se makar malo neutralizuju predrasude, otkriven je u jednom izraelskom eksperimentu u kom je kod ljudi buđen osećaj sigurnosti pomoću neprimetnih postupaka, kao što je prizivanje u sećanje voljenih osoba. Trenutno osećanje veće sigurnosti pomeralo je učesnike sa predrasudama ka pozitivnom stavu prema Arapima i ultraortodoksnim Jevrejima, iako su obe grupe prvobitno bile na meti njihovih predrasuda. Kada im je rečeno da mogu provesti neko vreme sa Arapijom ili ultraortodoksnim Jevrejom bili su mnogo spremniji nego nekoliko minuta pre toga.

Niko ne tvrdi da jedno ovako neuhvatljivo osećanje sigurnosti može razrešiti dugotrajne istorijske i političke sukobe. Ipak, ta demonstracija govori u prilog tome da čak i skrivene predrasude mogu smekšati.

OKONČANJE NEPRIJATELJSKE PODELE

Godinama su psiholozi koji se bave međugrupnim odnosima živo raspravljali šta bi to tačno moglo premostiti podele između Njih i Nas. No ta je rasprava najvećim delom razrešena radom Tomasa Pettigrua (Pettigrew), socijalnog psihologa koji je počeo da proučava predrasude ubrzo pošto je pokret za ljudska prava Amerikanaca uništio pravne barijere između rasa. Poreklom iz Virdžinije, Pettigru je bio jedan od prvih psihologa koji je zaronio pravo u srce rasne mržnje. Počeo je kao student Gordona Olporta (Allport), socijalnog psihologa koji je tvrdio da održavanje prijateljskih kontakata razjeda predrasude.

Tri decenije kasnije Pettigru je sproveo dosad najveću analizu istraživanja o tome koje vrste kontakata menjaju neprijateljske poglede grupa jednih o drugima. Pettigru je sa saradnicima sakupio petsto petnaest istraživanja sprovedenih između 1940. i 2000, i podvrgao ih jedinstvenoj ogromnoj statističkoj analizi, uzimajući zapanjujući broj odgovora od 250.493 ispitanika iz trideset osam zemalja. U tim istraživanjima podele između Nas i Njih kretale su se od odnosa crnci-belci u Sjedinjenim Državama, do različitih oblika etničke, rasne i verske netrpeljivosti širom sveta, kao i do ubeđenja o starima, o invalidima, ili mentalnim bolesnicima. Ubedljiv zaključak je: emocionalna posvećenost, kao što je prijateljstvo, ili ljubavna veza između ljudi sa različitih strana neprijateljske podele, čini da ljudi daleko spremnije prihvataju tu drugu grupu. Na primer, oni koji su se u detinjstvu družili s nekim iz druge grupe, obično su pelcovani protiv predrasuda kasnije u životu - kao što je utvrđeno u jednoj studiji o Afroamerikancima koji su se kao deca igrali s belcima (mada je u to vreme u njihovim školama

već postojala segregacija). Isto dejstvo otkriveno je i kod Afrikanerki iz seoskih domaćinstava koje su se tokom aparthejda sprijateljile sa domaćim afričkim radnicima.

Značajno je što istraživanja, kojima je praćen vremenski tok prijateljstava sklopljenih uprkos podelama, pokazuju da već i sama bliskost vodi ublažavanju predrasuda. No pukim slučajnim susretima na ulici ili na poslu postiže se srazmerno malo, ako se išta i postiže, na promeni neprijateljskih stereotipa. Petigru smatra da je suštinski uslov za prevazilaženje predrasuda postojanje snažne emocionalne veze. S vremenom se toplina koju jedna osoba gaji prema drugoj postepeno generalizuje na sve Njih. Na primer, kad su ljudi imali dobre prijatelje s druge strane napetih etničkih podela u Evropi - Nemci s Turcima, Francuzi sa Sevemoafrikancima, Britanci sa Indusima - prijatelji su imali mnogo manje predrasuda prema drugoj grupi kao celini.

„Možete zadržati opšte stereotipe o njima, ali oni više neće biti skopčani sa snažnim negativnim osećanjima“, rekao mi je Petigru.

Da je za predrasude ključna uloga kontakta — ili odsustva kontakta - pokazala su istraživanja koja je Petigru sa kolegama sproveo u Nemačkoj. „Istočni Nemci u proseku imaju znatno više predrasuda o svim drugim grupama, od Poljaka do Turaka, nego ljudi u Zapadnoj Nemačkoj“, kaže Petigru. „Na primer, izlivi nasilja protiv manjinskih grupa mnogo su učestaliji u bivšoj Istočnoj Nemačkoj nego u bivšoj Zapadnoj. Kad smo proučavali ljude uhapšene zbog te vrste nasilja otkrili smo dve činjenice: da imaju izražene predrasude, i da ne dolaze doslovno ni u kakav dodir s grupama prema kojima gaje toliku mržnju.

„Čak i kad je komunistička vlada Istočne Nemačke prihvatila velike grupe Kubanaca i Afrikanaca, oni su i dalje držani u segregaciji“, primećuje Petigru. „U Zapadnoj Nemačkoj, međutim, postoje decenijama duga prijateljstva koja prevazilaze grupne granice. Utvrdili smo da su Nemci, što su više kontakata imali s manjinama, bili prijatelj skije nastrojeni prema njima“ a to se odnosilo na grupu kao celinu. Kada Ono postane Ti, i Oni se pretvaraju u Mi.

Ali šta je sa implicitnim ubeđenjima, tim jedva primetnim stereotipima koji izmiču radaru čak i onih koji tvrde da nemaju predrasuda? Zar nije i to važno? Petigru je skeptičan.

„Grupe često poseduju stereotipe o sebi, i ti su stereotipi široko rasprostranjeni u njihovoj kulturi“, primećuje on. „Na primer, ja sam Škot; roditelji su mi bili doseljenici. Predrasuda je da su Škoti škrtice. Mi smo to obrnuli pa tvrdimo da smo samo štedljivi. Stereotip je ostao, ali se emocionalna valenca promenila.“

Testovima za implicitna ubeđenja ispituju se kognitivne kategorije ljudi, a one su same po sebi hladne apstrakcije lišene osećanja. Ono što je važno kod stereotipa, tvrdi Petigru, jeste onaj emocionalni prizvuk koji ih prati: samo posedovanje stereotipa manje je važno od osećanja koja su vezana uz njega.

Uzme li se u obzir snaga, pa čak i nasilnost pojedinih međugrupnih napetosti, briga o implicitnim ubeđenjima može predstavljati luksuz rezervisan za sredine u kojima su predrasude u najvećoj meri svedene na nijanse, gde nema izliva ogoljene mržnje. Kad se grupe nalaze u

otvorenom sukobu, računaju se emocije; kad se grupe međusobno lepo slažu, mentalni zaostaci otvorenih predrasuda važni su u meri u kojoj podržavaju jedva приметne izraze predrasuda. Petigruova istraživanja su pokazala da na osnovu posedovanja negativnih osećanja prema nekoj grupi, neprijateljski postupci mogu predvideti bolje nego na osnovu posedovanja nepovoljnih stereotipa o Njima. Čak i kad uspostave prijateljstvo, ljudi iz neprijateljskih grupa zadržavaju nešto od prvobitnih stereotipa. Ali se njihova osećanja zagrevaju - i to je ono što je značajno: „Sad mi se dopadaju, mada se i dalje držim opšteg stereotipa.“ Petigru pretpostavlja: „Može neko i da zadrži implicitna ubeđenja, ali ako se osećanja promene, promeniće se i njegovo ponašanje“.

REŠENJE U SLAGALICI

Da bi se zaštitile od međugrupnih trvenja koja su uzela maha u njihovoj velikoj srednjoj školi na Menhetnu, devojke iz Portorika i Dominikanske Republike udružile su se u veliku jedinstvenu kliku. Ali i u tom čvrsto povezanom klanu povremeno su izbijala neprijateljstva između dominikanske i portorikanske struje.

Jednog dana izbila je svađa između dve devojke: Portorikanka je prekorela Dominikanku da previše diže nos iako se tek uselila u SAD. Dve devojke su postale neprijatelji, podelivši time i ostale odane članice grupe.

Etničke mešavine u kojima se kreću učenici srednjih škola Amerike sve su raznolikije. U novom globalnom mikrokosmosu uobičajene kategorije diskriminacije - načini na koje definišemo Nas i Njih - neprekidno se obnavljaju. Stare podele, kao što je nekad bila podela na crnce i belce, zamenile su podele prema mnogo tananijim crtama. U pomenutoj menhetenskoj školi ove podele podrazumevaju ne samo razdvajanje na crnce i latinose, već i kod Azijata razdvajanje na „ABSs“ (Kineze rođene u Americi) i „FOBs“ (Tek sišle s broda).

Ako se ostvare predviđanja o prilivu doseljenika u Sjedinjene Države u narednih nekoliko decenija, ova višeslojna etnička mešavina, sa bujanjem različitih in i out grupa, samo će povećati šarolikost Nas i Njih.

Jedna otrežnjujuća lekcija o tome kolika je cena socijalne rasepkanosti jeste ona strašna pucnjava u Srednjoj školi Kolembajn 20. aprila 1999, kad su se dva učenika „autsajdera“ osvetila ubivši nekoliko školskih drugova i jednog nastavnika, posle čega su izvršili samoubistvo. Ova je tragedija podstakla socijalnog psihologa Eliota Aronsona da se udubi u problem, čije korene vidi u školskoj atmosferi koja podstiče „takmičenje, podelu na klike i isključivost“.

U takvom okruženju, kaže Aronson „tinejdžere muči činjenica da se zbog sveopšte atmosfere ruganja i odbacivanja od vršnjaka srednja škola pretvara u neprijatno iskustvo. Za mnoge je i više od neprijatnog - oni je opisuju kao živi pakao, u kome se osećaju nesigurno, nepopularno, odbačeno i kinjeno.“

Pored Sjedinjenih Država, i druge zemlje, kao što su Norveška i Japan, hvataju se u koštac s problemom kako sprečiti decu da se uzajamno maltretiraju. Gde god postoje popularni učenici i autsajderi koje drugi učenici izbegavaju i isključuju, problem nepovezanosti zagađuje i socijalni svet đaka.

Mnogima se ova činjenica može učiniti nevažnom sporednom posledicom prirodnih socijalnih tokova koji od jednih učenika prave zvezde, a druge uklanjaju s mape. Ali istraživanja ljudi koji su prinuđeni da se osećaju isključeno, ili koje drugi stalno podsećaju na to da pripadaju grupi „autsajdera“, pokazuju da ih takva odbacivanja mogu gurnuti u stanje rastrojenosti, anksiozne preokupljenosti, letargije i osećanja da im je život beznačajan. Tinejdžersko osećanje teskobe u velikoj meri proističe upravo iz straha od odbacivanja.

Setite se da se bol zbog ostrakizma beleži u onom čvorištu socijalnog mozga koje reaguje i na stvaran fizički bol. Socijalno odbacivanje đaka može potopiti njihovo akademsko postignuće. Kapacitet njihove radne memorije - ključne kognitivne sposobnosti za prijem novih podataka - biva narušen u dovoljnoj meri da dođe do značajnog opadanja prilikom ovladavanja predmetima kao što je matematika. Pored poteškoća u učenju, neprihvaćeni učenici obično pokazuju višu stopu nasilnosti i sklonosti da ometaju čas, a češće i izostaju i napuštaju školu.

Socijalni svet škole je centar tinejdžerskog života. Ova činjenica predstavlja opasnost, kao što pokazuju podaci o otuđenosti, ali i obećanje: zato što škola svakom tinejdžeru nudi i živu laboratoriju za učenje prijatnog povezivanja s drugim ljudima.

Aronson se prihvatio izazova da pomogne učenicima da se povežu na zdrav način. Iz socijalne psihologije bila mu je poznata jedna dinamika prelaženja puta od Njih do Nas: kad ljudi iz neprijateljskih grupa rade na postizanju zajedničkog cilja, na kraju se svide jedni drugima.

I zato se Aronson založio za nešto što naziva „učionica slagalica“, a gde učenici rade u timovima kako bi savladali zadatak koji će rešavati na testu. Kao i u slagalici, svaki učenik u grupi poseduje jedan deo celine, deo ključan za njeno potpuno razumevanje. Na primer, u učenju o Drugom svetskom ratu, na primer, svaki član tima postaje stručnjak za jednu oblast, recimo za vojne operacije u Italiji. Stručnjak proučava svoju temu sa učenicima iz drugih grupa. Zatim se vraća u svoju matičnu grupu i prenosi znanje ostatku sopstvene grupe.

Da bi savladala predmet, čitava grupa mora pažljivo pratiti šta govori svaki njen član. Ako grupa odbacuje nekog člana, ili se ne naštimava na njega zato što joj se on ne dopada, u opasnosti je da loše prođe na ispitu. Tako već samo učenje postaje eksperiment koji ohrabruje slušanje, poštovanje i saradnju.

U nastavnim grupama slagalicama učenici napuštaju negativne stereotipe. Isto tako, istraživanja u multikulturalnim školama pokazuju da što učenici iz različitih grupa imaju više međusobnih prijateljskih dodira, to su slabija njihova predubedenja.

Uzmimo primer Karlosa, učenika petog razreda, koji je iznenada morao da napusti školu koju su uglavnom pohađali učenici meksičko-američkog porekla, kao što je on sam, i da se vozi preko čitavog grada u školu u bogatom kraju. U novoj školi učenici su bolje poznavali gradivo

iz svih predmeta nego on, i počeli su da mu se rugaju zbog naglaska. Karlos je smesta postao autsajder, povučen i nesiguran.

Ali u učionici slagalici, isti oni đaci koji su ga ismevali, sad su morali da se oslone na njega da bi dobili deo slagalice potreban za uspešno savladavanje gradiva. U početku su ga zadirkivali zbog sporog izlaganja podataka, posle čega bi se on blokirao - pa su svi postizali slab uspeh. Zato su počeli da mu pomažu i da ga ohrabruju. Što su mu više pomagali, to je Karlos bivao sve opušteniji - i artikulisaniji. Rezultati su mu se popravili, a drugovi iz razreda su ga odjednom gledali drugim očima.

Nekoliko godina kasnije, iznebuha, Aronson je primio pismo od Karlosa, koji se upravo spremao da diplomira. Karlos ga je podsećao da je nekad bio uplašen i da je mrzeo školu jer je bio uveren da je glup - i da su druga deca bila surova i neprijatna prema njemu. Ali otkad je učestvovao u učionici slagalici sve se promenilo i njegovi mučitelji su mu postali prijatelji.

„Zavoleo sam učenje“, pisao je Karlos. „A sad se spremam da upišem Pravni fakultet na Harvardu.“

PRAŠTANJE I ZABORAVLJANJE

Jednog hladnog decembarskog dana velečasni Džejms Parks Morton, bivši starešina Episkopalne katedrale u Njujorku i novi direktor Konfesionalnog centra, saopštio je svom osoblju izuzetno loše vesti. Njihovi najveći donatori ukinuli su pomoć, ostavljajući Centar bez novca za kiriju. Izgledalo je da im pretila opasnost da postanu beskućnici.

A onda, samo nekoliko dana pre Božića, pojavio se neočekivani spasilac, šejh Musa Drama, doseljenik iz Senegala, koji je čuo za njihove muke i ponudio Međuverskom centru prostoriju u zgradi u kojoj je upravo otvarao jaslice.

U činjenici da je musliman spasao Centar u kom su budisti, hinduisti, hrišćani, Jevreji i muslimani imali priliku da se sastaju i rešavaju zajedničke probleme, starešina Morton je video podesnu parabolu koja je potvrdila samu misiju njegove grupe. I, kako je rekao Drama: „Što više saznajemo jedni o drugima, i što smo spremniji da zajedno sedimo i pijemo i smejemo se, manje ćemo biti spremni da prolivamo krv.“

Ali, može li se išta učiniti da se izleći mržnja između naroda kad je krv već prolivena? Na poprištu nasilja između grupa, predrasude i neprijateljstvo metastaziraju.

Kad neprijateljstva jednom prestanu, osim samog rada na postizanju harmoničnih veza postoje i valjani lični razlozi da se taj proces ubrza. Jedan je biološke prirode: produžetak mržnje i pizme ostavlja loše fiziološke posledice. Proučavanja zaostalog neprijateljstva kod ljudi otkrivaju da njihova tela, kad ma i pomisle na omraženu grupu, odgovaraju oslobađanjem besa; preplavljuju ih hormoni stresa, podižući im krvni pritisak i narušavajući imunu odbranu tela. Može se pretpostaviti da opasnost od trajnih bioloških posledica raste što se češće i snažnije ponavlja ovo pokretanje zatomljenog besa.

Jedan lek leži u praštanju. Praštanje nekome na koga smo kivni dovodi do suprotne biološke reakcije: pritisak nam se snižava, brzina pulsa i nivoi hormona stresa opadaju, što umanjuje bol i depresiju.

Praštanje može imati i socijalne posledice, kao što je uspostavljanje prijateljstva s bivšim neprijateljima. Ali nije neophodno da uzme taj oblik. Dok su rane još sveže, pogotovu, praštanje ne zahteva prelaženje preko uvredljivih činova, zaboravljanje onoga što se dogodilo ili pomirenje s napadačem. Ono podrazumeva nalaženje načina da se osoba oslobodi iz kandži opsednutosti povredom.

Psiholozi su nedelju dana obučavali sedamnaestom Sevemoiraca, među kojima je bilo i katolika i protestanata, da praštaju. Svako od njih je usled verskog nasilja izgubio nekog člana porodice. Cele nedelje ucveljeni učesnici govorili su o svojoj tuzi, i pomagano im je da pronađu nov način razmišljanja o svojoj tragediji - uglavnom da se ne zadržavaju na svom bolu, nego da se iz poštovanja na sećanje na svoje voljene okrenu svetlijoj budućnosti. Mnogi su nameravali da pomognu drugima da prođu kroz isti obred praštanja. Posle svega, grupa ne samo što se osećala manje emocionalno povređenom, već su njeni članovi saopštavali da su kod njih znatno oslabili telesni simptomi traume kao što su gubitak apetita i nesanica.

Oprostiti, možda, ali ne i zaboraviti - barem ne sasvim. Čovečanstvo treba da nauči važne lekcije iz činova tlačenja i nasilja. Potrebno je sačuvati ih u svesti kao moralne pouke, kao podsetnike za generacije. Kao što rabin Lorens Kušner kaže za holokaust: „Želim da zapamtim taj užas samo da bih bio siguran da se ništa slično neće dogoditi ni meni niti ikome drugom.“

Kao što kaže Kušner, pošto je naučio najužasnjiju lekciju o tome „šta znači biti žrtva do kraja ispoljene sile poludele tehnokratske države „najbolji odgovor na to sećanje leži u pomaganju drugim narodima kojima trenutno pretil genocid.

Upravo ovaj motiv krije se iza produkcije Novog svitanja (New Dawn), popularne radio emisije koja se jednom nedeljno emituje u Ruandi, gde su u periodu od 1990. do 1994 - razjareni Hutui ubili sedam stotina hiljada svojih suseda Tutsija, i uz njih umerene Hutue koji bi se mogli suprotstaviti tom ubijanju. Zaplet emisije smešten u sadašnjosti prati ključanje napetosti između dva susedna siromašna sela u sporu oko plodne zemlje koja se nalazi između njih.

U zapletu nalik onom iz Romea i Julije, Batamuliza, mlada devojka, zaljubljuje se u Semu, mladića iz susednog sela. Da bi se radnja dodatno zakuvala, Batamulizin stariji brat, Rutanagira, nalazi se u njihovom selu na čelu struje koja pokušava da rasplamsa mržnju prema susednom selu ne bi li se krenulo u napad na njih - a uz to pokušava da primora Batamulizu da se uda za jednog njegovog dobrog drugara. Batamuliza, međutim, pripada grupi koja ima prijatelje i u jednom i u drugom selu. Ovi mladi ljudi smišljaju način kako da se suprotstave smutljivcima, odaju protivnicima mete planiranih napada, recimo, i javno protestuju protiv huškača.

Tokom genocida izvršenog protekle decenije nedostajao je upravo ovaj oblik aktivnog otpora mržnji.

Podtekst Novog svitanja, zajedničkog projekta holandskih filantropa i američkih psihologa, jeste negovanje sposobnosti ljudi da se odupru mržnji. „Ljudima pružamo način da shvate

uticaje koji vode do genocida i način da se postaraju da do toga nikad više ne dođe“, kaže Ervin Štaub, psiholog sa Masačusetskog univerziteta u Amherstu, jedan od tvoraca projekta.

Štaubu je dinamika genocida poznata kako iz ličnog iskustva, tako i na osnovu istraživanja koja je sproveo. Kao dete, našao se među desetinama hiljada mađarskih Jevreja koje je od nacista spasao švedski ambasador Raul Valenberg.

Štaubova knjiga Koreni zla (The Roots of Evil), sažima psihološke sile koje izazivaju masovne pokolje. Pozadina za njih postavlja se tokom dramatičnih socijalnih preokreta kao što su ekonomske krize i politička previranja, u područjima koja su u prošlosti obeležile podele na jednu dominirajuću grupu, i jednu manje moćnu. Nemiri podstiču pripadnike većinske grupe da traže primamljive ideologije koje slabiju grupu označavaju kao žrtvenog jarca, okrivljujući je za probleme i predviđajući bolju budućnost čiji dolazak ometaju Oni. Omraza se mnogo lakše raspiruje ako se većinska grupa u prošlosti i sama našla u ulozi žrtve, te se i dalje oseća povređenom i pamtí naneto zlo. Budući da svet već vidi kao opasan, kad napetost poraste većinska grupa oseća da mora pribeći nasilju da bi se odbranila od Njih, čak i kad ta njena „samoodbrana“ preraste u genocid.

Nekoliko osobenosti čini izvesnijim takvo nasilje: kad obeležena grupa nije u stanju da podigne glas u svoju odbranu, i kad posmatrači - oni koji bi mogli da se usprotive, ili ljudi iz susednih zemalja - ništa ne preduzimaju. „Ako niko ne reaguje kad se žrtvi prvi put nanese zlo, zločinci to ćutanje tumače kao odobravanje“, kaže Staub. „A kad jednom započnu s nasiljem, počinioci korak po korak izdvajaju žrtvu iz moralnog okvira. A onda ih više ništa ne može zadržati.“

Staub, u saradnji s psihološkinjom Lori En Perlman (Pearlman), prenosi ove uvide - i lekove protiv mržnje, kao što je otvoreno suprotstavljanje - grupama političara, novinara i vođa zajednice u Ruandi. „Molimo ih da primene ove uvide na lično iskustvo s onim što se dogodilo. To je izuzetno moćno. Mi nastojimo da unapredimo ozdravljenje zajednice i izgradimo načine i sredstva za suprotstavljanje silama nasilja.“

Njihovo istraživanje pokazuje da se i Hutui i Tutsi koji su prošli kroz ovu obuku osećaju manje traumatizovani zbog onoga što im se dogodilo, i da su spremniji da prihvate drugu grupu. Da bi se prevazišao jaz Mi-Oni, međutim, potrebno je mnogo više od snažnog emocionalnog povezivanja i prijateljstva. Praštanje može i da ne pomogne kad grupe i dalje žive jedna pored druge, a počinitelji odbijaju da priznaju šta su uradili, i ne pokazuju ni kajanje ni empatiju prema preživelim, primećuje Štaub. Neravnoteža se pogoršava ako je praštanje jednostrano.

Štaub praštanje razlikuje od pomirenja, koje je iskreno preispitivanje tlačenja, i napor da se dođe do poboljšanja, kao što je bio napor što ga je u Južnoj Africi posle pada aparthejda napravila Komisija za istinu i pomirenje. Štaubov program za pomirenje Ruande podrazumeva da počinitelji zločina priznaju šta su uradili, a da ljudi s obe strane realističnije sagledaju jedni druge. Ovo i jednom i drugom narodu utire put za zajednički život na nov način.

„Tutsi će vam reći“, otkriva Štaub, „da su ‘pojedini Hutui pokušali da nam spasu živote. Spreman sam da radim s njima naše dece radi. Ako se izvine, mislim da ću moći da im oprostim’.“

Jednom sam upoznao čoveka kog su pozvali da nedelju dana kao gost na privatnoj jahti obilazi grčka ostrva. To nije bila obična jahta već „superjahta“, minibrod dugačak toliko da je ušao u specijalni registar najvećih izletničkih brodova na svetu. U salonu je na stočiću stajao primerak tog registra: u debelom, bogato ilustrovanom izdanju odvojene su po dve stranice za detaljan opis svake jahte.

Desetak gostiju na brodu uživalo je u udobnostima i u samoj veličini otmenog plovila - sve dok se u blizini nije usidrila jedna još veća jahta. Posle provere u registru ustanovljeno je da novi nautički sused spada među pet najvećih jahti na svetu i da je vlasništvo jednog saudijskog princa. Povrh svega, uz jahtu je doplovio i tender, mlađi brod-pratilac koji je nosio zalihe, uključujući i ogromnu trambulinu zakačenu za pramac. Taj tender je bio veličine njihove jahte.

Može li se zavideti nekome na jahti? Nesumnjivo, sudeći prema Danijelu Kanemanu (Kahneman), psihologu sa Univerziteta Princeton. Ta zavist na najluksuznijim proizvodima potiče od nečega što on naziva „hedonističkom pokretnom trakom“ (engl. hedonic treadmill). Kaneman, dobitnik Nobelove nagrade za ekonomiju, uzima sliku pokretne trake da objasni zbog čega poboljšanje životnih prilika, kao što je veće bogatstvo, slabo korelira sa životnim zadovoljstvom.

Objašnjavajući zašto najbogatiji ljudi nisu nužno i najsrećniji, Kaneman tvrdi da mi, što više novca zarađujemo, to više podižemo i svoja očekivanja, pa tako priželjkujemo još nedostižnija i skuplja uživanja - i ta pokretna traka nikad ne prestaje da se kreće, čak ni kod milijardera. On kaže: „Bogataši imaju više uživanja od siromaha, ali njima je potrebno i više uživanja da bi bili podjednako zadovoljni kao oni.“

No Kanemanovo istraživanje nudi i način da se izbegne penjanje na tu hedonističku pokretnu traku: život pun vrednih odnosa. On je sa svojim istraživačkim timom ispitao više od hiljadu Amerikanki, tražeći od njih da ocene svoje aktivnosti u toku jednog dana, s osvrtom na to šta su radile, s kim su tad bile i kako su se osećale. Najsnažniji uticaj na to kako su se žene osećale imalo je to s kim su provodile vreme - a ne njihovi prihodi, ni zadovoljstvo poslom, niti bračni status.

Nimalo ne iznenađuje što su dve najprijatnije aktivnosti vođenje ljubavi i druženje. Najmanje uživanje donosi svakodnevno putovanje na posao i rad. A redosled onoga što kod ljudi izaziva sreću? Evo spiska, od vrha do dna:

Prijatelji

Rođaci

Bračni drug ili partner

Deca

Klijenti ili mušterije Saradnici na poslu Šef

Samoća

Kaneman pretpostavlja da mi u biti pravimo inventar ljudi u našim životima i uživanja koje nam donosi druženje s njima, a onda pokušavamo da optimalizujemo dan provodeći što je više moguće prijatnog vremena s njima (koliko nam to dopuštaju dnevni raspored i novac). No dalje od tako logistički očiglednog rešenja, bogatstvo mogućnosti krije se u preuređenju naših odnosa tako da postanu međusobno podsticajni.

Velik deo onoga za šta vredi živeti svakako se svodi na naš osećaj prijatnosti - kad smo srećni i ispunjeni. A dobri odnosi spadaju u najjače izvora takvih osećanja. Emocionalna zaraza znači da nam velik broj raspoloženja stiže preko interakcija s drugima. U izvesnom smislu, rezonantne veze podsećaju na emocionalne vitamine koji nas održavaju iz dana u dan i pomažu nam da preživimo teške trenutke.

Ljudi širom sveta slažu se da su podsticajni odnosi jedina univerzalna osobenost lepog života. I mada se pojedinosti razlikuju od kulture do kulture, tople odnose s drugima svi smatraju suštinskom odlikom „optimalne ljudske egzistencije“.

Kao što smo videli u Petnaestom poglavlju, istraživač bračnih odnosa Džon Gotman utvrdio je da par u srećnom i stabilnom braku doživi pet prijatnih interakcija na jednu negativnu. Moguće da je taj odnos pet prema jedan približna zlatna sredina za svaki tekući odnos u našem životu. Mogli bismo, u teoriji, napraviti inventar „hranljive“ vrednosti svakog našeg odnosa.

Da je taj odnos obrnut, pa da, recimo, na svakih pet negativnih interakcija dolazi jedna pozitivna, toj bi vezi bila potrebna hitna popravka. Naravno, negativna proporcija ne znači da je nužno potrebno okončati vezu samo zato što ponekad (ili čak i suviše često) u njoj iskrsavaju poteškoće. Suština je da učinimo sve što možemo da problematično ponašanje promenimo nabolje, a ne da oteramo drugu osobu. Mnogi stručnjaci predlažu rešenja za to. Pojedina rešenja su uspešna samo ako su i drugi spremni da pokušaju. I kad nisu, mi i dalje možemo jačati sopstvenu rezilijentnost i socijalnu inteligenciju i tako izmeniti svoju ulogu u emocionalnom tangu.

Naravno, potrebno je da preispitamo kako i sami utičemo na živote bliskih nam ljudi. Kako delujemo na druge govori o tome kako ispunjavamo sopstvene obaveze brižnog bračnog druga, rođaka, prijatelja i člana zajednice.

Ja-Ti pristup drugima omogućava da empatija prirodno pređe na sledeći korak, na akciju kojom ukazujemo brigu. Tad se socijalni mozak postavlja kao naš urođeni sistem za navođenje na velikodušnost, dobra dela i saosećanje. Uzimajući u obzir surovu socijalnu i ekonomsku realnost našeg vremena, ova brižna strana socijalne inteligencije može dobiti još veću vrednost.

Martin Buber je verovao da sve veća prevaga Ja-Ono veza u savremenim društvima ugrožava ljudsko blagostanje. Upozoravao je i na „postvarenje“ ljudi - depersonalizovanje odnosa koje nagrizava kvalitet našeg života i sam ljudski duh.

Jedan proročki glas koji je prethodio Buberu bio je glas Džordža Herberta Mida (Mead), američkog filozofa s početka dvadesetog veka. Mid je bio tvorac ideje o „socijalnom selfu“, osećaju identiteta koji stvaramo na osnovu toga kako sebe vidimo u ogledalu svojih odnosa. Mid je kao jedini cilj socijalnog napretka predložio „savršenu socijalnu inteligenciju“ sa znatno pojačanim skladnim odnosom (rapport) i uzajamnim razumevanjem.

Može se činiti da ovako utopističke predstave o ljudskom zajedništvu nisu u sinhroničnosti sa tragedijama i trvenjima dvadesetog veka. A naučni senzibilitet uopšte uzv - ne samo u psihologiji - odavno oseća nelagodu zbog moralne dimenzije, koju bi mnogi naučnici radije otposlali humanistima ili filozofima ili teolozima. Izvanredna socijalna prijemčivost mozga, međutim, zahteva od nas da shvatimo da drugi ljudi obrazuju ne samo naše emocije nego i samu našu biologiju, i upravljaju njima nabolje ili nagore - dok smo mi, za uzvrat, odgovorni za to kako utičemo na ljude oko sebe.

Buberova nas poruka danas upozorava protiv pogleda na svet ravnodušnog prema patnji drugih, i uz koji se socijalnim veštinama koristimo samo da bismo postigli sebične ciljeve. Umesto toga, Buber preporučuje stav koji izražava empatiju i brigu, podsticajan pogled na svet u kom za druge osećamo odgovornost kao za same sebe.

Ta se dihotomija odražava i na samu socijalnu neuronauku. Kao i uvek, identični naučni uvidi mogu imati i malignu i benignu primenu. U upotrebi nalaza neuronauke na orvelovski način moglo bi doći do njihove zloupotrebe, recimo u reklamne ili propagandne svrhe: magnetnom rezonancijom dobijeni podaci o reakciji obeležene grupe na neku poruku iskoristili bi se za fino podešavanje i pojačavanje emocionalnog uticaja te poruke. U ovakvom scenariju nauka se srožava na oruđe koje medijskim manipulatorima omogućava da neke poruke učine ljudima bliskim još ubedljivije nego što su to mogle dosad.

To nije ništa novo: nenameravane posledice novih pronalazaka neizbežno su naličje tehnološkog napretka. Jedna za drugom, nove generacije geđžeta preplavljaju društvo i pre nego što do kraja shvatimo kakvu će pramenu oni doneti. Svaka naredna novotarija uvek je i socijalni eksperiment.

S druge strane, socijalni neuronaučnici već planiraju daleko benigniju primenu novih otkrića. Jedna bi pronalaska vezane za logaritmu empatije - to fiziološko uparivanje u trenucima skladnog odnosa - upotrebila za obuku lekara i psihoterapeuta kako bi što bolje osećali empatiju sa pacijentima. Druga bi u torbicu oko struka stavila genijalnu bežičnu tehnologiju za psihološki nadzor. Pacijenti bi ga mogli nositi i kod kuće, dvadeset četiri

sata dnevno; sprava bi, poput virtuelnog dežurnog psihijatra, automatski slala signale kad god prepozna da pacijent počinje da pada, recimo, u stanje depresije.

Sve bolje poznavanje socijalnog mozga i dejstva ličnih odnosa na našu biologiju ukazuje još i na raspon mogućih načina na koje bismo mogli preurediti socijalne institucije da budu bolje. Uzimajući u obzir lekovit i podsticajan potencijal zdravih odnosa, mora se preispitati način na koji postupamo sa bolesnima, starima i zatvorenima.

Za hronične bolesnike, ili za one na samrti, na primer, možemo učiniti i nešto više od prikupljanja dobrovoljaca iz bolesnikove porodice i socijalnih krugova spremnih da pomognu, možemo pronaći i podršku za pomagače. Starim ljudima, u današnje vreme prečesto ostavljenim u sumornim i usamljenim prostorima, mogli bismo ponuditi prebivališta za „sustanovanje“ u kojima bi zajedno živeli ljudi različite starosti koji bi često obojevali zajedno - stvarajući tako proširene porodice kakve su se starale o starima bezmalo u celoj ljudskoj prošlosti. Kao što smo videli, svoj kazneno-popravni sistem možemo preusmeriti na učvršćivanje pristojnih odnosa među zatvorenima, umesto što im sasećamo upravo one ljudske veze koji im mogu pomoći da se vrata na pravi put.

Razmislimo zatim o osoblju koje radi u institucijama, počev od škola, preko bolnica, do zatvora. Svaki od tih sektora plaća cenu pogrešnih ubeđenja računovođa da se socijalni ciljevi mogu postići isključivo fiskalnim merama. Takav način mišljenja zanemaruje emocionalne odnose koji utiču na to da naše sposobnosti - i delanje - budu što bolji.

Rukovodioci moraju shvatiti da oni sami ponajviše određuju emocionalni naboj koji se oseća u prostorijama njihovih firmi, a da to za posledicu ima uspešnost s kojom organizacija ostvaruje ciljeve - bilo da se rezultat meri skorovima na testu postignuća, uspešnošću prodaje ili zadržavanjem medicinskih sestara.

Zbog svega toga Edvard Torndajk je 1920. godine rekao da moramo negovati socijalnu mudrost, svojstva koja ljudima sa kojima smo povezani omogućavaju da napreduju.

BRUTO NACIONALNA SREĆA

Butan, malo kraljevstvo na Himalajima, ozbiljno shvata „bruto nacionalnu sreću“ svoje zemlje i pridaje joj isti značaj kao bruto nacionalnom dohotku, standardnom ekonomskom indikatoru. Državna politika, objavio je kralj, trebalo bi da bude povezana s osećajem prijatnosti, a ne samo sa ekonomijom. Stubovi nacionalne sreće u Butanu, jasno, uključuju finansijsku sigurnost, nezagađenu sredinu, zdravstvenu zaštitu, obrazovanje kojim se očuvava lokalna kultura, i demokratiju. Sam ekonomski procvat samo je deo jednačine.

Bruto nacionalna sreća ne postoji samo u Butanu: zaključak da se ljudskoj sreći i životnom zadovoljstvu pridaje isti ili veći značaj nego ekonomskom procvatu per se, prihvatila je mala, ali sve brojnija grupa međunarodnih ekonomista. Oni smatraju da je pogrešna univerzalna pretpostavka političkih krugova širom sveta da veća potrošnja znači i da su ljudi imućniji. Oni razvijaju nove načine za merenje blagostanja u okvirima koji

prevazilaze samo prihode i zapošljavanje, i uključuju i zadovoljstvo ličnim odnosima i osećanje smisla u životu.

Danijel Kaneman je istakao dobro dokumentovno nepostojanje korelacije između ekonomskih pogodnosti i sreće (izuzev velikog skoka na samom dnu lestvice, kad ljudi od potpunog siromaštva uspeju da obezbede sebi oskudan život). Nedavno su i ekonomisti spoznali da njihovi hiperracionalni modeli zanemaruju niski put - i osećanja uopšte uzet - i da zato ne uspevaju da s potpunom izvesnošću predvide čak ni odluke koje će ljudi donositi, a kamoli ono što ih usrećuje.

Termin „tehnološka popravka“ - u smislu uplitanja tehničkog inženjeringa u ljudske poslove - skovao je Alvin Vajnberg (Weinberg), dugogodišnji direktor Nacionalne laboratorije Ouk Ridž i osnivač Instituta za analizu energije. Vajnberg se naukom bavio pedesetih i šezdesetih godina, u doba kad se verovalo u utopijsku viziju da će nove tehnologije doneti lek širokom spektru ljudskih i socijalnih bolesti. Jedan od predloga bila je izgradnja masivnog sistema nuklearnih postrojenja koji bi radikalno smanjili troškove energenata - a ako bi se podigli na obali okeana, obezbedili bi i obilje pijaće vode - što bi donelo dobrobit celoj naciji. (Kasnije je čitav niz environmentalista prihvatio nuklearnu energiju kao jedno od rešenja globalnog zagrevanja.)

Sada, kad se Vajnberg bliži devedesetoj, njegovi su pogledi doživeli filozofski i opominjući zaokret.

„Tehnologija sve više olakšava prekidanje povezanosti i s drugima, i s nama samima“, rekao mi je Vajnberg. „Civilizacija je stigla usred velike neobičnosti. Ono što je nekad bilo smisleno, sad je izbrisano. Životi se provode ispred kompjuterskog monitora, a lične veze se uspostavljaju na daljinu. Mi živimo u metasvetu, sa pogledom fokusiranim na najnoviju tehnologiju. Najvažnija je, međutim, porodica, zajednica i društvena odgovornost.“

Kao savetnik predsednika za nauku šezdesetih godina dvadesetog veka, Vajnberg je napisao jedan važan rad posvećen onome što je nazvao „kriterijumi za naučni izbor“. U radu je izneo gledište da izbor polja nauke u koja će se ulagati treba da se rukovodi vrednostima i da predstavlja validno pitanje za filozofiju nauke. Danas, gotovo pola veka kasnije, on razmišlja dalje šta je „korisno“ ili vredno kad se određuju „nacionalni prioriteti rashoda“. Rekao mi je: „Po uobičajenom shvatanju, kapitalizam je jedini uspešan način raspodele sredstava. Ali, njemu nedostaje saosećanje.“

Pitam se nisu li mogućnosti našeg ekonomskog modela iscrpljene - te je globalno visok nivo nezaposlenosti s kojim se suočavamo zapravo veoma dubok strukturni problem, a ne prolazna pojava.

Moguće je da će uvek postojati velik - i verovatno sve veći - broj ljudi koji jednostavno ne uspevaju da pronađu dobra radna mesta. I zato se pitam kako bismo mogli da promenimo sistem pa da on ne bude više samo uspešan nego i saosećajan?“

Pol Farmer, borac za javno zdravstvo, čuven po radu na Haitiju i u Africi, takođe osuđuje „strukturno nasilje“ ekonomskog sistema koje mnoge siromašne u svetu čini previše

bolesnim da bi izbegli zloj sudbini. Po Farmeru, jedno rešenje bilo bi da se zdravstvena zaštita shvati kao ljudsko pravo, a njeno obezbeđivanje kao prva briga, a ne kao nekakav dodatak. Shodno tome, Vajnberg iznosi mišljenje da bi „humani kapitalizam iziskivao da se promene prioriteta, i da se velik deo nacionalnog budžeta izdvaja za korisne svrhe. Promena ekonomskog sistema tako da u dovoljnoj meri postane human učinila bi ga i politički mnogo stabilnijim.“

Ekonomске teorije koje trenutno upravljaju nacionalnom politikom ne nalaze mnogo načina da uračunaju i ljudsku patnju (mada se ekonomski troškovi katastrofa kao što su poplave i glad rutinski procenjuju). Jedan od najslikovitijih rezultata jeste politika da se najsiromašnije zemlje opterećuju tako velikim dugovima da im ostaje i suviše malo sredstava za ishranu ili medicinsku brigu o najmlađima.

Čini se da je ovakav ekonomski pristup namerno šlep, jer mu nedostaje sposobnost da zamisli realnost drugih. Za humani kapitalizam, u kome se ljudskoj patnji i njenom olakšavanju pridaje važnost, važna je empatija.

Ovo zahteva i jačanje sposobnosti društva za saosećanje. Na primer, ekonomistima bi dobro došlo da prouče širu društvenu korist socijalno inteligentnog roditeljstva i školskih programa usmerenih na povećanje socijalnih i emocionalnih veština, i u obrazovnom sistemu, i u zatvorima. Ti opsežni društveni napori da se socijalni mozak učini što delotvornijim u radu mogu se pokazati doživotno isplativim kako za decu, tako i za zajednice u kojima će ona proživeti vek. Ove bi se koristi, pretpostavljam, kretale od viših postignuća u školama do veće uspešnosti na radnom mestu, od srećnijeg i socijalno veštijeg deteta do veće sigurnosti u zajednici i zdravijeg ljudskog veka. A ljudi koji imaju bolje obrazovanje, sigurnost i zdravlje najviše doprinose svakoj ekonomiji.

Ostavimo velike zamisli po strani, veća socijalna toplina u povezivanju svima bi nam se smesta isplatila.

PRIRODNI BROJ PRIJATELJSKIH OSEĆANJA

Pesnik Volt Vitman je u svojoj raskošnoj himni „I Sing the Body Electric“ (Pevam telu električnom) lirski rekao:

Shvatio sam da mi je dovoljno da sam s onima koje volim

Da uveče ostanem u društvu sa drugima da mi je dovoljno

Da sam okružen lepim, radoznalim, dišućim, nasmejanim telom da mi je dovoljno...

Ne tražim nikakvu drugu sreću, u ovoj plivam kao u moru.

Ima nečega u tome da se ostane u blizini muškaraca i žena i da se oni gledaju,

Ima i u dodiru i mirisu njihovom, što veoma godi duši.

Duši sve godi, ali joj ovo godi veoma.

Životna snaga proizlazi iz čistog ljudskog dodira, posebno iz odnosa s dragim osobama. Ljudi do kojih nam je stalo predstavljaju neku vrstu eliksira, oni su nepresušan izvor

energije. Neuronska razmena između roditelja i deteta, bake ili deke i odojčeta, između ljubavnika ili zadovoljnih partnera, ili između dobrih prijatelja, ima opipljive vrednosti.

Sad, kad je neuronauka u stanju da brojčano prikaže taj prirodni broj prijateljskih osećanja, izražavajući brojkama korist od njih, prinuđeni smo da obratimo pažnju na biološki uticaj socijalnog života. Skriveni spojevi između naših veza, moždanog funkcionisanja i samog našeg zdravlja i dobrobiti imaju zaprepašćujuće implikacije.

Moramo preispitati otrcanu pretpostavku da smo imuni na otrovnost socijalnih sukoba. Izuzev prolaznih uzburkanih raspoloženja, često smatramo da naše interakcije nemaju poseban značaj za nas ni na jednom biološkom nivou.

Ispostavlja se, međutim, da je u pitanju samo utešna varka. Isto kao što od nekoga možemo pokupiti virus, tako možemo „navući“ i emocionalnu bojazan koja nas čini osetljivijim na isti taj virus ili koja na neki drugi način narušava našu dobrobit.

Iz ove perspektive, snažna neprijatna stanja kao što su gnušanje, prezir ili eksplozivni bes emocionalni su ekvivalenti pasivnom pušenju koje lagano uništava pluća osobe koja udiše duvanski dim. Interpersonalni ekvivalent jačanju zdravlja bilo bi povećanje broja pozitivnih emocija u našem okruženju.

U tom smislu, socijalna odgovornost počinje ovde i sada, u trenutku kad se ponašamo tako da pomažemo uspostavljanje optimalnih stanja u drugima, od onih s kojima se srećemo povremeno, do onih koje najviše volimo i do kojih nam je najviše stalo. U prilog Vitmanu, jedan naučnik koji proučava vrednost druželjubivosti za naš opstanak, kaže da se za sve nas praktična pouka svodi na „negujte svoje socijalne veze“.

Lepo i dobro za naš lični život. Ali svako od nas nalazi se na udaru beskrajnih socijalnih i političkih strujanja našeg vremena. Prethodni vek istakao je ono što nas deli, suočivši nas sa ograničenjima naše kolektivne empatije i saosećanja.

U ljudskoj prošlosti, s gorkim antagonizmom koji je raspirivao mržnju između grupa na kraj se izlazilo uglavnom samo u logističkom smislu: ograničena sredstva uništenja držala su štetu na relativno niskom nivou. No u dvadesetom veku, tehnološka i organizaciona delotvornost učinile su potencijalnu razornost mržnje neizmerno većom. I kao što je pesnik tog doba, V. H. Oden (Auden) oštroumno prerekao:

„Moramo voleti jedan drugog ili umreti.“

Taj njegov surovi stav dobro prikazuje hitnost koju izaziva razularena mržnja. Ali ne treba da se osećamo bespomoćno. Ovaj osećaj hitnosti može nas probuditi sve zajedno, podsetiti nas na to da će glavni izazov ovog stoleća biti proširenje kruga onih koje ubrajamo u Nas, i smanjenje broja onih koje računamo u Njih.

Nova nauka, socijalna inteligencija, daje nam oruđe za proširivanje granica, korak po korak. Za početak, ne moramo prihvatiti podele koje rađa mržnja, i umesto toga možemo proširivati empatiju kako bismo, uprkos razlikama, razumeli jedni druge i tako premostili postojeće podele. Umreženost socijalnog mozga povezuje svakog od nas sa našim zajedničkim ljudskim jezgrom.

DODATAK A

VISOKI I NISKI PUT: BELEŠKA

Niski put funkcioniše automatski, bez naše svesti o tome, i veoma brzo. Visoki put funkcioniše uz našu voljnu kontrolu, iziskuje napor i svesnu nameru, i sporiji je. Dihotomija visoko-nisko kako je ja ovde upotrebljavam pomaže nam da ustanovimo razliku koja je od izrazite važnosti za ponašanje, ali koja može previše uprostiti predstavu ionako do zbrke komplikovanih i isprepletenih kola u mozgu.

Neuronska posebnost oba sistema tek treba da se utvrdi i još je predmet raspr. Jedan koristan sažetak napravio je Metju Liberman sa UCLA. Liberman automatski modus naziva „X-sistemom“ (taj sistem, pored ostalih neuronskih oblasti, obuhvata i amigdal), a kontrolni modus „C-sistemom“ (obuhvata prednji cingularni korteks i oblasti prefrontalnog korteksa, kao i neke druge).

Ovi veliki sistemi dejstvuju naporedo tako što u različitim srazmerama mešaju automatske i kontrolisane funkcije. Dok čitamo, na primer, mi odlučujemo šta ćemo gledati i namerno razmišljamo o značenju - što su sposobnosti koje idu visokim putem - a za to vreme mnoštvo automatskih mehanizama obavlja bezbroj pomoćnih funkcija u prepoznavanju obrasca, u shvatanju značenja, u dekodiranju sintakse, i sličnom. Možda zapravo i nema čisto „visokoputnih“ mentalnih funkcija, mada začelo ima bezbroj „niskoputnih“. U stvari, ono što ja ovde određujem kao dihotomiju - visoko spram niskog - zapravo je spektar.

Visoki, odnosno niski put svodi dve dimenzije, kognitivno-afektivno i automatsko-kontrolisano, na jedinstvenu dimenziju: automatsko-afektivno, i kontrolisano-kognitivno. Slučajevi visokoadaptivnih automatskih kognitivnih funkcija (kao što je prepoznavanje neke reči dok je čitamo) i namerno izazvanih emocija (što je rede, ali se sreće kod glumaca koji emocije mogu da izražavaju po volji), u ovoj su diskusiji ostavljeni po strani.

Ispostavlja se da su automatski procesi niskog puta difolt-mod mozga, i da zujkaju i danju i noću. Visoki put stupa u dejstvo uglavnom kad se automatski procesi prekinu - zbog nekog neočekivanog događaja, ili greške, ili kad se namerno rvemo sa svojim mislima, kad donosimo neku tešku odluku, recimo. Tako gledano, velik ili najveći deo našeg toka misli teče automatski, držeći se rutine - dok ono o čemu moramo da mućnemo glavom, ono što moramo da naučimo ili ispravimo, ostaje za visoki put.

No ipak, ako mi tako odredimo, visoki put može pregaziti niski, bez ograničenja. Upravo zahvaljujući toj sposobnosti mi u životu i imamo izbor.

DODATAK B

SOCIJALNI MOZAK

Da bi se u mozgu pojavio neki nov niz moždanih kola, ta kola moraju imati veliku vrednost za one koji ih poseduju, i moraju povećavati izgleda da će njihov posednik poživeti toliko

da se ta kola prenose iz generacije u generaciju. U pojavi primata, takav vid prilagođenosti bio je život u grupama. Svi primati žive među ostalim pripadnicima svoje grupe koji im pomažu da zadovolje zahteve života, čime se umnožavaju resursi koji su na raspolaganju svakom pojedinom pripadniku grupe - a najveći se značaj pridaje glatkim socijalnim interakcijama. Izgleda da se socijalni mozak nalazi među adaptivnim mehanizmima koje je Priroda stvorila ne bi li jedinka uspela da odgovori izazovu da preživi kao deo grupe.

Na šta neuronaučnici misle kad govore o „socijalnom mozgu“? Zamisao da se mozak sastoji od odvojenih oblasti, od kojih je svaka izolovano zadužena za neki poseban zadatak, čini se danas zastarelom koliko i frenološke karte iz devetnaestog veka kojima se „objašnjavalo“ značenje kvrga na lobanji. Sistem neuronskih kola za dati mentalni zadatak zapravo nije lokalizovan na jednom mestu nego je raspoređen po celome mozgu; što je zadatak složeniji, to je i ta raspoređenost šira.

Moždane zone su međusobno povezane sa složenošću koja izaziva vrtoglavicu, te su izrazi kao što je „socijalni mozak“ puke izmišljotine, iako korisne izmišljotine. Lakoće radi, naučnici traže orkestrirane sisteme mozga koji saraduju u izvršenju date funkcije. Tako se centri za kretanje pojmovno grupišu u skraćeni izraz „motorni mozak“; za aktivnost čula, u „senzorni mozak“. Neki „mozgovi“ odnose se na tešnje satkane anatomske zone, kao što su „reptilski mozak“, niže regije koje upravljaju automatskim refleksima i sličnim, i koje su u evoluciji toliko drevne da ih delimo s reptilima. Takve heurističke nalepnice najkorisnije su kad neuronaučnici hoće da se usredsrede na nivoe višeg reda u moždanoj organizaciji, na module i mreže neurona koji se orkestriraju za vreme neke posebne funkcije (u ovom slučaju, socijalne interakcije).

Otuda se „socijalni mozak“ - ti prostrani neuronski moduli koji orkestriraju naše radnje dok održavamo odnos sa drugim ljudima - sastoji od sistema kola koja se prostiru naširoko i nadaleko. Nigde u mozgu ne postoji jedno jedino mesto s kog se kontroliše socijalna interakcija. Naprotiv, socijalni je mozak skup odvojenih ali fluidnih i široko rasprostranjenih neuronskih mreža koje se sinhronizuju oko našeg održavanja odnosa s drugima. On dejstvuje na sistemskom nivou, na kom se rasute neuronske mreže koordinišu da bi služile nekoj ujedinjenoj svrsi.

Dosad u nauci nema opšteprihvaćene posebne mape socijalnog mozga, iako istraživanja sprovedena s različitih polazišta počinju da se usredsređuju na oblasti koje su najčešće aktivne prilikom socijalnih interakcija. U jednom od prvih predloga, identifikovane su strukture u prefrontalnim oblastima, naročito orbitofrontalni i prednji cingularni korteks, u povezanosti s oblastima u supkorteksu, naročito u amigdali. Novija istraživanja pokazuju da je taj predlog i dalje uglavnom validan, i dodaju nove pojedinosti.

Uzmemo li u obzir široko rasut sistem kola socijalnog mozga, koje su tačno neuronske mreže angažovane zavisi, u velikoj meri, od toga u koju se socijalnu aktivnost upuštamo. Tako nas prilikom običnog razgovora u sinhroničnosti drži jedan raspored mesta, dok se neki drugi sistem (koji se možda preklapa s prvim) aktivira ako premišljamo da li nam se

neko dopada. Evo brzog pregleda nekih dosadašnjih nalaza o tome koji se sistem kola aktivira tokom koje aktivnosti.

Neuroni ogledala u prefrontalnom korteksu ili u parijetalnim oblastima (a verovatno i drugde) upravljaju zajedničkim predstavama - mentalnim slikama koje iskrsavaju u svesti kad s nekim razgovaramo o nečemu što nam je oboma poznato. Drugi neuroni, neuroni uključeni u kretanje, aktiviraju se kad naprosto posmatramo tuđe radnje - tu spada i onaj zapetljani ples gestova i pomeranja tela koji je deo svakog razgovora. Čelije u desnom parijetalnom operkulumu kodiraju kinestetički i senzorni povratni spreg koji nastaje kad orkestriramo sopstvene kretnje kao reakciju na svog sagovornika.

Kad dođe do čitanja emocionalnih poruka u tuđem tonu glasa, i reagovanja na njih, aktivira se sistem kola koji insulu i premotorni korteks povezuje s limbičkim sistemom, posebno amigdalom. S produženjem razgovora, veze od amigdale do moždanog stabla kontrolišu naše autonomne reakcije i, ako se razgovor rasplamsa, ubrzavaju naš srčani ritam.

Neuroni u fuziformnoj oblasti temporalnog režnja posvećeni su prepoznavanju i čitanju emocija na licima, kao i motrenju kuda je odlutao pogled neke osobe. Somatosenzorne oblasti stupaju u dejstvo dok osećamo stanje druge osobe - i dok kao odgovor na to primećujemo stanje u kom se sami nalazimo. A kad u odgovor šaljemo sopstvene emocionalne poruke, projekcije iz nukleusa moždanog stabla na naše sopstvene facijalne živce stvaraju prikladno mrštenje, smešenje ili dizanje obrva.

Dok se naštimavamo na drugu osobu, mozak prolazi kroz dva varijeteta empatije: kroz brzi niskoputni tok preko veza između senzornih korteksa, talamusa i amigdale, i dalje do naše reakcije; i kroz sporiji visokoputni tok koji se od talamusa penje do neokorteksa, a potom spušta do amigdale i dalje do našeg promišljenijeg odgovora. Emocionalna zaraza prolazi onom prvom putanjom, omogućujući nam da neuronski automatski oponašamo osećanja druge osobe. Ali druga putanja, koja u petlju povezuje misleći mozak, nudi smotreniju empatiju, onu koja nosi mogućnost da obustavimo podešenost ako tako odlučimo.

Ovde u igru ulazi veza od limbičnog sistema kola do orbitofrontalnog korteksa (OFC) i prednjeg cingularnog korteksa (ACC). Ove oblasti aktivne su u opažanju tuđih emocija i u finom podešavanju naše sopstvene emocionalne reakcije. Prefrontalni korteks, uopšte uzev, ima zadatak da modulira naše emocije na prikladne i delotvorne načine; ako nas ono što kaže druga osoba uznemirava, prefrontalna nam oblast omogućuje da i pored uznemirenosti nastavimo razgovor i ostanemo pribrani.

Ako moramo da razmislimo o tome kako treba shvatiti emocionalnu poruku druge osobe, dorsolateralne i ventromedijalne prefrontalne oblasti pomažu nam da okapamo nad tim šta ta poruka znači i da razmotrimo svoje alternative. Kako da reagujemo, na primer, a da to dejstvuje i u neposrednoj situaciji, i da bude u skladu s našim dugoročnim ciljevima?

Ispod celog tog interpersonalnog plesa, cerebelum u bazi mozga neprestano nam održava pažnju naciljanom, tako da možemo da posmatramo drugu osobu i da na kratkotrajnim izrazima njenog lica hvatamo čak i tanane putokaze. Neverbalna, nesvesna sinhroničnost -

zamršena koreografija razgovora, recimo - zahteva od nas da pratimo tekući slap socijalnih putokaza. A to se, zauzvrat, oslanja na drevne strukture moždanog stabla, posebno na cerebelum i bazalnu gangliju. Njihova uloga u glatkim interakcijama daje tim oblastima niže u mozgu pomoćnu ulogu u sistemu kola socijalnog mozga.

Sve se te oblasti združuju u orkestraciji socijalnih interakcija (čak i onih zamišljenih), i oštećenje bilo koje od njih ometa našu sposobnost podešavanja. Što je socijalna interakcija složenija, to su kompleksnije međusobno povezane mreže aktiviranih neurona. Ukratko, u socijalnom mozgu ulogu igraju mnogobrojna kola i mesta - to je jedna neuronska teritorija čiju smo mapu tek otpočeli detaljno da crtamo.

Jedan način da počnemo da identifikujemo najvažniji sistem neuronskih kola u socijalnom mozgu jeste da ocrtao minimalne neuronske mreže angažovane tokom datog socijalnog čina. Na primer, za puki čin opažanja i podražavanja tuđih emocija, neuronaučnici s UCLA predložili su sledeće skupove spojenih neuronskih kola. Gornji temporalni korteks omogućuje početnu vizualnu percepciju druge osobe, i taj opis šalje neuronima u onim parijetalnim oblastima koje posmatrani čin mogu da upare s njegovim izvođenjem. Potom upareni neuroni dodaju tom opisu više senzornih i somatskih informacija. Ovaj složeniji skup podataka odlazi u donji frontalni korteks, koji potom kodira cilj radnje koju treba podražavati. A onda se senzorne kopije te radnje šalju natrag u gornji temporalni korteks, koji motri na radnju koja će uslediti.

Kad je o empatiji reč, „vruć“ afektivni sistem kola mora se uklopiti u „hladna“ senzorna i motorna neuronska kola - to jest, emocionalno suv senzomotorni sistem mora da komunicira s afektivnim centrima u limbičkom sistemu. Tim s UCLA smatra da je najverovatniji anatomske kandidat za taj konektor regija insule, koja limbičke oblasti povezuje s delovima frontalnog korteksa.

Naučnici u Nacionalnom institutu za mentalno zdravlje (National Institute of Mental Health, NIMH) tvrde da kad tražimo mapu socijalnog mozga ne govorimo o nekom jedinstvenom, objedinjenom neuronskom sistemu, nego o spojenim kolima koja u nekim zadacima funkcionišu zajedno, a u drugima svako za sebe. Na primer, za primalnu empatiju - zarazu nekim osećanjem, neposredno od osobe na osobu - neuronaučnici imenuju putanje koje povezuju senzorne kortekse s talamusom i amigdalom, a od njih do svakog kola koje zahteva prikladna reakcija. Ali za kognitivnu empatiju, kad osećamo misli druge osobe, kola teku od talamusa do korteksa do amigdale, a potom do sistema kola za reakciju.

A kad je uspostavljanje empatije s određenom emocijom posredi, istraživači iz NIMH sugerišu da su mogućna i dalja razlikovanja. Neki podaci dobijeni putem fMRI ukazuju, na primer, da postoje jedne putanje za čitanje tuđeg straha, a druge za čitanje tuđe srdžbe. Izrazi straha pale amigdalom, ali retko kad orbitofrontalni korteks, dok izrazi srdžbe aktiviraju OFC, a amigdalom ne. Ta razlika možda ima veze s različitim funkcijama jedne i druge emocije: sa strahom, naša pažnja ide onome što je izazvalo strah, dok se kod srdžbe usredsređujemo na ono što treba da uradimo da preokrenemo reakciju srdite osobe. A kod

gađenja, amigdala ostaje po strani; umesto nje, akcija angažuje strukture u bazalnoj gangliji i prednjoj insuli. Svi ti, za svaku emociju posebni sistemi kola, aktiviraju se i kad datu emociju doživljavamo sami, i kad smo očevici da je oseća neko drugi.

- Naučnici iz NIMH, dalje, ukazuju na još jedan, drugačiji sistem neuronskih kola za jednu vrstu kognitivne empatije u kojoj ne samo što stičemo predstavu o načinu mišljenja (engl. mindset) druge osobe, nego i odlučujemo šta treba da uradimo zauzvrat. Izgleda da u tome ključno kolo uključuje medijalni frontalni korteks, gornji temporalni sulkus i temporalni režanj.

Veza između empatije i našeg osećaja za ispravno i pogrešno ima podršku na neuronskom nivou. Istraživanja na pacijentima s moždanim lezijama koje su ih navodile da napuste svoje ranije moralne standarde, ili da se zbune kad se nađu pred pitanjem šta je ispravno a šta pogrešno, ukazuju na to da etički činovi zahtevaju da moždane oblasti za evociranje i tumačenje visceralnih stanja budu netaknute. Takve moždane oblasti aktivne tokom moralnih sudova - niska kola koja se kreću od delova moždanog stabla (posebno cerebeluma) pa naviše do oblasti u korteksu - obuhvataju amigdalnu, talamus, insulu i gornje moždano stablo. Sve te oblasti uključene su i u opažanje tuđih osećanja, a i u opažanje naših sopstvenih. Jedno povezano kolo koje ide između frontalnog režnja i prednjeg temporalnog režnja (uključujući i amigdalnu i insulami korteks) navedeno je kao ključno za empatiju.

Mapa moždane funkcije može se napraviti putem proučavanja nekih drugih sposobnosti koje su oštećene kod pacijenata s nekim neuronskim lezijama. Na primer, upoređivan je socijalni mozak kod pacijenata s lezijama u drugim oblastima mozga. Iako su obe ispitivane grupe bile podjednako sposobne na kognitivnim zadacima kao što su odgovaranje na pitanja ili test inteligencije, samo pacijenti s ugroženim emocionalnim oblastima imali su loše funkcionisanje socijalnog mozga u međuljudskim odnosima: oni su donosili loše interpersonalne odluke, loše procenjivali kako se osećaju drugi, i nisu bili u stanju da se hvataju u koštac sa socijalnim zahtevima što ih nosi život.

Svi pacijenti s takvim socijalnim nedostacima imali su lezije na tačkama u jednom neuronskom rasporedu koji je neurolog Antonio Damasio, sa Univerziteta Južne Karoline nazvao sistemom „somatskog markera“; istraživanje na oštećenim pacijentima izvedena su upravo u njegovoj laboratoriji. Povezujući oblasti u ventromedijalnoj, prefrontalnoj, parijetalnoj i cingularnoj oblasti, kao i u desnom jedru amigdale, i u insuli, somatski markeri funkcionišu kad god donosimo neku odluku, posebno u svom ličnom i socijalnom životu. Socijalne sposobnosti što ih podstiče ovaj ključni deo socijalnog mozga bitne su za glatke odnose. Na primer, neurološki pacijenti s lezijama u sistemu kola somatskog markera loši su u čitanju ili slanju emocionalnih signala, te u svojim odnosima s drugima lako mogu donositi katastrofalne odluke.

Damasiovi somatski markeri umnogome se preklapaju s neuronskim sistemima koje su u svom modelu socijalnog mozga naveli Stefani Preston i Frans de Val ispitujući vezu

između opažanja i radnje. Oba modela nagoveštavaju da, kad kod nekoga opazimo neku emociju, onda to u nama aktivira iste neuronske putanje za to osećanje, kao i sistem kola za srodne mentalne slike ili radnje (ili impulse za akciju). Posebna istraživanja putem fMRI sugerišu da insula povezuje ogledalske sisteme sa limbičkom oblašću, čime stvara emocionalnu komponentu neuronske petlje.

Naravno, koje moždane oblasti dejstvuju kad reagujemo, to određuju osobenosti neke interakcije, kao što otkrivaju fMRI istraživanja različitih socijalnih trenutaka. Na primer, snimanje mozga dok su dobrovoljci slušali priče o društveno neprijatnim situacijama (neko je pričao o nekom drugom ko je ispljunuo hranu u tanjir na svečanoj večeri), otkrilo je veću aktivnost u medijalnom prefrontalnom korteksu i u temporalnim oblastima (i jedno i drugo aktivira se kad postoji empatija s tuđim mentalnim stanjem), kao i u lateralnom OFC-u i u medijalnom prefrontalnom korteksu. Iste te oblasti postaju aktivne kad je u priči navedeno da je pljuvanje hrane bilo nevoljno (osoba se zagrcnula). Ispostavlja se da ova neuronska mreža upravlja opštijim slučajem odlučivanja da li će neka radnja biti socijalno prikladna, što je jedna od beskrajno malih odluka s kojima se neprestano srećemo u interpersonalnom životu.

Klinička istraživanja neuroloških pacijenata koji ne uspevaju da takve odluke donose kako treba - te rutinski prave gafove ili izvode neke druge pogrešne interpersonalne aktivnosti - pokazuju oštećenje u ventromedijalnoj regiji prefrontalnog korteksa. Antoan Bešara, Damasiov saradnik, primećuje da ova regija igra presudnu ulogu u integrisanju moždanih sistema za pamćenje, emociju i osećanje; ovde oštećenje ugrožava socijalno odlučivanje. U onom istraživanju neprijatnih trenutaka, najaktivniji sistemi ukazivali su na alternativnu mrežu u dorsalnoj regiji obližnjeg medijalnog prefrontalnog korteksa - oblasti koja uključuje i prednji cingulum.[674] Damasio je pronašao da ova regija sačinjava usko grlo koje povezuje mreže što upravljaju motornim planiranjem, kretanjem, emocijama, pažnjom i radnom memorijom.

Za neuronaučnike, sve su to primamljivi putokazi, i još se mnogo više mora saznati da bi se razmrsila mreža neurologije socijalnog života.

DODATAK C

PONOVNO RAZMATRANJE SOCIJALNE INTELIGENCIJE

Sa stanovišta evolucije, inteligencija spada u one ljudske sposobnosti koje su našoj vrsti pomogle da opstane. Socijalni se mozak najviše razvio kod onih vrsta sisara koje žive u grupama, kao mehanizam opstanka. Moždani sistemi koji obeležavaju ljudska bića kao različita od ostalih sisara rastu u neposrednoj proporciji sa veličinom primalne ljudske sponse. Neki naučnici pomišljaju da je baš socijalna veština - a ne kognitivna superiornost ili fizička prednost - možda omogućila Homosapijensu da nadmaši ostale humanoide.

Evolucionisti psiholozi tvrde da se socijalni mozak - a iz njega socijalna inteligencija - razvio da bi odgovorio izazovu ploidbe kroz socijalne struje u grupi primata: on oprema jedinku da odredi ko je alfa mužjak, ko onaj na kog se može računati za odbranu, ko onaj kom se mora udovoljavati i kako (obično timarenjem). Kod nas, ljudskih bića, potreba da se upuštamo u socijalno rezonovanje - posebno u koordinaciju i saradnju, kao i u takmičenje - povukla je sobom evoluciju te su naš mozak i inteligencija uopšte uzev porasli veći.

Glavne funkcije socijalnog mozga - sinhroničnost interakcije, tipovi empatije, socijalna kognicija, interakcijske veštine, i briga, marenje za druge - sve ukazuju na vidove socijalne inteligencije. Evoluciono stanovište čika nas da iznova razmotrimo mesto socijalne inteligencije u taksonomiji ljudskih sposobnosti - i da priznamo da ta „inteligencija“ može uključiti i nekognitivne sposobnosti. (Hauard Gardner je to posebno istakao u svom pionirskom radu o mnogostrukim inteligencijama.)

Novi neuronaučni nalazi o socijalnoj inteligenciji imaju potencijal da iznova ožive socijalne i bihevioralne nauke. Osnovne pretpostavke ekonomije, recimo, osporava pojava „neuro-ekonomije“ koja proučava mozak prilikom donošenja odluka. Njeni su nalazi uzdrmali standardno mišljenje u ekonomiji, posebno shvatanje da ljudi donose racionalne odluke o novcu, i da se takvo donošenje odluka može oblikovati prema modelu stabla odlučivanja (decision-tree-type analyses).

Niskoputni sistemi, uviđaju danas ekonomisti, mnogo su moćniji u takvom odlučivanju nego što se to može predvideti čisto racionalnim modelima.

Slično tome, čini se da je i oblast teorije i provere inteligencije zrela za novo razmišljanje o njihovim osnovnim pretpostavkama.

Još donedavno je socijalna inteligencija bila naučna mrtvaja, i uglavnom su je ignorisali kako socijalni psiholozi, tako i proučavaoci inteligencije. Jedan izuzetak bio je mali bum istraživanja o emocionalnoj inteligenciji u perspektivnom radu Džona Mejera i Pitera Saloveja godine 1990.

Kao što mi je Mejer skrenuo pažnju, po Torndajkovom prvobitnom shvatanju postojala je trijada mehaničke, apstraktne i socijalne inteligencije, ali kasnije Torndajk nije uspeo da nađe način da meri socijalnu. Devedesetih godina dvadesetog veka, kad je bolje upoznata lokalizovanost emocija u mozgu, Mejer je primetio da se „emocionalna inteligencija može doterati kao zamena u onom trijumviratu u kom je socijalna inteligencija omašila.“

Pojava socijalne neuronauke u novije vreme znači da je sazrelo vreme za oživljavanje socijalne inteligencije kao ravnopravne svojoj sestri, emocionalnoj inteligenciji. Ponovno razmatranje socijalne inteligencije trebalo bi da potpunije odrazi funkcionisanje socijalnog mozga, i time doda one često prenebregavane sposobnosti koje ipak imaju ogromnu važnost za naše odnose. Model socijalne inteligencije koji nudim u ovoj knjizi samo je predlog, ne konačan, onoga kako bi moglo izgledati to prošireno shvatanje socijalne inteligencije. Drugi mogu drugačije da preurede njene aspekte, ili da iznesu sopstveno viđenje; moj način kategorisanja socijalne inteligencije samo je jedan od mnogih. Kad se

nakupi više istraživanja, postepeno će se pojavljivati čvršći i validniji modeli socijalne inteligencije. Moj je cilj da naprosto podstaknem i ubrzam takvo sveže razmišljanje.

Kako se sposobnosti socijalne inteligencije uklapaju u model emocionalne inteligencije

EMOCIONALNA INTELIGENCIJA	SOCIJALNA INTELIGENCIJA
Samosvest	Socijalna svest Primalna empatija Empatička tačnost Slušanje Socijalna kognicija
Upravljanje sobom	Socijalna lakoća ili upravljanje odnosom Sinhroničnost Samopredstavljanje Uticaj Briga, marenje

Možda će se neki psiholozi požaliti da određujuće sposobnosti socijalne inteligencije koje predlažem dodaju standardnim definicijama „inteligencije“ sposobnosti iz nekognitivnih oblasti. Ali, upravo to i hoću da kažem: kad je reč o inteligenciji u socijalnom životu, onda sam mozak mesa mentalne sposobnosti. Nekognitivne sposobnosti kao što su primalna empatija, sinhroničnost i briga veoma su prilagodljivi vidovi ljudskog socijalnog repertoara za opstanak. I, te mentalne sposobnosti začelo nam omogućuju da se bolje držimo Torndajkovog naloga „da postupamo mudro“ u svojim odnosima.

Starim shvatanjem socijalne inteligencije kao čisto kognitivne pretpostavlja se, kao što su tvrdili mnogi rani teoretičari inteligencije, da se socijalna inteligencija možda i ne razlikuje od opšte inteligencije kao takve. Neki kognitivni naučnici nesumnjivo bi se složili da su te dve sposobnosti istovetne. Uostalom, njihova disciplina oblikuje mentalni život na kompjuteru, a moduli za obradu informacija kreću se čisto racionalnim linijama, sledeći kompjutersku logiku.

Ali isključivo fokusiranje na mentalne sposobnosti u socijalnoj inteligenciji prenebregava neprocenjive uloge afekta i niskoga puta. Ja predlažem promenu tačke gledanja, predlažem tačku s koje se vidi dalje od pukog znanja o socijalnom životu te se obuhvataju i automatske sposobnosti koje su onoliko važne kad se angažujemo, kako preko visokog, tako i preko niskog puta. Različite teorije socijalne inteligencije koje su danas u modi detaljno iznose te isprepletene sposobnosti samo na pojedinim mestima, i u neuhvatljivo promenljivom stepenu.

Gledišta teoretičara inteligencije o socijalnim sposobnostima za život mogu se bolje shvatiti u svetlosti istorije njihovog naučnog područja. Godine 1920, kad je Edvard Torndajk prvi predložio pojam socijalne inteligencije, novotarija kakvu je predstavljao pojam „IQ“ (količnik inteligencije) i dalje je oblikovala mišljenje u jednom isto tako novom polju, psihometriji, čiji je cilj bilo nalaženje načina za merenje ljudskih sposobnosti.

U tim poletnim danima, uspesi psihologije u razvrstavanju miliona američkih vojnika putem IQ, za vreme Prvog svetskog rata, tako da su ovi bili raspoređeni na zadatke i položaje na kojima su mogli biti uspešni, pobudilo je razumljivo uzbuđenje.

Rani teoretičari socijalne inteligencije nastojali su da nađu nešto analogno IQ-u što bi se moglo primeniti na darovitost u društvenom životu. Vođeni poljem psihometrije koje je upravo nastajalo, oni su tražili načine da procene razlike u socijalnim sposobnostima koje bi bile ekvivalent, recimo, razlikama u prostornom i verbalnom rezonovanju merenim količnikom inteligencije.

No ti rani pokušaji postepeno su se gasili, uglavnom stoga što se činilo da mere samo intelektualno shvatanje socijalnih situacija. Na primer, jednim ranim testom socijalne inteligencije procenjivane su kognitivne sposobnosti kao što je prepoznavanje socijalnih situacija za koje bi neka data rečenica bila najprikladnija. Krajem pedesetih, Dejvid Veksler (Wechsler), koji je razradio jednu od najkorišćenijih mera IQ, odbacio je važnost socijalne inteligencije, smatrajući je samo „opštom inteligencijom primenjenom na socijalne situacije“. Taj sud prožeo je psihologiju, i socijalna je inteligencija otpala s glavnih mapa ljudske inteligencije.

Jedan izuzetak bio je složeni model inteligencije što ga je krajem šezdesetih razradio Dž. E Gilford (J. E Guilford); on je nabrojao 120 posebnih intelektualnih sposobnosti, od kojih je trideset skopčano sa socijalnom inteligencijom. No uprkos velikim naporima, Gilfordov pristup nije uspeo da pruži smisljena predviđanja o tome kako ljudi zaista funkcionišu u socijalnom svetu. Noviji modeli koji se odnose na socijalnu inteligenciju - „praktična inteligencija“ Roberta Sternberga, i „interpersonalna inteligencija“ Hauarda Gardnera - omogućuju veće razumevanje. Ali, psihologija nije uspeła da da smislenu teoriju socijalne inteligencije po kojoj bi se ona jasno razlikovala od IQ-a i koja bi se mogla praktično primeniti.

Frema starom gledištu, socijalna inteligencija viđena je kao primena opšte inteligencije na socijalne situacije - dakle kao pretežno kognitivna sposobnost. Taj pristup vidi socijalnu inteligenciju kao puki fond znanja o socijalnom svetu. Tim pristupom ne pravi se razlika između te sposobnosti i opšte inteligencije kao takve.

No po čemu se, onda, socijalna inteligencija razlikuje od opšte? Na to pitanje još nema dobrog odgovora. Jedan razlog leži u tome što je psihologija kao profesija naučna potkultura, potkultura u koju se ljudi socijalizuju kroz postdiplomske studije i druge vidove profesionalne obuke. Ishod je da su psiholozi skloni tome da svet vide uglavnom kroz mentalne naočari oblasti kojom se profesionalno bave. No ova sklonost možda iskrivljuje sposobnost psihologije da shvati istinsku prirodu socijalne inteligencije.

Kad je od običnih ljudi traženo da pobroje sve što čoveka čini inteligentnim, socijalna kompetencija izronila je kao važna prirodna kategorija. Ali kad je zatraženo da sličan spisak sastave psiholozi za koje se smatralo da su stručnjaci za socijalnu inteligenciju, oni su naglasak stavili na kognitivne sposobnosti kao što su verbalne veštine i veštine rešavanja

problema. Vekslerovo odbacivanje socijalne inteligencije kao da i dalje živi u implicitnim pretpostavkama u ovoj oblasti.

Esihologe koji su nastojali da mere socijalnu inteligenciju omela je zapanjujuće visoka korelacija između njihovih rezultata i rezultata dobijenih na testovima IQ, što je ukazivalo na to da možda i nema stvarne razlike između kognitivne darovitosti i socijalne darovitosti. Ovo je glavni razlog zašto su istraživanja socijalne inteligencije umnogome napuštena. No čini se da taj problem proishodi iz iskrivljene definicije socijalne inteligencije kao jednostavne kognitivne sposobnosti primenjene u socijalnoj areni.

Ovim pristupom se interpersonalna darovitost procenjuje kao ono što ljudi tvrde da znaju, i to tako što se od njih traži da se slože sa tvrdnjama kao što su „Ja mogu da razumem ponašanje drugih“ ili „Ja znam kako se drugi osećaju zbog mojih radnji“.

Ova pitanja potiču iz jedne nedavno razrađene skale socijalne inteligencije. Psiholozi koji su sastavili taj test zatražili su od četrnaest drugih profesora psihologije, takozvanog „panela eksperata“, da definišu socijalnu inteligenciju. Iz toga je proistekla definicija da je posredi „sposobnost da se razumeju drugi i da se razume kako će oni reagovati na različite socijalne situacije“ - drugim rečima, čista socijalna kognicija.

Čak i tako, pomenuti psiholozi su znali da takva definicija nije dovoljna. Zato su smislili nekoliko pitanja s ciljem da saznaju kako se ljudi snalaze u socijalnom smislu, kao što je pitanje da li se slažu sa tvrdnjom „Potrebno mi je mnogo vremena da upoznam dobro druge ljude“. Ali dobro bi bilo kad bi njihov test, kao i ostali testovi, procenjivao i niskoputne sposobnosti koje su veoma važne za bogat život. Socijalna neuronauka nastoji da podrobno sazna kako mnogi načini poznavanja pojava i bavljenja njima prelaze u akciju kad se upustimo u odnos sa drugima. Ovi načini obuhvataju, svakako, i visokoputne sposobnosti kao što su socijalna kognicija. No socijalna inteligencija iziskuje i funkcije niskog puta kao što su sinhroničnost i naštimavanje, socijalna intuicija i empatičko marenje i, verovatno, impuls za saosećanje. Naše zamisli o tome šta neku osobu čini inteligentnom u socijalnom životu bile bi potpunije ako bi obuhvatale i takve sposobnosti.

Takve su sposobnosti neverbalne, intuitivne, i dešavaju se u mikrosekundama, brže nego što um uspe da formuliše misli o njima. Iako se nekima niskoputne sposobnosti mogu učiniti tričavima, upravo one oblikuju platformu za gladak socijalni život. Pošto su te sposobnosti neverbalne, one izmiču svemu što se da meriti testovima u kojima se upotrebljavaju papir i olovka - a testovi socijalne inteligencije najčešće su baš takvi.

Kolvin Trevarthen, razvojni psiholog sa Univerziteta u Edinburgu, s ubeđenjem tvrdi da široko prihvaćena shvatanja socijalne kognicije izazivaju teške nesporazume povodom ljudskih odnosa i mesta emocija u socijalnom životu. Iako je u lingvistici i veštačkoj inteligenciji kognitivna nauka dobro poslužila, ona ima ograničenja kad se primeni na ljudske odnose. Zanimaruje nekognitivne kapacitete kao što su primalna empatija i sinhroničnost, koji nas povezuju s drugim ljudima. Afektivna revolucija (socijalnu da i ne pominjemo) u kognitivnoj neuronauci tek treba da stigne do teorije inteligencije.

Jedno potpunije i čvršće merenje socijalne inteligencije obuhvatilo bi ne samo visokoputne pristupe (za koje su upitnici u redu), nego i niskoputne mere kao što su PONS ili Ekmanov test za čitanje mikroizraza. Ili bi se ispitanici mogli staviti u simulacije socijalnih situacija (možda preko virtualne stvarnosti), ili bi se, makar, mogla prikupiti viđenja ispitanikovih socijalnih sposobnosti od drugih ljudi. Tek tad bismo dobili adekvatniji profil nečije socijalne inteligencije.

Nedovoljno je zapažena naučna neprilika da ni u osnovi samih testova za IQ nema teorijskog obrazloženja koje bi ih podržalo. Naprotiv, oni su sastavljeni ad hoc, da predvide uspeh u školi. Kao što primećuju Džon Kilstrom (Kihlstrom) i Nensi Kantor (Cantor), test IQ je gotovo sasvim ateorijski; sastavljen je naprosto da „modeluje stvari koje deca rade u školi“.

No i same škole su sasvim skorašnji artefakt civilizacije. Mogli bismo dokazati da je za plovidbu socijalnim svetom, ali ne i za dobijanje petica, neophodna moćnija sila u arhitekturi mozga. Evolucionisti teoretičari tvrde da je socijalna inteligencija bila prvobitni dar ljudskog mozga, što se odražava na našem prevelikom korteksu, a da se to o čemu danas mislimo kao o „inteligenciji“ samo nakačilo na neuronske sisteme upotrebljavane za snalaženje u složenoj grupi. Oni koji rado govore da je socijalna inteligencija jedva nešto više od opšte inteligencije primenjene na socijalne situacije trebalo bi da pomisle i na obrnuto: da razmotre mogućnost da je opšta inteligencija puka izvedenica iz socijalne inteligencije, iako izvedenica koju naša kultura visoko vrednuje.

O AUTORU

Danijel Goleman je pisac bestselera Emocionalna inteligencija (Geopoetika, 1997) i Rad sa emocionalnom inteligencijom (Working with Emotional Intelligence), i koautor dela Primal Leadership.

Priredio je knjigu - naučni dijalog stručnjaka s dalaj-lamom Destruktivne emocije (Geopoetika, 2004).

Doktorirao je psihologiju na Harvardu gde je bio i profesor. Dvanaest godina je pisao za Njujork tajms o bihevioralnim naukama i nauci o mozgu. Dobitnik je Nagrade za životno delo Američke psihološke asocijacije i član je Američke asocijacije za unapređenje nauke.

Dva puta je nominovan za Pulicerovu nagradu za novinarstvo. Kopredsednik je Konzilijuma za istraživanje emocionalne inteligencije na Univerzitetu Ratgers.

Njegov vebsajt je www.DanielGoleman.info.

Knjiga Emocionalna inteligencija bila je fenomen - više od godinu dana nalazila se na spisku bestselera Njujork tajmsa - i prodana je u preko pet miliona primeraka širom sveta. Sad je pred čitaocima Socijalna inteligencija, jednako uzbudljiva studija istog autora, u kojoj je Danijel Goleman opet napisao samosvojnu sintezu najnovijih nalaza u biologiji i neuronauci, otkrivajući da smo „ožičeni za povezivanje“ i da to ima neslućeno dubok uticaj na naše odnose u svim oblastima života.

Mnogo više nego što smo toga svesni, naši svakodnevni susreti - s roditeljima, bračnim drugom, šefom, pa i neznancima, oblikuju naš mozak i, na povoljan ili loš način, utiču na ćelije u čitavom našem telu - sve do nivoa gena. U Socijalnoj inteligenciji Danijel Goleman istražuje tu novu nauku i ukazuje na njene zapanjujuće implikacije po naš interpersonalni svet. Najhitnije otkriće: oblikovani smo za društvenost te se neprestano upuštamo u „neuronski balet“ koji nas povezuje s ljudima oko nas.

Naše reakcije na druge, i reakcije drugih na nas, imaju dalekosežan biološki uticaj time što odašilju slapove hormona koji regulišu sve, od rada srca do imunog sistema, zbog čega dobri odnosi deluju kao vitamini - a loši kao otrovi. Tuđe emocije možemo da „zakačimo“ kao što zakačinjemo prehladu, a posledice izolacije i neprekidnog socijalnog stresa mogu nam skratiti život.

Goleman objašnjava koliko su, začudo, tačni prvi utisci, objašnjava osnove harizme i moći emocija, zamršenost seksualnog privlačenja, i načine otkrivanja laži. Opisuje mračnu stranu socijalne inteligencije, od narcisizma do makijavelizma i psihopatije. Otkriva, isto tako, i našu zadržavajuću sposobnost da vidimo umom, a i tragediju onih kod kojih je vid uma oštećen.

Postoji li način da decu podižemo tako da budu srećna? Šta je osnova podsticajnog braka? Kako poslovni rukovodioci i učitelji izvlače najbolje iz onih kojima rukovode ili koje poučavaju? Kako grupe podeljene usled predrasuda i mržnje mogu da žive zajedno u miru? Odgovori na ova pitanja možda nisu onako neuhvatljivi kao što se nekad mislilo. A Goleman nam s ogromnom uverljivošću prenosi novost koja će nas najviše ohrabriti: mi, ljudska bića, imamo ugrađenu sklonost prema empatiji, saradnji i altruizmu - pod uslovom da razvijamo socijalnu inteligenciju tako da podstiče te sposobnosti u nama i drugima.