

TY TASHIRO

ARTA ADAPTĂRII CELOR

INADAPTAȚI



PP

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

TREI



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Arta adaptării
celor inadaptați

TY TASHIRO

Traducere din limba engleză de
Iulia-Ruxandra Dodu

*Pentru fratele meu și sora mea,
care mi-au arătat o cale mai bună.*

Prefață

Simt cum toată lumea mă privește. Cu siguranță, toți oaspeții elegant îmbrăcați, care sorb din cocktailuri la o distanță considerabilă de piscină, se întrebă ce am de gând să fac în legătură cu micuțul plăpând, în vârstă de șase ani, care se chinuie să se mențină la suprafață sub privirile mele. Și eu mă întreb același lucru.

De fiecare dată când îmi întind brațele ca să ajut copilul care se zbate, gestul îmi e respins de țipătul lui strident: „Reușesc și singur!“ Mă încercă un sentiment incomod de responsabilitate, însă vreau să-i respect eforturile, așa că îl las să se chinuie în continuare. Tensiunea dintre privirile critice ale adulților și îndârjirea puștiului mă pune într-o situație cu adevărat stânjenitoare. Și nici măcar nu e copilul meu.

Spencer e fiul prietenului meu, Zak, pe care l-am cunoscut în timpul studiilor de specializare de la Universitatea din Minnesota. Am ținut legătura, iar în toamna anului 2013 am avut șansa să locuiesc la el și la soția sa, Lydia, cât timp am participat la o conferință de psihologie în Florida. Întâmplarea a făcut ca fix în ziua în care am ajuns în Florida să aibă loc o petrecere de ziua Lydiei în curtea din spatele casei lor. Dintr-un motiv sau altul, Spencer s-a împrietenit imediat cu mine, lucru care părea să fie o abatere de la comportamentul lui distant.

Oamenii care veneau la petrecere se purtau așa cum se poartă de obicei adulții față de cei mici. Îl întrebau ce vârstă are folosindu-și cele mai bune voci „de copii“, îl îmbrățișau strâns sau se întrebau cu voce tare „Oare mă mai ții minte, Spencer?“ Erau încântători, însă această pălăvrăgeală într-un cadru de petrecere era precum kriptonita¹ pentru Spencer. Am observat din limbajul lui corporal o contractare ușoară, în timp ce o senzație palpabilă de anxietate începea să-l copleșească. După ce un oaspete bine intenționat a exclamat „Ei bine, tinere, te-ai făcut tare chipeș!“, Spencer s-a întors brusc spre mine și mi-a spus „Vreau să mă ajuți cu înotul“.

Când ne-am uitat amândoi către Zak și Lydia pentru a le cere permisiunea, ei mi-au spus că ar fi grozav dacă l-aș putea ține ocupat pe Spencer, pentru ca ei să poată primi oaspeții care tot soseau. Când ne pregăteam să intrăm în piscină,

Spencer mi-a spus: „Ieri, la ora de înot, am exersat plonjonul și revenirea la margine“. Mi-a arătat această reușită de două-trei ori, dar apoi s-a plictisit de acest succes. Aranjându-și ochelarii de înot Spider Man, m-a anunțat că va încerca să traverseze piscina pe întreaga lățime de 18 metri.

Spencer m-a pus să stau la doi metri în fața lui, în timp ce el înota câinește spre partea cealaltă. La primele încercări, cu greu a reușit să treacă de jumătatea piscinei, iar de fiecare dată când începea să bată pasul pe loc, îmi respingea încercările de a-l ajuta. În cele din urmă ceda, îmi cerea ajutorul, iar eu îl duceam înapoi la margine. După ce se odihnea un minut, îmi spunea: „Hai să mai încercăm o dată“.

Nu sunt eu vreun olimpic, însă, chiar și pentru un copil de șase ani, Spencer nu părea să fie înzestrat cu prea multă forță sau coordonare. Stilul lui de înot avea în mod cert un aer spastic și, privindu-l, nu puteai să nu fii cuprins de o senzație viscerală de disconfort, care se accentua de la gâfâitul lui zgomotos. Îi apreciam curajul, dar în același timp mă îngrijora abilitatea lui de a se menține la suprafață. M-am uitat înspre Zak și Lydia căutând îndrumare; ei au dat din cap ca și când această sfortare spectaculoasă ar fi fost perfect normală.

Cu fiecare încercare eșuată de a înota până la marginea opusă, Spencer devenea din ce în ce mai agitat, iar după al patrulea eșec, părea că e pe punctul de a izbucni în plâns. După ce l-am dus la margine, l-am lăudat pentru progresul formidabil pe care deja îl făcuse și i-am sugerat să mai încercăm a doua zi. Însă el nu mă privea în ochi și, de fapt, nu cred că a sesizat portița de scăpare pe care i-o oferisem. Părea foarte preocupat de ceva, repetând cauzele eșecului și încercând să găsească metode mai bune pentru a aborda problema. M-a privit intens, deși nu chiar în ochi, și a spus pe un ton firesc: „Încă o dată...“

Pentru a înțelege ambiția lui Spencer, ne ajută să știm câte ceva despre părinții lui. În timpul studiilor de specializare, Zak era unul dintre studenții de top la matematică aplicată. După absolvire, a acceptat o slujbă la NASA, unde era, tehnic vorbind, inginer spațial. Lydia era unul dintre cei mai buni avocați specializați în proprietate intelectuală din țară. Împreună formau un cuplu remarcabil, cu intelecte și ambiții de calibru mare, dar erau, în același timp, niște oameni modești și generoși, pe prietenia cărora mă puteam baza oricând.

Pe parcursul drumului de la aeroport spre casa lor, Zak mi-a spus că îl îngrijora foarte mult Spencer. Cât timp era la grădiniță, nu îl interesa prea tare să se joace

cu alți copii, dar în momentele în care încerca să interacționeze cu colegii, eforturile sale păreau exagerate, iar ei îl considerau un ciudat. Nu e neobișnuit ca un copil să fie interesat de călătorii în spațiu și de trenuri, dar pe Spencer îl obsedau subiecte precum orbitele planetare și mecanismele de combustie ale diferitelor tipuri de motoare. Combinația dintre interesele sale neobișnuite și felul său mai brusc de a reacționa îi puneau piedici în interacțiunea cu ceilalți. Activitatea școlară îl plictisea, iar profesorii îl descriau în termeni folosiți, de regulă, pentru copii mult mai mari, precum „sclipitor, dar lipsit de interes“ și „asimilare insuficientă“.

Atunci când începea să vorbească despre orbite planetare sau explica mecanismul de funcționare al locomotivelor cu aburi, Spencer scliffea într-o genialitate care îi fascina pe cei mari. Minte lui era mereu activă, debordând de observații ce combinau detalii din marele său catalog de informații. Era ca un profesor universitar de 40 de ani prins în corpul unui băiețel de șase ani. Însă abilitățile sale sociale deficitare erau la fel de evidente precum precocitatea sa. Contactul său vizual era sporadic, comportamentul său nonverbal era suprimat, iar în timpul pauzelor se juca de obicei singur.

Consilierul școlar a sugerat ca Spencer să fie evaluat de un terapeut specializat în psihologia copiilor în ce privește tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate sau dizabilitatea de învățare. Într-o seară, după ce Spencer se culcase, Zak m-a întrebat dacă aș putea arunca o privire pe rezultatele evaluării, care erau însoțite de recomandări năucitoare. Știa că nu puteam să fiu psihologul lui Spencer, dar era disperat să afle ce se întâmpla în mintea fiului său și spera ca eu, în calitate de profesor de psihologie, să-i pot oferi niște sfaturi legate de cum ar putea să îl ajute.

Psihologul școlii a descoperit că IQ-ul lui Spencer îl plasa în vârful ierarhiei, între acei 1% dintre copiii de aceeași vârstă cu cele mai bune scoruri. Punctajele obținute la testul de psihopatologie nu l-au încadrat în profilul diagnosticabil pentru afecțiuni ca ADHD-ul sau tulburarea opozițional-sfidătoare, însă am observat un tipar de neregularități în profilul său. Punctajul pentru autocontrol era scăzut și se încadra în percentila 10 (doar 10 din 100 de copii de vârsta lui aveau un scor mai mic la autocontrol). Când privește tendințele obsesive, scorul era în top, situându-se în percentila 95 (doar 5 copii din 100 aveau scoruri mai mari). Spencer era un băiat care nu putea fi încadrat clar într-o categorie de tulburări, dar care părea să fie la limita dintre normal și patologic. Psihologul i-a pus diagnosticul de „tulburare pervazivă de dezvoltare — nespecificată“, care în

limbajul psihologilor înseamnă: „Există niște probleme din punct de vedere social, însă nu suntem siguri ce anume“.

După ce am analizat rezultatele, Zak și Lydia mi-au pus o întrebare cât se poate de logică, și anume „Ce e de făcut?“ După o pauză lungă, le-am răspuns: „Îmi pare rău, nu știu“. Răspunsul meu i-a declanșat Lydiei gândirea de avocat și a determinat-o să inițieze un proces de interogare:

- De ce e ciudățel? Ce anume îl face ciudățel?
- Păi, Lydia, încă nu există suficiente informații pentru a...
- Câți copii stângaci din punct de vedere social există?
- Nu știu să fi investigat cineva...
- Poți să fii ciudățel și fericit? Ciudăței îi fac prieteni?
- Sigur că da, însă...
- Tu cum ți-ai făcut prieteni? Ești tare ciudățel.

S-a înroșit la față imediat ce a pus întrebarea. A început să își ceară scuze, dar i-am spus că nu are de ce. Pentru mine era o conștientizare îmbucurătoare faptul că eram fericit cu viața mea, chiar dacă încă afixam urme vizibile de stângăcie socială. Tensiunea din vocea Lydiei era pentru mine un ton familiar, un sentiment de pre-panică pe care l-am resimțit eu însumi în trecutul meu, în încercarea de a-mi da seama cum să mă descurc într-un univers social care părea că se mișcă prea rapid pentru mine încât să-i pot descifra secretele. Nu am mai resimțit acea panică de ani întregi, însă nu pot spune exact nici cum s-a petrecut schimbarea, nici ce anume s-a schimbat.

Având în vedere că îmi petrec viața studiind articole științifice pe teme sociale, am fost dezamăgit că nu am putut veni cu răspunsuri pertinente. Știam că trebuie să existe cercetări care să explice de ce unii oameni sunt predispuși la stângăcie socială și de ce atât de mulți ciudăței pe care îi cunosc au reușit să-și creeze legături sociale importante. Totuși, nu știam pe nimeni care să fi venit cu un set de concluzii coerente, bazate pe dovezi, pentru tipul de întrebări la care Lydia avea nevoie de răspuns.

După acea călătorie în Florida, a început să mă obsedeze găsirea unor răspunsuri legate de inadecvarea socială care îi încearcă pe unii oameni și de modurile în care aceștia s-ar putea descurca într-o lume din ce în ce mai complexă din punct de vedere social. În timp ce devoram sute de lucrări de cercetare căutând răspunsuri, am găsit studii sociologice care sugerează că viața socială actuală ne determină pe toți să ne simțim mai incomod. Cu toții am trecut la un moment dat prin momente stânjenitoare, însă am reușit să găsim studii psihologice fundamentate care explică de ce, pentru unii oameni, sentimentul de stângăcie socială nu constituie o excepție de la regulă, ci un mod de viață.

Oamenii nesociabili văd lumea altfel decât cei sociabili. Atunci când un extravert intră într-o cameră plină cu lume, acesta vede în mod natural imaginea socială de ansamblu. Intuiește aspecte precum tonul emoțional din încăperea sau cum ar trebui să se comporte. Prin comparație, persoanele stângace social tind să perceapă situațiile sociale într-un mod fragmentat. Ei văd lumea ca prin lumina unui reflector îngust, care nu le permite să vadă toată imaginea socială odată, însă percepția lor restrânsă îi ajută să vadă unele lucruri mult mai clar.

Atenția lor restrânsă e îndreptată spre domenii care nu au legătură cu sfera socială și care sunt prin natura lor sistematice, ceea ce le explică atracția față de regulile matematice sau logica programării prin coduri, dar și față de activitățile de loisir precum jocurile și colecționatul. Deși e mai probabil să aleagă Silicon Valley² sau fizica în detrimentul vânzării și relațiilor cu clienții, își pot găsi vocația în nenumărate domenii. Oricare ar fi interesele lor personale, ceea ce au în comun ciudățeii este viziunea lor restrânsă asupra lumii și strădania lor obsesivă de a înțelege subiectele care îi interesează, iar această strădanie îi ajută să vadă detalii neobișnuite și legăturile dintre ele.

Ciudățeii sunt oameni pasionați, care tind să dezvolte obsesii pentru lucrurile care îi interesează. Dorința lor obsesivă de a învăța tot ce e posibil despre un subiect reflectă „nevoia imperioasă de a stăpâni“, pe care cercetătorii o observă la oamenii performanți. Cercetătorii care au studiat realizările prodigioase au descoperit că oamenii performanți au în comun anumite trăsături psihice, printre care capacitatea uluitoare de concentrare, înclinația spre întrebări sau soluții neobișnuite și strădania obsesivă de a-și stăpâni domeniul profesional, fie că este vorba despre tehnologie, artă sau divertisment. Această obsesie a ciudățeilor este ceea ce îl ajută pe un om de știință să persiste în corvoada de a repeta aceleași proceduri de sute de ori în laboratorul său, ceea ce determină un dansator să petreacă ore în șir învățând tainele unui plié și ceea ce îi oferă unui comediant

abilitatea de a frapa audiența în timp ce își perfecționează glumele.

Cu toate acestea, concentrarea intensă și obsesivă pentru anumite interese vine cu un preț în ce privește oportunitățile, în sensul că acești ciudăței sunt mai predispuși să rateze indicii sociale și așteptări culturale pe care restul lumii le observă cu ușurință și care sunt esențiale pentru o viață socială fără dificultăți. Viziunea lor restrânsă explică unele dintre comportamentele pe care le adoptă, printre care dificultatea de a ține cont de așteptările sociale de rutină precum salutarile, buna-cuviință și înțelegerea indicilor nonverbale. De asemenea, ciudățeii pot părea pierduți în gânduri și absenți în interacțiunile cu ceilalți. Pentru ei, viața socială e un fel de poveste a lui Gulliver, unde trăiesc într-o lume fie prea mare, fie prea mică, fie prea caldă, fie prea rece, iar căutarea liniei de plutire învățând din greșeli aduce cu sine erori sociale dureroase și, uneori, un sentiment de singurătate.

Ciudățeii pot avea impresia că interacțiunile sociale sunt guvernate de haos, lucru care îi împiedică să anticipeze cu calm un mod de abordare a noilor situații sociale. Din acest motiv, o abordare științifică reprezintă un mijloc potrivit prin care aceștia pot înțelege modul de funcționare al interacțiunilor sociale. Scopul general al științei este să descrie fenomene complexe, să organizeze informații și să anticipeze rezultate aparent aleatorii. Modul de gândire al ciudățeilor tinde să le confere acestora o înclinație naturală spre știință pentru că sunt atenți la detalii, sesizează tipare în aceste detalii și au o abordare sistematică a problemelor.

Când sunt mici fac lucruri neobișnuite, cum ar fi să dezassembleze prăjitorul de pâine pentru a vedea cum funcționează, să pună nenumărate întrebări despre cum de știu păsările să zboare spre țările calde sau să dezvolte fascinații pentru modul de funcționare a motoarelor hibride. Nu îi interesează atât de mult pâinea prăjită, păsărelele sau mașinile rapide, cât îi interesează mecanismele ascunse care le dau viață. Așadar, o metodă potrivită pentru a-i face să își dezvolte sociabilitatea este dezasamblarea metodică a interacțiunilor sociale, examinarea modului de funcționare a părților componente și reasamblarea acelor părți în maniera cea mai potrivită pentru ei. Însă exercițiul intelectual de a studia viața socială nu este suficient pentru ei; ei au nevoie, de asemenea, să își transforme observațiile în acțiuni repetabile care să devină obiceiuri. E aceeași diferență ca între descoperirea combustiei în laborator și construirea unui motor de mașină care să meargă mii de kilometri fără probleme.

Există o sumedenie de sfaturi de dezvoltare personală despre cum să fii mai charismatic sau mai sociabil, însă nu asta caută ciudății, cel puțin nu la început. Deseori, acestora li se oferă sfaturi bine intenționate, precum „Ieși din cochilia ta“ sau „Fii tu însuți“, sau unii părinți le spun copiilor lor, după o zi grea la școală, „Sunt doar invidioși pe tine“. Însă pentru ciudății, aceste încurajări nu prea au sens. Atunci când le aud, se gândesc „Mi-e greu să țin pasul“ sau „Să fiu eu însumi înseamnă să fiu ciudat“ ori „Mă îndoiesc profund că ceilalți sunt invidioși pe viața mea socială“. Cele mai multe persoane stângace social nu își doresc neapărat să fie charismatice sau foarte populare; ar prefera ca mai întâi să învețe să gestioneze situații sociale de rutină și să se integreze în comunitatea școlară sau profesională.

Am scris această carte pentru persoanele stângace din punct de vedere social care își doresc să înțeleagă mai bine normele destul de vagi ale vieții sociale, aceasta determinând lucruri precum ingredientele unei prime impresii bune, rolul emoțiilor și rațiunea din spatele formalităților sociale. Însă am scris-o și pentru oamenii fluenți din punct de vedere social, care își doresc să înțeleagă modul în care viața socială modernă a devenit mai ciudată pentru noi toți, de asemenea pentru părinții, profesorii, consilierii, managerii și chiar partenerii de viață ai ciudăților care se întreabă ce îi motivează pe aceștia și cum le pot susține potențialul uriaș. Deși împart unele trăsături psihologice, este important să reținem că nu toți ciudății sunt la fel. Ei posedă combinații diferite de trăsături ciudate, iar acestea se pot combina cu alte trăsături de personalitate pentru a crea tipuri diferite de stângăcie socială.

Atunci când un extravert vede dincolo de neîndemânarea socială a unui ciudățel și își alocă timp pentru a-l cunoaște cu adevărat, descoperă de multe ori o persoană bună, care pur și simplu are o viziune diferită asupra lumii. Persoanele stângace social îmi spun adesea: „Mi-aș dori ca lumea să-mi acorde o șansă. Cred că le-ar plăcea de mine“. Această dorință se potrivește cu studiile pe care le vom parcurge, care arată că dificultatea ciudăților de a gestiona interacțiunile sociale de rutină îi poate împiedica pe ceilalți să îi cunoască la un nivel mai profund, însă aceștia au deseori însușiri mai puțin evidente, care sunt interesante și valoroase. Așadar, persoanelor stângace social le poate fi de folos să înțeleagă așteptările din situațiile sociale obișnuite, motivul pentru care aceste așteptări tind să le scape și modalitatea prin care pot să evidențieze în mod discret trăsăturile pe care vor ca ceilalți să le observe.

Sunt și câteva lucruri pe care această carte nu le are ca scop. Spre exemplu, nu

Încerc să caut scuze persoanelor stângace sau să creez impresia că ele o duc mai rău decât toți ceilalți. Putem spune că așteptările sociale și normele culturale există uneori cu un motiv, mai ales atunci când ele au scopul de a asigura șanse egale și respect față de toată lumea. Sunt de părere că persoanelor stângace social le e de ajutor puțină răbdare în plus din partea celorlalți, însă și ei trebuie să se străduiască să își îmbunătățească abilitatea de a gestiona interacțiunile sociale.

Am acordat o atenție deosebită găsirii unui echilibru între un simț al umorului sănătos în ce privește situațiile stânjenitoare și intenția de a nu scoate în evidență dificultățile sociale ale nimănui. În cadrul fiecărei povești stânjenitoare care e despre oricine altcineva în afară de mine am creat personaje fictive și am amestecat unele dintre detalii. Dar sunt de părere că uneori ne-ar putea face bine să râdem de aceste întâmplări. Să ne amuzăm de gafele noastre sociale poate constitui un antidot foarte eficient pentru sentimentul de stânjeneală și pentru amenințările la stima noastră de sine.

M-a încurajat numărul impresionant de studii de calitate referitoare la stângăcia socială, însă, ca în oricare alt domeniu de cercetare științifică, și aici am găsit uneori informații contradictorii. Unele dintre rezultate abundau în jargoane sau analize statistice complicate. A trebuit să țin cont de faptul că noi, ciudăței, tindem să devenim atât de entuziasmați de ceea ce ne interesează, încât putem începe cu ușurință să ținem prelegeri despre detalii ne semnificative. M-am străduit ca în această carte să rezum cât mai bine teoriile și cercetările existente, însă am simțit o tensiune constantă între complexitate și claritate, de asemenea între amploare și concizie. Deși m-am străduit să documentez cât mai bine un număr cât mai mare de studii, cititorii vor observa că nu toate descoperirile se aplică situațiilor lor personale. Pentru cei care sunt interesați de aflarea mai multor detalii despre sursele originale, bibliografia conține referințe la cercetările selectate pentru temele principale abordate în fiecare capitol.

Într-un final, din sutele de studii științifice pe care le-am analizat, am remarcat un tipar neașteptat de rezultate nuanțate, care a scos la iveală informații surprinzătoare despre motivul pentru care suntem ciudăței și pentru care trăsăturile psihologice care determină stângăcia socială pot ajuta, în același timp, la obținerea unor realizări uimitoare în alte contexte. Sper ca această abundență de informații științifice să vi se pară la fel de utilă cum mi s-a părut mie pentru a înțelege de ce a fi ciudățel poate fi minunat.

Spencer nu era adeptul ritualurilor semi-emoționante precum despărțirile, așa că după ce i-am îmbrățișat părinții în pragul ușii, l-am salutat de la depărtare, pentru a nu-l întrerupe din vizionarea episodului din Locomotiva Thomas. Dar el a sărit de pe canapea, a alergat spre ușă și m-a îmbrățișat dintr-o parte, stângaci, dar cu entuziasm. Mi-a spus: „Mi-a plăcut să fiu prietenul tău“.

Mai târziu în acea zi, în timpul zborului de întoarcere spre New York, m-am hotărât să găsesc răspunsuri despre oamenii minunați care întâmplător sunt și stângaci din punct de vedere social. Mi-am deschis laptopul și am început să scriu un document numit „Arta adaptării celor inadaptați“.

[1 Kryptonita era un mineral originar de pe altă planetă, care îl secătuia de puteri pe Superman atunci când acesta era expus cristalelor verzi uriase. \(N.red.\)](#)

[2 Este o zonă din orașul San Francisco, renumită pentru concentrarea afacerilor în înalta tehnologie. \(N.red.\)](#)

Partea I. Păi..., e cam ciudat

1 Ce înseamnă să fii ciudățel?

Prima mea descoperire din timpul facultății a fost că sunt aproape normal. Era toamna anului 1999 când mi-am început studiile în psihologie la Universitatea din Minnesota. Noilor studenți li s-a oferit oportunitatea unei testări psihologice amănunțite, care să ofere informații despre trăsăturile de caracter, abilități intelectuale și orientări profesionale. M-am gândit că această evaluare urma să fie un exercițiu distractiv de autoexplorare, însă după testare mi-am dat seama că aceste rezultate detaliate ar putea dezvălui faptul că posed unele trăsături anormale care nu mă deranjaseră înainte, în parte pentru că habar nu am avut de existența lor.

Două săptămâni mai târziu, am găsit în cutia poștală un plic galben cu mențiunea „RAPORT CONFIDENȚIAL“ mângălită pe sigiliu. Am scos raportul cu grijă, neliniștindu-mă gândul la ce aș putea descoperi, așa cum ai deschide ușa unui pod multă vreme neglijat. Erau zeci de grafice care arătau unde se situau rezultatele mele pe curba unor trăsături ca introversia, amabilitatea, ordinea și diversele tipuri de inteligență. Fiecare grafic era însoțit de o notă scurtă care explica dacă mă situam într-o „categorie funcțională normală“ sau dacă trecusem într-o categorie patologică diagnosticabilă.

La fel ca în cazul lui Spencer, rezultatele mele în ce privește personalitatea și patologia nu se aflau într-o categorie clar diagnosticabilă, ci variaua. De exemplu, cele referitoare la trăsături de personalitate precum amabilitatea și curiozitatea erau semnificativ mai mari decât cele obținute de o persoană obișnuită, însă cele privitoare la răbdarea și maniera ordonată erau sub medie. M-am întrebat pentru o clipă cum este pentru alte persoane să încerce să înțeleagă un om amabil, dar lipsit de răbdare sau cu o curiozitate exagerată.

Per ansamblu, primele câteva pagini ale raportului schițau imaginea unei persoane relativ normale, însă pe la mijloc, în secțiunea intitulată „Dezvoltare Socială“, au început să apară unele anomalii. Această secțiune includea discuții cu membri ai familiei mele, iar psihologul care m-a testat a evidențiat răspunsurile oferite unei întrebări anume: „Care e cea mai vie amintire a ta despre Ty înainte ca el să împlinească 12 ani?“ Discuțiile au avut loc separat, dar toți respondenții au avut același răspuns: „Mama lui Ty spunându-i să se

concentreze“.

Unii dintre ei au dezvoltat subiectul, menționând un incident recurent legat de umplerea unui pahar cu lapte. Respondenții au relatat că această recurență a început din fragedă copilărie și că a continuat „mult mai mult decât te-ai aștepta“. Mă așezam la masa din bucătărie, cu tunsoarea tip castron încadrându-mi ochii căprui, care erau pironiți pe o cutie cu lapte. Mama stătea în spatele meu, îmbrăcată într-unul dintre costumele sale făcute la croitor, cu ochii ațintiți asupra aceleiași cutii și a paharului gol de lângă ea. În cele din urmă, luam cutia cu lapte și o ridicam încet de pe masă. Mama începea să repete o indicație pe care o rostea extrem de răspicat: „Con-cen-TREA-ză-te... con-cen-TREA-ză-te...“ Incantația ei avea un ritm zen, un ton liniștitor, după care...

Un gest brusc. Toată intenția și determinarea mea erau concentrate pe o mișcare sacadată, asemănătoare cu încercarea de a scoate restul de ketchup de pe fundul unei sticle. Prin această mișcare mult prea entuziastă, izbeam marginea paharului, care se rostogolea de-a lungul mesei, cu un șiroi generos de lapte după el. Martorii își aduceau aminte că aceste mici dezastre erau urmate de o tăcere înmărmurită din cauză că Ty avusese încă un „accident“.

Situația lipsită de speranță n-o lăsa pe mama să-și termine incantația optimistă. Își acoperea încet privirea într-un moment de reculegere, în încercarea de a-și păstra calmul. Mama e o femeie elegantă și ordonată. Martorii acestor accidente legate de vărsarea laptelui găseau incredibil de amuzantă neconcordanța dintre comportamentul grațios al mamei și natura mea haotică, însă ar fi fost nepotrivit să își exprime amuzamentul ca urmare imediată a acestor incidente. Așa că își întorceau imediat privirile și începeau să ștergă vase deja uscate sau să amestece în oale cu mâncăruri deja preparate. Este clar că ar trebui ca un băiat de 10–12 ani să fie în stare să-și toarne singur băutura în pahar cu mai mult de 50% șanse de succes. Și totuși, mama știa mereu ce să spună în urma acestor gafe publice: „Nu-i nimic, Ty, trebuie doar să mai exersăm...“

Verbul „a exersa“ era intens folosit în familia noastră, în mod special pentru că mergea mână în mână cu „deprinderile de viață“, trei cuvinte care erau, de asemenea, intens folosite. Părinții mei erau deosebit de răbdători cu privire la stângăcia mea în situații sociale de rutină, însă trebuie să fi simțit o îngrijorare crescândă văzând că, odată cu trecerea timpului, competențele mele continuau să se afunde cu fiecare an care trecea în categoria de „întârziere în dezvoltare“. Știau că imunitatea socială de care am beneficiat în primii ani ai copilăriei avea

să dispară pe măsură ce mă îndreptam către lumea necruțătoare a claselor mai mari ale școlii generale.

Totuși, unele dintre competențele mele din afara sferei sociale erau avansate pentru vârsta mea. Aveam o înclinație spre a face în minte împărțiri și înmulțiri cu numere zecimale. Îmi era ușor să rețin informații aleatorii precum punctele acumulate de aruncătorii de start ai Ligii Naționale de Baseball. Deși eram o enciclopedie ambulantă a baseballului, uitam în mod constant să-mi aduc mănua la jocurile din Liga Mică sau că era rândul meu să aduc gustări și băuturi. Când am mai crescut, părinții mei au observat că începusem să fiu ținta privirilor ciudate din partea colegilor atunci când stăteam cu mâinile goale în timpul pauzelor de masă de după meciuri.

Gafele mele sociale nu erau niciodată cu rea intenție și de obicei erau greșeli inofensive, însă în jurul vârstei de 10 ani majoritatea copiilor evoluează în abilitatea de a-și forma așteptări sociale mai complexe și încep să judece valoarea socială a altor copii pe baza propriei lor abilități de a satisface aceste așteptări. Începe să îi intereseze din ce în ce mai mult dacă unul dintre colegi face picturi ciudate la ora de arte plastice sau dacă poartă haine care nu se potrivesc modei de clasa a cincea. Pe măsură ce gândurile sociale ale colegilor mei deveneau tot mai complexe, ciudățeniile mele, care până atunci trecuseră neobservate, începeau să devină clare ca lumina zilei. Aveam o idee despre așteptările sociale care începeau să capete contur în ce mă privea, însă nu înțelegeam pe deplin care erau noile reguli de participare la viața socială sau cum aș fi putut să opresc sentimentul din ce în ce mai pronunțat de neadecvare socială.

Părinții mei știau că nu existau răspunsuri simple legate de modul în care ar putea să-și ajute copilul dominat de o stângăcie socială cronică să navigheze prin viața socială. Ca mulți copii cu probleme de adaptare socială, eram distant și foarte încăpățânat, ceea ce însemna că părinții mei erau nevoiți să lucreze cu mai puțină informație decât majoritatea celorlalți părinți și să-și păstreze energia pentru situațiile critice. Cu siguranță au fost tentați să-și concentreze eforturile pe reducerea nivelului meu de stângăcie socială, însă tata era profesor de liceu, iar mama era directoarea unei clinici pentru copii cu dificultăți de învățare. Amândoi întâlneau părinți sau profesori bine intenționați, care descurajau fără să-și dea seama interesele și pasiunile copiilor în încercarea de a-i aduce mai aproape de normalitate.

De-a lungul vieții, părinții mei au reușit în mod remarcabil să treacă prin provocările neobișnuite la care au fost supuși de copilul lor ciudat, încăpățânat și foarte retras. Privind în urmă, pot spune că au decis să aleagă o abordare ambițioasă în ce privește viața mea socială. Mi-au insuflat o mentalitate care și în viața de adult îmi ghidează actele sociale și care este cel mai bine exprimată sub forma unei întrebări: Cum te integrezi fără să te pierzi pe tine însuși?

E o întrebare de când lumea, demnă de luat în seamă de noi toți, care a stat la baza scrierii acestei cărți și care m-a ajutat să pun în cuvinte modalitățile prin care oamenii își pot diminua stângăcia socială. În paginile ce urmează, voi sintetiza rezultatele dintr-o multitudine de domenii de cercetare, printre care studii de personalitate, psihologie clinică, neuroștiință și studii de psihologia dezvoltării trăsăturilor înnăscute. Speranța mea este că, indiferent dacă ești un adult stângaci social, părinte îngrijorat al unui ciudățel sau angajator care se întreabă cum ar putea să se conecteze cu un coechipier stângaci, dar cu un potențial enorm, capitolele care urmează îți vor oferi informații folositoare din lumea bizareriilor și a talentelor deosebite ale ciudățelilor. Pentru a îndeplini aceste scopuri, cartea de față este împărțită în trei secțiuni:

1. În Partea I, voi cerceta ce înseamnă să fii ciudățel și cum poți găsi îndrumări pentru a putea naviga prin viața socială.
2. În Partea a II-a, voi examina felul în care normele sociale, care se modifică în ritm alert, ne-au făcut pe toți să ne simțim mai ciudat și ce putem face pentru a ne adapta la ele.
3. În Partea a III-a, voi explica felul în care trăsăturile specifice stângăciei sociale pot contribui la obținerea unor realizări remarcabile.

Persoanele cu stângăcie socială cronică pot avea impresia că toți ceilalți oameni au primit la naștere un manual secret cu instrucțiuni, numit Cum să fii competent din punct de vedere social. Pentru un ciudățel, acest manual fantezist ar cuprinde pași ajutători ușor de înțeles pentru participarea grațioasă la viața socială, evitarea gafelor jenante și scăparea de anxietatea persistentă care vine la pachet cu stângăcia socială. Desigur că nu există vreo baghetă magică pentru viața socială sau vreo listuță cu zece pași simpli pentru a obține popularitate instant.

Dar vom vedea că noi, cei care încercăm să ne facem loc printre dificultățile vieții sociale, avem la dispoziție în acest sens descoperiri utile ale diverselor studii de cercetare.

Vom descoperi că răspunsurile la aceste întrebări pot fi contraintuitive și nuanțate, dar că, într-un final, ele converg într-o poveste despre găsirea apartenenței sociale la care aspirăm cu toții, fără sacrificarea ciudațeniilor minunate care ne fac unici. Să ne începem cercetarea asupra stângăciei sociale examinând modul în care evoluția așteptărilor sociale a pregătit terenul pentru momentele noastre stânjenitoare.

Nevoia noastră fundamentală de apartenență

Una dintre puținele cărți care mi-au captat atenția în școala generală a fost *Împăratul muștelor*. Ca mulți alți elevi, eram fascinat de ceea ce s-ar putea întâmpla dacă aș fi pus în situația personajelor principale, un grup de băieți care încercau să supraviețuiască pe o insulă pustie fără niciun adult care să-i îndrume. Deși parte din tensiunea din carte vine din nevoia urgentă a personajelor de a face rost de mâncare, apă și adăpost, cea mai mare parte a acesteia e generată de protagoniști precum Ralph. El se străduiește să creeze alianțe necesare pentru supraviețuire și îl preocupă constant aportul și loialitatea celorlalți.

În viața reală, o mare parte din istoria omenirii s-a desfășurat într-o luptă disperată pentru supraviețuire. Deși acest tablou al supraviețuirii la limită pare ceva de mult înlăturat din viața modernă, nu mai devreme de anii 1800, o treime din decesele Europei de Vest erau cauzate de lipsa accesului la apă potabilă, iar malnutriția și moartea din cauza foametei erau mult mai răspândite. Timp de mii de ani, speranța de viață la nivel global nu a depășit vârsta de 40 de ani, cunoscând o creștere abia în ultimii două sute de ani.

În anii 1950, psihologul Abraham Maslow a propus organizarea motivațiilor umane într-o ierarhie a nevoilor. Maslow era de părere că nevoile fiziologice precum hrana și apa sunt absolut esențiale, în timp ce alte nevoi, precum apartenența socială și stima de sine, au o importanță secundară. Însă studii recente pun sub semnul întrebării această presupunere. În 1995, sociologii Roy

Baumeister și Mark Leary au publicat o lucrare intitulată *The Fundamental Need to Belong* (Nevoia fundamentală de apartenență), în care au analizat sute de studii legate de locul pe care îl ocupă nevoia de apartenență socială în ierarhia nevoilor. Din analiza lor a reieșit că motivația psihologică pentru păstrarea câtorva relații interumane satisfăcătoare e la fel de importantă ca nevoile fizice precum mâncarea sau apa. În unele cazuri, oamenii aleg să renunțe la oportunitatea de a-și satisface nevoile fiziologice în favoarea celor sociale.

În primă instanță, ideea că nevoia de apartenență e la fel de importantă ca nevoile fiziologice precum foamea sau setea nu pare plauzibilă. Însă timp de sute de ani, oamenii au trăit în triburi de vânători-culegători, formate din mai puțin de 50 de persoane pe care le uneau obiectivele comune legate de supraviețuire. Pactul evoluționar pe care l-au făcut oamenii și alte animale sociale a fost de a-și sacrifica propriile interese pe termen scurt și de a coopera în vederea obținerii hranei, adăpostului și protecției. Grupurile eficient coordonate își împărțeau munca în sarcini specializate. Unii oameni cultivau pământul, alții vânau, iar alții se ocupau cu creșterea copiilor. Pentru sarcini temporare precum culegerea recoltelor sau apărarea de atacatori, grupurile puteau face schimb de responsabilități, ceea ce ducea la creșterea considerabilă a resurselor, îmbunătățirea nivelului de protecție al fiecărui individ și la creșterea șanselor de supraviețuire.

Avantajele de supraviețuire pe care le conferă o atitudine cooperantă sunt susținute de mecanismele psihologice care au rolul de a ne motiva să construim relații satisfăcătoare pentru toate părțile implicate. Ca o gură de apă atunci când suntem însetați sau o masă bună atunci când ne e foame, satisfacerea nevoii de apartenență ne face să simțim un val de emoții pozitive. Ed Diener de la Universitatea din Illinois și-a petrecut mai bine de trei decenii studiind fericirea. Dintre zeci de factori posibili, Diener și alți psihologi au descoperit că nu slujba, venitul sau atingerea obiectivelor corporale sunt cei mai puternici predictorii ai fericirii, ci mai degrabă existența unor relații sociale satisfăcătoare. Diener a mai descoperit că există beneficii semnificative asociate sentimentului de apartenență chiar și în țările bogate, unde mâncarea abundă, iar speranța de viață aproape s-a dublat. Persoanele care construiesc legături interpersonale satisfăcătoare sunt mai sănătoase din punct de vedere fizic și au o speranță de viață mai îndelungată.

În schimb, puține lucruri au un impact psihologic mai devastator decât sentimentul de excluziune socială. De-a lungul a câteva decenii de cercetare, Janice Kiecolt-Glaser, președinta Facultății de Medicină din cadrul Universității

de Stat din Ohio, a descoperit că singurătatea cronică este un factor de risc semnificativ pentru compromiterea sistemului imunitar, apariția bolilor cardiace și a multor alte afecțiuni medicale grave. Cumulate, aceste riscuri pentru sănătate pot provoca o creștere semnificativă a riscului de mortalitate.

Nu doar că ne dorim să aparținem unui grup social, ci avem nevoie de apartenența la un grup. Iar în marea majoritate a istoriei umanității, apartenența a fost mai simplă decât este în vremurile actuale. Grupurile nu prea aveau de ales în lupta lor pentru supraviețuire decât să creeze legături cu toți bărbații, toate femeile și toți copiii disponibili. Oamenii aveau nevoie de grup, dar și grupul avea nevoie ca fiecare individ să contribuie în mod semnificativ la atingerea obiectivelor colective.

Mary Douglas, antropolog influent, a menționat în cartea sa, *Purity and Danger*, publicată în 1966, că triburile de vânători-culegători aveau nevoie de un mecanism care să le ajute să evalueze nivelul de devotament al membrilor și aportul lor la atingerea scopurilor colective. Triburile nu își puteau permite să descopere că existau printre ei membri lacomi, care furau mâncare, în timp ce alți membri mureau de foame, și nici să se trezească cu escroci care plănuiau să-i trădeze pe ceilalți membri în toiul unei bătălii. Cei care nu colaborau la îndeplinirea obiectivelor colective reprezentau adevărate pericole pentru bunăstarea tribului.

Pentru a evita abaterile costisitoare de la obiectivele grupului, comunitățile au dezvoltat așteptări sociale complexe pentru interacțiunile zilnice, care le permiteau membrilor să testeze în mod constant loialitatea fiecărei persoane. Atunci când indivizii îndeplineau așteptări precum un salut prietenos, niște scuze spuse din inimă sau îndeplinirea sarcinilor atunci când le venea rândul, demonstau simplu că erau dispuși să respecte interesele generale ale grupului. Alternativ, când observau că cineva din grup devia de la așteptări, posibilitatea ca acest membru să se îndepărteze de binele colectiv devenea un motiv de alarmă. Asemeni unui detector ultrasensibil, care se activează la cea mai mică urmă de fum, membrii grupului percepeau orice mică deviere de la așteptările sociale obișnuite drept un motiv de îngrijorare.

Chiar și în societatea contemporană, așteptările sociale minore reprezintă un mecanism important de evaluare a valorii sociale a unei persoane. De fapt, e posibil ca acestea să aibă o importanță mai mare ca oricând, pentru că oamenii sunt nevoiți să interacționeze în mod constant cu persoane pe care nu le cunosc

foarte bine. În țări precum Statele Unite, unde peste 80% din populație trăiește în medii urbane împreună cu mii sau chiar milioane de alte persoane, este imposibil să cunoști reputația fiecărui om. Orașeanul modern e nevoit să evalueze în mod constant nivelul de încredere pe care îl poate acorda persoanelor pe care nu le cunoaște bine, fie că vorbim de locul de muncă, de transportul în comun sau de aplicațiile pentru întâlniri virtuale.

■

Top trei așteptări din cadrul a două situații importante

Amatorii de întâlniri online sunt atrași de persoane care:

1. Au o dantură îngrijită (65%) 2. Se exprimă corect gramatical (62%) 3. Poartă l

Angajatorii caută persoane care să aibă:

1. O atitudine pozitivă (84%) 2. Abilități de comunicare (83%) 3. Abilități pentru

Rezultate despre întâlniri, pe baza unui sondaj al Match.com/USA Today, la care

■

Știm din mii de studii de sociologie că oamenii se folosesc de observații imediate legate de stilul vestimentar al altor persoane, de igiena lor, de contactul vizual pe care îl fac cu acestea și de nenumărate alte indicii pentru a-și putea da seama dacă le-ar include sau le-ar exclude din grupurile lor sociale.

Toate aceste așteptări și ramificațiile asociate pot părea copleșitoare, însă cei mai mulți oameni reușesc să îndeplinească majoritatea așteptărilor sociale cu care se confruntă. Spre exemplu, dacă ați făcut duș în ultimele două zile, v-ați spălat pe dinți astăzi și ați îmbrăcat un tricou care nu miroase urât, înseamnă că ați satisfăcut toate cele trei așteptări esențiale în ce privește igiena personală. Chiar și ciudății îndeplinesc majoritatea așteptărilor sociale pe parcursul unei zile, însă multitudinea de așteptări pe care le satisfacem primesc mult mai puțină atenție decât cele două-trei pe care nu le îndeplinim. Atunci când ne îndepărtăm sau suspectăm că suntem pe cale să ne îndepărtăm de așteptările sociale, resimțim acel sentiment inconfundabil de inadecvare.

Deși majoritatea oamenilor consideră că primele impresii sunt importante, psihologii au demonstrat prin intermediul a sute de studii faptul că primele cinci minute ale unei interacțiuni sunt cruciale. Putem stabili din primele zece secunde cât de mult ne place o persoană bazându-ne pe elemente precum igiena, postura, contactul vizual și tonalitatea vocii. Deși părerile se mai pot schimba, prima impresie contribuie la stabilirea ideii că o persoană este simpatică sau antipatică, de încredere sau nedemnă de încredere.

Așadar, devierile de la așteptările sociale minore inerente interacțiunilor zilnice au o semnificație mai largă în ce privește apartenența. Stângăciile sunt de regulă inofensive — o alegere vestimentară nefericită sau un șliț desfăcut nu a ucis pe nimeni —, dar aceste mici devieri de la așteptări trag un semnal de alarmă primar care ne anunță că este posibil ca persoana respectivă să nu fie „una de-ale noastre“. Aprecierile bazate pe câteva minute de interacțiune pot părea nedrepte sau iraționale, însă oamenii s-au bazat timp de mii de ani pe aceste prime semnale pentru a se descurca în viața socială, iar această tendință nu va dispărea prea curând.

Toate acestea ar putea părea descurajante pentru noi, ciudății, însă nu ar trebui să fie. Secretul este să nu punem întrebarea generală „De ce sunt ciudat?“ Întrebarea mai potrivită, care se pliază pe abilitatea celor mai mulți ciudăți de a diseca probleme complexe, este: „De ce am parte de momente stânjenitoare?“

Cu toții trecem prin momente stânjenitoare

Când eram mic, aveam prostul obicei de a mă opri în pragul ușilor. Arătam ca un cățeluș pierdut în mijlocul unei intersecții aglomerate și care habar nu avea pe unde s-o apuce. Momentul în care intram pe vreo ușă era momentul în care începeam să mă gândesc la interacțiunile sociale pe care urma să le am în locul respectiv. Nesiguranța pe care o simțeam în legătură cu gestionarea acelor posibile interacțiuni îmi declanșa instinctul de a pleca de acolo, dar știam că trebuia să fac cumva să depășesc momentul. Așa cum li se întâmplă deseori persoanelor mai timide, anxietatea legată de situația socială prin care urma să trec nu mă făcea să fug sau să-mi înfrunt fricile, ci pur și simplu mă imobiliza.

Cei mai mulți copii au un simț intuitiv despre cum ar trebui să se comporte în situații obișnuite precum zilele de naștere sau dormitul la prieteni, dar părinții mei au fost nevoiți să mă învețe în mod repetat elementele de bază ale majorității interacțiunilor sociale. Chiar și în anii adolescenței târzii îmi reaminteau să mențin contactul vizual cu oamenii în timpul unei conversații, să dau mâna atunci când fac cunoștință cu cineva și să salut lumea atunci când plec. Având în vedere că nu aveam o înțelegere intuitivă legată de cum ar trebui să fac față situațiilor sociale, am fost nevoit să studiez interacțiunile ca pe o lecție predată, ceea ce a presupus un proces de învățare a acestora bazat pe toceală. Înainte de orice eveniment social, purtam cu părinții mei dialoguri socratice, prin care îmi testau înțelegerea legată de așteptările sociale care trebuiau respectate. Cu toate acestea, de îndată ce intram într-o clădire mă copleșea anxietatea, blocându-mi accesul la așteptările sociale pe care le memorasem.

Părinții mei și-au dat seama că era nevoie de o nouă abordare și au decis să simplifice situația folosind o strategie pe care au numit-o „primele trei reguli“. În loc să facă un bilanț al tuturor așteptărilor sociale pe care ar fi trebuit să mi le amintesc în timpul unei interacțiuni, au trecut în revistă cele trei așteptări de care m-aș fi lovit în primă instanță. Scopul era să devin expert în ce privește primele câteva minute de interacțiune. Dacă aș fi putut să execut finețurile de început la care lumea deseori se așteaptă în cadrul unei interacțiuni sociale, cel mai probabil m-aș fi simțit mai puțin anxios și, cu puțin noroc, aș fi intrat în ritmul social al interacțiunii.

Spre exemplu, înainte să ajung la o petrecere de ziua cuiva, părinții mei îmi aminteau primele trei reguli pentru a da bună ziua părinților sărbătoritului: 1. Să îi privesc în ochi în loc să mă uit la pantofii mei, 2. Să le strâng mâna cu hotărâre și 3. Să le spun cu încredere „Bună ziua, mă bucur să vă întâlnesc“. În cele din urmă, aceste seturi de câte trei așteptări ar fi devenit niște automatisme, astfel încât chiar și numai gândul la ele ar fi declanșat triada de comportamente. Odată ce aș fi învățat la perfecție primele trei reguli, aș fi putut trece la următorul set de trei așteptări de îndeplinit, precum întreruperea contactului vizual la fiecare 8–12 secunde, să-mi întreb interlocutorul cum a fost săptămâna pentru el și să continui acel răspuns întrebându-l ce anume a făcut ca săptămâna să fie una bună sau rea.

Ne putem imagina „primele trei“ ca pe un triunghi echilateral, fiecare colț reprezentând câte o așteptare socială. Ținta mea era ca atitudinea mea socială să răspundă fiecăreia dintre cele trei așteptări ale triunghiului. Să ne gândim la primele câteva secunde ale unei interacțiuni, care de regulă implică un schimb de priviri, urmat de un salut, o strângere de mână sau o îmbrățișare. Studiul personalității umane a permis psihologilor să descopere că persoanele care nu se cunosc fac uz de aceste tipuri de comportament pentru a-și crea o idee rapidă unii despre ceilalți, încă din primele momente de interacțiune.

Spre exemplu, Laura Naumann de la Universitatea Berkeley din California și colegii săi au condus un studiu în care au investigat la ce indicii nonverbale tind să fie atenți participanții atunci când evaluează cât de plăcută este o persoană bazându-se doar pe o fotografie integrală a acesteia. Au descoperit că participanții își formau părerile bazându-se pe indicii sociale comune precum o postură hotărâtă sau un zâmbet. În cadrul unui alt studiu, Mitja Back de la Universitatea Johannes Gutenberg și colegii săi au rugat participanții aflați într-o sală să se ridice în picioare și să se prezinte, iar apoi, în privat, să se evalueze unii pe ceilalți în funcție de variabile precum nivelul de atracție. Beck a observat că participanții menționau preponderent indicii precum un ton plăcut al vocii și un limbaj nonverbal ce denotă încredere în sine pentru a evalua dacă o anumită persoană din încăperea este pe placul lor. Aceste studii și alte zeci sugerează că oamenii au așteptări puternice în privința aspectului sau comportamentului plăcut al altor persoane încă din primele câteva secunde ale unei interacțiuni.

Momentele stânjenitoare au loc, de fapt, atunci când satisfacem majoritatea așteptărilor sociale, însă ne abatem de la una sau două așteptări mărunte. Spre exemplu, se poate întâmpla să întâmpini pe cineva cu un salut călduros, să-i zâmbești și să-i întinzi mâna cu încredere, dar să îți dai seama că nu ți-ai uscat

bine mâinile înainte să ieși din baie, iar această deviere minoră poate genera un moment stânjenitor. Atunci când o persoană nu îndeplinește niciuna dintre așteptări — spune ceva deplasat, nu schițează nicio expresie facială și stă cu ochii pironiți în pământ — ceilalți nu o cataloghează drept ciudată, ci mai degrabă drept arogantă sau ca având probleme psihologice serioase.

O postură dreaptă

Umerii în spate, privirea înainte, bărbia sus, greutatea corporală în față.

Zâmbetul

Nu face economie de zâmbete, acestea acționează ca un magnet social.

Starea de relaxare

Umerii relaxați, genunchii ușor îndoiți, nu te foi pe scaun.

O expresie prietenoasă a feței

Zâmbește, încuviințează cu mișcări ale capului, oglindește expresiile celorlalți.

O voce plăcută

O cadență liniștită a vocii, o ușoară inflexiune, un volum moderat.

O postură dreaptă

Umerii în spate, privirea înainte, bărbia sus, greutatea corporală în față.

Figura 1.1. Primele trei și următoarele trei reguli pe care să le ai în vedere pentru o primă impresie. Triunghiul de sus cuprinde indicii vizuale pe care oamenii le folosesc pentru a evalua cât de mult le place o persoană, iar triunghiul de jos cuprinde indicii pe care oamenii le folosesc pentru a evalua cât de mult le place o persoană pe care o întâlnesc pentru prima dată.

Momentele stânjenitoare sunt pur și simplu devieri de la așteptările sociale minore și chiar și cei mai îndemânatici dintre noi știu ce înseamnă să treci prin așa ceva. O mână transpirată sau o bucățică de spanac rămasă între dinți nu sunt un capăt de țară pentru nimeni, dar sunt semnele unei ușoare mici devieri de la normele sociale. Știm că lumea se folosește de ele pentru a face deducții în ce privește valoarea noastră socială și de aceea momentele de acest gen produc reacții emoționale atât de puternice. În cazul persoanelor cu competență socială, majoritatea acestor momente nu constituie o amenințare pentru apartenența la un grup, însă persoanele cu stângăcie socială cronică sunt terorizate de senzația neplăcută că prea multe momente de acest gen ar putea avea, la un moment dat, consecințe grave legate de incluziunea lor socială.

Deși toți ne putem simți nelalocul nostru, există o diferență între a avea momente de stângăcie și a fi o persoană stângace. Atunci când o persoană este de o stângăcie socială cronică, cumulul de momente stânjenitoare prin care trece îi poate pune în pericol incluziunea socială.

Demodații, excentricii și tocilarii

Când am ajuns la vârsta adolescenței, colegii care au înțeles din prima conceptul de cultură pop a anilor 1980 au fost catalogați ca fiind cool. Puștii care iubeau heavy metalul erau considerați amețiți, cei care purtau tricouri polo cu gulere erau boboci, iar cei care erau buni la fotbal erau matahale. Toate aceste etichete sociale erau de preferat categoriei care desemna moartea sigură a vieții sociale în anii 1980: tocilarii.

Tocilarii erau extrem de entuziaști cu privire la domenii ezoterice precum matematica, jocurile video sau cântatul la clarinet. Nu le-a luat mult să-și dea seama că entuziasmul lor de nestăvilit pentru aceste interese neobișnuite nu avea să-i ajute să pătrundă în lumea celor populari. De asemenea, aceste pasiuni le distrăgeau atenția de la aspecte precum stilurile vestimentare în tendințe sau buna-cuviință. Să fii tocilar însemna să fii diferit. Unii puști puteau fi suspicioși în ce privește această neconformitate, iar suspiciunile sunt dușmanii de temut ai relațiilor de prietenie.

Unele explicații etimologice ale cuvântului „tocilar“ (nerd) sugerează că acesta nu provine din argoul adolescenților, ci mai degrabă dintr-o carte a lui dr. Seuss, scrisă în 1950, intitulată *If I ran the zoo* (Dacă grădina zoologică ar fi a mea), în care își face apariția o creatură amuzant de antipatică, tocilarul. Termenul de „excentric“ (geek) a fost folosit inițial cu referire la circarii din spectacolele secundare, cunoscuți pentru bizareriile lor comportamentale. Filmul lui John Hughes din 1985, *Școala de sâmbătă*, a inclus o terminologie mai bogată, de la „ciudați“ și „doxați“ la „speriați de bombe“. Filmul *Fete Rele*, apărut în 2004, a actualizat terminologia legată de fetele din grupurile marginale prin „spălate pe creier“, „băgăcioase“ și „olimpice bazate“. Deși termenii de „excentric“ și „tocilar“ au fost folosiți inițial drept insulte, de-a lungul timpului au căpătat din ce în ce mai multe conotații pozitive. Tocilarii și excentricii par să-și fi însușit acești termeni, îmbrățișându-și cu mândrie identitatea atipică în lumea socială.

În 2011, cuvântul „ciudățel“ (awkward) era la modă pentru a desemna persoanele neadaptate social. Google analizează tendințele de căutare ale utilizatorilor, iar când am vrut să văd câte persoane au pus întrebarea „De ce sunt atât de ciudat?“, am observat un vârf în 2011, care s-a menținut în ultimii cinci ani. Este posibil ca această creștere bruscă a interesului pentru ciudat în general să se explice prin faptul că era ceva la modă, dar și prin faptul că din ce în ce mai multe persoane se simt inadecvate social și se întreabă de ce anume se întâmplă acest lucru.

În ziua de azi e cool să fii tocilar. Dintr-un motiv sau altul, suntem înnebuniți după fizicienii ciudăței din serialele TV precum *Teoria Big Bang* sau de scenele stângace de sex ale milenialilor din *Fetele*. În decembrie 2015, la premiera filmului *Războiul Stelelor: Trezirea Forței*, fanii s-au pozat costumați în personajele din film și au încărcat pozele pe rețelele sociale, cu descrieri precum #ciudățel sau #număpotopri #număvoioptri.

Deși libertatea în creștere a ciudățeilor de a-și accepta propriile interese și propria identitate e încurajatoare, există încă provocări importante pentru inadaptării social. În timp ce momentele stângenitoare sunt uneori extrem de amuzante, stângăcia socială cronică poate constitui o amenințare pentru incluziunea socială a unei persoane și puține lucruri sunt mai îngrijorătoare decât sentimentul că privești totul din exterior.

American Heritage Dictionary definește cuvântul „stângaci“ drept „lipsit de îndemânare și grație“, ceea ce este o definiție simplă și corectă pentru ce anume înseamnă să fii ciudățel. Cuvântul își are rădăcinile în limba nordică veche, termenul originar — afgr — având sensul de „orientat în direcția greșită“. Spre deosebire de cuvântul „stângaci“³, care se referă la ce anume este cineva, cuvântul originar din limba nordică veche (afgr) arată mai degrabă cum anume își percepe acel cineva lumea socială și cum anume se mișcă prin ea.

Termenul de „ciudățel“ este util și relativ inofensiv în comparație cu alte cuvinte pe care copiii le folosesc unii la adresa celorlalți, însă persoanele stângace social sunt conștiente de faptul că văd lumea prin alți ochi decât majoritatea oamenilor. Ei au nevoie de îndrumări pentru a naviga prin lumea socială păstrându-și propria perspectivă, iar știința relațiilor, aflată în plină dezvoltare, pe care o vom studia în capitolele ce urmează, dezvăluie așteptări și comportamente sociale importante, care sunt esențiale pentru menținerea unor relații sociale satisfăcătoare.

Imaginea pe care ne-o inspiră cuvântul originar nordic folosit pentru „stângaci“ (afgr) ne oferă un indiciu util pentru a putea dezvolta o definiție mai precisă a ciudățeilor. Ne sugerează că acest tip de oameni privesc în direcția greșită, însă eu am o perspectivă ușor diferită. Îmi place să cred că ciudăței pur și simplu privesc în altă parte.

Dar dacă privesc în altă parte, ce anume văd ei?

Lumea văzută prin ochii unui ciudățel

Imaginați-vă un teatru de renume plin cu oameni care au venit să vadă Regele

Leu. Reflectoarele se sting, tobele încep să bată, iar o lumină de un roșu delicat învăluie întreaga scenă ca un răsărit chihlimbării. Zeci de actori sunt îmbrăcați în costume de animale în mărime naturală, câte un actor pentru fiecare leu, câte patru pentru un elefant, iar trei actori stau în mijlocul scenei pentru a-l prezenta pe Simba, personajul principal al piesei. Procesionarea inițială a Regelui Leu creează un efect spectaculos, zeci de animale plimbându-se fără efort pe scena pe care, în cele din urmă, apare Regele Leu. Coregrafia sincronizată creează un întreg care semnifică mai mult decât suma părților acestuia.

Tăiați. Dubla doi.

Într-o a doua interpretare, reflectoarele se sting, încep să se audă tobele, însă o lumină care bate spre stânga o înlocuiește pe cea cuprinzătoare și chihlimbarie din prima reprezentare. Este o lumină de un alb strălucitor și tot ce atinge devine clar și viu. Este vorba despre aceeași producție, aceeași melodie, aceeași coregrafie sincronă, însă o cu totul altă experiență. Această audiență vede o girafă rătăcind prin lumină, apoi dispărând în mijlocul scenei. Un elefant stă cu spatele în lumina reflectorului și cu fața în lumina slabă din spatele acestuia.

Oamenii știu că acțiunea se desfășoară pe toată lungimea scenei, însă contrastul puternic dintre părțile luminate și cele obscure le îngreunează observarea întregii acțiuni. Atunci când vezi o versiune restrânsă a poveștii, cel mai probabil te vei uita acolo unde luminează reflectorul, acest lucru însemnând că este posibil să pierzi momente-cheie care au loc în mijlocul scenei. Însă ceea ce vezi este luminat cu precizie de reflector, acest lucru însemnând că poți observa detaliile frumoase ale costumelor, un strop de transpirație care se prelinge pe fruntea unei actrițe sau un ușor zâmbet al acesteia în timp ce publicul aplaudă. Ai putea încerca să-ți concentrezi atenția asupra părților slab luminate ale scenei, însă e foarte greu să vezi acțiunea în aceste părți obscure, iar după un timp e posibil să obosești încercând să găsești o logică.

Imaginează-ți cum ar putea descrie acțiunea din Regele Leu cineva care vede doar o versiune restrânsă a poveștii. Probabil că ar avea o idee generală despre intrigă, însă rezumatul ar fi atipic din cauza percepției diferite față de cea a persoanelor care au văzut prima producție, cea în care toată scena este scăldată în lumină. În timp ce grupul care a văzut scena luminată ar avea o imagine de ansamblu asupra subiectului, cei care au văzut versiunea restrânsă ar înțelege mai bine toată acțiunea din partea stângă a scenei, însă ar pierde părți cruciale din restul acțiunii.

Într-un mod asemănător, persoanele stângace din punct de vedere social privesc lumea largă dintr-o perspectivă restrânsă. Ciudățeii au o atracție naturală față de partea din universul lor asupra căreia atenția lor focalizată strălucește cel mai tare, iar acest lucru creează un punct de interes central bine conturat și foarte intens. Este o viziune similară cu cea ce Francesca Happé, cercetător la King's College din Cambridge, și Uta Frith, cercetător la University College London, numesc „procesare localizată“, prin acest concept descriind persoanele care tind să se concentreze pe doar câțiva copaci, și nu pe întreaga pădure. Atunci când o persoană are o predispoziție spre procesarea localizată, tinde să creeze narațiuni sociale care par fragmentate și incomplete. Happé, Frith și alți cercetători au descoperit că persoanele stângace social au o tendință mai pronunțată decât restul lumii de a procesa informațiile cu o atenție sporită la detalii, ceea ce înseamnă că uneori le e greu să vadă imaginea de ansamblu.

Punctul focal specific și restrâns al ciudățeilor tinde să cadă pe alte zone ale scenei față de cele pe care le privesc în mod intuitiv restul oamenilor. Spre exemplu, în mod tradițional, regizorii plasează interacțiunile de importanță majoră sau începutul actelor în mijlocul scenei. Sau pot începe un act în stânga publicului, pentru că știu că persoanele care citesc de la stânga la dreapta se așteaptă ca acțiunea să înceapă în stânga și să se termine în dreapta. Înainte de începerea unui act, cei mai mulți oameni privesc intuitiv mijlocul scenei sau în stânga lor, însă ciudățeii privesc în alte părți în situații similare, pentru că atenția lor este focalizată pe zone neobișnuite ale scenei.

În timp ce restul publicului privește cum Simba, protagonistul piesei Regele Leu, își face intrarea în mijlocul scenei, ciudățeii sunt fascinați de mecanismul costumului de girafă din partea stângă sau sunt atenți la violoncelistul neobișnuit de entuziast din orchestră. Deși pierd din vedere informații sociale importante care nu intră în vizorul lor îngust, ceea ce văd ei este extrem de clar, iar acest lucru le oferă o cunoaștere profundă și nuanțată a unor lucruri cărora nimeni altcineva nu le acordă atenție. Ei văd cu o claritate remarcabilă acele părți ale lumii pe care le pot vedea. Devin experți în tot ce ține de partea stângă a scenei, iar modul lor focalizat de a privi ceea ce îi interesează le oferă o perspectivă unică asupra acelei părți a lumii.

Uneori, perspectiva neobișnuită a ciudățeilor poate fi amuzantă sau creativă. Există unele dovezi conform cărora aceștia tind să considere deznodămintele sociale ca fiind magice, și nu previzibile. Pentru că atenția lor nu e captată de la început de informațiile sociale, aceștia se acomodează din mers cu fluxul

evenimentelor. De aceea, uneori lumea îi descrie ca afișând o uimire copilărească și abordând o perspectivă naivă asupra relațiilor cauză-efect din situațiile sociale pe care majoritatea adulților le consideră previzibile.

În timp ce persoanele fluente din punct de vedere social au un simț intuitiv cu privire la diverse situații, cele stângace trebuie să depună efort pentru a înțelege intențiile celorlalți și pentru a găsi răspunsul potrivit în funcție de situație. În timpul practicii postuniversitare, unul dintre pacienții pe care i-am avut la consiliere m-a ajutat să pricep diferența dintre înțelegerea intuitivă și cea deliberată, care necesită depunerea unui efort. Pacientul era un doctorand strălucit în inginerie chimică, foarte stângaci din punct de vedere social. Mi-a povestit despre o întâlnire romantică la care nu a știut cum să se poarte, iar eu am continuat discuția cu o întrebare naivă și prost formulată: „De ce crezi că nu te poți concentra cum trebuie la satisfacerea așteptărilor sociale?” M-a întrebat și el, la rândul lui: „De ce crezi că nu te poți concentra cum trebuie la chimia organică avansată?” Era un punct de vedere incisiv și just.

Când aveam 12 ani, numărul de incidente legate de vărsarea laptelui s-a redus, ca urmare a unei remarci făcute de o mătușă de-ale mele. Ea a observat că niciodată nu mă uitam la pahar. În timp ce privirea mamei și atenția tuturor celorlalte persoane erau concentrate asupra acestuia, de parcă ar fi încercat să-i poruncească în mod telepatic să nu se răstoarne, atenția mea se focaliza pe un alt punct, și anume pe cutia de carton pe care o țineam în mână.

Nu mă puteam gândi decât la scopul meu precis de a turna cât mai repede laptele din cutie în pahar. Nu înțelegeam relația dintre cele două obiecte pentru că eram atât de concentrat pe cutie și pe rezultat, încât nu mai luam în considerare procesul. La fel cum deveneam atât de absorbit de acțiunea în sine de a mânca în timpul cinei sau de a juca baseball, încât pierdeam din vedere faptul că ora cinei era un moment de socializare sau că, pentru un copil, scopul jocului e să se bucure de compania celorlalți.

Vom observa din cercetările de genetică comportamentală și imagistică cerebrală că tendința ciudățeilor de a-și concentra toată atenția unui spectru restrâns de lucruri este intrinsecă, alimentată de un echipament neurologic ereditar, întocmai ca masa corporală sau viteza de alergare pe care o poate atinge un individ. Compromisul ciudățeilor este următorul: atenția lor restrânsă îi împiedică să observe așteptări sociale pe care cei mai mulți oameni le recunosc cu ușurință; în schimb, ei văd foarte detaliat tot ceea ce le intră în vizor. Ciudățeilor le e ușor să

devină total absorbiți de ariile lor specifice de interes și să fie profund satisfăcuți de faptul că pot observa cu o claritate unică tot ce ține de acestea. Există un avantaj enorm în a vedea lumea dintr-o perspectivă restrânsă.

Trucul de care trebuie să țină cont persoanele stângace e să învețe să își ajusteze deschiderea vizuală și să își îndrepte atenția spre aspecte ale vieții care se află în afara punctului de interes vizat în mod normal de atenția lor specifică.

Rezolvarea misterului eficacității sociale și a găsirii apartenenței de care au nevoie necesită un efort deliberat și dorința expresă de a-și îndrepta atenția specifică înspre aspectele sociale. Vestea bună e că oamenii pot experimenta îmbunătățiri semnificative din punct de vedere social atunci când se folosesc de focalizarea lor obsesivă pentru a analiza componentele unei interacțiuni sociale, pe care mai apoi să le integreze într-o înțelegere și o abordare metodică ale vieții sociale, chiar dacă acest lucru înseamnă că va trebui să își îndrepte atenția lor restrânsă spre stăpânirea metodică și simultană a trei așteptări sociale.

Poveștile despre stângăcia socială prezentate în următoarele capitole sunt uneori amuzante, altele înduioșătoare, însă ele sunt, în fond, istorisiri optimiste și perspective ale modului în care îți poți accepta ciudățeniile comportamentale și valorifica potențialul remarcabil din tine.

³ [Referindu-ne la termenul original din limba engleză, „awkward“.](#) (N.t.)

2. E ceva în neregulă dacă sunt ciudățel?

În vara dinaintea clasei a șaptea, am început să pun la cale o strategie care să îmi aducă succesul în școala generală. Știam că scena socială a anului ce avea să vină era de o complexitate care urma să-mi pună la încercare competențele sociale, iar acest lucru m-a determinat să analizez într-un mod proactiv modalitățile prin care aș fi putut face față viitoarelor provocări. La fel ca majoritatea copiilor, eram preocupat de hainele pe care urma să le port, de persoanele cu care urma să-mi petrec pauzele de prânz și de participarea la primul meu bal. Deși acestea erau preocupări sociale normale, felul în care m-am gândit să mă pregătesc pentru aceste situații era neobișnuit, iar deliberările mele au dus la concluzia că succesul meu social avea să vină din abilitatea mea de a da impresia unui Ty Tashiro mai matur și profesionist.

Nu știu exact de ce am crezut că drumul spre succesul social din școala generală trebuia să fie pavat cu maturitate și profesionalism. Cred că au existat doi factori care au dus la această concluzie. Probabil că am suprageneralizat avertismentele părinților mei cu privire la necesitatea de a lua decizii mature și de a spune nu drogurilor, alcoolului și altor vicii, iar personajul meu TV preferat era Alex P. Keaton din serialul Legături de familie, un adolescent care se îmbrăca și se comporta ca un agent de bursă de patruzeci de ani.

Filosofia mea că o abordare matură urma să fie cea mai potrivită opțiune m-a determinat să iau mai multe decizii tactice greșite. În prima zi de școală, am ales o ținută formată dintr-o cămașă Oxford apretată, o pereche rigidă de pantaloni kaki plisați și o pereche de ochelari pătrați, argintii și supradimensionați, care arătau precum cei pe care îi purtau prietenii bunicilor mei. Dacă aș fi fost un contabil în vârstă de 60 de ani, aș fi fost superb.

Ca mulți alți copii stângaci social eram retras, ba chiar distant, iar acest lucru însemna că de obicei nu împărtășeam prea multe gânduri cu părinții mei și, de altfel, cu nimeni altcineva. Suspectez că, atunci când mi-au văzut ținuta, părinții mei au încercat să-și dea seama dacă avea vreun rost să ducă o luptă cu privire la alegerile mele stilistice. În general, părinții trebuie să acorde o atenție sporită supravegherii copiilor lor, iar ciudățelii pot fi deosebit de încăpățânați atunci când se află sub supraveghere. Tehnic vorbind, nu exista nimic scandalos în ținuta

mea, iar eu mă apropiam destul de mult de canoanele modei școlărești de la începutul anilor 1980. Dacă nu mi-aș fi apretat cămașa și nu aș fi băgat-o în pantaloni aș fi putut arăta în regulă, însă aceste mici devieri stilistice, împreună cu ochelarii mei bătrânești, făceau ca situația să devină stânjenitoare.

În prima zi a clasei a șaptea, mama m-a dus la școala generală Longs Peak cu hârbul ei maro și lunguiet — era un Oldsmobile. În timp ce încetineam pe strada circulară pe care se afla școala, discrepanța dintre alegerile mele stilistice din ziua respectivă și cele ale noilor mei colegi a devenit clară. Aceștia purtau jeansi negri rupți, îndoși deasupra gleznei, și tricouri negre cu trupe de duri care cântau despre Satana și despre băutul sângelui liliecilor. Purtau ochelari de soare tip aviator, cu rame aurii, în genul celor purtați de Tom Cruise și de băieții din Top Gun. Când ne-am oprit în fața intrării și ne-au lovit stilurile îndrăznețe, discuțiile animate și gradul de agitație de pe scena socială a școlii, din mașina mamei s-a auzit un dublu oftat.

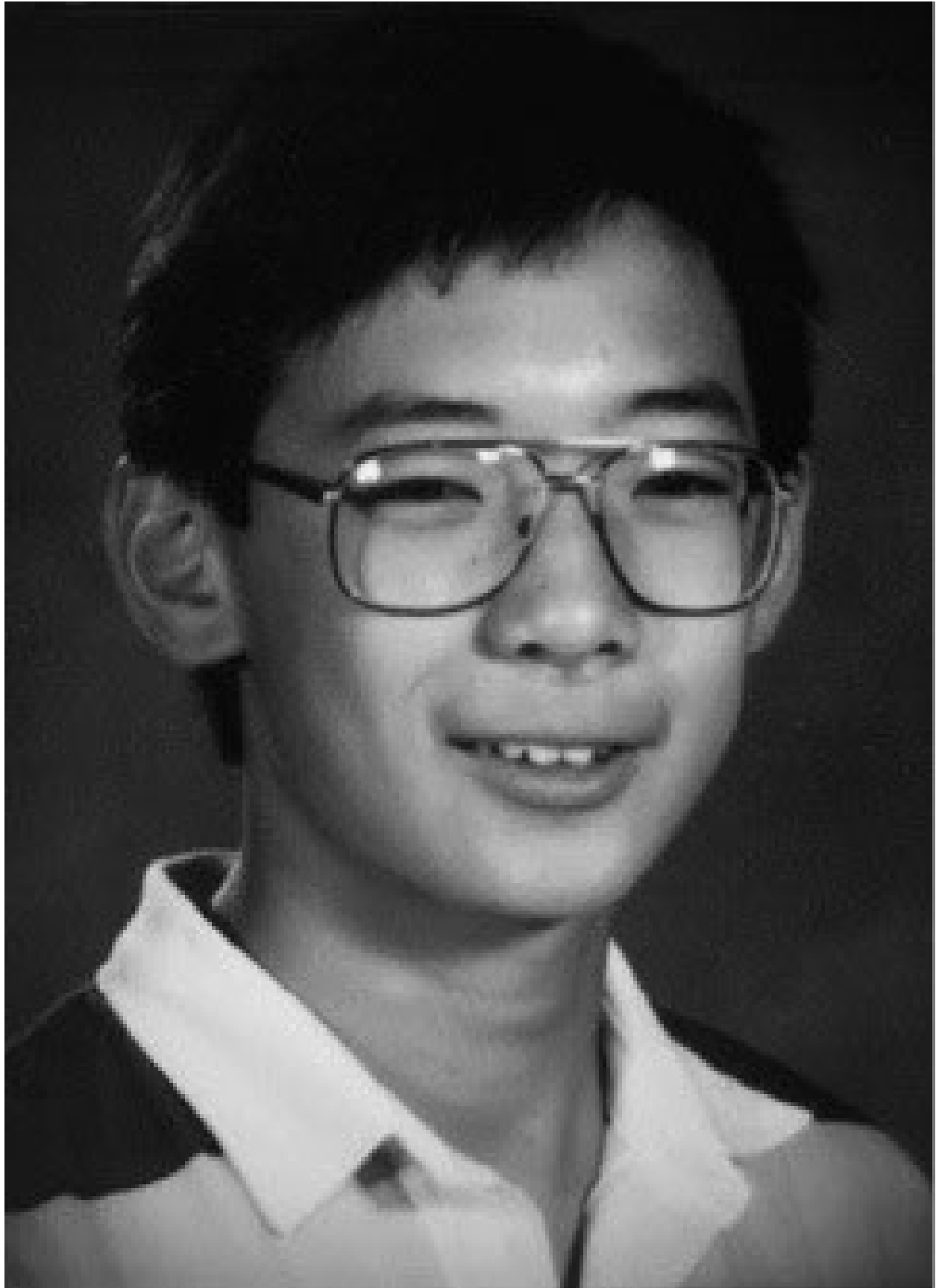


Figura 2.1. Fotografia mea din clasa a șaptea

În timp ce deschideam portiera, brusc mi-am dorit superputerea de a fi invizibil. Ieșind din mașină, am încercat să-mi ascund aspectul de tocilar deșirat, în același timp punându-mi pentru prima oară niște întrebări importante. Cu cine urma să vorbesc? De ce erau ochelarii mei așa de mari? De ce niciunul dintre colegii mei nu purta cămașă apretată? Meditația mi-a fost întreruptă atunci când mi-am auzit numele strigat de un grup de băieți pe care îi cunoșteam din școala primară. Ed Seemers, Will Hartford și Sam Hassan erau băieți bine-crescuți, silitori, buni de pus pe rană, și formau un grup lângă stâlpul steagului din curtea școlii. M-am simțit ușurat când m-am alăturat grupului lor. Era exclus ca vreunul dintre noi să poată fi considerat cool, însă fiecare era ușurat că nu părea un lup singuratic.

După câteva zile, noi, gașca de ciudăței, ne-am dat seama că în clasa a șaptea nu mai existau activitățile specifice pauzelor. Nimeni nu se mai juca prinselea, ascunselea sau alte jocuri care fuseseră populare în clasa a șasea. În urma dezbaterii acestei bizare întorsături de situație, am ajuns la concluzia unanimă că viața din clasele mari de generală era nasoală. Lumea se aduna și vorbea despre trenduri precum noul canal de televiziune care se numea MTV sau despre perfecțiunea albumului Thriller al lui Michael Jackson, iar pentru noi acesta nu era un mod de a ne petrece pauzele. Will Hartford, care era masculul alfa al grupului datorită conformației sale masive, a hotărât că vom continua să ne jucăm în pauze, chiar dacă toți ceilalți se considerau prea grozavi pentru asta. După ce am analizat situația, am decis să alegem una dintre activitățile de joacă din clasa a șasea, și anume reconstituirea meciurilor de wrestling din Federația Mondială de Lupte.

Un petic de iarbă din capătul terenului de fotbal urma să fie ringul de luptă perfect. Poarta ar fi desemnat una din limitele terenului, iar gardul din bucăți de lanț din partea de sud a porții ar fi fost corzile ringului de box. Hartford a hotărât că urma să joace rolul lui Hulk Hogan, Seemers l-a ales pe Randy „Macho Man“ Sălbaticul, iar Hassan a hotărât să fie Șeicul de Fier. Respectând tema stereotipurilor rasiale semi-ofensatoare, am ales să-l portretizez pe dl Fuji, luptătorul japonez singuratic al federației.

În acea vineri, jocul a avut un caracter improvizat, existând o înțelegere tacită între noi, și anume că fiecare luptător trebuia să dezvolte acțiunea astfel încât povestea să devină din ce în ce mai complexă. Spre exemplu, exista o regulă

nespusă că trebuia să îți lași adversarul să te țină strâns timp de aproximativ opt secunde înainte de a-i cuprinde fața cu degetele, acțiune urmată de obicei de trântirea acestuia la podea. Atunci când improvizația devenea ușor plictisitoare, te puteai bizui pe drama care se crea imediat ce îți împingeai adversarul în corzile ringului. Ricoșeul crea un efect dramatic de zile mari, pentru că privirile erau atrase de balansul adversarului în mijlocul gardului, de felul cum venea înapoi în pas alergător și apoi cum îl opreai brusc, prefăcându-te că vrei să-l nimicești cu brațul întins.

La un moment dat în acest spectacol gălăgios am făcut o pauză pentru a-mi șterge fruntea de transpirație și pentru a-mi aranja ochelarii pe nas. Apoi am avut o revelație subită. Niciun alt elev de clasa a șaptea nu ni se alăturase, așa cum probabil ne așteptaserăm. De fapt, toți ceilalți stăteau la o distanță sigură de tentativa noastră de wrestling, părând să facă alegeri sociale mai potrivite decât noi. Câțiva dintre ei ne priveau cu un amestec de fascinație și groază. Când mi-am dat seama de acest lucru, am început să simt un gol în stomac și m-a cuprins panica. Mi-am dat seama că joaca de-a Federația Mondială de Lupte trebuia lăsată în urmă, în amintirea clasei a șasea.

Exact în acel moment de revelație, Hulk Hogan l-a prins pe dl Fuji de antebraț, ținându-l strâns. A început să mă învârtă prin aer ca un olimpic care se pregătește pentru aruncarea ciocanului. Își pregătea momentul aruncării mele în gardul din lanțuri, pentru ca apoi să mă trântască la sol spectaculos. În timp ce Hogan îl învârtea din ce în ce mai repede pe Fuji, forța centripetă mi-a amplificat groaza anticipativă legată de ramificațiile sociale ale sutelor de elevi care nu se purtau ca în școala primară. Nu aveam să sufăr prea mult timp din cauza aceasta. Când Hogan i-a dat drumul lui Fuji de pe orbită, a făcut o mică eroare de calcul a traiectoriei, care l-a trimis direct cu capul într-unul dintre stâlpii de oțel ai gardului.

Când mi-am recăpătat cunoștința, am văzut o imagine încețoșată a lumii care se aduna în jurul meu. Am început să pipăi prin iarbă în căutarea ochelarilor, iar atunci când mi-am dat seama că nu îi pot găsi, mâinile mi-au pornit într-o mișcare frenetică, panicată. Apoi, un tip masiv, care arăta ca versiunea mai în vârstă, îmbrăcată în cardigan, a luptătorului de talie mondială Andre Uriașul⁴ a dat buzna în interiorul cercului care se formase în jurul meu. Antrenorul Stenson a venit cu pași împiedicați și s-a oprit lângă mine, iar picioarele sale artritice au scârțâit când a îngenuncheat. Pentru câteva momente m-a privit cu atenție prin ochelarii săi bifocali, mari și argintii. Apoi, a luat ochelarii mei de pe jos, care

erau tot mari și argintii, și mi s-a pus cu grijă înapoi pe nas.

Domnul Stenson era antrenorul principal de fotbal și un patriarh venerat în cadrul școlii. Nu vorbisem niciodată cu el înainte de acest incident, dar îl cunoștea pe tata și probabil că mă supraveghease de la depărtare. S-a răstit la lumea din jurul meu, spunând: „Nu e nimic de văzut aici!“ Odată ce mulțimea s-a risipit, iar eu am reușit să stau în șezut, mi-a pus o mână fermă pe umăr, m-a privit în ochi și mi-a spus pe un ton cumpătat: „Fiule, trebuie s-o iei mai ușor. Trebuie să te uiți în jur. Și trebuie să îți pui gândurile în ordine ca să nu ajungi să îți sapi propria groapă. Acum mergi la cabinet. Probabil că ți-ai spart capul“.. În cabinetul medical, m-am așezat pe patul din vinilin verde, cu o pungă de gheață peste contuzia din frunte. În timp ce asistenta mă întreba cum mă cheamă, unde locuiesc și alte câteva lucruri de protocol, mintea mea căuta frenetic răspunsul la o altă întrebare: Cum a fost posibil să nu-mi dau seama că aceste jocuri au fost o idee proastă?

Ciudat și intens

Hans Asperger a fost un băiat tăcut. Colegii îl descriau drept „singuratic“, iar biografia menționează că în general era distant. În copilărie, îi plăcea să petreacă timp în singurătate, încercând să se concentreze mai mult pe lucrurile care nu țineau de sfera socială și mai puțin pe interacțiunile cu restul lumii, care îi dădeau bătăi de cap. Deși era un copil neîndemânatic, lui Hans îi plăcea să facă drumeții lungi și dese de unul singur prin munții Austriei. Avea abilități lingvistice precoce, iar în copilărie făcuse o obsesie pentru scrierile lui Franz Grillparzer, un scriitor austriac cunoscut pentru poeziile nihiliste despre opresiune politică și moarte. Unul dintre puținele momente în care Hans și-a împărtășit interesele neobișnuite cu alte persoane a fost cel în care le-a recitat cu entuziasm poemele morbide ale lui Grillparzer colegilor săi de clasă, pe care i-a lăsat cu gura căscată.

Comportamentul social neobișnuit și obsesia stranie pentru limbaj l-au împiedicat să-și facă prieteni în copilărie, continuând să aibă și în viața de adult dificultăți în a crea legături cu ceilalți. Deși trebuie să fi citit biblioteci întregi în calitate de cercetător prolific în domeniul psihiatriei, Asperger și-a petrecut o

mare parte din timpul liber citind literatură clasică și cărți despre științele umaniste. Una dintre fiicele sale l-a descris ca fiind neimplicat în viața de familie, însă manifestând obiceiul obsesiv de a recita membrilor familiei pasaje lungi într-un mod „ciudat și intens“.

În 1944, Asperger și-a publicat cea mai importantă lucrare din sfera psihiatriei, un studiu de caz despre patru băieți care prezentau simptome precum un nivel scăzut de empatie, dificultăți în a menține contactul vizual și o atenție obsesivă pentru mărunțișuri. Pentru a-i putea descrie pe acești băieți, Asperger a inventat termenul de „psihopați autiști“. În același timp, Leon Kanner de la Universitatea Johns Hopkins a făcut niște observații similare, pe care le-a publicat în 1943 într-un studiu de caz despre 11 băieți pe care i-a descris ca fiind anormal de retrași și manifestând ritualuri comportamentale neobișnuit de repetitive.

Termenul de „autism“ este unul dur și derivă din cuvântul grecesc autos, care înseamnă „sine“. Este o imagine a sinelui desprins de restul persoanelor angajate în activități sociale. Asperger și Kanner au descris psihopatii autiști folosind aceeași triadă de simptome: (1) lipsa interesului pentru activitățile sociale, (2) lipsa empatiei și (3) o insistență de neclintit în menținerea tiparelor. În 1980, această triadă de simptome va pune bazele unui diagnostic oficial al autismului în a treia ediție a Manualului de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale (DSM-III) al Asociației Americane de Psihiatrie, iar sindromul Asperger va fi adăugat în următoarea ediție a manualului (DSM-IV).

Atât autismul, cât și tulburarea Asperger erau caracterizate printr-un deficit de competențe sociale, care includea simptome precum dificultăți în întreținerea dialogurilor, în interpretarea limbajului nonverbal și în înțelegerea și formarea relațiilor interumane. Comportamentele repetitive includeau elemente precum o rutină inflexibilă, o reacție insuficientă sau exagerată la imagini, sunete sau atingeri, de asemenea interese extrem de restrânse și intense.

Cel mai probabil, apariția autismului ca diagnostic oficial a influențat un număr semnificativ de inovații importante cu privire la diagnosticarea și tratarea lui. De asemenea, diagnosticarea sa oficială permite accesul la facilități educaționale, servicii sociale și la rambursarea prin asigurare a serviciilor de sănătate mintală, care au o importanță semnificativă pentru persoanele cu tulburări de spectru autist, acestea confruntându-se cu afecțiuni severe și posibil epuizante. Însă este important să fim atenți cu diagnosticele.

Pentru a putea pune un diagnostic cât mai precis, clinicienii folosesc o metodă numită regula celor cinci. Ei încep prin a întreba pacienții ce anume îi supără. Pe măsură ce aceștia își descriu simptomele, medicii creează pe baza lor o listă a celor mai probabile cinci diagnostice. Această metodă a listei de posibile explicații îi ajută pe medici să evite alegerea primei interpretări care le vine în minte. Le amintește să ia în calcul atât elementele diagnosticabile, cât și pe cele nedagnosticabile care ar putea genera simptomele. Unele simptome pot indica afecțiuni severe, sau doar ciudățeni comportamentale.

Este greu să nu ne întrebăm dacă Hans Asperger s-ar fi încadrat în diagnosticul omonim. Personal, mă întreb dacă s-a regăsit măcar parțial în comportamentele celor patru băieți din studiul său de caz inițial. Conduitele lor sociale anormale, dificultățile din comunicarea cu ceilalți și interesele obsesive ar fi putut fi cu ușurință folosite pentru a-l descrie pe Asperger.

Deși acesta avea simptome specifice diagnosticului de tulburare Asperger, existau și dovezi care să contrazică un diagnostic de tulburare de spectru autist. Cele mai multe descrieri ale tulburărilor DSM, inclusiv ale autismului, includ efecte adverse și semnificative ale simptomelor asupra vieții pacienților. Pentru a primi un diagnostic oficial, este nevoie ca simptomele lor să aibă un impact negativ semnificativ din punct de vedere profesional, interpersonal sau legal. Asperger și-a construit o carieră academică strălucită, nu a avut probleme cu legea, s-a căsătorit și a dezvoltat relații cu unii dintre colegii săi. Prin urmare, e discutabil dacă s-ar fi încadrat în diagnosticul care îi poartă numele sau dacă ar fi existat un diagnostic mai potrivit în cazul său.

Face parte stângăcia socială din spectru?

Din broșurile răsfoite prin cabinetul medicului pediatru și din cărțile lui Judy Blume înțelesesem că gimnaziul superior reprezenta o perioadă ciudată pentru toată lumea, dar în cazul meu aceasta era, în mod clar, la cote maxime. Știam că antrenorul Stenson avea dreptate și am apreciat că mi-a deschis ochii cu privire la situația în care mă aflam. Dacă ar fi ținut seama de înțelepciunea convențională de la vremea respectivă, obiectivul său principal ar fi fost să se asigure că în urma incidentului aveam să rămân cu o părere bună despre mine

însumi. Mișcarea anilor 1980 pentru stima de sine, popularizată prin intermediul unui val de cărți de autoperfecționare și al unor guru ai emisiunilor de televiziune, a răspândit convingerea că o stimă de sine ridicată i-ar ajuta pe copii să aibă rezultate mai bune la școală, să stea departe de tentația drogurilor și să se simtă mai puțin singuri. Cu toate acestea, dacă tot ce ar fi făcut antrenorul și alți adulți cu influență ar fi fost să pună un leucoplast psihologic peste stima mea de sine rănită, ar fi ascuns o problemă mult mai profundă. Încă dinainte de a ajunge la cabinetul medical, îmi dădusem seama că nu la stima de sine trebuia să lucrez eu, ci la dezvoltarea abilităților sociale și la găsirea unei modalități de a-mi valorifica interesele neobișnuite.

După dezastrul cauzat de joaca de-a luptele, am început să mă întreb dacă era ceva în neregulă cu mine și dacă exista vreo explicație pentru care copiii ca mine aveau dificultăți în a-și da seama cum să-și gestioneze viața socială. Pe vremea aceea nu știam nimic despre evaluările psihologice, însă, analizând dificultățile pe care le aveam, putem specula cu privire la descrierea pe care mi-ar fi putut-o face un specialist. Dacă ar fi creat un raport de evaluare clinică pentru a-l descrie pe Ty Tashiro, elev de clasa a șaptea, un psiholog probabil că ar fi scris următoarele:

Clientul pare să simtă disconfort în a stabili contact vizual cu alte persoane. Postură deficitară. Poartă cămăși apretate și pantaloni kaki plisați, ridicați mult deasupra taliei. Relatează că e timid și că evită inițierea conversațiilor cu colegii, însă are trei prieteni încă din școala primară. Mărturisește că adesea își face griji că ar putea spune ceva nepotrivit în cadrul interacțiunilor sociale. Clientul creează neobișnuit de multe liste pe care le ține într-o agendă, inclusiv un top al primilor zece aruncători de baseball, creat pe baza unei ecuații care calculează viteza medie atinsă și raportul dintre câștiguri și pierderi. Clientul este de regulă inflexibil în ce privește rutina zilnică. În diminețile de marți se trezește la ora 6:45 pentru a privi cum lucrătorii la salubritate colectează gunoiul. De luni până vineri dedică intervalul dintre 3:30 și 5:30 p.m. unei serii structurate de exerciții de baschet, pe care le notează în carnet, împreună cu numărul de minute alocate fiecăruia. După cina de duminică, trasează traiectoria câtorva fonduri economice, desenând de mână grafice luate din ziarul din ziua respectivă. Perturbarea oricăruia dintre aceste obiceiuri dă naștere unui stres psihologic semnificativ.

Fără îndoială, comportamentul meu nu era normal, însă oare ar fi fost mai potrivit să fiu catalogat drept unic, sau să primesc un diagnostic oficial? Dacă ar aplica regula celor cinci în cazul meu, probabil că specialiștii ar lua în calcul cinci posibilități: autism cu funcționalitate ridicată, anxietate socială, introversie, tulburare de personalitate sau stângăcie socială.

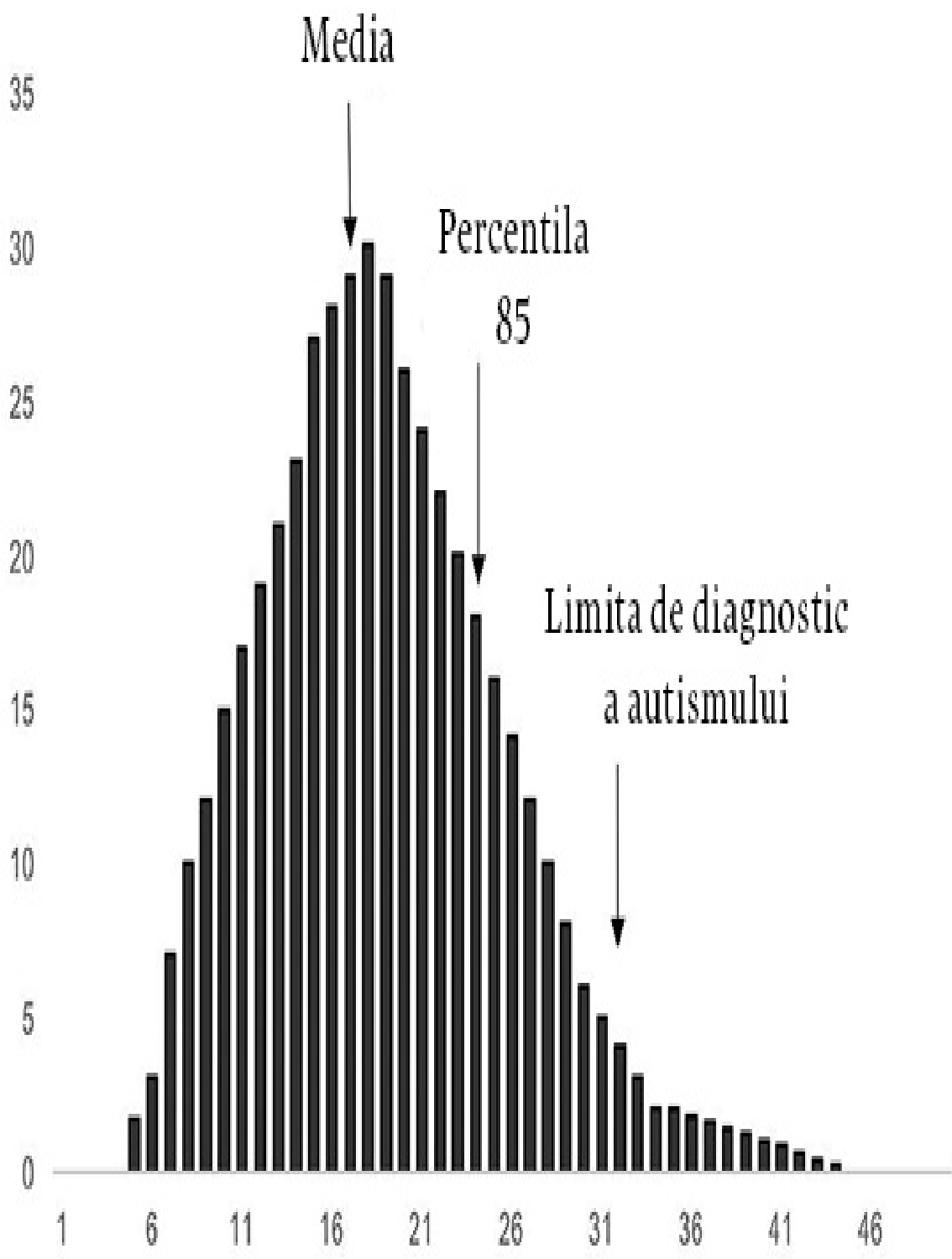
O parte din confuzia care se creează în jurul acestor genuri de distincții în diagnosticare este că diagnosticele precum tulburarea depresivă majoră, abuzul de substanțe, fobia socială, autismul și sute de alte diagnostice DSM sunt categorice, fapt care presupune că persoanele în cauză suferă sau nu de anumite tulburări. Dar dacă v-aș spune că autismul are caracteristici care nu se limitează la acea categorie de 1% a populației diagnosticate cu tulburări de spectru autist, ci se extind chiar spre punctul statistic al normalității?

Simon Baron-Cohen este directorul Centrului de Cercetare a Autismului din cadrul Universității din Cambridge și este unul dintre experții de primă importanță în studiul tulburărilor de spectru autist. Într-o lucrare publicată în 2001 în *Journal of Autism and Developmental Disorders*, Baron-Cohen și colegii săi au expus rezultatele unei serii de studii efectuate cu scopul de a dezvolta un instrument de măsurare a trăsăturilor specifice autismului, numit Coeficientul Spectrului de Autism. Acest instrument include cincizeci de itemi care evaluează cinci caracteristici des întâlnite la oamenii cu autism: un deficit al competențelor sociale, probleme de comunicare, concentrarea atenției asupra detaliilor, dificultăți în schimbarea centrului de atenție și o imaginație neobosită. Scorurile specifice Coeficientului Spectrului de Autism pornesc de la zero (nicio caracteristică specifică autismului prezentă) și se opresc la cincizeci (toate caracteristicile prezente).

Baron-Cohen și colegii săi au aplicat Coeficientul Spectrului de Autism pe două grupuri, unul format din persoane cu tulburări de spectru autist (sindromul Asperger și autism cu funcționalitate ridicată), și un grup de control format din 174 de adulți selectați din cadrul populației generale. Prima constatare de interes a fost că media punctajelor obținute de grupul de control nu era zero. Scorul mediu al grupului de control era 16, ceea ce sugerează că o persoană obișnuită vede unele aspecte sociale drept provocări. Prin comparație, media punctajelor obținute de grupul persoanelor cu autism era 35, mai mult decât dublul rezultatului grupului de control. Baron-Cohen a ajuns la concluzia că delimitarea optimă dintre persoanele cu tulburări de spectru autist și restul oamenilor era scorul de 32 de puncte.

De asemenea, este de luat în calcul faptul că, în cadrul populației obișnuite, există o distribuție de tip Gauss (clopot) a trăsăturilor specifice autismului, ceea ce înseamnă că există persoane ale căror punctaje depășesc cu mult media. Cei ce fac parte din această categorie și care obțin punctaje între 24 și 31 în cadrul Coeficientului Spectrului de Autism se situează între percentilele 85 și 98 (adică 15% din populație sunt ciudăței, iar dintre aceștia doar 2% sunt autiști). Ei se află undeva între media de 16 trăsături specifice autismului și punctajul diagnosticabil de 32 de caracteristici. Așadar, cum ați numi un om fără tulburări de spectru autist, dar cu dificultăți considerabile în ce privește competențele sociale și comunicarea, și cu o focusare obsesivă, dincolo de normal, pe anumite lucruri? Eu l-aș numi ciudățel.

PROCENTUL PARTICIPANȚILOR



PUNTAJ COEFICIENT AUTISM

Figura 2.2. Distribuția caracteristicilor autismului la populația generală. Numărul caracteristicilor autismului este reprezentat pe axa orizontală, iar procentul participanților și scorurile aferente, pe axa verticală. Grafic obținut pe baza unui studiu condus de Baron-Cohen ș.a. (2001), publicat în Journal of Autism and Developmental Disorders.

Relația dintre autism și stângăcia socială ilustrează un concept mai larg din psihologia clinică și psihiatrie, și anume faptul că persoanele considerate în termeni psihologici ca fiind „normale“ pot manifesta forme mai ușoare ale unor caracteristici asociate cu afecțiuni severe. Așa cum nu toți cei care dețin trăsături melancolice sunt neapărat diagnosticați cu tulburări depresive majore și cum nu toți cei care sunt neobișnuit de organizați suferă de tulburări obsesiv-compulsive, nici persoanele stângace din punct de vedere social nu suferă neapărat de tulburări de spectru autist.

Distincția dintre oamenii stângaci din punct de vedere social și cei cu autism este mai mult decât semantică; ba chiar e foarte important de reținut că stângăcie socială nu înseamnă autism. Criteriile luate în calcul la diagnosticarea autismului au în vedere un nivel de disfuncție socială și comportament repetitiv mult mai sever decât deficitul de competențe sociale și atenția obsesivă caracteristică stângăciei sociale. Peste 50% dintre persoanele cu tulburări medii spre severe de spectru autist au o dizabilitate intelectuală, iar ca adulți, mulți dintre ei nu vor putea duce vieți independente. Comportamentul copiilor cu tulburări de spectru autist poate include răbufniri explozive la auzul unui blender sau aspirator, ori deficiențe severe de limbaj. Părinții care speră să obțină o oarecare conexiune cu copiii lor autiști declară că deficitul social și de comunicare ale acestora îi fac să pară „inaccesibili“.

La nivel de societate, având în vedere bugetele limitate alocate sănătății mintale în cadrul școlilor și comunităților, diagnosticările neglijente sau exagerate în ce privește autismul reduc resursele disponibile pentru persoanele care suferă, într-adevăr, de tulburări din acest spectru. De asemenea, atunci când clinicienii încadrează nejustificat persoanele stângace social în spectrul autist, apar consecințe negative, întrucât o diagnosticare greșită poate duce la intervenții psihologice sau educaționale care pot face mai mult rău decât bine. Este

important ca persoanele mai puțin adaptate social să nu fie considerate autiste sau „ca făcând parte din spectru“, atât din motive pragmatice, cât și pentru că acest lucru denotă o lipsă de respect față de greutățile semnificative prin care trec persoanele care suferă de tulburări de spectru autist și familiile lor.

Uitându-mă în retrospectivă la anii copilăriei, nu consider că autismul cu funcționalitate înaltă și sindromul Asperger sunt diagnostice potrivite pentru provocările sociale de care am avut eu parte. Ca exercițiu informal, am rugat câțiva membri ai familiei să mă evalueze folosind Coeficientul Spectrului de Autism în funcție de cum își aminteau că eram în clasa a șaptea. Scorul obținut era insuficient pentru a mă putea încadra în categoria autismului cu funcționalitate ridicată sau a sindromului Asperger, însă era, în mod clar, peste medie.

▪

Măsurarea gradului de stângăcie socială
Prin comparație cu majoritatea oamenilor, considerați că următoarele caracteristici
10
DEZACORD PUTERNIC
1. Am dificultăți legate de abilitățile sociale.
2. Îmi lipsește simțul practic cu privire la îndatoririle zilnice.
3. Nu știu sigur cum ar trebui să mă port în situațiile sociale noi.
4. Îmi e greu să-mi dau seama ce gândesc ceilalți.
5. Tind să fac remarci nepotrivite.
6. Îmi e greu să înțeleg ce încearcă ceilalți să-mi transmită.
7. Îmi e greu să comunic cu ceilalți.
8. Țin prelegeri în loc să port dialoguri.
9. Îmi e greu să descifrez emoțiile celorlalți.
10. Mi-e greu să-mi gestionez emoțiile.

11. Îmi e greu să îmi exprim sentimentele.

12. Am dificultăți în manifestarea empatiei față de situațiile celorlalți.

13. Pot să devin obsedat de un lucru luni de zile.

14. Prefer să lucrez pe cont propriu decât să socializez.

15. Tind să observ detalii în detrimentul imaginii de ansamblu.

16. Am nevoie de o procedură sau de o metodă prestabilită pentru a face lucrurile.

Acesta este un instrument neoficial de măsurare pe care l-am creat pentru a oferi

■

Extraverții, încrezătorii și ciudățeii get-beget

După ce am eliminat autismul cu funcționalitate ridicată din lista cauzelor dificultăților mele de natură socială, am rămas cu trei posibile explicații, pe lângă stângăcia socială: anxietate socială, tulburare de personalitate și introversie. Vom vedea că toate acestea pot avea legătură cu stângăcia socială, însă nu sunt sinonime cu ea.

Pe parcursul clasei a șaptea obișnuiam să simt o anxietate puternică legată de abilitatea mea de a gestiona situații sociale care urmau să aibă loc, cum ar fi călătoria zilnică spre școală cu autobuzul și zilele de naștere ale colegilor, ceea ce sugerează că anxietatea socială, numită și fobie socială, putea fi o explicație plauzibilă pentru dificultățile pe care le aveam. Anxietatea socială e un diagnostic pentru persoanele care simt o teamă excesivă legată de interacțiunile sociale și o îngrijorare irațională că se vor face de râs sau că vor fi judecați greșit. Diferența dintre anxietatea socială și stângăcia socială este că anxietatea indică, în principal, o frică irațională de a nu avea un comportament inadecvat, în timp ce stângăcia socială se referă la capacitatea de a avea un comportament adecvat. Ciudățeii simt adesea o anxietate legată de gestionarea interacțiunilor viitoare, însă îngrijorarea lor nu este neapărat excesivă sau irațională. Era chiar rezonabil ca eu să-mi fac griji în legătură cu un eventual comportament inadecvat, ceea ce elimină anxietatea socială din lista posibilelor explicații. Raportându-mă la încercările mele din trecut de a gestiona situații interpersonale, teama de a nu face o impresie strălucită era justificată.

Aș fi putut părea insensibil din cauza caracterului meu distant și a neatenției față de regulile și așteptările sociale precum respectarea cozilor din magazine sau reacțiile empaticе la greutățile celorlalți. Tulburările de personalitate de tipul sociopatiei sau narcisismului se caracterizează printr-o lipsă totală de sensibilitate față de nevoile celorlalți, născută dintr-un egoism siropos. Și ciudățeii pot părea indiferenți, însă comportamentul lor lipsit de sensibilitate, spre deosebire de cel al sociopaților și narcisiștilor, este de cele mai multe ori neintenționat, cauzat de faptul că nu înțeleg cum să gestioneze o situație delicată. Sociopații și narcisiștii au o înțelegere perfectă a așteptărilor sociale și pot fi șarmanți, însă își folosesc îndemânarea socială pentru a-i manipula pe ceilalți.

Deși nu am nicio scuză pentru momentele în care am rănit sentimentele altor persoane în mod necugetat sau pentru momentele insensibile pe care le-am generat, acestea trebuie puse pe seama stângăciei mele sociale, și nu a răutății.

Comparativ cu majoritatea celorlalți copii, îmi plăcea să-mi petrec o mare parte din timp în singurătate, preferam interacțiunile cu o singură persoană în locul celor de grup și eram timid atunci când eram nevoit să interacționez cu persoane noi. Introversia este diferită de stângăcia socială prin faptul că majoritatea introverților pot înțelege cu ușurință așteptările sociale și le pot satisface fără probleme, doar că preferă să interacționeze mai puțin decât extraverții. Introversia este legată de preferințele pentru interacțiunile sociale, în timp ce stângăcia socială are legătură cu abilitatea de a interacționa eficient. Așa cum explică Susan Cain în cartea sa, *Quiet*. Puterea introverților într-o lume asurzitoare⁵, introverții pot întâmpina dificultăți sociale pentru că preferințele lor legate de interacțiuni nu corespund cultului de extraversie care predomină în țări precum Statele Unite. Deși pot părea reticenți la socializare, copiii introverți nu înlemnesc, neștiind ce să facă atunci când sunt puși în fața unei situații. Deși eram introvertit, introversia nu e explicația potrivită pentru greutățile mele sociale din acea perioadă.

Dintre cele cinci posibile explicații ale dificultăților mele sociale – stângăcie socială, autism, anxietate socială, tulburare de personalitate și introversie – stângăcia socială părea cea mai potrivită pentru a-mi descrie comportamentul social. Stângăcia socială nu se explică atât printr-o dispoziție emoțională, o motivație sau o preferință, cât printr-o lipsă de intuiție în ce privește navigarea prin universul social. Această concluzie ne aduce la întrebarea noastră inițială, și anume: E ceva în neregulă dacă sunt ciudățel? În lumea psihologiei clinice și psihiatriei răspunsul ar fi nu, însă am văzut deja că persoanele stângace social au deficite semnificative în ce privește competențele sociale și comunicarea, lucruri care îi împiedică să se angajeze în mod eficient într-o viață socială complexă. Ciudăteii se află la o răscruce de drumuri complicată, prinși la hotarul dintre normalitatea și anormalitatea pe care societatea vrea să le delimiteze cât mai clar. E dificil pentru persoanele stângace social să gestioneze situații sociale simple, ca de exemplu să meargă la magazin sau să ceară ajutorul unui profesor, iar aceste dificultăți legate de interacțiunile sociale de rutină îi pot împiedica pe ceilalți să descopere cum sunt, de fapt, aceste persoane. De regulă, trebuie să investim timp pentru a ajunge să le înțelegem viziunile unice, pentru a le aprecia mințile ascuțite sau pentru a ne bucura de gesturile de bunătate. Câteodată, ciudăteii își spun lor înșiși: „Dacă ceilalți ar ajunge să mă cunoască, cred că m-ar

plăcea“.

Am observat în repetate rânduri că merită să avem puțină răbdare cu ciudăței și cu modul stângaci în care gestionează așteptările sociale minore. Manierele unei persoane au prea puțină legătură cu corectitudinea, cu bunăvoința sau cu devotamentul. De altfel, persoanele stângace social au uneori un simț accentuat al corectitudinii sau compasiunii pentru că știu ce înseamnă să fie tratați nedrept sau cu răutate. Un bun exemplu vine de la distantul, izolatul și neîndemânaticul nostru Hans Asperger.

Asperger și-a publicat lucrarea fundamentală despre autism în 1944, însă activitatea sa cu băieții din studiul de caz începuse cu ani în urmă în laboratorul său de la Universitatea din Viena. În cartea sa, Neurotriburi. Istoria uitată a autismului⁶, Steve Silberman relatează în detaliu despre cât de îngreunată a fost cercetarea lui Asperger de ascensiunea fascismului în Germania nazistă și de răspândirea acestuia până în Austria. Mulți dintre colegii lui Asperger de la Facultatea de Medicină din cadrul Universității din Viena au fugit în alte țări sau și-au găsit sfârșitul în lagărele de concentrare, din cauza originii lor evreiești. Doctrina nazistă cuprindea convingeri legate de eugenie, iar copiii cu autism ai lui Asperger erau exact genul de persoane pe care naziștii i-ar fi trimis în lagărele de concentrare, pe motiv de „inferioritate genetică“.

Mi-l imaginez pe Asperger în mijlocul acestei harababuri, încercând să găsească logica din spatele ideologiilor fără sens și pline de ură care se propagau ca o boală în cadrul culturii austriece. Asperger avea dificultăți în a înțelege cum să îndeplinească și cele mai neînsemnate așteptări sociale și părea incapabil să formeze legături emoționale chiar și cu persoanele cele mai apropiate. Însă înțelegea, cu siguranță, că societățile funcționale trebuiau să aibă în vedere așteptări sociale mai vaste, precum respectarea diversității, prețuirea vieții și ajutorarea celor nevoiași.

Prin faptul că a continuat să cerceteze și să vorbească despre pacienții săi care sufereau de autism, Asperger și-a riscat propria siguranță și a reușit să dea dovadă de o perspicacitate socială notabilă sprijinindu-și cu pricepere pacienții în fața unui mare pericol. Atunci când în laboratorul său au avut loc razii ale naziștilor care veniseră să îl aresteze și, foarte probabil, să îi trimită pacienții în lagărele de exterminare, el a reușit să evite pericolul cu ajutorul colegilor săi mai experimentați din punct de vedere social. În timpul prelegerilor legate de cercetarea sa, și-a numit în mod voit pacienții „mici profesori“ în loc de

„psihopați autiști“, o mișcare politică ingenioasă care a urmărit să protejeze și să arate valoarea socială a acestor copii pe care ajunsese să îi îndrăgească și cărora le purta de grijă.

Cu gândul la fluența socială

După dezastrul cauzat de joaca de-a luptele, m-am concentrat întru totul pe sarcina dată de antrenorul Stenson în ce privește „latura socială“, însă mi-am dat seama că încercarea de a deveni mai puțin ciudat atunci când ai mintea unui ciudățel e ca atunci când încerci să-ți găsești ochelarii de vedere pe care nu mai știi unde i-ai pus. Trebuie să îți găsești ochelarii pentru a vedea mai bine, dar nu reușești să-i găsești tocmai din cauza faptului că nu vezi bine. E o ironie crudă, însă nu ai de ales decât să continui să cauți ceea ce ai nevoie. Misiunea ciudățelilor e de a găsi un mod sistematic prin care să caute ceea ce au nevoie, iar atunci când reușesc să facă acest lucru, ajung să capete o altă perspectivă asupra universului social.

Pe parcursul clasei a șaptea, viața mea socială avea să se îmbunătățească în mod considerabil și, într-un final, să îmi depășească toate așteptările. De asemenea, am observat cum unii dintre prietenii, studenții și clienții mei ciudățeli și-au îmbunătățit competențele sociale, proces în urma căruia au rămas cu o satisfacție enormă legată de interacțiunile din viața lor. Toți ciudățelii la care am observat schimbări pozitive legate de viața socială au avut un plan pe care l-au urmat, au fost deschiși cu privire la schimbarea obiceiurilor și au fost dispuși să își exerseze în mod sistematic înțelegerea și abilitățile sociale.

Când prietenii mei fluenți din punct de vedere social au aflat că scriu o carte despre stângăcia socială, mi-au pus, în mod just, următoarea întrebare: „Dacă ciudățelii știu că sunt ciudățeli, de ce nu își schimbă, pur și simplu, comportamentul?“ E o întrebare rezonabilă, însă arată prăpastia dintre viziunea persoanelor fluente din punct de vedere social și cea a ciudățelilor. Prima categorie vede viața într-o lumină clară, în timp ce a doua o percepe fracționat. Acest lucru îi determină pe cei fluenți social să se întrebe cum de persoanele stângace social pierd din vedere evenimentele principale, iar ciudățelii se întrebă de ce persoanele abile social nu sunt fascinate de lucrurile pe care ei le percep

prin vizorul lor îngust.

Cei mai mulți dintre ciudăței ar fi încântați dacă ar reuși să fie mai puțin stângaci și și-ar dori cu ardoare să navigheze cu mai multă ușurință prin universul social. Însă, pentru a reuși acest lucru, au nevoie de informații specifice legate de regulile interacțiunilor sociale, iar acestea par să fie proprietatea unor persoane care nu sunt dispuse să le explice în termeni clari.

Un moment de revelație legat de posibilitatea de a-mi îmbunătăți abilitățile sociale a avut loc în timpul unei lecții de spaniolă din școala generală. Señorita Montgomery ne-a spus că ne puteam da seama că deveneam experți sau chiar fluenți în spaniolă atunci când începeam să gândim sau să visăm în spaniolă. Ne-a spus că atunci când sensul cuvintelor și regulile gramaticale se vor transforma în automatisme, ne vom putea concentra mai mult pe înțelegerea elementelor abstracte precum sentimentele și vom putea detecta nuanțele culturale. Mi-am dat seama că procesul de a deveni abil social e echivalent cu cel de a deveni fluent într-o limbă și că majoritatea oamenilor au ceea ce se numește fluentă socială. La fel cum cei mai mulți copii devin, vrând-nevrând, fluenți din punct de vedere lingvistic în limba lor maternă până să ajungă la școala primară, majoritatea copiilor inițiați în universul social devin fluenți din punct de vedere social înainte de a ajunge la școală.

Ideea mea legată de fluentă socială s-a accentuat atunci când am întrebat-o pe mama de ce la clinica la care lucra veneau unii copii care aveau nevoie de consulturi de logopedie și patologie lingvistică. Mi-a spus că acești copii nu erau cu nimic diferiți față de ceilalți, însă unii dintre ei se confruntau cu dificultăți precum bâlbâiala, pentru că gurile lor nu reușeau să transmită ceea ce aveau ei în minte. Mi-a mai spus că bâlbâiala putea fi jenantă pentru ei și că se putea înrăutăți din cauza anxietății provocate de această jenă.

Mi-am dat seama că, pentru a învăța o limbă sau pentru a reuși să depășim o eventuală bâlbâială, trebuie să avem o abordare de la coadă la cap, care să înceapă cu deprinderea unui set de reguli fundamentale. Pentru a învăța spaniolă, a trebuit să memorez cuvinte din vocabular, să exersez r-ul specific și să învăț reguli gramaticale despre ordonarea cuvintelor în frază. Copiii care se confruntau cu bâlbâiala petreceau ore întregi exersând grupuri de sunete precum st, în care trebuiau să își atingă cu limba partea din spate a dinților, sau articularea sunetului l, în care trebuiau să își atingă cerul gurii cu limba și apoi să expire, în timp ce își lăsau limba să coboare.

Mi-am dat seama că, la un moment dat, vorbitorii nenativi ai unei limbi nu mai sunt nevoiți să caute cu atenție substantivul dintr-o frază sau să se gândească dacă un verb e folosit la timpul trecut, prezent sau viitor. În cele din urmă, prin suficient exercițiu, persoanele care învață o limbă străină trec de la o înțelegere mecanică a vocabularului și gramaticii de bază la o fluență care le permite să vorbească fără să fie nevoite să se gândească în mod conștient la vocabular sau la regulile gramaticale. Odată ce capătă experiență sau devin fluenți, oamenii se pot bucura de prezența interlocutorului și de situația în care se află, ceea ce le permite să ajungă la o profunzime a conexiunii care este mult mai satisfăcătoare.

Știam că, pentru a descifra tainele vieții sociale, cea mai bună metodă ar fi fost să îndrept puterea firii mele metodice asupra dificultăților sociale cu care mă confruntam. Așadar, am pornit în căutarea îndemânării sociale punând bazele unei rutine și făcând liste. În fiecare seară din timpul săptămânii îmi rezervam câte o jumătate de oră înainte de culcare pentru a analiza interacțiunile sociale din timpul zilei care tocmai trecuse și pentru a face o listă a competențelor la care trebuia să lucrez în ziua următoare. Era o încercare umilitoare și artificială de a descifra viața socială, dar, într-un final, am început să observ un progres. De asemenea, eram determinat să aspir la ceva mai mareț decât la a deveni, pur și simplu, mai puțin ciudat. Îmi doream să devin fluent din punct de vedere social și știam că urma să ajung pe drumul cel bun atunci când voi începe să visez și alte lucruri în afară de statistici despre baseball și wrestling profesionist.

⁴ [În original, Andre the Giant. \(N.t.\)](#)

⁵ [Carte tradusă în limba română de Ianina Marinescu pentru Editura Publica, 2018. \(N.t.\)](#)

⁶ [Titlul în original Neurotribes, tradusă în limba română de Anca Bărbulescu pentru Editura Frontiera, 2016. \(N.t.\)](#)

3. În căutarea unor mult dorite aptitudini

Am apăsat butonul care lumina ecranul ceasului meu cu calculator. Era ora 20:30:01. Trecuse mai bine de jumătate din balul Iernii de Poveste de la Școala Generală Longs Peak și nimeni nu îndrăznise să traverseze oceanul de linoleum care separa cantina în două părți — cea a fetelor și cea a băieților. Cu câteva săptămâni înaintea balului, elevii începuseră să se gândească plini de entuziasm cu cine aveau să danseze, dar, de o oră și jumătate, fetele stăteau adunate în grupuri restrânse într-o parte a cantinei, iar băieții stăteau rezemați de cărămizile de un verde-deschis ale peretelui opus, încercând din răspuțeri să pară neinteresați. În ciuda energiei pline de speranță dinaintea balului, toți stăteau blocați în bulele noastre separate de gen, inhibați de un câmp de forță invizibil generat de frică.

Situația s-a schimbat atunci când DJ-ul a pus prima melodie lentă a serii, balada „Open Arms“ a formației Journey. A stins luminile, a îndreptat reflectorul spre stroboscop și a eliberat un nor generos de fum în mijlocul ringului de dans. Acele prime note delicate ale melodiei au stârnit ceva în mintea lui Kellie Kimpton, care se afla, indiscutabil, printre primele cinci frumuseți ale școlii. Era genul de fată pe care cei mai mulți băieți visau să o invite la întâlnire, în timp ce majoritatea fetelor voiau să fie ca ea. Așa că toată lumea a observat atunci când Kellie s-a îndepărtat brusc de grupul de fete și și-a îndreptat privirile verzi spre partea opusă a cantinei.

Fetele frumoase ale lui Kellie au spart gașca, și-au luat pozițiile cu o precizie militărească și au început un marș hotărât înspre cealaltă jumătate a cantinei. Băieții care înainte se umflaseră în pene cu planurile lor îndrăznețe de a le face curte fetelor pe ringul de dans stăteau acum cu spatele strâns lipit de peretele din cărămidă verde. Pe măsură ce grupul lui Kellie avansa prin norul de fum din mijlocul ringului de dans, băieții din jurul meu și-au dat seama că fetele se îndreptau fix spre ei, moment în care au fost cuprinși de o panică acută. Nu îmi trecuse prin gând să iau în considerare traiectoria fetelor pentru a anticipa interacțiunea socială iminentă și eram imun la vârtoarea de emoții care se răspândea cu iuțea fulgerului printre ceilalți băieți. Așa că m-am alarmat destul de tare atunci când Kellie m-a luat de mână și m-a tras spre ringul de dans.

Fiind un băiat de clasa a opta stângaci din punct de vedere social, aveam o minte prea puțin pregătită să identifice indicii de flirt, cu atât mai puțin să înțeleagă că aş fi putut fi ținta unui interes romantic. Fiind o fată fluentă social, Kellie își dăduse seama cu câteva săptămâni înainte că va trebui să mă invite ea la dans, pentru că indiciile pe care încercase să mi le ofere își pierduseră orice subtilitate, iar eu nu dădeam niciun semn că aş fi observat ceva. O cunoscusem pe Kellie la cursul de spaniolă, unde ne-am așezat întâmplător în aceeași bancă. Îmi era ușor să interacționez cu ea atunci când lucram împreună la activități structurate precum dialoguri despre vizite la restaurant sau cumpărarea unui bilet de tren.

Pe baza ierarhiei din școala generală, nu era absolut deloc de nasul meu, motiv pentru care nu mă gândisem niciodată că ar fi putut fi interesată de mine altfel decât în calitate de amigo. În săptămânile dinaintea balului, Kellie începuse să mă sune aproape în fiecare seară pe numărul de telefon fix al părinților mei, sub pretextul că avea nevoie de ajutor la spaniolă. Chiar dacă ajungeam să discutăm despre alte subiecte, nu m-am gândit niciodată prea mult la ce voia, de fapt, să-mi transmită atunci când îmi spunea: „Chiar sper să găsesc un băiat la fel de drăguț ca tine cu care să merg la întâlniri“ sau „Orice fată ar fi tare norocoasă dacă ar fi prietena ta“.

Problema la descifrarea interesului romantic reciproc e că mesajele sunt codate în mod intenționat. În general, atunci când nu există o siguranță cu privire la reciprocitatea interesului, oamenii lansează câte un compliment legat de înfățișarea celuilalt sau îi ating discret genunchiul cu mâna, însă aceste incursiuni în lumea flirtului sunt deseori urmate de retrageri spre comportamente mai platonice. Această metodă schimbătoare de du-te-vino poate fi palpitantă pentru multă lume, însă, în cazul ciudățeilor, ea atenuază semnalele sociale până în punctul în care acestea devin imperceptibile. Având în vedere faptul că persoanele stângace social au o dificultate semnificativă în a detecta indicii sociale evidente, le va fi și mai greu să identifice indiciile subtile ale interesului romantic.

În mod previzibil, primul meu dans m-a dezorientat. Kellie și-a așezat mâinile pe umerii mei și, pentru două secunde care au părut o eternitate stânjenitoare, am stat cu mâinile imobilizate pe lângă corp înainte să îmi amintesc că ar fi trebuit să i le așez pe șolduri. Pentru cineva cu limitări în ce privește procesarea situațiilor sociale, dansul cu Kelly Kimpton era o sarcină colosală. Journey cânta cu sentiment despre doi oameni pe punctul de a se îndrăgosti, sclipirile albastre ale stroboscopului ne învăluiau ca niște scânteii, iar DJ-ul își regăsise energia,

acum că lumea începuse să danseze, și elibera în mod repetat nori de fum care îmi iritau canalele lacrimale extrem de sensibile.

Kellie a venit mai aproape. Între fața ei și a mea rămăsese un spațiu infim, iar regula distanței de cincizeci de centimetri fusese încălcată într-un mod foarte evident. Mirosea ca un câmp de căpșuni. Aveam aceeași înălțime, ceea ce m-a făcut să-mi dau seama că privirea mea nu fusese niciodată atât de aproape de a unei fete. Am observat prin marginile ochelarilor mei pătrați cum Kellie și prietenele ei rupseseră câmpurile de forță ale ambelor tabere. Elevii eliberați formaseră cupluri și se legănav plini de emoție, cu brațele întinse și cu palmele așezate pe umeri și pe șolduri. Cei mai mulți dintre ei sperau să evite, pe cât posibil, contactul vizual, așa că, în mod ocazional, își îndreptau atenția spre povestea mea neașteptată, care evolua în timp real.

În timp ce eu și Kellie ne legănam în luminile albastre de pe ringul de dans, am observat că unii dintre colegii și colegele din jur gesticulau rapid cu mâinile, făcând mișcări circulare. După câteva clipe de confuzie, mi-am dat seama că încercam să-mi spună că ar trebui să mă grăbesc și să o sărut. Știam că aveau dreptate, dar dacă interpretam greșit indiciile sociale transmise de Kellie, cu siguranță aveam să par ridicol și, chiar mai rău, riscam cataclismul emoțional prin care trec băieții adolescenți cu inima frântă.

Odată ce „Open Arms“ a ajuns la cea de-a treia strofă triumfătoare, Kellie și-a mutat brațele de pe umerii mei pe mijlocul spatelui și și-a rezemat partea de sus a frunții de mijlocul frunții mele. Aveam impresia că Steve Perry îmi cânta mie, fredonându-mi că știe ce înseamnă să-ți dorești o fată. Tot ce trebuia să fac pentru ca momentul să devină „absolut memorabil“ era să elimin cei trei centimetri care mai rămăseseră între buzele noastre.

Apoi, exact când căpătasem suficient curaj, Kellie s-a tras mai aproape și mi-a șoptit încetișor la urechea stângă ceva ce m-a bulversat cu totul: „Niciodată până acum n-am simțit asta pentru un prieten...”

Așa funcționează o minte ciudățică

Câteodată, ciudățeii au impresia că funcțiile sociale ale minții lor se aseamănă cu opțiunea de călătorit cu viteza luminii a navei spațiale Millennium Falcon. În trilogia originală Războiul Stelelor, în majoritatea scenelor cu Millennium Falcon, copiloții Han Solo și Chewbacca se află sub atacul navelor inamice. Ei sunt mereu depășiți numeric și, în cele din urmă, fuga devine o necesitate. Solo îi cere lui Chewbacca să facă pregătirile pentru zborul cu viteza luminii, ceea ce determină audiența să stea cu sufletul la gură, pentru că lumea știe că există o șansă de cincizeci la sută ca acest salt să eșueze. Atunci când opțiunea nu se activează, motoarele se îneacă și scot un sunet specific, iar gravitatea situației e scoasă în evidență de urlatul exasperat al lui Chewbacca.

E normal ca o persoană fluentă social, după ce a făcut ceva stânjenitor, să se întrebe de ce nu s-a comportat altfel într-o situație pe care de obicei ar fi gestionat-o fără probleme. Însă pe o persoană de o stângăcie cronică șirul său continuu de fapte stânjenitoare o poate determina să se întrebe dacă nu cumva mintea sa gestionează situațiile sociale într-un mod fundamental diferit față de restul lumii. La momentul actual există unele cercetări în neuroștiință care oferă indicii despre cum funcționează creierul persoanelor stângace social.

Matthew Lieberman e profesor de neuroștiințe în cadrul UCLA, iar în cartea sa, *Social. Why Our Brains Are Wired to Connect* (Socializarea. De ce creierele noastre sunt programate să se conecteze între ele), oferă o imagine de ansamblu fascinantă a modului în care creierele noastre gestionează informațiile sociale. Atât Lieberman, cât și alți cercetători au descoperit că mințile oamenilor au două rețele neuronale separate, una pentru problemele sociale și cealaltă pentru cele care nu țin de socializare. Atunci când o persoană își folosește rațiunea sau logica vulcaniană⁷ pentru a rezolva o problemă care nu implică elemente sociale, precum citirea unui fragment dintr-o lucrare de neurologie, în creierul său se activează zonele care sunt responsabile cu ceea ce voi numi eu aici colocvial creier teoretic. În schimb, atunci când încearcă să rezolve chestiuni sociale, precum să manifeste empatie față de situația cuiva apropiat sau să interpreteze semnalele romantice, în creierul său se activează o altă rețea, pe care experții în neurologie o numesc creierul social. Aici e clinciul. Atunci când ne folosim creierul teoretic, creierul social devine mai puțin activ, iar atunci când ne folosim creierul social, creierul teoretic trece pe locul doi.

Această distincție pe care o face Lieberman între modul de rezolvare a problemelor sociale și a celor non-sociale este important, pentru că există noi studii în neuroimagică ce arată că persoanele neadaptate social prezintă tipare

de activitate cerebrală neregulate atunci când procesează informații sociale. Atunci când trebuie să descifreze intențiile sau stările emoționale ale altor persoane, ciudățeii au tendința de a-și folosi creierul social într-o măsură mai mică decât restul lumii, iar uneori manifestă o hiperactivitate a rețelelor care de regulă sunt asociate cu creierul teoretic.

Aceste descoperiri sugerează posibilitatea ca persoanele stângace social să nu observe în mod intuitiv tiparele sociale și să nu înțeleagă lucrurile dintr-o perspectivă amplă. În schimb, e posibil să fie nevoiți să asambleze informația socială în același mod în care ar rezolva o ecuație sau ar asambla un puzzle. Spre exemplu, atunci când ați citit cuvântul „Kellie“ în paginile precedente, cel mai probabil nu a trebuit să pronunțați pe rând literele, așa cum se întâmplă în Sesame Street⁸. În calitate de cititori fluenți, ați procesat în mod intuitiv cuvântul ca pe un tot unitar, nu ca pe șase litere individuale, și ați făcut-o cât ați bate din palme, fără a conștientiza procesul.

Dar ce s-ar întâmpla dacă numele ar arăta așa: Kel\$li@e?

Aveți toate informațiile necesare pentru a putea citi cuvântul, dar, cel mai probabil, cele două simboluri inserate v-au împiedicat să îl recunoașteți în mod automat, motiv pentru care l-ați procesat mai greu și cu mai multă atenție. Acest exercițiu e asemănător cu situațiile prin care trec ciudățeii, care nu identifică în mod intuitiv sensul general al indiciilor sociale, ci văd situațiile sociale ca pe niște fragmente, pe care tomografiile cerebrale sugerează că se străduiesc să le asambleze astfel încât să obțină un întreg coerent.

În loc să perceapă situația ca pe un „dans lent“, un ciudățel o vede ca fiind împărțită în mai multe elemente: „o melodie, mâinile pe șolduri, un pas la stânga, apoi unul la dreapta, contact vizual...“ În mintea ciudățelilor, o situație relativ obișnuită poate crește exponențial în complexitate.

Din fericire, există și dovezi care arată că aceste dificultăți pot fi depășite prin anumite trucuri. Vom vedea că stângacii social pot descifra componentele situațiilor sociale la fel de bine ca fluenții social, atunci când li se amintește că indiciile trebuie căutate cu atenție și atunci când li se oferă timp suplimentar pentru a procesa sensul acestora. Abilitățile necesare pentru interpretarea situațiilor sociale nu țin doar de înțelegerea cuvintelor spuse de ceilalți, ci și de identificarea nuanțelor cu care acestea sunt spuse. Voi trece în revistă trei indicii importante care tind să le dea de furcă ciudățelilor: comportamentele nonverbale,

expresiile faciale și decodarea limbajului folosit în conversațiile sociale.

Atenția la indicii

Băieții care stăteau lângă mine la balul Iernii de Poveste anticipaseră probabilitatea interacțiunii sociale cu Kellie și gașca ei. În timp ce se pregăteau mental pentru această potențială interacțiune, creierul meu încă era ocupat să calculeze proporția dintre timpul care trecuse și timpul care mai rămânea din acea seară de bal. Părea că mintea mea rățăcea departe de simțul comun de care aș fi avut nevoie pentru a gestiona situația socială iminentă.

Atunci când Kellie m-a luat de mână și m-a dus pe ringul de dans, creierul meu s-a grăbit să-și realoce resursele în favoarea acestei oportunități sociale neașteptate.

Există câteva indicii nonverbale pe care ceilalți băieți le-au detectat în mod intuitiv atunci când DJ-ul a pus prima melodie lentă a serii. Privirile hotărâte ale lui Kellie către zona în care se aflau băieții, traiectoria coordonată a grupului său de prietene de-a lungul ringului de dans și contactul lor vizual neîntrerupt, toate acestea erau semne clare ale interacțiunii iminente. Ca în cadrul multor altor situații sociale, am observat unele dintre indiciile pe care și ceilalți le observaseră, însă mintea mea nu le-a transformat în mod intuitiv într-o concluzie utilă. Există un număr de studii psihologice care ne pot ajuta să înțelegem ce indicii sunt esențiale pentru descifrarea interacțiunilor sociale și motivul pentru care persoanele stângace social pot rata unele dintre aceste indicii.

Judith Hall de la Universitatea Northeastern și Marianne Schmid Mast de la Universitatea din Neuchâtel au investigat modul în care comportamentele nonverbale influențează abilitatea oamenilor de a-și da seama exact ce ar putea gândi sau simți ceilalți, lucru pe care psihologii îl numesc „acuratețe empatică“. Le-au cerut participanților la studiu să vizioneze o înregistrare video care prezenta interacțiunea dintre două persoane, după care să determine ce gândește sau simte fiecare persoană, la șaisprezece momente diferite ale înregistrării. Apoi au comparat presupunerile observatorilor cu gândurile și sentimentele pe care protagoniștii înregistrării au declarat că le-au avut la momentele respective.

Numai că Hall și Mast au variat cantitatea de informație oferită fiecărui observator, plasându-i aleatoriu într-una dintre următoarele patru situații: ascultarea înregistrării fără imagine, lecturarea unei stenograme a discuției, vizionarea înregistrării fără sunet sau ascultare și vizionare simultană. Conform așteptărilor, observatorii care au vizionat înregistrarea cu sunet au obținut cea mai mare rată a acurateții empatice (56%). Cei care au ascultat fără imagine au avut o acuratețe mai mare (50%) decât cei care au analizat stenograma (40%). Ceea ce este surprinzător într-o oarecare măsură e că observatorii care au vizionat înregistrarea fără sunet, care au fost nevoiți să se bazeze doar pe indicii nonverbale, au reușit să intuiască emoțiile interlocutorilor într-o măsură mult mai mare decât ne-am fi așteptat (34%).

Brooke Ingersol de la Universitatea de Stat din Michigan a investigat dacă participanții cu multiple trăsături specifice stângăciei sociale au dificultăți mai mari în a interpreta indiciile nonverbale în comparație cu persoanele fluente din punct de vedere social. Spre exemplu, pentru mulți stângaci social, încuviințările rapide din cap nu erau un indiciu al faptului că ar fi trebuit să se oprească din vorbit. De asemenea, aceștia aveau tendința de a considera că e în regulă să se uite insistent la necunoscuți atunci când se află în apropierea lor. Deși persoanele stângace nu intenționează să vorbească mai mult decât alții și doresc să evite să-i facă pe ceilalți să se simtă inconfortabil în locuri aglomerate, faptul că interpretează greșit indiciile nonverbale nu numai că le inhibă abilitatea de a interpreta corect situațiile sociale, dar pot să transmită chiar un mesaj eronat.

Fie că ne referim la evitarea unei priviri, la strălucirea din ochii cuiva sau la o încuviințare din cap, ne bazăm mult pe indiciile nonverbale pentru a interpreta ceea ce ne spun ceilalți și pentru a ne comunica propriile intenții și sentimente. Vom vedea în continuare că persoanele stângace social ratează indicii nonverbale care pentru ceilalți sunt evidente pentru că tind să își abată atenția de la centrul scenei, unde sunt plasate acestea.

■

Comportamentele nonverbale specifice conversațiilor

Într-o conversație în curs de desfășurare, indiciile de care ceilalți se folosesc per

Oare chiar putem „citi“ în priviri?

Atunci când eu și Kellie am pășit pe ringul de dans, mi-am așezat cu stângăcie mâinile pe talia ei, în timp ce ea mi-a prins umerii în mod ferm, cu ambele mâini. Mă țintuia cu privirea și am simțit că ochii ei răspândeau raze invizibile, care au dus rapid la supraîncălzirea creierului meu social. Nu eram obișnuit să privesc oamenii în ochi.

Fața lui Kellie era lipsită de expresie. Colțurile gurii nu îi erau îndreptate nici în sus, nici în jos, iar sprâncenele nici nu se ridicau, nici nu se încruntau, astfel că ochii rămâneau singurul indiciu concludent. Erau larg deschiși și pupilele erau dilatate, ceea ce mă făcea să cred că era fie surprinsă, fie speriată, fie o combinație între cele două. După câteva secunde de contact vizual, m-am simțit copleșit de intensitatea privirii ei. Asemeni unui mecanism pe bază de arc, ce readuce un element în poziție de repaus, privirea mea a fugit spre stânga și s-a oprit asupra strălucirii cerceilor ei. Am simțit că pot respira din nou.

Nu există loc mai potrivit decât fața cuiva pentru a căuta indicii sociale importante. Legendarul antropolog Margaret Mead a observat că expresiile faciale reprezintă una dintre trăsăturile umane universale. Diferențele culturale pot schimba înțelesul unora dintre expresiile faciale, însă, în general, oriunde în lume un zâmbet va însemna ceva pozitiv, în timp ce o privire încruntată va însemna ceva negativ. Ne bazăm din plin pe bogăția de indicii oferite de expresiile faciale pentru a ne da seama dacă cineva ne e prieten sau dușman și pentru a descifra stările emoționale și intențiile celorlalți.

Paul Ekman, profesor emerit la Universitatea din California, San Francisco, a descoperit că expresiile faciale sunt indicatori fiabili ai stării emoționale a unei persoane. El a descoperit că microexpresiile ochilor, buzelor și altor părți ale feței pot fi părți integrante ale diferitelor semnale transmise de expresiile faciale. Spre exemplu, un zâmbet însoțit de cute ale pielii din jurul ochilor este autentic, în timp ce lipsa acestor cute trădează un zâmbet fals. Pe de altă parte, sprâncenele încrunțate, o privire intensă și buzele subțiate sunt semne ale furiei.

Desigur, oamenii nu își petrec viețile înghețându-și expresiile faciale pentru o

analiză a microexpresiilor. Atunci când o persoană fluentă din punct de vedere social intră într-o încăpere plină cu lume, primul ei instinct este de a se uita la fețele celorlalți. O privire rapidă în jur îi e de ajuns pentru a-și da seama dacă starea generală a oamenilor e una tristă, veselă sau tensionată.

Există cel puțin două explicații pentru care ciudățeilor le e mai greu să facă uz de indiciile faciale pentru a identifica emoțiile. Ralph Adolphs și colegii săi de la Institutul de Tehnologie din California au condus un studiu ingenios în care au comparat trăsăturile pe care persoanele stângace social și cele fluente social le-ar folosi ca puncte de reper pentru evaluarea emoțiilor. La fel ca în majoritatea studiilor despre detectarea emoțiilor, cercetătorii au descoperit că persoanele cu fluentă socială se bazează cu precădere pe regiunea oculară a feței pentru a descoperi emoțiile. Prin comparație, participanții mai puțin sociali acordau mult mai puțină atenție acestei regiuni, concentrându-se, în schimb, pe zona gurii.

În cadrul altui studiu despre procesarea emoțiilor, cercetătorii de la Universitatea din Carolina de Nord au folosit RMN-ul funcțional pentru a compara creierul ciudățeilor cu cele ale fluenților social, în timp ce trebuiau să identifice emoțiile din cadrul unor fotografii-portret. Cercetătorii au descoperit că ciudățeii s-au descurcat la fel de bine ca restul participanților cu sarcina de recunoaștere a emoțiilor. Cu toate acestea, rezultatele de imagistică au arătat că, în timpul acestor sarcini, ciudățeii aveau o activitate redusă a regiunilor folosite de regulă în depistarea emoțiilor și o hiperactivitate a zonelor asociate cu rezolvarea problemelor non-sociale. Acest tipar remarcabil de descoperiri este prezent și în alte studii de imagistică și sugerează că, deși ciudățeii nu procesează informațiile sociale în mod intuitiv, așa cum fac majoritatea oamenilor, aceștia găsesc căi ocolitoare pentru a rezolva puzzle-urile sociale.

Atunci când persoanele stângace social se uită la fața cuiva, au tendința de a procesa elementele de la coadă la cap, ceea ce înseamnă că mai întâi analizează trăsăturile individuale și abia apoi percep fața ca pe un tot unitar. Persoanele fluente social văd o față și își dau seama imediat că omul respectiv e fericit. Însă ciudățeii văd o gură —) — și apoi niște ochi — : — și abia apoi pun cele două piese laolaltă pentru a ajunge la concluzia că cineva e fericit — :)

În acest exemplu, persoana stângace social ajunge la aceeași concluzie cu cea fluentă social, și anume că expresia facială e un indicativ al fericirii, însă pentru cea dintâi procesul e mai laborios, iar concluzia la care ajunge diferă din punct de vedere calitativ — :) — decât aceea a celei de-a doua persoane, care

analizează un chip în mod holistic: . Acesta e un exemplu concludent al modului în care procesează un ciudățel informațiile sociale, ca și cum ar aranja piesele unui puzzle, în loc să-și folosească creierul social pentru a le procesa natural, pe toate odată.

Cu toate acestea, atunci când li se amintește să privească fețele pentru a descoperi indicii emoționale, ciudățelii își îndreaptă imediat atenția asupra acestora, ceea ce duce la îmbunătățirea acurateței proprii lor empatii. Astfel, observăm că un ajutor de bază al ciudățelilor în ce privește descurcarea cu tendințele stângace e găsirea unei modalități de a-și concentra atenția asupra lucrurilor potrivite. Studiile care analizează ce se întâmplă atunci când oamenii nu au la ce se gândi sau când își lasă mintea să rătăcească arată că persoanele fluente din punct de vedere social tind să își mențină creierul social mereu activ, chiar și atunci când nu există vreo activitate socială. Prin comparație, ciudățelii nu par să-și mențină mereu activ creierul social și e posibil să aibă nevoie de cineva care să le reamintească să îl pună în funcțiune.

De ce mi-o ia gura pe dinainte?

În timp ce încercam să descifrez indiciile nonverbale pe care mi le dădea Kellie și să-i descopăr intențiile în priviri, mă străduiam de asemenea și să găsesc ceva inteligent de spus. Nu mai fusesem pus niciodată în poziția de a spune ceva romantic și am învățat repede cât de greu e să folosești cuvintele potrivite atunci când transmiți un mesaj atât de delicat. Odată ce a rostit afirmația ambiguă „Niciodată până acum n-am simțit asta pentru un prieten...“, m-am blocat și n-am mai știut ce să răspund.

Ciudățelii au dificultăți atât în ce privește înțelegerea, cât și în ce privește articularea. Știm deja din rezultatele participanților stângaci social la măsurătorile de tipul Coeficientului Spectrului de Autism că aceștia au dificultăți mai mari cu limbajul pragmatic decât persoanele fluente din punct de vedere social; acest lucru se referă la abilitatea de a comunica eficient în timpul dialogurilor sociale. Haideți să analizăm patru arii de cercetare care ne pot ajuta să înțelegem aceste dificultăți legate de limbajul pragmatic: extragerea sensului din afirmațiile celorlalți, vorbitul în plus, pierderea ideilor și lipsa tactului.

Atunci când vine vorba de comprehensiune, ciudățeii au dificultăți în a extrage înțelesurile nerostite din dialogurile sociale și în a înțelege sarcasmul și unele glume. Însă chiar și atunci când IQ-ul verbal al unui participant stângaci din punct de vedere social e mediu sau peste medie, persoana respectivă are dificultăți în a extrage sensul discuțiilor. Cu toate acestea, adulții stângaci social au o performanță comparabilă cu cea a fluenților social în ce privește sarcinile de înțelegere a textelor scrise, care necesită intuirea gândurilor și sentimentelor personajelor din respectivele povești, ceea ce sugerează că extrag înțelesuri mai profunde prin intermediul comunicării scrise.

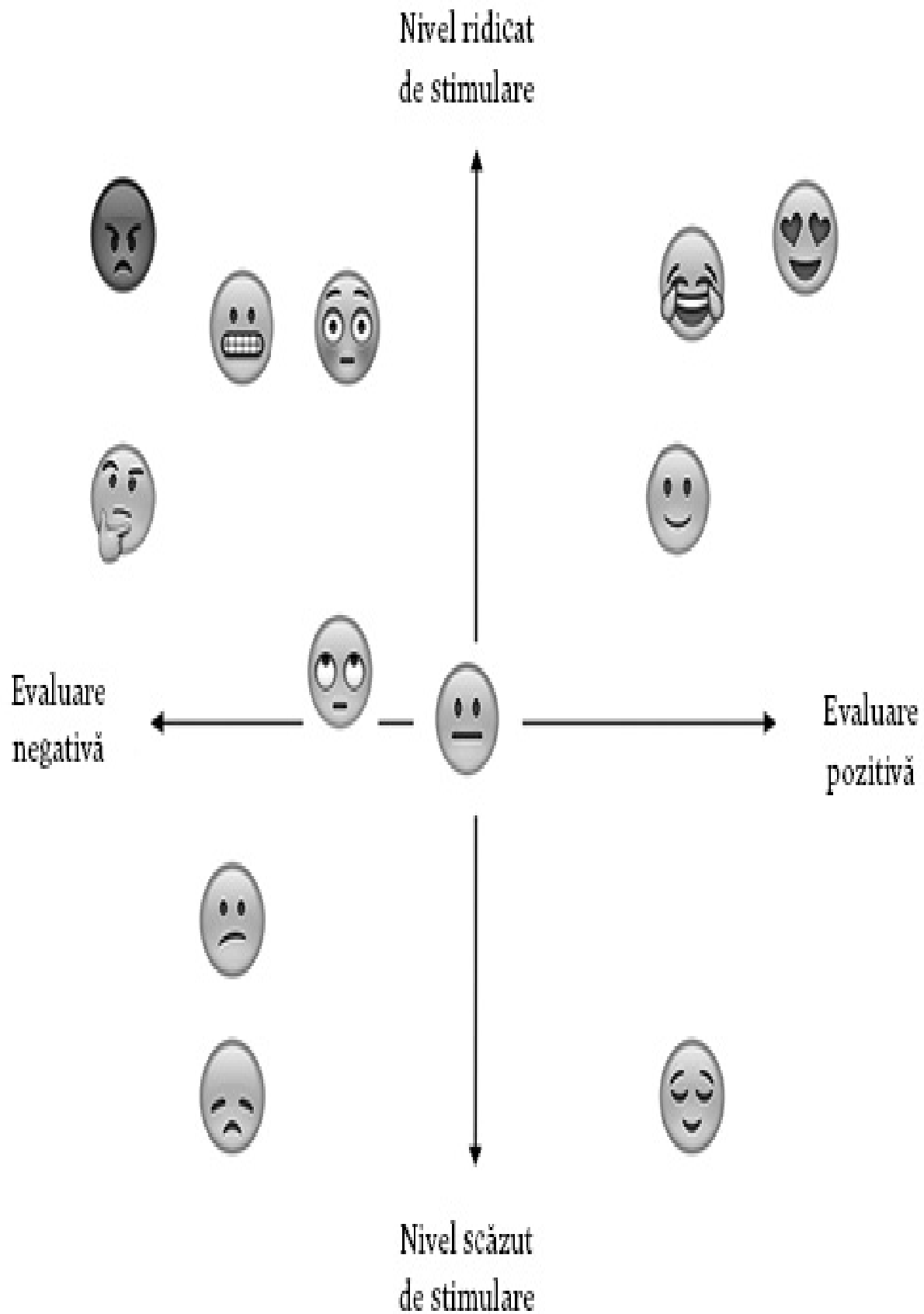


Figura 3.1. O altă metodă utilă pentru descifrarea emoțiilor este să ne imaginăm cum sunt acestea organizate. Cercetătorii au constatat că emoțiile pot fi împărțite în jurul a două axe. Axa orizontală stabilește dacă cineva își evaluează sentimentele actuale ca fiind negative sau pozitive. Axa verticală stabilește nivelul de stimulare psihologică la care poate ajunge o persoană.

Deși motivul pentru care ciudățeii au dificultăți în înțelegerea limbajului nu este încă pe deplin cunoscut, există numeroase ipoteze plauzibile. E posibil ca dificultatea lor de a detecta indiciile nonverbale și faciale să le justifice deficitul de comprehensiune a elementelor sociale. Sau e posibil să aibă dificultăți în a face uz de informațiile pe care le oferă indiciile sociale, precum cadența sau tonul vocal. Oricare ar fi mecanismul, e bine de știut că persoanelor stângace social le e greu să înțeleagă adevăratul sens și scop al dialogurilor sociale, ceea ce face să le fie greu să-și dea seama ce să spună și cum să o spună.

Ciudățeii declară că nu sunt siguri ce anume ar trebui să spună în cadrul situațiilor sociale. Se chinuie cu lucruri care altora le ies în mod natural, precum inițierea interacțiunilor sociale cotidiene sau implicarea în discuții mărunte. Au multe lucruri interesante de spus, dar sunt ca niște cărți cărora le lipsesc prefața și primul capitol, acele secțiuni de început cu ajutorul cărora autorul și cititorul fac cunoștință înainte ca povestea să capete amploare.

Pentru a-și putea găsi mai ușor cuvintele, pe ciudăței i-ar putea ajuta să știe care sunt subiectele despre care celor mai mulți oameni le face plăcere să vorbească. Există dovezi clare, adunate din sute de studii, ale faptului că oamenii abordează cel mai des subiecte de natură socială. Lumea adoră să vorbească despre relații, fie că e vorba de strategii de rezolvare a conflictelor de muncă sau de ultima dramă a clanului Kardashian. Atunci când vorbim despre relații, avem posibilitatea de a ne analiza enigmele sociale și de a obține un feedback valoros de la prieteni pe marginea lor. Majoritatea oamenilor se delectează și cu bârfe, care de obicei au o conotație negativă, însă bârfa poate face parte atât din conversațiile pozitive, cât și din cele negative. Spre exemplu, oricare dintre afirmațiile următoare poate fi considerată ca fiind bârfă: „Ellen e foarte isteată, ar trebui să vorbești cu ea“ și „N-ar trebui să ai încredere în Barbara“.

Atunci când ciudăteii încep să vorbească, le e greu să își dea seama când ar trebui să se oprească. Tind să țină prelegeri în loc să poarte conversații, și știm foarte bine că nimănui nu îi plac prelegerile. Atunci când fac acest lucru, au tendința de a aborda subiecte care nu țin de viața socială, iar unii dintre ei folosesc o intonație care pare condescendentă, chiar dacă nu aceasta e intenția lor. În acest context, e ușor de imaginat că interlocutorul ar putea părăsi conversația cu sentimentul că tocmai a asistat în mod pasiv la o lungă diatribă.

■

O listă cu cinci lucruri de spus

Conversațiile de calitate apar în funcție de abilitatea fiecăruia de a-i face pe inte

■

De cele mai multe ori, ciudăteii nu intenționează să îi plictisească pe ceilalți sau să le vorbească de sus, ceea ce ridică următoarea întrebare: De ce ar alege să țină predici în loc să poarte un dialog? Amintiți-vă că, în momentele de inactivitate, creierul lor nu e angrenat în analiza informațiilor sociale, ceea ce înseamnă că petrec mai puțin timp procesând aceste informații și astfel au mai puține lucruri de spus pe marginea subiectelor sociale. Însă aceștia pot petrece mult timp gândindu-se la lucruri precum World of Warcraft sau la defrișări, ori se pot întreba dacă iarna se apropie cu adevărat în serialul Game of Thrones. Este de înțeles că, dacă acestea sunt subiectele cu care sunt familiarizați și care îi interesează, despre acestea vor vorbi. Dacă abordează aceste subiecte de față cu cineva care e, de asemenea, înnebunit după World of Warcraft sau după discuțiile despre încălzirea globală, nu e absolut nicio problemă, pentru că ambele părți au cunoștințele necesare pentru a participa la discuție. Însă atunci când vorbesc cu persoane care nu au o preocupare obsesivă pentru interesele fără caracter social și care, în schimb, doresc să intre în detaliu într-un subiect ce ține de sfera socială, persoanele stângace pot împiedica, în mod inconștient, desfășurarea unui dialog despre subiecte nefamiliare lor, ținând predici într-un soi de obstrucție socială.

Atunci când trec pe modul de tip predică, ciudăteii riscă să transforme un comentariu jignitor într-un monolog ofensator. Pentru a afla de ce sunt mai predispuși la a vorbi prostii sau la a-i jigni pe ceilalți în mod neintenționat, ajută să ne gândim la diferența dintre a avea dreptate și a fi corect din punct de vedere social. A avea dreptate se referă la obiectivitatea adevărului din spusele cuiva, în timp ce a fi corect din punct de vedere social implică rostirea unor afirmații pentru a stimula o conversație interesantă sau utilă.

În timp ce dansam cu Kellie și creierul meu căuta ceva inteligent de spus, primele vorbe siropoase care mi-au venit în minte au fost următoarele: „Miroși ca un câmp de căpșuni“ și „Aproape că ni se ating pupilele“. Din fericire, am reușit să țin doar pentru mine aceste afirmații la obiect, dar incorecte din punct de vedere social. În mod cert, auzisem lucruri mai rele decât atât. Spre exemplu, prietenul meu, Elias, povestea unui grup de cunoștințe noi la o petrecere că relația cu fosta lui prietenă „pur și simplu n-a mers“. Era modul lui de a spune „Putem trece peste acest subiect?“ Un alt prieten, Steve, care era destul de ciudățel și care deja știa detaliile despărțirii lui Elias, nu a înțeles ce a vrut, de fapt, să spună acesta, așa că a pus o întrebare retorică în scopul clarificării

colective: „Elias, nu v-ați despărțit pentru că te-a înșelat?“ Întrebarea era corectă din punct de vedere tehnic, dar departe de a fi corectă din punct de vedere social. E lesne de înțeles că există persoane care percep acest gen de afirmații adevărate, dar incorecte social, ca fiind ofensatoare sau malițioase. Însă pentru ciudăței, momentul în care își dau seama cât de greșit sună lucrurile pe care le spun e cu adevărat umilitor.

Ciudăței devin conștienți că tendința lor de a vorbi prostii e generată de înțelegerea greșită a ideilor pe care încearcă să le transmită cei din jur. Din această cauză, pot ajunge să nu mai vorbească deloc, de frică să nu spună ceva ofensator, și evită să își împărtășească interesele neobișnuite cu restul lumii.

Pentru ca partenerul de conversație să se bucure de interacțiunea cu tine, e mai important să știi cum să reacționezi la ceea ce îți spune decât să spui ceva inteligent sau să demonstrezi cât de multe știi. Poți comunica mai eficient și poți construi relații cu ceilalți încurajându-i să vorbească despre subiecte care îi interesează și manifestându-ți empatia legată de ceea ce încearcă să-ți transmită. Atunci când arăți un interes sincer față de gândurile celorlalți, transmiți ideea că îți pasă de binele lor. Interesul tău față de ceea ce au de spus le satisface nevoia de a găsi persoane care să fie preocupate de fericirea lor.

Atunci când mintea o ia pe ocolite

Atunci când dulcea melodie „Open Arms“ a ajuns la acordurile finale, am simțit că inima mi-o ia la galop și gândurile încep să mi se învâlmășească în minte. Existau numeroase indicii indiscutabile: Kellie ținându-mă strâns în brațe, buzele ei discret țuguiate și remarca legată de prietenie, care a reușit să mă contrarieze. Era mai mult decât putea duce creierul meu social. De aceea cred că am fost cuprins de un instinct primitiv mai puternic decât creierul meu teoretic și cel social la un loc, și am făcut mișcarea decisivă de a elimina cei trei centimetri care ne despărteau buzele.

Cu toate acestea, exista o combinație mai puțin decât intuitivă de indicii sociale pe care nu le luasem în considerare, iar omisiunea acestora a făcut ca singurul lucru pe care buzele mele l-au atins să fie părul blond și bogat al lui Kellie.

Atunci când ai doisprezece ani, o respingere de acest gen te poate răni pe termen lung. După ceva timp, partea rațională a minții mele a conștientizat că treceam prin clasică angoasă adolescentină despre care citisem în cărțile lui Judy Blume. Era genul de problemă minoră, neînsemnată în șirul problemelor din Univers. Și totuși, partea emoțională a minții mele își amintea de acea seară fatidică cu tristețe, uneori cu dezamăgire, iar uneori amintirea devenea atât de reală, încât roșeam de rușine, iar inima mi se umplea de deznădejde.

Astfel, momentul Kellie Kimpton a fost un stimulent pentru curajul meu în alte moduri. Era un semn că eforturile de a dezvolta competențe sociale începeau să-mi fie răsplătite. Începeam să observ o gamă mai largă de indicii sociale și să îmi îmbunătățesc modul de interpretare a acestora. Făceam zilnic eforturi metodice, munceam din greu pentru progrese mărunte, dar am observat că începusem să-mi găsesc ritmul social.

Eforturile mele de a descifra nuanțele vieții sociale se asemănau cu orele de muzică în care profesorul ne pune să batem din palme în ritmul muzicii. Fiind o persoană lipsită de simțul ritmului, această sarcină simplă mi se părea foarte grea. Tehnic vorbind, băteam din palme, dar nu în ritmul muzicii. Auzeam bătăile și observam cum ceilalți băteau din palme în același timp, dar cu cât mă concentram mai tare să îmi coordonez mișcările cu ale celorlalți, cu atât mai puțin reușeam să o fac la momentul potrivit. Înțelepciunea populară ne sfătuiește să „mergem în propriul nostru ritm“, dar știm cu toții că navigarea prin viața socială nu e niciodată atât de simplă. E de admirat curajul ciudaților de a încerca să intre în ritm, deși sunt conștienți de faptul că restul lumii le observă stângăcia. O persoană stângace social care încearcă să găsească ritmul social învățând din greșeli va manifesta o anxietate permanentă, pentru că erorile sociale au loc în văzul lumii, iar atunci când nu suntem aproape niciodată la înălțimea așteptărilor, riscăm unul dintre cele mai urâte efecte sociale: ostracizarea.

Pe de altă parte, puține lucruri în viață sunt mai plăcute decât sentimentul că suntem în armonie cu cei din jur. Ceva atât de simplu ca bătutul din palme la unison cu necunoscuți care ascultă același tip de muzică ne poate face să simțim că suntem părți ale unui întreg mai mare decât persoana noastră. Deși există descoperiri științifice valoroase despre felul în care sunt interpretate și exprimate comportamentele nonverbale, expresiile faciale și limbajul pragmatic, putem spune că observarea, identificarea și folosirea acestor gesturi sociale este o formă de artă. Ele nu sunt ornamente absurde sau elemente extravagante, ci ingrediente

esențiale pentru a înțelege ceea ce oamenii încearcă să ne transmită, iar acestea sunt necesare pentru comunicarea eficientă a intențiilor pozitive.

Mai târziu în acea primăvară, ca spectatori ai unui concurs sportiv, eu și Kellie am stat unul lângă celălalt în timp ce iubitul ei se pregătea să participe la ștafeta de 4 x 200 de metri. După acel bal, ne-am păstrat relația colegială la cursul de spaniolă și chiar dacă amândoi păstram acea amintire stânjenitoare, a continuat să ne lege o afecțiune confortabilă, care a crescut de-a lungul timpului.

Am învățat târziu, mult după ce am ajuns la maturitate, că încercarea de a ajunge la un nivel mai profund de conectare emoțională cu cineva poate fi ca Jocul Lașului⁹. Atunci când doi oameni încep să prindă pentru prima dată avânt emoțional, aceștia pot avea parte de trăiri pozitive atât de puternice, încât le e teamă că acestea se vor sparge în mii de bucățele. Ei simt impulsul de a goni spre ceva necunoscut și, pe măsură ce se apropie de punctul de contact, sentimentele pot deveni atât de intense, încât pot declanșa un mecanism de protecție în ultima secundă. Un mecanism care să îl determine pe unul dintre ei, sau chiar pe amândoi, să bată în retragere.

Cu colțul ochiului, pe sub lentilele ochelarilor mei acoperiți de asigurarea medicală, am observat că atenția lui Kellie nu era îndreptată spre pistă, ci undeva în fața urechii mele stângi. M-am prefăcut că nu observ. În cele din urmă, privirea ei insistentă mi-a învins ignoranța deliberată și, ca atras de un magnet, am făcut contact vizual. Apoi mi-a spus ceva foarte profund, de o maturitate precoce:

Kellie: Ty, te gândești vreodată la momentul în care am dansat împreună?

Eu: Pe „Open Arms“? Știai că după ce au scos melodia asta, cei de la Journey au continuat să...

Kellie: Hei, știu că probabil ai fost foarte confuz după asta.

Eu: Păi, nu știu, bănuiesc că e...

Kellie: Îmi plăcea tare mult de tine. Dar m-am emoționat. Îmi pare tare rău dacă te-am rănit.

Eu: Mulțumesc. E în regulă, Kellie. Sentimentele pot fi atât de derutante uneori.

⁷ [Referire la filmul Star Trek \(1966\); vulcanienii sunt o specie extraterestră umanoidă, care se remarcă prin încercarea de a trăi prin rațiune și logică, renunțând întru totul la emoții. \(ro.wikipedia.org/wiki/Vulcan_\(Star_Trek\) \(N.t.\)](#)

⁸ [Serial TV american pentru copii. \(N.t.\)](#)

⁹ [Jocul lașului este un joc în care doi jucători se angajează într-o activitate din care poate rezulta o vătămare serioasă, dacă cel puțin unul dintre ei nu cedează. \(Wikipedia\) \(N.red.\)](#)

4. Emoțiile mă fac să mă simt aiurea

Ellie și părinții ei stăteau la distanțe egale pe canapeaua din piele din cabinetul meu de terapie, cu mâinile așezate în poală. Tatăl lui Ellie purta un sacou sport bleumarin și un papion cu buline, iar mama sa purta o rochie bleumarin din pânză, proaspăt călcată, și un colier de perle așezat elegant la baza gâtului. Ellie alesese o rochie din velur cu dungi roz și albe, iar mama sa îi strânsese cu atenție părul brunet într-o coadă împletită fără cusur. Arătau ca scoși dintr-un catalog de modă, iar această imagine mă împiedica să mi-o imaginez pe Ellie ca pe un copil de cinci ani capabil să pornească o revoluție emoțională în familie.

Am început să o consiliesc pe Ellie în timpul celui de-al doilea an de specializare. În acel punct al formării mele, clinicienii care îmi supervizaseră munca de consiliere mă îndemneau să explorez viețile emoționale ale pacienților, însă îmi era greu să înțeleg cum avea explorarea emoțiilor negative să-i ajute pe pacienți să-și reducă nivelul de anxietate, depresie sau furie. Vedeam emoțiile ca pe niște impedimente în calea unei introspecții raționale. Prin urmare, mă simțeam inconfortabil de fiecare dată când îi puneam unui pacient întrebarea devenită clișeu „Și cum te face acest lucru să te simți?“ Până să o cunosc pe Ellie, n-am înțeles de ce emoțiile sunt parte integrantă a înțelegerii mecanismului de funcționare a unui om și cum leagă acestea indicii sociale disparate pentru a forma un întreg coerent.

Părinții lui Ellie erau medici și foloseau în mod fluent terminologia din DSM-IV pentru a-i descrie accesele de furie ca fiind „... acute, cronice și severe“. Printre ieșirile ei se numărau episoade bruște de țipete stridente în public și lovituri sau mușcături la adresa părinților. Uneori, aceste crize durau ore întregi. Câteodată, devenea atât de furioasă în restaurante sau magazine, încât părinții erau nevoiți s-o cuprindă într-o îmbrățișare de urs și să o scoată afară. În ultimul timp, Ellie începuse să răspundă acestor „intervenții“ strigând în repetate rânduri „Ajutor!“, ceea ce crea situații mai mult decât stânjenitoare pentru toți cei implicați.

În timp ce părinții ei descriau gravitatea problemei cu care se confruntau, Ellie arăta de parcă ar fi discutat despre ceva complet necunoscut ei și avea privirea unui copil care stă la masă cu familia, în timp ce adulții vorbesc despre politică sau blaturi de bucătărie. Am întrebat-o dacă ar fi vrut să se uite prin coșul cu

jucării din colțul cabinetului în timp ce părinții ei ar fi mers pentru câteva minute în sala de așteptare. A dat din cap aprobator și, după ce părinții ei au plecat, ne-am așezat amândoi pe covorul bej, lângă coșul cu jucării. Atunci când merg pentru prima dată la terapie, adulții se pot simți descumpăniți de situație, ceea ce e valabil și în cazul copiilor. Voiam ca Ellie să simtă că deține controlul situației și, pentru a-i arăta acest lucru, am îndemnat-o să aleagă jucăriile cu care urma să ne jucăm. Părea să fie în același timp nerăbdătoare și ezitantă, ca un copil căruia deja îi e teamă de lucrurile pe care le-ar putea face.

A ales creioanele colorate și un bloc mare de desen. Am rugat-o să deseneze un portret al familiei și a făcut acest lucru cât ai bate din palme. Era o artistă precoce. Desenul său avea un raport al dimensiunilor și un nivel al detalierei total neobișnuite pentru vârsta ei. S-a desenat purtând o rochie cu dungi roz, cu părinții stând lângă ea, de o parte și de cealaltă. Toți trei zâmbeau și se țineau de mână. Dar apoi a desenat o altă persoană în stânga părinților ei, ceea ce era ciudat, având în vedere că era singură la părinți. A patra persoană arăta exact ca o altă Ellie, însă purta o rochie mov-închis și arăta extrem de furioasă. Am întrebat-o:

- Ellie, e un desen grozav, poți să-mi povestești pe cine ai desenat?
- Aici e mama. Aici e tata.
- Par fericiți. Poți să-mi povestești despre cele două fete pe care le-ai desenat?
- Fata în rochie roz e Ellie.
- Și ea pare fericită. Și cine e cealaltă fată, în mov?
- E Ellie cea pe care nimeni nu o place.

Nu e nevoie să fii psiholog ca să îți dai seama ce se întâmpla în acel desen. Ellie era conștientă că uneori comportamentul ei se transforma în ceva greu de recunoscut, însă bănuiala mea era că părinții își exprimau motivele nemulțumirii în termeni pe care ea nu îi înțelegea. Soluția era găsirea unui mod de a o ajuta să înțeleagă de ce nimănui nu îi plăcea acea versiune a lui Ellie.

— Știi de ce nimeni n-o place pe Ellie cea în rochie mov?

— Nu.

— Părinții tăi ți-au spus vreodată de ce nu le place de ea?

— Nu le plac accesesele de furie.

— Ce se întâmplă atunci când cineva are un acces de furie?

— Nu știu.

Acest dialog mi-a confirmat prima ipoteză. Părinții o certau din cauza acceselor de furie, dar Ellie nu știa exact ce înseamnă acestea. Dacă privești situația din perspectiva unui copil, devine lesne de înțeles de ce se simțea depășită de situație. Emoțiile sunt un concept abstract, niște combinații de reacții fizice și gânduri pe care le etichetăm drept „bucurie“, „satisfacție“ sau „furie“. Calitatea abstractă a acestora le poate produce confuzie copiilor mici, ale căror abilități intelectuale se bazează mai cu seamă pe operațiile concrete; altfel spus, ei înțeleg lumea înconjurătoare prin prisma lucrurilor pe care le pot vedea și atinge. Așadar, cum putem ajuta o persoană obișnuită doar cu operațiile intelectuale concrete să înțeleagă concepte abstracte precum emoțiile?

Știam din prima discuție pe care o avusesem cu părinții lui Ellie că, atunci când avea accese de furie, era pedepsită și nu mai avea voie să se uite la televizor. Acest gest concret a constituit baza următoarei mele serii de întrebări:

— Ellie, când a fost ultima oară când nu ai mai avut voie să te uiți la televizor?

— Aseară.

— Îți aduci aminte ce făceai înainte să fii pedepsită?

— Mâncam înghețată.

— Intri în bucluc pentru că mănânci înghețată?!

Ellie începe să râdă.

— Nu! Intru în bucluc după asta.

Se oprește din râs.

— Mai voiam înghețată.

— Deci ai cerut mai multă înghețată. Și apoi ce s-a întâmplat?

— Mama a spus nu.

— Și ce ai făcut atunci?

— Am țipat.

— Poți să-mi arăți cum arată fața ta atunci când țipi?

Ellie a făcut o mică pauză de pregătire, privind în jos pentru a se aduna. Când și-a ridicat capul, intrase cu totul în rol, arătându-mi sprâncenele încruntate, ochii îngustați, buzele strânse și pumnii încleștați. Am făcut o scurtă pauză pentru a analiza această imagine teatrală și apoi i-am spus: „Ellie, fața ta, pumnii strânși... asta se întâmplă atunci când ai un acces de furie“.

Am simțit că făcusem o treabă bună pentru o primă ședință și i-am spus că urma să vorbim mai mult în zilele ce urmau. În timp ce ne ridicam de plecare, m-a prins de cracul pantalonilor în semn de atenționare:

— Ty, cum arată fața ta atunci când ești nervos?

— Mă tem că nu știi, Ellie.

— Cum așa?

— E o întrebare bună. O să am grijă să aflu până data viitoare și o să-ți spun...

Putem să sărim peste părțile emoționale?

Emoțiile sunt delicate, dar în același timp au un potențial exploziv însemnat. Pentru ciudăței, cărora le cam lipsește îndemânarea socială, a-și croi drum printr-o lume plină de emoții poate fi asemeni mersului prin secțiunea de articole din sticlă a unui magazin, cu un rucsac mare în spate. Atât reacțiile lor lipsite de emoție în situații palpitate sau riscante, cât și emoțiile exagerate cauzate de incidente minore pot fi surse de confuzie pentru ceilalți. Confuziile legate de viața lor emoțională sunt de înțeles, pentru că vom vedea că echipamentul lor emoțional e calibrat diferit față de al celorlalți și că, în timp, acest lucru le-ar putea știrbi încrederea că sunt capabili să gestioneze situațiile emoționale într-un mod potrivit.

Face parte din natura umană să ne întrebăm de ce nu ne pricepem la anumite lucruri, iar unul dintre modurile prin care putem face acest lucru e să ne convingem pe noi înșine că problema care ne dă de furcă este, de fapt, neimportantă. Pentru ciudăței care au dificultăți în identificarea și exprimarea emoțiilor e tentant să le treacă prin filtrul rațiunii și să le considere elemente psihologice superflue care pun în pericol capacitatea cuiva de a fi o persoană rațională. Ellie era extrem de distantă pentru un copil de vârsta ei, o caracteristică posibil dispozițională, dar e posibil ca această detașare să fi fost amplificată de conștientizarea faptului că o ajută să mențină un nivel de intensitate emoțională a situațiilor din jurul ei scăzut.

O abordare intuitivă pentru a diminua accesele de furie ale cuiva este oferirea unei căi prin care să-și reducă nivelul emoțiilor negative, însă o abordare mai puțin intuitivă este oferirea de situații care să ajute la eliberarea în doze mici a energiei care alimentează aceste crize. Ellie rareori privea pe cineva în ochi, încerca din răspuțeri să nu zâmbească atunci când spuneam ceva amuzant și povestea pe un ton plat, lipsit de inflexiuni, evenimente cu impact emoțional puternic, precum accesurile sale de furie. Deși atitudinea ei retrasă minimiza șansele unor reacții emoționale din partea celorlalți, nu o ferea în totalitate de acumularea emoțiilor în interiorul său. Ca orice om, Ellie avea parte zilnic de neplăceri, supărări și frustrări, însă pentru că nu manifesta nici cea mai mică reacție emoțională, acele emoții negative începeau să crească în mod exponențial în mintea ei, asemeni unei reacții nucleare în lanț, până când se materializau în accese de furie.

Empatia e definită drept capacitatea de a înțelege starea emoțională a unei alte persoane și de a avea o reacție potrivită la aceasta. Emoțiile sunt indispensabile în obținerea fluentei sociale pentru că poartă un plus de sens care e parte integrantă din structura comunicării verbale și nonverbale. Încercările de înlăturare a emoțiilor din interacțiunile zilnice nu le minimizează efectele, ci mai degrabă le amplifică urmările, pentru că ceilalți oameni se așteaptă la anumite reacții emoționale. Absența acestora poate crea incertitudine, iar atunci când oamenii simt incertitudine, emoțiile lor o pot lua razna.

Numeroase studii au demonstrat că persoanele stângace din punct de vedere social au dificultăți mai mari în a manifesta empatie față de ceilalți. Simon Baron-Cohen și Sally Wheelwright de la Universitatea Oxford au observat, prin intermediul a două studii, că abilitatea de a manifesta empatie față de stările emoționale ale celorlalți înregistrează o distribuție normală la populația obișnuită și că majoritatea oamenilor pot analiza emoțiile celorlalți pentru a-și da seama dacă cineva e plictisit de o conversație, dacă cineva vrea să transmită ceva diferit față de ceea ce exprimă prin cuvinte. De asemenea, cei mai mulți oameni au capacitatea de a-și măsura cuvintele, astfel încât să evite să fie prea neciopliți. Cercetătorii au mai observat că, pe măsură ce nivelul de stângăcie socială al participanților creștea, nivelul empatiei acestora se diminua, ceea ce înseamnă că persoanele stângace social au dificultăți în a se asigura că interlocutorii lor sunt angajați în conversație, sunt susceptibili la interpretarea literală a afirmațiilor și transmit mesaje într-o manieră care poate părea insensibilă sau necioplită.

Ciudățeii își pot îmbunătăți capacitatea de a manifesta empatie față de ceilalți, însă pentru a face acest lucru trebuie să conștientizeze motivul pentru care emoțiile li se par greu de deslușit. De asemenea, ajută atunci când ceilalți dau dovadă de empatie față de persoanele stângace social bine intenționate care sunt predispuse la disfuncționalități în ce privește empatia. Atunci când ciudățeii sunt dispuși să depună eforturi pentru a-și îmbunătăți capacitatea empatică, iar persoanele fluente din punct de vedere social dau dovadă de răbdare și încurajare, între aceștia poate lua naștere o legătură emoțională neobișnuită.

O lume întreagă de emoții

În clasa a patra, cu ocazia petrecerii de Ziua Îndrăgostiților, mi-am dat seama că gestionam emoțiile într-un mod diferit față de majoritatea copiilor. În ziua dinaintea petrecerii, părinții mei m-au dus la librărie pentru a-mi alege o cutie cu felicitări specifice ocaziei. M-am simțit cuprins de panică atunci când am observat mesajele scrise pe felicitări: „Tu ești aleasa mea!“ sau „Te iubesc mult!“ Mi-am rugat părinții să mă ducă la alte magazine, pentru a căuta alte felicitări. Atunci când m-au întrebat ce anume căutam, le-am răspuns: „Ceva mai puțin emoțional“.

În cele din urmă, am ales un set de felicitări cu un nivel relativ scăzut de expresivitate emoțională, dar odată ce am început să completez spațiile menite expeditorului și destinatarului, am început să mă simt stânjenit de toate sentimentele pe care le transmiteau. Probabil ca un mecanism compulsiv de calmare, am început să ordonez felicitările de la stânga la dreapta, de la cele mai încărcate emoțional la cele cu gradul cel mai scăzut de intensitate emoțională. Apoi am început să desemnez fiecărei felicitări numele unei colege de clasă, pe baza nivelului de dulcegărie pe care consideram că îl poate tolera fiecare dintre ele.

Desigur, majoritatea colegelor nu ar fi avut probleme nici măcar cu cele mai expresive felicitări. De Ziua Îndrăgostiților, așteptarea socială este ca lumea să arunce în stânga și în dreapta cu vorbe precum „dragoste“ și „iubit“ în același mod în care ar rosti cuvintele „drag“ și „prieten“ în celelalte 364 de zile ale anului. Incapacitatea mea de a mă adapta rapid și pentru o zi întregă la această întorsătură a așteptărilor culturale mi-a pus inteligența emoțională la încercare. Am decis să preiau controlul situației. Am luat un marker permanent și am început să tai cuvintele alarmante precum „iubesc“ și „mult“, pe care uneori le înlocuiam cu „îmi place“ și „puțin“.

A doua zi, tata m-a întrebat dacă terminasem de completat felicitările și i-am spus că da, însă nu mi-a trecut prin cap să-i menționez modificările importante pe care le făcusem. La școală, toată lumea a pus câte o felicitare pentru fiecare persoană în punga de hârtie decorată care atârna lângă tablă. În timp ce beam suc și mâncam prăjiturele, fiecare și-a citit felicitările. Citind câteva dintre cele pe care le promisem, am observat că nimeni altcineva nu făcuse adnotări. Era unul dintre momentele în care mi-am dat seama prea târziu că interpretasem complet greșit situația. Eforturile mele considerabile de a fi în rând cu lumea aveau efectul opus. Deși colegele mele au fost suficient de amabile încât să nu facă remarci pe marginea felicitărilor mele adnotate, cu siguranță li s-a părut ciudat să

citească afirmații precum „Te iubesc plac mult“.

Oamenii fluenți din punct de vedere social sunt, pe bună dreptate, contrariați de viețile emoționale ale persoanelor stângace social, pentru că există această contradicție între lipsa interesului emoțional în anumite contexte și manifestarea unor reacții exagerate în altele. Ciudățeii pot fi considerați „roboței“ pentru că au un aer distant și e puțin probabil să manifeste reacții empatice adecvate în fața suferințelor și bucuriilor celorlalți. Această lipsă a congruenței emoționale îi face să pară insensibili la reacțiile manifestate de restul lumii. Însă aceștia pot avea, de asemenea, reacții exagerate în situații minore precum întreruperea unei rutine zilnice sau apariția unui obstacol profesional pe care altcineva l-ar considera minor sau trecător. Cum se explică această contradicție dintre lipsa emoțiilor, pe de o parte, și reacțiile exagerate, pe de altă parte?

Kamila Markram și Henry Markram, experți în neurologie în cadrul Laboratorului de Microcircuite Neurale din Elveția, au dezvoltat o teorie ce oferă o explicație convingătoare pentru viețile emoționale atipice ale ciudățeilor. Teoria percepției intensificate a lumii¹⁰ a luat naștere din studiile lor de început despre șobolani care fuseseră crescuți să manifeste comportamente caracterizate printr-un nivel scăzut al motivației sociale, repetitivitate și un nivel crescut al anxietății. Atunci când au analizat activitatea cerebrală a acestor animale, au observat că deficitul lor social și comportamentele lor repetitive corespundeau unor niveluri neobișnuit de ridicate de activitate ale regiunilor creierului asociate cu percepția, atenția și emoțiile.

Acest lucru i-a determinat pe cei doi să se întrebe dacă șobolanii din studiu percepeau mediul înconjurător cu o intensitate mai mare decât ceilalți șobolani. Poate că manifestau niveluri ridicate de anxietate pentru că reacțiile perceptuale puternice pe care le aveau făceau ca mediul înconjurător să-i suprastimuleze. Poate că nu aveau un comportament social notabil pentru că încercau să tempereze intensitatea mediului înconjurător prin adoptarea unor comportamente repetitive, care să-i ajute să evite intensitatea interacțiunilor sociale. Prin analogie, erau ca oamenii care aleg să-și petreacă serile de sâmbătă uitându-se la seriale redifuzate sau croșetând un fular în loc să iasă în oraș și să înfrunte aglomerația din restaurante sau haosul din cluburile de noapte.

În cadrul unui studiu de cercetare asupra teoriei lumii intense, Kamila și Henry Markram au descoperit că unele studii arătau rezultate asemănătoare cu cele găsite în cercetările asupra persoanelor cu nivel ridicat al simptomelor specifice

autismului. Spre exemplu, atunci când văd stimuli bogăți în emoție, precum fețe și priviri, copiii cu deficite sociale și de comunicare manifestă o hiperactivitate a amigdalei cerebrale, o parte a creierului asociată cu emoții precum teama și anxietatea. Deși a fost studiată preponderent pe subiecți cu tulburări de spectru autist, teoria lumii intense pare a fi în concordanță cu modul în care ciudăței înțeleg și gestionează emoțiile.

Dacă vă gândiți la atmosfera ce caracterizează interacțiunile cu oamenii stângaci social, aceasta este de multe ori una marcată de o energie agitată, care îi poate face să pară neliniștiți, iritați sau supărați. Însă dacă vi-i imaginați ca fiind persoane care trăiesc experiențele cu o intensitate deosebită, sentimentul pe care îl transmit începe să capete sens. Pentru ei, perceperea emoțiilor se aseamănă cu ieșitul în lumina soarelui după o lungă perioadă de stat la umbră.

Ca mecanism de adaptare, stângacii social învață să tempereze această intensitate evitând lucrurile care le declanșează emoții puternice. Atunci când nu privesc o altă persoană în ochi, nu înseamnă că sunt incapabile de contact vizual sau că sunt dezinteresate de conversație. De asemenea, acest lucru determină evitarea indiciilor emoționale puternice pe care le transmit fețele și în special regiunea ochilor. E posibil să se eschiveze de la conversațiile emoționale despre situații inconfortabile sau s-ar putea simți chiar copleșite de laudele celorlalți. Toate aceste eforturi de a reduce intensitatea emoțională a interacțiunilor îi pot face pe ciudăței să pară distanți. Pentru ciudăței care experimentează prea intens lumea emoțiilor nu prea contează dacă emoția este negativă sau pozitivă; chiar și persoanele foarte tinere, precum Ellie știu că orice emoție prea puternică poate scăpa de sub control.

Unul dintre cele mai nefericite paradoxuri pentru stângacii social este că sentimentul de stângăcie e una dintre cele mai intens simțite emoții, iar această intensitate le poate copleși foarte ușor mintea. A avea un moment stânjenitor e echivalent cu a ne lovi de o ușă de sticlă în timpul mersului. E un moment complet neașteptat care ne alarmează și ne dezorientează, iar acest torent de emoții e prima reacție psihică pe care o avem, ceea ce ne face să ne simțim jenați înainte să ne gândim că ne aflăm într-o situație jenantă. Însă stânjeneala e o emoție intensă, care ne împiedică să analizăm limpede ce anume a mers prost și cum să remediem acest pas social greșit.

Sentimentul de stânjeneală are o funcție adaptativă, însă ciudăței trebuie să își dea seama ce încearcă să le transmită emoțiile jenante care îi încearcă.

Rolul stânjenelii

Charles Darwin a fost printre primii care a studiat științific motivul pentru care oamenii manifestă emoții. El a lansat ipoteza că, în cadrul procesului de selecție naturală, oamenii erau nevoiți să reacționeze cu rapiditate la circumstanțe care le amenințau siguranța sau bunăstarea. Aceștia nu își permiteau luxul de a delibera în mod conștient atunci când se aflau sub atacul unui prădător sau atunci când se luptau pentru resurse greu de găsit. Emoțiile sunt reflexive și involuntare, la fel ca mișcarea piciorului atunci când doctorul lovește genunchiul cu un ciocan din cauciuc. În același mod reflexiv, atunci când simțim emoții precum furia, mintea noastră declanșează instant reacții fiziologice precum creșterea fluxului sanguin și tensiunea musculară, care ne pregătesc pentru a reacționa în fața amenințării. Emoțiile negative simțite la o intensitate ridicată focalizează atenția asupra amenințării, iar furia accelerează reacțiile conflictuale, în timp ce frica accelerează reacția de retragere.

Sentimentul de stânjeneală este, de asemenea, însoțit de reacții fiziologice intense — bătăi puternice ale inimii, creșterea ritmului respirator și încordarea mușchilor — însă, spre deosebire de frică și furie, care sunt cauzate de amenințări la adresa siguranței sau resurselor noastre, sentimentul de stânjeneală apare ca reacție la mici devieri de la așteptările sociale. Deși să-ți uiți fermoarul desfăcut sau să o strigi pe soția prietenului tău pe numele fostei sale soții nu sunt situații ideale, acestea nu sunt periculoase și nu izvorăsc din intenții malițioase. Prin urmare, cum poate o gafă relativ inofensivă să ne trezească emoții atât de puternice?

La nivel subconștient, știm că prea multe abateri de la normele sociale pot duce la ostracizare. Mintea noastră are un declanșator emoțional extrem de sensibil atunci când trebuie să ne avertizeze cu privire la neîndeplinirea așteptărilor sociale, pentru că nevoia de apartenență e absolut esențială pentru starea noastră de bine. June Price Tangney, profesor de psihologie la Universitatea George Mason, a descoperit prin intermediul unui program amplu de cercetare că există un grup de „emoții conștiente de sine“, care apar în urma greșelilor sociale, fiecare avându-și propria funcție. Printre aceste emoții se numără jena, vina, rușinea și — aș adăuga eu — acest sentiment de inadaptare socială.

Uram momentele în care roșeam de jenă. Mă simțeam suficient de prost pentru faptul că dădusem naștere unui moment jenant, însă roșeala mea părea o confirmare publică a stângăciei mele, ceea ce înrăutățea lucrurile. Matthew Feinberg și colegii săi de la Universitatea Berkeley din California au efectuat o serie de studii pentru a testa ideea că jena are funcția socială de a le demonstra celorlalți că avem valori prosociale, cu alte cuvinte că ne pasă de binele lor și că în general dorim să evităm să-i rănim sau să le creăm neplăceri. Feinberg a observat că persoanele care manifestau un grad mai mare de jenă atunci când relateau unele dintre cele mai stânjenitoare momente prin care trecuseră erau apreciați de ceilalți ca având un comportament prosocial mai pronunțat și ca fiind mai demni de încredere. E de reținut faptul că observatorii au declarat că ar fi mai tentați să creeze legături cu persoanele care au manifestat un nivel ridicat de jenă decât cu cei care nu au părut foarte afectați în timpul relatărilor. Cu alte cuvinte, cei care erau cuprinși de jenă căpătau mai multă valoare socială în ochii celorlalți.

O altă emoție legată de stângăcie e vina, care ne face să ne simțim prost în legătură cu comportamentul adoptat și ne motivează să reparăm răul social făcut: să ne cerem iertare, să ștergem masa după ce vărsăm ceva sau să plătim ceva ce am stricat. Toate aceste reacții ne ajută să-i asigurăm pe ceilalți că înțelegem ce am făcut greșit, că ne pare rău și că luăm măsuri pentru a îndrepta lucrurile. Atât jena, cât și vina ne ajută să ne redresăm după o acțiune jenantă pentru că le arată celorlalți că „am înțeles“. Altfel spus, acestea sunt dovezi vizibile ale faptului că suntem conștienți că am încălcat o regulă socială și că ne simțim prost în legătură cu neplăcerile cauzate.

Problema e că ciudăței nu înțeleg mereu ce așteptare socială au încălcat. Câteodată sunt conștienți că au un comportament care se abate de la norme, însă nu sunt siguri ce așteptări sociale ar fi trebuit să îndeplinească. Rolul stânjenelii este de a ne avertiza că nu suntem la înălțimea așteptărilor sociale și că trebuie să ne adunăm înainte de a pierde și mai mult capital social. Însă, spre deosebire de rușine și vină, care vin ca reacții la conștientizarea așteptărilor specifice pe care nu le-am satisfăcut, stânjeneala nu ne oferă un diagnostic clar pentru ceea ce am făcut greșit.

Până când persoana care a manifestat comportamentul inadecvat nu se rușinează sau nu arată că dorește să îndrepte situația, ceilalți nu primesc niciun indiciu legat de faptul că e conștientă de pasul greșit pe care l-a făcut și de potențialul impact al acțiunii sale asupra celor din jur. Stângăcii social tind să aibă un nivel

scăzut al expresivității emoționale, ceea ce îi poate face să pară lipsiți de remușcări atunci când le creează neplăceri celorlalți sau atunci când le rănesc sentimentele.

Jena semnaleză remușcări, sentimentul de vină încurajează comportamentele care îndreaptă prejudiciile sociale, iar stânjeneala ne avertizează atunci când încalcăm așteptările sociale, însă rușinea produce o scădere drastică a încrederii de sine până în punctul imobilizării, împiedicându-ne să ne recunoaștem greșelile sau să remediem consecințele comportamentului manifestat. Oamenii pot găsi o cale de a face față sentimentelor de stânjeneală, dar atunci când cuiva începe să-i fie rușine de propria lui stângăcie, devine dificil să găsească o cale de a merge înainte. Deși emoțiile sunt reflexive, oamenii au, totuși, posibilitatea de a-și reformula răspunsul oferit ca reacție la momentele stânjenitoare. Am observat că putem ieși mai câștigați dacă ne punem, pur și simplu, următoarea întrebare: „Gafa pe care am făcut-o înseamnă că sunt o persoană rea, sau că sunt doar un om care a greșit?”

Atunci când ne obișnuim să interpretăm cu acuratețe micile greșeli sociale drept ceea ce sunt și nu drept un indicator al valorii umane în ansamblu a unei persoane, e posibil ca stângăcii social să înceapă să răspundă în mod reflexiv prin emoții mai potrivite. Câteodată, cu puțin noroc, chiar și în timpul celor mai stânjenitoare momente, poate fi suficient să roșim și să ne cerem scuze pentru a obține o reacție plină de înțelegere de la cei din jur.

■

Semnificația a șase emoții și moduri de a reacționa la acestea	CE ÎNSEAMNĂ
EMOȚIE	CE ÎNSEAMNĂ
Furie	E nedrept ce mi s-
Neputință	Totul se duce de ri
Jenă	Am făcut un gest o
Bucurie	A mers mult mai b
Mândrie	Realizarea asta e i
Speranță	E o situație neplăc

Lărgirea ariei de focalizare

Părinții lui Ellie sperau ca eu să o pot ajuta să recapete controlul asupra vieții sale emoționale și să își exprime nemulțumirea prin intermediul unor emoții acceptabile din punct de vedere social. Știau că accesele ei de furie îi speriau pe ceilalți copii și că, în cele din urmă, teama lor față de potențialul ei exploziv urma să le reducă dorința de a se împrieteni cu ea. Când trec printr-o depresie, anxietate sau furie, de regulă pacienții speră ca psihologii să-i ajute să-și reducă din emoțiile negative. Dar ce se întâmplă atunci când psihologii văd terapia nu doar ca pe o modalitate de a reduce consecințele negative, ci și ca pe o oportunitate de a ajuta oamenii să se folosească de natura funcțională a emoțiilor pentru a facilita apariția unor rezultate pozitive?

Caracterul distant al lui Ellie și drăgălășenia ei dezarmantă contribuiau la crearea unei forme mascate de stângăcie socială, însă atenția focusată pe arii restrânse și dereglarea emoțională se numărau printre multe alte trăsături specifice stângăciei sociale pe care ea le manifesta. Atenția ei focalizată asupra modului de a desena o ajuta să aprecieze proporțiile, formele și culorile într-un mod în care majoritatea adulților nu vor putea vreodată să o facă. Ellie desena lucruri pe care cei mai mulți oameni nu ar ști să le deseneze, precum oameni stând în picioare și discutând, portrete din unghiuri relevante, sau articole de îmbrăcăminte cu o textură bogată, care oferea profunzime subiecților ei. Însă atenția ei concentrată pe detalii o făcea să piardă din vedere imaginea de ansamblu, iar intensitatea cu care urmărea să obțină ceea ce își dorea îi favoriza apariția acceselor de furie atunci când așteptările nu îi erau satisfăcute.

Am lucrat împreună cu Ellie pentru a-i îmbunătăți capacitatea de identificare și gestionare a emoțiilor, iar intuiția mi-a spus că îi puteam canaliza emoțiile pozitive pentru a-i extinde câmpul de atenție, așa încât să ajungă să observe imaginea de ansamblu din cadrul situațiilor sociale, mai exact impactul pe care tiradele ei îl aveau asupra celorlalți. Emoțiile pozitive au, de asemenea, o funcție adaptativă, însă diferă cu mult de răspunsul luptă-sau-fugi asociat emoțiilor negative.

Cercetătorii în domeniul emoțiilor, precum Alice Isen de la Universitatea Cornell

și Barbara Frederickson de la Universitatea Carolina de Nord din Chapel Hill, au descoperit că emoțiile pozitive fac mai mult decât să creeze un sentiment plăcut. Teoria emoțională „extinde și construiește“ a profesorului Frederickson sugerează că emoțiile pozitive încurajează procesele expansive de gândire, ne ajută să observăm informații atipice cu mai multă ușurință și ne permite să reținem mai multe informații în mentalul conștient. Acest proces de gândire expansiv și disponibilitatea unei cantități mai mari de informație ne oferă oportunitatea de a găsi soluții creative pentru că numărul combinațiilor posibile crește exponențial cu fiecare informație pe care o identificăm sau o reținem. Aceste analize creative ne pot ajuta să ajungem la rezultate profesionale care să construiască resurse financiare sau politice, însă ne pot ajuta, de asemenea, să descoperim noi modalități de a gestiona dilemele sociale complexe care construiesc capital social.

Astfel, emoțiile pozitive pot schimba tendința persoanelor stângace social de a rămâne concentrate pe aspecte restrânse ale vieții. Pentru că ciudăței cu potențial creativ se bazează pe abilitatea lor de a pune cap la cap informațiile într-un mod unic, emoțiile pozitive pot fi catalizatori pentru organizarea unor idei disparate în combinații unice, iar acest lucru este unul dintre semnele distinctive ale gândirii inovatoare.

Deși există excepții de la regulă, persoanele care găsesc o cale să nu se transforme în artiști chinuți au cele mai mari șanse de a obține progrese creative notabile. Acestea sunt persoanele recunoscătoare pentru talentul pe care îl dețin, conștiente de limitările lor, determinate să lucreze la îmbunătățirea lor, iar natura lor binevoitoare dă naștere unor resurse sociale care le ajută să capete sentimentul de apartenență.

Beneficiile pe termen lung ale emoțiilor pozitive au fost demonstrate în cadrul unui studiu condus de LeeAnne Harker și Dacher Keltner de la Universitatea Berkeley din California, care au studiat dispozițiile emoționale pozitive și efectele sociale ale acestora. Cercetătorii au analizat datele din Studiul Longitudinal Mills, care s-a întins pe o perioadă de treizeci de ani și care a avut ca subiecți o sută de femei absolvente ale Colegiului Mills în 1958 și 1960. Harker și Keltner au aplicat o metodologie ingenioasă pentru primi răspuns la o întrebare relativ directă: Femeile care au zâmbit în fotografiile de absolvire au avut parte, de-a lungul vieții, de rezultate sociale diferite față de cele care nu au zâmbit?

Cum ar putea gestul aparent insignifiant de a zâmbi într-o poză de absolvire să anticipeze atât de multe rezultate sociale? Nu avem niciun motiv pentru care să zâmbim într-o poză făcută de un fotograf pe care, cel mai probabil, nu îl vom mai vedea vreodată, și totuși, unele persoane au făcut gestul de a se așeza pe un scaun inconfortabil, în fața unui fundal în nuanțe pământii, și de a afișa un zâmbet autentic pentru acea poză. Probabil că erau aceiași oameni care zâmbeau în timp ce curățau zăpada cu lopata sau care așteptau cu mașina în trafic la ore de vârf cu un zâmbet pe față, cântând împreună cu radioul. Nu aveau nevoie de un motiv anume pentru a fi binedispuși; așa erau ei de fel. Oamenii care au o predispoziție spre bună dispoziție sunt ciudați în felul lor, însă ciudățenia lor entuziastă e magnetică și energizantă, iar ceilalți nu se pot abține să nu-și dorească să curețe zăpada sau să cânte în mașină alături de aceste spirite vesele.

Ceea ce au descoperit Harker și Keltner a fost că, spre deosebire de femeile care nu zâmbeau în fotografiile din albumul de absolvire, cele care afișau un zâmbet să aibă mai multe șanse să experimenteze mai multe emoții pozitive, mai puține emoții negative, comportamente interpersonale mai plăcute și mai multe competențe (de exemplu productivitate, responsabilitate). Aceste asocieri s-au menținut până peste câteva decenii, femeile fiind evaluate atât la vârsta de 43 de ani, cât și la vârsta de 52 de ani. Cele care zâmbiseră în poza de album încă aveau tendința de a manifesta mai multe emoții pozitive și mai puține emoții negative, de asemenea au obținut scoruri mai bune în ce privește standardele ocupaționale. În plus, existau mai multe șanse ca acestea să fie căsătorite și satisfăcute de căsniciile lor.

Aceste descoperiri sugerează că, atunci când își concentrează atenția pe ameliorarea elementelor negative, oamenii pot pierde din vedere un aspect esențial. Emoțiile pozitive pot face mai mult decât să ne scoată de pe un fâgaș emoțional negativ. Acestea au potențialul de a facilita informații noi care ne pot ajuta să găsim modalități noi de a aborda situațiile sociale și de a construi resurse sociale durabile. Deși tind să pară distanți în ochii celorlalți, ciudăței sunt capabili să simtă bucurie și entuziasm față de lucrurile pe care le iubesc. Emoțiile pozitive pot fi deosebit de benefice pentru stângacii social pentru că îi pot ajuta să își extindă aria de interes și să capete o perspectivă mai vastă asupra mediului înconjurător.

Informațiile pe care le-am analizat în acest capitol sugerează că persoanele stângace din punct de vedere social tind să pară distante. Cu toate acestea, am văzut că acest lucru poate rezulta din faptul că percep lumea cu o intensitate atât

de mare, încât începe să le fie teamă să nu fie copleșiți de capacitatea lor limitată de a gestiona emoțiile intense. Pentru o persoană ca Ellie, care se pierdea rapid cu firea, exprimarea emoțiilor negative scăpate din frâu era o experiență punitivă care începuse să îi provoace o frică legată de capacitatea ei emoțională generală. Însă stângacii social pot deveni temători și în ce privește exprimarea emoțiilor pozitive. Atunci când manifestă un entuziasm și o veselie debordante la atingerea celui mai mare scor la un joc video sau când își explică în detaliu fascinația pentru o demonstrație matematică neelucidată, pot primi un feedback social care să le insuflă ideea că intuiția lor în ce privește momentele potrivite pentru a se simți veseli e greșită.

Știam că trebuia să o ajut cât de repede pe Ellie să preia controlul asupra acceselor de furie, dar ceea ce m-a făcut să simt o teamă și o tristețe profundă a fost că exista riscul de a-și ține în frâu și toate celelalte emoții, inclusiv entuziasmul extraordinar legat de o lume pe care deja o vedea diferit față de majoritatea oamenilor. Ulterior mi-am dat seama că adulții bine intenționați îi cereau în mod constant să nu mai mâzgălescă, să fie atentă sau să termine mai repede ceea ce avea de făcut. Adulții din viața ei îi cereau mereu să-și îndeplinească sarcinile.

Ellie era atentă la îndeplinirea sarcinilor, însă atenția ei restrânsă era atrasă de lucruri neobișnuite, ceea ce o determina să aleagă să rezolve sarcini intangibile, alegere care lua forma unor execuții artistice sau a unor ficțiuni extrem de creative. În ciuda vârstei ei fragede, era deja interesată mai mult în trasarea de noi limite decât în menținerea vechilor reguli și prefera să-și imagineze povești despre viitor decât să audă aceleași basme.

Modificarea procentuală a nivelului de fericire

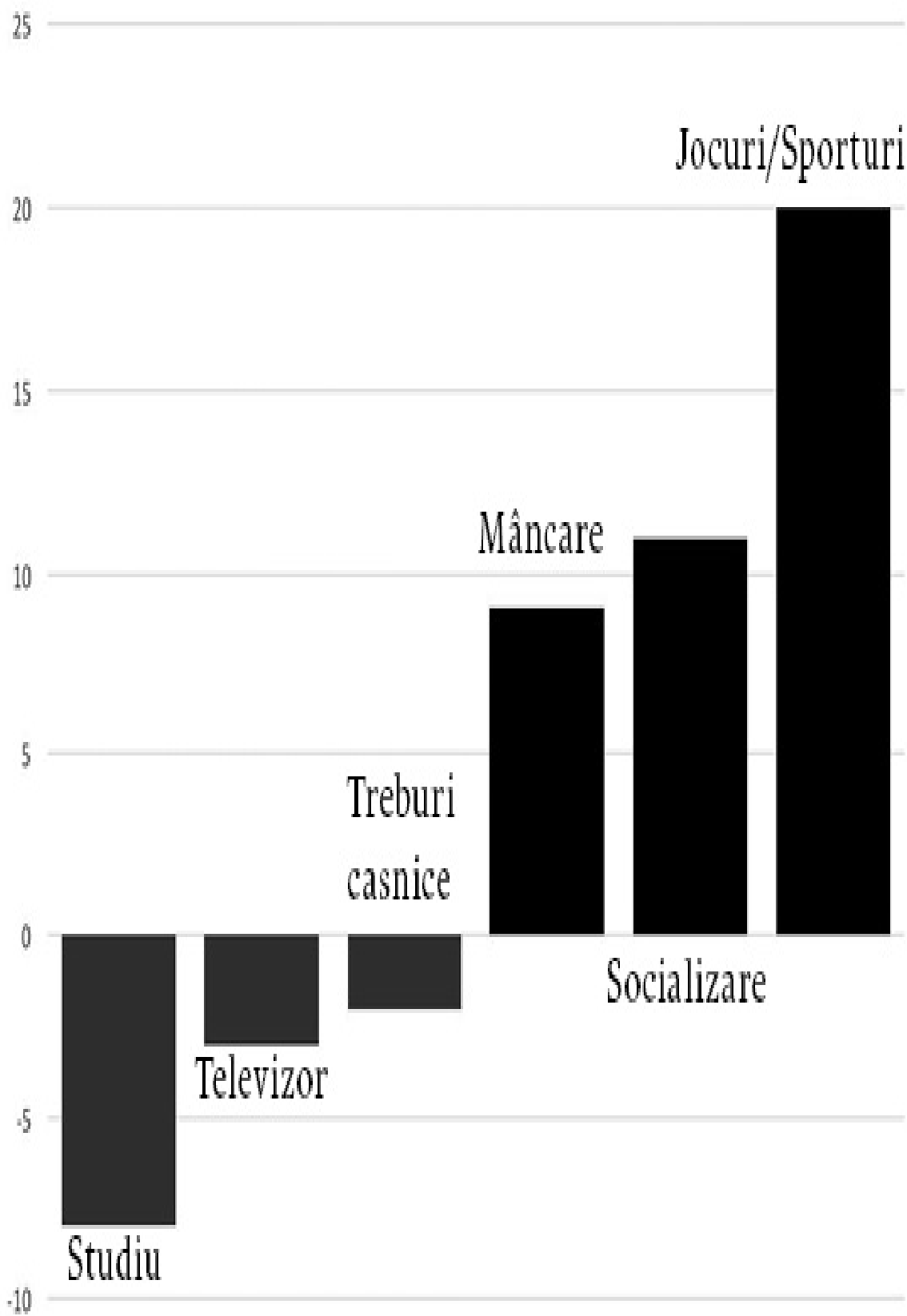


Figura 4.1. Ce putem face pentru a avea parte de mai multe emoții pozitive? În cadrul unei cercetări experimentale care urmărea modificările stărilor emoționale în funcție de activitățile zilnice ale oamenilor, Csikszentmihalyi și Wong au descoperit că jocurile, socializarea și mâncatul erau activitățile cel mai mult asociate cu stimularea emoțiilor pozitive. De asemenea, au descoperit că activitățile efectuate împreună cu alte persoane se asociau puternic cu acest tip de emoții.

Ceea ce am descoperit împreună cu Ellie a fost că accesele ei de furie aveau loc atunci când era pierdută în imaginația ei bogată. O deranja foarte tare atunci când părinții îi cereau pe un ton răstit să mănânce tot din farfurie sau când îi smulgeau brusc caietul de desen de sub priviri. Le-am explicat că acțiunea pe care o făceau era ca și cum cineva ar fi început să vorbească tare în timpul vizionării unei scene decisive dintr-un film sau cineva le-ar fi întrerupt un apel telefonic extrem de important. E de înțeles că Ellie se simțea frustrată din cauza acelor întreruperi, însă trebuia să învețe cum să explice motivul frustrării în loc să plonjeze într-un acces de furie.

Ce-i cu fața asta?

Când am deschis ușa spre sala de așteptare, am văzut-o pe Ellie stând fix în fața cabinetului. Așteptase timp de trei zile să primească un răspuns la întrebarea ei arzătoare: „Ty, ai aflat cum arată fața ta atunci când ești nervos?”

În cele trei zile care au trecut de la ultima întrevvedere cu Ellie, le-am adresat tuturor prietenilor cu care m-am întâlnit următoarele două întrebări: „Fața mea arată într-un anumit fel atunci când sunt furios?” și „Cum anume arată?” Deși am o înclinație către unele emoții negative cum ar fi frustrarea sau anxietatea, întotdeauna m-am enervat extrem de greu, din această cauză fiindu-mi greu să-mi amintesc momente specifice în care am fost cuprins de furie. Majoritatea prietenilor mi-au spus că nu își amintesc să mă fi văzut vreodată furios, dar cele

două persoane care mă cunosc cel mai bine mi-au confirmat că, într-adevăr, fața mea arată diferit atunci când mă enervez.

Iubita mea mi-a spus: „Fața ta de om nervos e mai degrabă consternată decât furioasă“. În loc să-mi îngusteze privirea, fac ochii mari și mă uit în jur cu disperare, ca și cum aș încerca să găsesc fizic motivul pentru care cealaltă persoană a crezut că a fost o idee bună să-mi facă ceva atât de supărător. Nu-mi încreșesc buzele, ci mai degrabă casc gura pentru a arăta că nu-mi vine să cred ceea ce tocmai s-a întâmplat. Vărul meu mi-a spus că în ochii celorlalți arătam, cel mai probabil, „mai mult stupefiat decât supărat“. De asemenea, am descoperit că supărarea mea creștea cu atât mai mult cu cât niciodată nu ofeream vreo explicație cu privire la motivul supărării, ci mai degrabă schimbam subiectul, de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic.

I-am arătat lui Ellie fața mea de om furios. M-a privit întrebător. Apoi i-am arătat fața mea de om timid. Ellie era conștientă că era departe de a fi considerată o expertă în emoții, dar știa că era ceva ciudat la fața mea nervoasă. Și-a demonstrat potențialul inteligenței emoționale dându-mi un feedback surprinzător de diplomatic: „Nu e o față furioasă foarte convingătoare. Dar îmi place fața ta zâmbitoare“.

Ne-am întors în biroul meu, unde ne-am așezat pe covor și am început să desenăm la întâmplare cu creioane colorate pe un bloc mare de desen. Am întrebat-o pe Ellie dacă a mai avut accese de furie de când ne-am văzut ultima oară. În timp ce îmi povestea despre cele trei accese pe care le avusese în decursul ultimelor trei zile, și-a îndreptat privirea spre podea și și-a lăsat umerii să cadă. Înainte să-și piardă și ultima fărâmbă de veselie, i-am sugerat o abordare pozitivă. Chiar dacă accesele de furie nu suferiseră nicio modificare, cel puțin începuse să-și identifice propriile emoții.

În cele din urmă, stângacii social devin conștienți de faptul că au dificultăți în a detecta în mod intuitiv semnalele care indică neplăcerea celorlalți, însă în alte situații pot simți o furie crescândă ca reacție la circumstanțe care nu au un caracter amenințător. Acest lucru îi pune în poziția contraintuitivă de a avea reacții diferite față de cele dictate de emoțiile prin care trec. Ciudății își dau seama că uneori trebuie să facă uz de reacții secundare care urmează logica: „Dacă are loc situația A, atunci voi fi cuprins de sentimentul B, dar majoritatea oamenilor simt C, așa că ar trebui să reacționez ca și când aș simți C în loc de B“.

E o situație dificilă pentru că evidențiază eterna contradicție dintre sinceritatea față de noi înșine și motivația de a ne îmbunătăți capacitatea de a ne ridica la nivelul așteptărilor sociale.

Majoritatea oamenilor nu pot simula jena roșind la comandă și nu putem lua acțiune pentru a remedia abaterile sociale dacă nu putem identifica felul în care ne-am abătut de la așteptări. Un mod practic prin care persoanele stângace pot gestiona un dezacord între înclinația lor naturală spre anumite reacții emoționale și reacțiile la care se așteaptă ceilalți este să verbalizeze mesajul pe care expresiile lor faciale nu îl pot comunica, spunând ceva de genul „Îmi pare rău, probabil ar fi trebuit să gestionez situația în mod diferit“ sau „Sper că nu te-am jignit, îmi e greu să exprim în cuvinte exact ceea ce vreau să spun“. E o soluție imperfectă, însă acest mod de exprimare a gândurilor în urma unei abateri sociale îi permite să transmită trei idei importante care cel mai probabil lipsesc din repertoriul său de reacții emoționale: „Nu am acționat cu rea-voință“, „Îmi pare rău“ și „Aș vrea să îndrept situația“.

Există anumite lucruri pe care stângacii social le pot face pentru a atenua efectele emoțiilor incomode, însă e interesant de văzut dacă lipsa emotivității în unele circumstanțe și prezența unei emotivități sporite în altele poate servi unui scop. Poate că viețile lor emoționale nu ar trebui privite ca fiind disfuncționale, ci mai degrabă diferite și cu potențial adaptativ în unele situații.

Dacă ne gândim la probabilitatea ridicată de eșec în cazul activităților riscante precum lansarea unei afaceri (90% în cinci ani), deschiderea unui restaurant (60% în primii trei ani) sau la eșecurile repetate ale demersurilor științifice, chiar și numai anxietatea indirectă poate fi de ajuns pentru a ne descuraja să ne implicăm. Ce fel de persoană ar accepta să se ocupe de sarcini colosale a căror probabilitate de eșec e mai mare decât cea de succes și ce fel de persoană rezistă cu stoicism eșecurilor săptămânale din acest tip de activități?

Poate că există situații în care e mai bine să nu asimilăm toate emoțiile dintr-o încăpere și în care imunitatea relativă la emoții precum panica și demoralizarea, care se propagă cu repeziciune în cadrul grupurilor, poate fi benefică. Acest lucru nu înseamnă că doar stângacii social se pot ocupa de proiecte de mare risc sau că ele nu trăiesc emoții negative în cazul unor eșecuri majore, însă circuitele lor emoționale neobișnuite le pot proteja de panica ce intervine după eșecul unei lansări importante sau le pot ajuta să adopte un comportament relativ indiferent în fața unei recenzii publice malițioase.

Pe de altă parte, stângacilor social nu le convine atunci când elemente aparent triviale nu sunt la locul lor. În unele situații, frământarea lor atunci când detaliile nu sunt exact așa cum și le doresc poate fi eronată sau încăpățânată nejustificat. Cu toate acestea, în cadrul unor povești de succes de mare anvergură, fie că vorbim despre directori executivi ai unor companii de succes, despre bucătari la restaurante premiate cu stele Michelin sau despre oameni de știință care au făcut descoperiri de importanță majoră, unele dintre temele cele mai comune ale ciudățeilor sunt accentul pus pe atenția la detaliu și menținerea unui calm neobișnuit în situațiile critice.

[¹⁰ Teoria percepției intensificate a lumii susține că autismul nu reprezintă un deficit mental, ci o suprasolicitare mentală. \(N.red.\)](#)

5. Să pătrundem în mintea persoanelor plăcute social

Carson stătea singur, cocoțat pe un scaun vechi din lemn de stejar, în mijlocul unui amfiteatru circular, și privea cum unii dintre cei mai cunoscuți fizicieni din lume se adunaseră în jurul lui. Peste câteva minute, avea să-și prezinte cea mai nouă lucrare de cercetare la simpozionul de matematică aplicată. Această onoare era în general rezervată profesorilor de renume, însă Carson deja făcea senzație în lumea fizicii în calitate de doctorand în vârstă de 25 de ani. Recent, publicase o lucrare într-o revistă științifică de renume, care stârnise o vâlvă considerabilă, iar cercetătorii din întreaga lume erau dornici să afle mai multe despre munca lui. Pe măsură ce sala se umplea, Carson simțea cum greutatea situației începea să-i apese pe umerii fragili.

Avea bucle blonde rebele și niște ochi albaștri care scrutau întruna împrejur. Era îmbrăcat într-un stil vestimentar semi-formal, însă cămășile și pantalonii săi Oxford erau puțin prea lungi. Arăta ca un adolescent care era mereu pe punctul de a intra în bucluc. În ciuda aspectului de băiețandru, avea o gândire științifică foarte matură pentru vârsta lui. Carson era de o stângăcie socială lipsită de finețe. Observațiile sale incisive și lipsa unui filtru mintal îl făceau prea turbulent pentru gusturile majorității.

Îl cunoșteam pe Carson mai bine decât majoritatea lumii. Ne cunoscuserăm în timpul studenției, la un curs de studii muzicale la care făcea frecvent observații matematice legate de muzică. Comentariile lui erau corecte și pertinente, însă, într-un grup de studenți care își doreau un curs liniștit, remarcile sale stârneau de obicei iritare. Cu siguranță avea intenții bune, însă pentru el era dificil să arate acest lucru celorlalți. Cei mai mulți oameni îl considerau lipsit de respect sau chiar răutăcios și pot înțelege cum au ajuns la aceste concluzii. Carson intuia că lumea îl percepea ca fiind extrem de necioplit, dar simțea că nu avea timp de pierdut cu diplomația sau dulcegăriile. Era orientat mai degrabă către sarcini decât către oameni, însă această modalitate de a trata lumea îl transformase, de-a lungul celor 25 de ani, într-o persoană singuratică.

După ce președintele departamentului de fizică l-a prezentat cu căldură publicului, Carson a pășit pe podium și și-a început prezentarea pe calculator. A privit peste umăr pentru a se asigura că imaginea era proiectată pe ecranul imens

din spatele său și a văzut majusculele roșii ale titlului pe care îl alesese pentru a da o lovitură anticipativă eventualilor cârcotași din sală:

TOT CEEA CE CREDEAȚI CĂ ȘTIȚI DESPRE GRAVITAȚIE E GREȘIT!

Când s-a întors către public, a observat pentru prima oară că numărul de participanți la prelegere era neobișnuit de mare și și-a dat seama că nu avea să-i fie ușor să convingă acea mulțime. Spre deosebire de alți oameni, care ar fi simțit un puseu de anxietate după această conștientizare, Carson și-a canalizat neliniștea într-o determinare de neclintit de a depăși așteptările publicului. E un instinct neobișnuit de prădător, însă acest instinct este des întâlnit în cazul persoanelor precum Carson, care sunt înzestrate cu o combinație rară de talent excepțional și ambiție fermă. Acest gen de oameni sunt captivanți pentru ceilalți pentru că transmit sentimentul unui potențial nuclear care s-ar putea materializa în orice moment și i-ar putea lansa pe orbita măreției.

Însă acesta nu avea să fie acel moment pentru Carson.

Prezentarea despre care vă povestesc a avut loc în 2002, o perioadă din istoria tehnologiei în care programele antivirus erau prea puțin dezvoltate. Se întâmpla deseori ca virușii să preia controlul sistemelor de operare, iar cei de tip cal troian reprezentau un pericol deosebit. Aceștia așteptau răbdători zile întregi în interiorul calculatoarelor înainte să cauzeze distrugerii sau să deschidă ferestre nedorite pe ecran. Aparent, Carson contractase un virus de tip cal troian.

În timpul slide-ului ce prezenta ipotezele, virusul și-a lansat primul atac și a deschis în mod autonom o fereastră de tip pop-up. Aceasta prezenta o poză a unei femei dezbrăcate, care își aruncase cu nonșalanță uniforma de asistentă medicală peste capul unui pacient surprins, lângă care era scris drept reclamă: Asistente obraznice! Câteva secunde mai târziu, pe ecran a apărut un alt pop-up: Asiatice exotice!! Apoi un al treilea: Ménage à trois!!! Al patrulea, al cincilea...

Carson nu avea un talent înnăscut de a interpreta indiciile sociale, însă chiar și el remarcase că avusese loc o schimbare în indiciile nonverbale transmise de

public. Teoria că expresiile emoționale sunt universale era dovedită din plin: toată lumea, de la studenții punk rockeri la profesorii în vârstă exigenți, toți stăteau cu gura căscată, ochii larg deschiși și sprâncenele ușor încruntate. Pe măsură ce ferestrele continuau să apară, unii dintre participanți au început să se afunde în scaune, în timp ce alții au adoptat poziții rigide. Carson a privit peste umăr chiar când a șaptea fereastră și-a făcut apariția: Studente lascive!!!

Pentru câteva secunde, a rămas nemișcat, imobilizat de avalanșa de emoții care l-au cuprins. Apoi s-a năpustit asupra mouse-ului, în încercarea disperată de a închide ferestrele, dar era prea puțin, prea târziu. Arăta de parcă ar fi vrut să decapiteze un șarpe cu mai multe capete, fiecare fereastră închisă deschizând încă două-trei. Pe măsură ce panopia de ferestre pornografice se extindea precum artificiile, disperarea lui Carson s-a transformat în resemnare. Apoi, ecranul de proiecție a devenit brusc negru.

Carson a privit în stânga podiumului. Îndrumătorul său, un profesor emerit impunător din cadrul departamentului de fizică, ținea în mână cablul care ținuse laptopul conectat la proiector. Toată lumea știa că profesorul nu agreea comportamentele prostești. Privirea sa aspră îi cerea lui Carson să-l privească drept în ochi. În timp ce îl țintuia cu privirea, ceilalți încercau să evite să se uite la Carson și la oricine altcineva din public — un moment stânjenitor atunci când oamenii sunt așezați într-un amfiteatru circular.

Profesorul a întrebat un singur lucru: „Ție chiar nu ți-e clar?“ Aceasta era cea mai utilă întrebare pe care cineva i-o adresase vreodată lui Carson și care avea să-l ajute să găsească o manieră mai plăcută de a interacționa cu lumea din jur.

Teoria minții și stângăcia socială

Unul dintre cele mai plăcute sentimente apare atunci când găsim pe cineva care să ne înțeleagă pe deplin. Acești oameni nu numai că ne înțeleg ciudățeniile, dar le și îndrăgesc. Sunt acea specie rară de indivizi care izbucnesc într-un râs necontrolat atunci când nimeni altcineva nu consideră că glumele noastre deplasate sunt amuzante sau care îi trimit pisicii noastre o felicitare de ziua ei, pentru că știu că o iubim la nebunie. Atunci când cineva ne înțelege, vede lumea

cu aceiași ochi, simte bucuriile și tristețile noastre ca și când ar fi ale lui, iar uneori, își dă seama ce gândim înaintea noastră. Oamenii care ne înțeleg sunt cei pe care noi îi simpatizăm cel mai mult, pentru că ce poate fi mai plăcut decât o persoană care ne înțelege pe deplin calitățile, defectele și ciudățeniile, și hotărăște totuși să ne iubească? În schimb, ne putem simți răniți sau jigniți atunci când ceilalți interpretează greșit ceea ce gândim. Adolescenții și părinții lor sunt exemplul clasic a două grupuri de oameni care cel mai probabil se înțeleg greșit unii pe alții. Majoritatea părinților aud la un moment dat de la copiii lor adolescenți exclamația: „Pur și simplu nu înțelegi!“

Atunci când cineva ne înțelege, spun psihologii, acea persoană și-a format în prealabil o teorie a minții acurată. Termenul se referă la dezvoltarea unei ipoteze organizate (teorie) legate de modul în care gândesc și simt ceilalți (minte). De obicei, pe măsură ce doi oameni ajung să se cunoască mai bine, teoria fiecăruia cu privire la celălalt devine din ce în ce mai complexă și riguroasă, ceea ce îi permite să anticipeze gândurile și sentimentele pe care cealaltă persoană le-ar putea avea în diverse situații. Teoria minții este ceva asemănător cu evoluția personajelor din filme sau cărți. Cititorii fac presupuneri despre trăsăturile și convingerile personajelor pe baza detaliilor evidente legate de acestea, precum stilul vestimentar, obiceiurile adoptate sau reacțiile la situații presante. Spre exemplu, un personaj cu o privire evitantă, care face prezentări răutăcioase în PowerPoint utilizând titluri cu majuscule roșii, le poate da cititorilor senzația că e tupeist sau agresiv.

Face parte din natura umană ca, pe măsură ce poveștile vieților noastre reale se desfășoară, să creăm teorii legate de personajele pe care le întâlnim pe parcurs și să le analizăm modul de a gândi, pentru a căpăta o înțelegere mai profundă a personalităților și valorilor acestora. Cu toții suntem niște oameni de știință și conducem studii de caz asupra fiecărei persoane pe care o întâlnim. Facem în mod constant observații legate de comportamentele celorlalți pentru a formula teorii cu privire la probabilitatea ca aceștia să ne fie prieteni sau adversari.

Persoanele fluente din punct de vedere social formulează teorii ale minții cu o rapiditate atât de mare, încât de multe ori nu își dau seama cum ajung la concluziile respective. Au capacitatea remarcabilă de a tria zeci de indicii sociale într-o fracțiune de secundă și de a le asambla cu rapiditate pentru a obține tipare care să le permită să intuiască dacă cineva e fericit, furios sau nerăbdător. Mai mult, în decursul aceleiași zile, aceste persoane formulează mai multe teorii ale minții și își ajustează stilul de a interacționa în funcție de atmosfera fiecărei

situații la care iau parte. În primele momente ale ședinței de luni dimineață își pot da seama dacă șeful lor e agitat sau relaxat și își pot folosi acel raționament ca să decidă dacă e sau nu o zi bună pentru a cere câteva zile de concediu în plus.

Creierul teoretic al lui Carson îi permitea să identifice rapid informații relevante și să le organizeze cu ajutorul algoritmilor sau noțiunilor teoretice de fizică. Făcea tot felul de operații complexe fără pix, hârtie sau calculator; acestea veneau de la sine, natural. Însă avea dificultăți în identificarea corectă a indiciilor sociale și în organizarea acestor informații pentru a înțelege ce se întâmplă în mintea celorlalți. Nu e singurul caz; numeroase studii au demonstrat că persoanele stângace din punct de vedere social au dificultăți în formarea teoriilor minții. Colin Palmer de la Universitatea New South Wales și colegii săi au investigat legătura dintre stângăcie socială și teoria minții într-un eșantion de peste două sute de adulți din cadrul populației generale. Palmer a descoperit că persoanele cu un grad mai înalt de stângăcie socială tindeau să aibă mai multe dificultăți în ce privește formarea unei teorii a minții legate de intențiile, gândurile și sentimentele celorlalți.

Având în vedere ceea ce știm despre felul în care procesează indiciile sociale, nu e de mirare că ciudățeilor le e greu să formeze teorii ale minții, însă aceste dificultăți le pot crea senzația că au pierdut șirul poveștii din viața socială. Atunci când întâlnesc obstacole în calea formării acestor teorii, oamenii le e greu să creeze o continuitate în ce privește interacțiunile repetate cu aceeași persoană. Atunci când le e greu să-și dea seama cum funcționează creierul social al acesteia, au sentimentul că fiecare interacțiune e nefamiliară, chiar dacă nu e prima oară când întâlnesc persoana respectivă.

Indivizii fluenți din punct de vedere social identifică imediat ceea ce gândesc ceilalți bazându-se pe tiparele recognoscibile formate de indiciile sociale pe care le au la dispoziție. Haideți să facem următorul exercițiu de gândire inspirat din algebra de gimnaziu. Structura problemei de mai jos presupune să aflăm valoarea lui x adunând numerele atent ordonate din dreapta:

$$(x = 3 + 2 + 1)$$

$$(x = 6)$$

Problema devine de nerezolvat atunci când una dintre variabilele din partea

dreaptă a ecuației devine o necunoscută: ($x = 3 + 2 + c$). În mod asemănător, ciudăteii întâmpină dificultăți din cauza acelor variabile necunoscute din situațiile sociale. E posibil să piardă din vedere indicii sociale majore din cauză că nu-și amintesc să analizeze fețele oamenilor și e posibil să nu sesizeze indiciile din intonația celorlalți pentru că sunt prea concentrați ca să-și dea seama ce gândesc și simt aceștia. Dar atunci când cineva ne spune care este valoarea lui x , putem rezolva problema de la coadă la cap: ($6 = 3 + 2 + c$).

În a doua formă a problemei, nu e la fel de simplu să ne dăm seama cum se leagă între ele elementele ecuației, pentru că lipsa valorii lui c determină o organizare mai puțin ordonată decât în prima expunere a problemei. Însă cu puțină inginerie mentală, problema devine rezolvabilă dacă reușim să aflăm valoarea lui x . În același mod, atunci când încercăm să aflăm ce gândesc ceilalți, persoanelor stângace social le ia mai mult timp să lege indiciile sociale unele de celelalte pentru că e posibil să fi pierdut din vedere un indiciu-cheie, ceea ce înseamnă că, în mintea lor, informația socială nu mai e organizată într-un mod ordonat. Din fericire, cercetătorii au aflat care sunt variabilele de importanță majoră ce guvernează majoritatea interacțiunilor sociale. Acest lucru le oferă ciudățeilor oportunitatea de a ajunge la aceleași concluzii ca persoanele fluente din punct de vedere social, însă ordinea operațiilor prin care trebuie să treacă pentru a obține soluția arată puțin diferit.

O teorie despre cum să te faci plăcut

Dacă ai avea o putere magică și ai putea citi gânduri, ce ai descoperi în mintea celor mai simpatizate persoane? Prima misiune ar fi aceea de a identifica țintele corecte, întrucât există o diferență între persoanele plăcute și cele populare. Specialiștii în psihologia dezvoltării definesc calitatea de a fi simpatic prin nivelul la care o persoană e percepută de ceilalți ca fiind cooperantă și plăcută. Tot ei definesc popularitatea prin nivelul la care o persoană e percepută ca fiind influentă sau puternică. Atunci când analizează percepția socială a elevilor de școală generală și liceu, cercetătorii observă că faptul de a fi simpatic și cel de a fi popular sunt doar vag asociate unul cu celălalt.

Atât persoanele populare, cât și cele percepute ca plăcute tind să fie fluente din

punct de vedere social, însă cele motivate de popularitate se folosesc de abilitatea de a citi gândurile celorlalți pentru a-și consolida statutul social sau pentru a-și proteja poziția în cadrul ierarhiei sociale. În schimb, oamenii care se fac plăcuți tind să folosească această abilitate de a citi gândurile altora pentru a se asigura că acționează într-un mod cinstit și cooperant. Altfel spus, persoanele mâinate de dorința de a deveni populare abordează situațiile întrebându-se „Mie ce îmi iese din asta?“, în timp ce persoanele plăcute social se gândesc „Ce pot face ca să ajut?“

Oamenii motivați de ideea popularității tind să se concentreze pe câștigurile sociale pe termen scurt, însă prețul pe care îl plătesc pentru această lăcomie de putere e scăderea capitalului social. Acești oameni tind să folosească tactici care deteriorează capitalul social, precum manipularea, bârfa și umilirea altor persoane în scopuri personale. Deși e posibil ca persoanele plăcute să nu dețină recordul de urmăritori pe Instagram sau să fie nominalizați la titlul de regele sau regina balului, ele au mai multe șanse de a fi fericite, de a avea o stimă de sine crescută și de a construi relații de prietenie pe care se pot baza. Să te faci plăcut se aseamănă cu încercarea de a obține siguranță financiară investind în companii cu renume, cu portofolii consistente, în timp ce popularitatea e echivalentul încercării de a obține siguranță financiară prin intermediul investițiilor în afaceri de moment, cu risc ridicat și care nu au planuri de afaceri sustenabile.

Dacă oamenii simpatizați au șanse mai mari de a se bucura de o apartenență de durată, merită să aruncăm o privire la ce se întâmplă în mințile lor. Thomas Berndt de la Universitatea Purdue și-a devotat cariera studiind modul în care oamenii formează și mențin relațiile de prietenie. În cadrul studiilor sale de cercetare pe tema prieteniei, relatează că oamenii simpatizați au o viziune distinctivă asupra acesteia, viziune care le influențează percepția și comportamentele sociale. Dacă veți căuta #prietenie pe Facebook sau Instagram, veți găsi cu ușurință sute de meme care prezintă ipoteze emoționante despre calitățile pe care trebuie să le aibă cineva pentru a fi un bun prieten. Cu toate acestea, răspunsul empiric se dovedește a fi surprinzător de direct. Oamenii plăcuți social sunt motivați de trei valori fundamentale: corectitudinea, bunăvoința și devotamentul.

Corectitudinea e una dintre primele așteptări sociale pe care le dezvoltă copiii. Fie că e vorba de a juca ceva pe rând sau de a împărți jucării relativ asemănătoare, corectitudinea e strâns legată de conceptul de egalitate. Atunci când unul dintre copii joacă jocul două ture la rând sau ține cele mai frumoase

jucării doar pentru el, ceilalți reacționează cu lacrimi sau accese de furie, supărați de încălcarea regulii echității. La maturitate, oamenii continuă să se aștepte la corectitudine în ce privește lucruri practice precum spălatul vaselor sau accesul comun la telecomandă. În această perioadă a vieții, corectitudinea poate fi mai complexă pentru că lucrurile oferite la schimb pot fi concepte abstracte precum empatia față de persoane care, la rândul lor, ne-au arătat înțelegere sau iertarea cuiva care în trecut s-a dovedit a fi iertător cu noi. Adulții se satură de prieteni, colegi și de partenerii romantici atunci când simt că empatia sau gesturile lor atente nu sunt reciproce.

În cele din urmă, copiii înțeleg că relațiile reprezintă mai mult decât schimburi de unu la unu. Aceștia încep să observe limitările impuse de mentalitatea „Te ajut o dată, dar apoi nu te mai ajut până când nu mă ajuți și tu pe mine“. Încep să ofere în mod proactiv mai mult decât se impune, spunând lucruri precum „Poți să te joci primul“ sau „Poți să iei jucăria cea mai frumoasă“. Ei învață că aceste mici sacrificii ajută la consolidarea relațiilor și transmit în mod subtil ideea că sunt implicați în starea de bine a celorlalți membri ai grupului social. Încă de la înfiriparea relațiilor în general, atât copiii, cât și adulții amabili oferă fără a aștepta ceva la schimb, pentru că pornesc de la presupunerea că cei mai mulți oameni sunt corecți și de încredere. Oamenii binevoitori trăiesc cu o convingere universală că, atunci când toată lumea caută din proprie inițiativă oportunități de a contribui la binele celorlalți, beneficiile se înmulțesc pentru toți membrii grupului.

Atunci când apreciem persoanele care ne depășesc așteptările în privința corectitudinii, ne simțim recunoscători față de acestea. Scopul recunoștinței este de a ne direcționa atenția către persoanele care ne depășesc așteptările, iar această emoție ne motivează să acționăm și noi în acea manieră. Sara Algoe, psiholog specializat în psihologie socială la Universitatea Carolina de Nord din Chapel Hill, a descoperit că persoanele care simt recunoștință tind să ofere mai mult decât au primit. Probabil că acest lucru se întâmplă pentru că vor să restabilească simțul corectitudinii, însă a oferi mai mult decât e de așteptat este de asemenea un gest de amabilitate. Recunoștința creează o spirală ascendentă de comportamente benefice, pentru că oamenii se simt recunoscători atunci când le răspundem prin comportamente amabile, ceea ce îi motivează să răspundă și ei în același mod.

Din bunăvoință ia naștere cea de-a treia trăsătură a persoanelor simpatizate: devotamentul. Prietenii fac parte dintr-o piață socială liberă. Lumea e liberă să

intre și să iasă din relații oricând dorește, însă o persoană loială îți va rămâne alături în momente în care i-ar fi mai ușor să renunțe la o relație de prietenie. Atunci când circumstanțele vieții suferă un declin, fie că e vorba de o perioadă nefavorabilă din punct de vedere profesional, de o despărțire dureroasă sau de excluderea dintr-un grup de prieteni, până și cei mai puternici dintre noi pot suferi o diminuare a autovalorizării. Cu toate acestea, atunci când apare o astfel de situație, prietenii noștri refuză să-și schimbe părerea despre noi, iar unii dintre ei chiar își sporesc încrederea în noi. Acest lucru pare illogic pe termen scurt, pentru că valoarea pe care o poate aduce fiecare persoană în cadrul prieteniei variază, însă logica din spatele devotamentului nu e mereu evidentă.

Plăcut
(simpatizat)

Corect

Amabil

Devotat

Știe să se
revanșeze

Se poartă
echitabil

lăsa
pe alții
înaintea lui

Oferă mai
mult decât
așteptările

Ajută
oricând

Ne
sustine

Figura 5.1. Schema calităților unui prieten

Iată ce părere au prietenii loiali despre noi. Aceștia cred că noi aducem ceva unic în viețile lor. Nu ne prețuiesc pentru lucruri extrinseci precum bogăția, statutul social sau puterea. Ei au convingerea că vom trece cu brio prin cele mai grele încercări, au încredere că experiențele negative de care avem parte vor face din noi oameni mai buni și au încredere nu numai în cine suntem acum, ci și în cine vom deveni. Puține lucruri în viață sunt mai valoroase decât prietenii devotați, oameni care s-au angajat cu încăpățânare să investească pe termen lung în noi pentru ceea ce suntem.

Dacă am putea citi gânduri, am vedea că oamenii plăcuți social și le organizează în jurul a trei valori prosociale: corectitudinea, amabilitatea și devotamentul. Aceste trei valori fundamentale sunt cele de care oamenii simpatizații, fac uz pentru a-i evalua pe ceilalți și care îi motivează să se comporte într-un mod care să fie compatibil cu ele. Desigur, această abordare empirică asupra prieteniei reprezintă doar una din modalitățile de a căuta răspunsuri și există numeroase alte tradiții spirituale sau culturale care ar putea impune alte seturi de valori. Însă aceste trei valori prosociale par să depășească barierele tradițiilor spirituale și religioase, indiferent de cultură.

Pentru stângacii social care încearcă să afle cum anume funcționează mintea celorlalți, aceste valori fundamentale reprezintă o modalitate de abordare a problemei de la coadă la cap. În loc să pună cap la cap indicii individuale pentru a-și face o idee despre intențiile sau înțelesurile ascunse transmise de ceilalți, ciudăței pot pleca de la presupunerea că oamenii plăcuți social îi evaluează prin intermediul acestor trei criterii și că acționează cu intenția de a întruchipa corectitudinea, bunăvoința și devotamentul.

Însă nu toată lumea e interesată de simpatie. Unii oameni sunt mânați de putere și lăcomie sau de dorința de a profita de bunăvoința celorlalți, ceea ce creează complicații care merită o atenție deosebită.

Surprinzătoarea competență socială a agresorilor

Există agresori (bullies) de toate vârstele. Prototipul agresorului din curtea școlii îi împinge pe ceilalți copii pentru a le lua locul la coadă, le fură banii pentru mâncare sau își bat joc de ei. În adolescență, e posibil ca acesta să își insulte în mod public colegii cu mai puțină putere socială sau să răspândească zvonuri despre colegii mai influenți. Chiar și la vârstă adultă, există agresori care încearcă să obțină mai mult decât li se cuvine, care îi manipulează pe ceilalți în scopuri personale sau care îi hărțuiesc pe cei pe care îi percep ca fiind lipsiți de putere. Un sondaj al Institutului Pentru Combaterea Hărțuirii la Locul de Muncă a dezvăluit că 35% dintre respondenți au fost hărțuiți la locul de muncă și alți 15% au fost martori la hărțuirea unui coleg. Aceste situații au fost descrise prin abuzuri repetate și însoțite de comportamente precum amenințarea, umilirea și sabotarea activității profesionale.

Una dintre cele mai îngrijorătoare descoperiri cu privire la agresorii de orice vârstă e că nu sunt deloc naivi. Rezultatele a numeroase studii sugerează că aceștia au o capacitate peste medie de a citi gânduri și de a se folosi de fluența lor socială pentru a-i manipula pe ceilalți în scopuri egoiste. Gianluca Gini și colegii săi de la Universitatea din Padova au cercetat ipoteza că agresorii au o judecată morală necorespunzătoare, cu alte cuvinte, că au dificultăți în a face diferența dintre ceea ce e corect și ceea ce e greșit. Luând un eșantion de peste 700 de copii cu vârste cuprinse între nouă și treisprezece ani, cercetătorii au analizat diferența de judecată morală dintre agresori, victime și cei care intervin în apărarea victimelor. Au observat că agresorii aveau o capacitate a judecatei morale la fel de solidă ca a apărătorilor și că ambele grupuri aveau scoruri de judecată morală mai bune decât ale victimelor. Cu toate acestea, agresorii manifestau un nivel al compasiunii mult mai redus și aveau tendința de a-și argumenta comportamentul imoral prin convingerea că aceste câștiguri egoiste primau în fața costurilor emoționale plătite de victime.

Agresorii își folosesc fluența socială pentru a identifica persoanele care cel mai probabil nu vor riposta. În cadrul unei metaanalize a 153 de studii, Clayton Cook de la Universitatea din Washington și colegii săi de la Universitatea din California, Riverside, au analizat zeci de factori de risc asociați cu hărțuirea, printre care genul, etnia, nivelul scăzut al stimei de sine și mediile familiale nefavorabile. Deși existau numeroși factori asociați cu riscul de hărțuire, cei care

cântăreau cel mai mult erau nivelul scăzut al competenței sociale și statutul social inferior. Un caz nefericit e cel al copiilor stângaci social, cu o competență socială deficitară și un statut social insuficient, întrucât agresorii, chiar dacă nu se bucură de simpatia colegilor, posedă adesea un grad considerabil de putere și influență socială și tind să aibă o bună înțelegere a dinamicii sociale, de asemenea abilitatea de a fi charismatici în mod selectiv.

Copiii stângaci din punct de vedere social au, de la bun început, dificultăți în gestionarea așteptărilor sociale de rutină. Prin urmare, poate fi complet năucitor pentru ei să dea piept cu manipulările sofisticate ale agresorilor. E posibil să nu vorbească despre situațiile prin care trec pentru că agresorii folosesc intenționat metode de hărțuire care estompează limita dintre bine și rău. Copilul stângaci social poate avea dubii dacă i s-a întâmplat sau nu o nedreptate și poate fi confuz în legătură cu ce ar trebui să facă.

Dacă victima unui abuz e suficient de norocoasă încât să aibă de partea ei un apărător, e important să conștientizeze capitalul social pe care acesta îl riscă pentru a-i sări în ajutor. În cadrul unui studiu asupra unui eșantion de 354 de elevi de clasa a șasea până la a zecea, Rashmi Shetgiri de la Universitatea din cadrul Centrului Medical din Texas a descoperit că apărătorii își sporeau în mod semnificativ riscul de a fi hărțuiți de către agresorii pe care îi confruntau. Acest lucru sugerează că, cel mai probabil, există un număr limitat de situații în care colegii pot interveni înainte să se supună ei înșiși riscului de a fi hărțuiți. E important ca victimele să ia în considerare faptul că apărătorii își reduc capitalul social în mod selectiv. Prin urmare, ele nu se pot baza pe faptul că acești apărători vor suporta de fiecare dată costurile sociale pe care le implică intervențiile lor. Copiii stângaci social trebuie să găsească un mod de a-și extinde competențele sociale și de a-și consolida statutul, însă acest lucru e mai ușor de zis decât de făcut. De asemenea, din rațiuni de corectitudine și pentru a-și arăta recunoștința, ciudățeii ar putea găsi moduri subtile de a întoarce favorurile sau, cel puțin, de a-și exprima recunoștința în mod direct față de apărătorii lor.

Caracterul abuziv nu dispare la vârsta maturității. Deși unii dintre foștii agresori își schimbă comportamentul, există o creștere a numărului de cercetări care arată că hărțuitorii din copilărie tind să se transforme în agresori la maturitate. Se dovedesc a fi șefi manipulatori la locul de muncă, parteneri abuzivi emoțional sau infractori care fură ori agresează pentru a obține ceea ce își doresc. Cel mai periculos tip de agresor sunt sociopații, care caută să exploateze bunăvoința celorlalți în scopuri personale, fără a simți vreo remușcare pentru răul provocat

altora. Aproximativ 1% din populația generală poate fi diagnosticată cu sociopatie, în timp ce alte 10–15% dintre persoane pot fi considerate egoiste și lipsite de un comportament prosocial. Unii oameni au o predispoziție spre a fi egocentriți, lacomi sau însetați de putere și spre a lua de la alte persoane mai mult decât li se cuvine.

Desigur, cei ce vor să fie binevoitori și loiali trebuie să aibă grijă cui îi oferă încrederea, întrucât acțiunile hărțuitorilor pot avea consecințe extrem de dăunătoare. Cu toate acestea, trebuie să fim atenți să nu devenim exagerat de precauți sau pesimiști cu privire la natura umană. Acest lucru li se întâmplă îndeosebi copiilor ciudaței care au fost victimele hărțuirii pentru o lungă perioadă. E de înțeles faptul că persoanele abuzate în mod repetat pot căpăta o viziune defensivă asupra celorlalți sau pot deveni agresive în mod proactiv pentru a se proteja, însă această soluție globală le împiedică să creeze legături cu oamenii buni. Atât stângacilor social, cât și fluenților social le e greu să găsească o modalitate de a se proteja și, în același timp, de a-și arăta vulnerabilitatea prin amabilitate și devotament.

Riscurile la care ne supunem atunci când încercăm să găsim un echilibru între autoapărare și bunăvoința proactivă poate fi minimizat prin dozarea comportamentului altruist și generos în funcție de stadiul relației construite cu cealaltă persoană. Această abordare le oferă oamenilor binevoitori și loiali o modalitate de a se proteja în timp ce dau curs ciclului pozitiv de altruism și recunoștință în fața unor potențiali prieteni.

Totul stă în detalii

Timp de zeci de ani, John Gottman de la Universitatea din Washington și colegii săi au condus studii observaționale asupra comportamentelor pozitive și negative manifestate de cuplurile căsătorite și de copiii de școală primară. Numeroși specialiști în relații interumane au pus accentul pe comportamentele negative, precum rachiuna sau sustragerea din conflicte, însă secretul înțelegerii comportamentelor interpersonale stă în raportul dintre conduitele negative și cele pozitive. Aparent, comportamentele pozitive necesită un minimum de efort, iar exemple în acest sens sunt complimentele la adresa cuiva, atenția acordată

micilor victorii ale prietenilor sau surprinderea unui coleg cu desertul său preferat.

Gottman a descoperit că oamenii țin o socoteală informală a comportamentelor. El numește acest raport dintre conduitele pozitive și cele negative „depozit emoțional“. Pentru a rămâne în relații bune cu ceilalți, oamenii trebuie să păstreze un raport de patru sau cinci acțiuni pozitive la fiecare faptă negativă. Imaginează-ți că faci patru lucruri de apreciat în cadrul interacțiunii cu un prieten: îl saluți cu căldură, îi complimentezi ținuta, îi oferi o parte din porția ta de cartofi prăjiți și reacționezi cu empatie în fața unei îngrijorări a acestuia, dar apoi îl jignești în mod neintenționat uitând că este ziua lui de naștere. După această interacțiune, cel mai probabil vei rămâne cu 0 RON în depozitul emoțional al acestei prietenii, ceea ce nu e rău, având în vedere că ai fi putut rămâne pe minus dacă nu ai fi fost atât de drăguț la începutul întâlnirii. E bine să ținem cont de faptul că nu trebuie să ne lăsăm interacțiunile cu un sold negativ, pentru că depozitele emoționale ale oamenilor sunt purtătoare de dobânzi.

Gottman a observat că balanțele negative nu se șterg din mintea oamenilor la sfârșitul zilei, ci sunt transferate în contul interacțiunilor viitoare. Aceasta e o veste proastă în cazul în care terminați ziua pe minus cu cineva și una bună dacă încheiați ziua cu încasări în cont. Atunci când părăsim o interacțiune cu o balanță negativă, efectul este acumularea în mintea celuilalt a unor resentimente corozive, care practic adaugă o nouă dobândă la datoria noastră emoțională. Vestea bună e că o balanță pozitivă tinde să construiască încredere, ceea ce e echivalentul acumulării de capital emoțional.

Una dintre strategii e evitarea greșelilor, însă dorința de a sta departe de acestea duce la crearea unei anxietăți persistente, care e deopotrivă neplăcută și inutilă. Cel mai bun mod prin care putem aduce o îmbunătățire conceptului de depozit emoțional este să ne ocupăm de acumularea regulată a unor mici capitaluri de comportamente pozitive cu baze consistente. Astfel, în loc să vedem zecile de situații sociale și sutele de indicii pe care le întâlnim zilnic drept ocazii de a eșua, mentalul nostru începe să se concentreze pe obținerea capitalului din situații obișnuite, prin creșterea nivelului de implicare în acestea. Uneori, ceilalți văd eforturile eroice drept contribuții disproporționate de însemnate, însă în general, atât eforturile mari, cât și cele mărunte contribuie la obținerea unui efect similar.

Atunci când cauți moduri de a-i ajuta pe ceilalți în loc să te întrebi cum ai putea obține beneficii de pe urma lor, înclini balanța depozitului emoțional în favoarea

ta. În timp, acel sold pozitiv începe să consolideze încrederea și, în cele din urmă, convingerea că ești un om bun. Secretul e să fii subtil cu privire la aceste contribuții. Majoritatea oamenilor sunt extrem de recunoscători atunci când găsesc o bancnotă de zece lei în felicitarea primită de ziua lor de la bunici, dar aceiași oameni s-ar simți ciudat dacă în locul acestei bancnote ar primi un cec în valoare de 10 000 RON. Depozitele subtile pot lua forma unei mulțumiri călduroase sau a gestului de a permite cuiva să se așeze la coadă în fața ta. Ca bonus la depozitele obținute din interacțiunile față în față, e mai ușor ca niciodată să obținem „depozite mobile“ prin trimiterea unui mesaj cordial în ziua unui examen important sau în urma unei cine pentru a spune „M-am simțit foarte bine, mă bucur că te-am văzut“.

Realitatea e că un stângaci social are tendința de a retrage mici sume din depozitele lui emoționale atunci când interacționează cu ceilalți pentru că este predispus la gestionarea greșită a așteptărilor sociale minore. E posibil să nu își dea seama că și-a lovit în cap prietenul cu ghiozdanul imens atunci când s-a așezat pe bancheta autobuzului sau să divulge fără intenție petrecerea-surpriză de ziua cuiva în fața sărbătoritului. Aceste momente stânjenitoare nu sunt premeditate și nici răutăcioase, dar au, totuși, un efect negativ și, chiar dacă nu spun nimic legat de acestea, ceilalți le taxează câte puțin prin intermediul sistemului contabil automat al minții.

Aceste retrageri de capital neașteptate sau accidentale impun un efort suplimentar din partea stângacilor social pentru a putea menține o balanță pozitivă prin intermediul micilor depozite pe care le fac în mintea celorlalți. Acest proces e echivalentul contribuțiilor lunare la asigurarea socială.

■

Prietenii apropiați	Profesorii și părinții
1. Îmi înțeleg sentimentele	1. Îmi oferă explicații a
2. Mă susțin atunci când ceilalți nu o fac	2. Încearcă să răspundă
3. Mă acceptă atunci când fac o greșeală	3. Sunt corecți cu mine
4. Mă fac să mă simt mai bine atunci când o dau în bară	4. Mă ajută atunci când
5. Petrec timp cu mine atunci când mă simt singur	5. Mă laudă atunci când

■

Tabelul 5.1. Topul celor mai importante cinci comportamente încurajatoare din partea prietenilor apropiați și a profesorilor/părinților. Datele provin de la cercetători ai Universității Northern Illinois, care au colectat informații de la peste 1 600 de elevi de școală primară, generală și de liceu. Toți acești elevi au perceput actele de loialitate și compania prietenilor apropiați drept cele mai încurajatoare comportamente. De asemenea, au considerat că sfaturile solicitate și lauda profesorilor/părinților pentru treaba bine făcută sunt cele mai încurajatoare comportamente.

Ciudățeni nu ar trebui să se lase definiți de neîndemânarea pe care o manifestă în cazul așteptărilor sociale minore. Pe măsură ce înaintează în vârstă, atât stângăcii social, cât și fluenții social pun din ce în ce mai puțin accent pe calitățile superficiale, evaluându-i pe ceilalți din ce în ce mai mult prin prisma corectitudinii, amabilității și devotamentului pe care aceștia sunt dispuși să le manifeste. Cât timp observă că facem tot ce ne stă în putință pentru a ne aduce în mod constant contribuția la depozitul emoțional, oamenii sunt dispuși să ne ignore micile stângăcii. Fie că e vorba despre devotamentul față de o relație familială, față de o prietenie sau o relație romantică, atunci când găsim o modalitate de a contribui la binele tuturor, pentru ciudățeni este cea mai bună strategie de a obține un capital social sustenabil.

■

	Satisface așteptările	Nu satisface așteptările
Îi pasă	Plăcut social	Stângaci social
Nu îi pasă	Manipulator	Răutăcios sau nesăbuit

Tabelul 5.2. Consecințele așteptărilor în funcție de percepția celorlalți: intenție bună versus intenție rea

Valoarea echității sociale

Ținând cablul proiectorului în mână, îndrumătorul lui Carson continua să-l privească încruntat, în timp ce aștepta răspunsul la întrebarea retorică „Ție chiar nu ți-e clar?“ Carson a răspuns „Nu mi-e clar. Nu știu de ce, dar îmi pare rău“. Acesta a fost singurul lucru pe care a trebuit să-l spună pentru a-i putea păstra încrederea. Profesorul era un om înțelept, care învățase o distincție importantă de-a lungul anilor în care îndrumase studenți talentați, dar adesea stângaci din punct de vedere social. Cu toate acestea, deși nu se lăsase tulburat de neîndemânarea acestora, nu vedea micile acte egocentrice ale lui Carson drept semne ale stângăciei sociale, ci ale unui egoism voit. Concentrarea lui Carson asupra ascensiunii sale academice îl împiedica să devină conștient de modurile în care ar putea contribui la binele celor din jur. Îndrumătorul îi observase indisponibilitatea de a-și ajuta colegii și bruschețea față de cadrele administrative ale departamentului; prin urmare, dezastrul ferestrelor pop-up a fost ultimul sfânt al capitalului pe care Carson l-a tot retras de-a lungul timpului din depozitul emoțional al relației sale cu profesorul.

Ceea ce bănuiesc e că îndrumătorul a văzut bunătatea din sufletul lui Carson și și-a dat seama că impolitețea lui era un mecanism de apărare. Încă din primele zile de școală, Carson a fost un copil ciudățel și singuratic, și a ajuns să fie hărțuit în mod regulat. La fel ca mulți copii stângaci social, făcea tot ce îi stătea în putință pentru a se adapta mediului, dar, în ciuda eforturilor, nu înțelegea ce anume voiau ceilalți copii de la el. Primea sfaturi standard și afirmații bine intenționate din partea adulților, precum „Pur și simplu ignoră-i“ sau „Cândva vei ajunge un om de succes, în timp ce ei vor servi mâncare la fast-food“. Însă ignorarea hărțuitoarelor nu funcționează mereu, pentru că aceștia au o minte neobosită, iar faptul că victimelor li se spune că vor fi „mai bune“ decât torționarii lor le insuflă acestora o mentalitate de „ei împotriva mea“. Atunci când unui copil stângaci din punct de vedere social i se spune că e mai bun decât

alți copii, el înțelege, printre altele, că a obține un statut academic sau profesional înalt e echivalent cu a fi o persoană mai bună. Însă șansa acestui copil de a-și găsi un sens în viață și de a fi fericit nu va veni din nivelul de succes profesional care îl depășește pe cel al colegilor lui. Cea mai bună șansă de a-și găsi fericirea apare atunci când au răbdare și sunt dispuși să fie înțelegători și corecți, chiar și atunci când ceilalți nu îi tratează în același mod.

În timpul facultății, un amestec de evenimente i-au schimbat lui Carson norocul. Din pură întâmplare, a fost repartizat în aceeași cameră cu un coleg extrem de binevoitor, care îi aprecia intelectul și mintea ascuțită. În laboratorul unde își desfășura studiul, un grup de masteranzi l-au luat sub aripa lor, găsindu-și astfel locul unde putea discuta după bunul plac despre fizică împreună cu oameni la fel de interesați de subiect. Astfel, a început să se simtă mai puțin amenințat și, ca urmare, a început să fie mai mult el însuși, ceea ce l-a făcut să devină un tip mai plăcut.

Însă Carson a aflat destul de repede că să fii student în cadrul unui program de elită implica, de asemenea, un mediu competitiv. Era o lume de care-pe-care, iar în momentul în care colegii din anii mai mari i-au observat potențialul, unii dintre ei au început să comploteze împotriva lui. Credeau că succesul lui le-ar fi putut amenința pozițiile în cadrul ierarhiei academice, iar această nesiguranță a început să se manifeste prin comportamente care îi aminteau lui Carson de coșmarurile copilăriei, când ceilalți îl necăjeau și îl umileau. N-a durat mult până să-și ridice la loc zidurile psihologice. Din această poziție de apărare, s-a concentrat exclusiv pe a fi competitiv, însă acest lucru l-a făcut să piardă contactul cu oamenii din jur. Deși era adevărat că munca sa era importantă și că trebuia să lucreze din greu pentru a avea succes, era la fel de adevărat faptul că atenția lui concentrată pe un singur punct de interes și ambiția de neclintit deveniseră atât de puternice, încât îl transformaseră într-o persoană complet antipatică.

Îndrumătorul lui Carson știa că acesta nu avusese intenția de a-l face de râs la simpozionul de matematică aplicată, însă mai știa că această gafă urma să aibă consecințe semnificative pentru reputația lui Carson. Era o lovitură pe care nu și-ar fi permis-o, având în vedere balanța negativă pe care o avea în relația cu majoritatea colegilor din departament. Dacă ar fi fost o persoană agreabilă și și-ar fi câștigat respectul social al colegilor, publicul prezentării dezastruoase ar fi văzut momentul ferestrelor pop-up drept o aberație și ar fi pus incidentul pe seama unei defecțiuni a programului antivirus. Însă Carson nu avea niciun

amortizor social, iar îndrumătorul știa că dacă nu începea să facă eforturi considerabile pentru a se face plăcut, nu avea să formeze niciodată legăturile sociale necesare pentru a-și atinge adevăratul potențial profesional.

Ca urmare a nefericitului eveniment, Carson a analizat cu atenție ce anume „nu îi era clar“. În cele din urmă, a conchis că înțelegea fizica, dar nu și oamenii. Pentru prima oară după mult timp, a încercat să vadă lumea prin ochii altora și s-a gândit ce ar fi răspuns colegii lui dacă cineva i-ar fi întrebat ce anume nu înțeleg. Bine intenționat, a pornit o investigație în cadrul departamentului în acest sens, întrebându-și câțiva dintre colegi ce anume „nu le era clar“. Unii dintre ei nu înțelegeau statistica avansată, iar unii dintre studenții străini nu înțelegeau toate nuanțele limbii engleze. Deși probabil că acest lucru era frustrant pentru ei, cei care aveau dificultăți legate de statistica avansată mergeau la ore suplimentare, iar studenții care nu vorbeau nativ limba engleză participau la cursuri specifice de limbă, unde căutau ajutor pentru scrierea lucrărilor. Stând în camera lui și elaborând teorii pe baza răspunsurilor obținute de la colegi, Carson și-a dat seama că aceștia făceau eforturi pentru a înțelege ceea ce nu le era clar, în timp ce el nu făcea nimic pentru a-și îmbunătăți relația cu ceilalți.

Carson a depus eforturi considerabile pentru a-și analiza atitudinea. A început acest demers făcând o vizită la biroul îndrumătorului său, unde, ca măsură de precauție, și-a cerut din nou scuze, iar apoi l-a rugat să-și spună părerea „sinceră și necenzurată“ asupra lucrurilor care lui Carson nu-i erau clare. Și-a notat meticulos în carnet explicațiile detaliate ale profesorului care-i expunea motivul pentru care credea el că nu-și putea permite să-și continue studiile avansate și cariera profesională cu aceeași viziune limitată: pentru că știința este o disciplină care presupune colaborare. A oferit ca exemple studii de caz prin care s-a dovedit că majoritatea marilor descoperiri științifice au luat naștere prin intermediul colaborării și a unei receptivități a cercetătorilor față de lucrul cu persoane cu perspective total diferite față de ale lor. Feedbackul detaliat și exemplele concrete aveau sens pentru Carson, iar întâlnirea s-a încheiat în termeni buni, cu determinarea lui de a-și schimba perspectiva asupra obținerii succesului la facultate.

Carson sperase ca statutul său academic să îi aducă succesul și în relațiile sociale, dar și-a dat seama că 99,99% dintre oameni nu aveau să-l considere simpatic doar pe baza prestigiului recomandărilor profesionale sau a palmaresului său de publicații. E o iluzie de înțeles, având în vedere că fizica era domeniul la care se pricepea cel mai bine, dar și-a dat seama că micile gesturi,

precum o mână de ajutor dată unui coleg în cadrul unui experiment sau susținerea morală acordată unui prieten la un maraton cântăreau mai mult în mințile oamenilor decât statutul profesional și puterea. Concentrarea atenției pe abordarea interacțiunilor cu intenția principală de a-și aduce contribuția, lăsându-și propriile interese pe locul doi, poate părea de bun simț, dar e o perspectivă pe care unii oameni nu ajung niciodată s-o învețe și asupra căreia până și cei mai buni dintre noi pot pierde controlul.

În timpul ultimului an de doctorat al lui Carson, am avut ocazia de a discuta cu el în campusul universitar. Nu îl mai văzusem de când terminaserăm facultatea și era la fel de ciudățel ca întotdeauna, însă, în timp ce îmi arăta departamentul, am observat că era simpatizat de multă lume și că existau, în mod cert, oameni atrași de prezența lui. Ceea ce ajunsese Carson să înțeleagă despre legătura dintre doi oameni în cadrul unei prietenii era că niciunul dintre aceștia nu poate atrage mai multă simpatie prin încercarea de a-l întrece pe celălalt, ci, din contră, prin adoptarea unor valori prosociale a căror importanță e relevantă pe termen lung. Atunci când Carson a decis să fie corect, binevoitor și loial, s-a transformat într-un om mai valoros, fapt care a reușit să atragă în jurul său alte persoane valoroase.

Partea a II-a. Începe să devină ciudat

Felul în care schimbările societale moderne ne fac să ne simțim și mai ciudat

6. Educarea copiilor ciudăței

Până în ultimul an de școală generală, ajunseseam să fiu codașul clasei la învățătură și un membru submediocru al echipei de atletism, iar eforturile mele sociale nu mai dădeau deloc randament. Spre sfârșitul semestrului al doilea, în timpul unei cine în familie, părinții mei m-au informat asupra unei decizii pe care o luaseră „în cuplu“, acesta fiind felul lor de a-mi spune că era o decizie executivă care nu putea fi negociată. Au decis să urmez studiile unui liceu diferit față de cel pe care l-ar fi urmat colegii mei de clasă din școala generală. Am pus în scenă protestul adolescentin obligatoriu, dar, în adâncul sufletului, știam că o schimbare de peisaj m-ar fi ajutat să mă redresez.

După ce am aflat că profesionalismul și maturitatea nu reprezentau cheia succesului, am ezitat să fac mișcări decisive pentru a mă pregăti pentru viața socială din liceu. Am intrat în această etapă a vieții având multe dintre aspirațiile sociale ale copiilor stângaci social, printre care evitarea oricărei acțiuni care să mă transforme în ținta hărțuitorilor și găsirea câtorva prieteni de încredere. Lucrurile s-au dovedit a fi mai bune decât m-aș fi așteptat, pentru că am avut parte de unele avantaje nesperate. Până la vârsta de 15 ani, unul dintre prietenii mei din copilărie se înălțase în mod considerabil și devenise atacantul vedetă al echipei de fotbal. Împărțeam același dulap și îmi era bun prieten. M-a luat sub aripa lui, iar câțiva dintre prietenii săi din linia ofensivă i-au urmat exemplul. Dintr-odată, norocul mi s-a schimbat și, din băiatul costeliv fără pic de capital social, supus unui risc constant de a fi hărțuit, am devenit un băiat la fel de costeliv, dar cu un anumit grad de capital social împrumutat, bine păzit. Judecând după standardele din liceu, aceasta era o îmbunătățire considerabilă.

Deși situația mea mergea extrem de bine pe frontul social, am continuat să fiu codașul clasei la multe dintre materii. Acest lucru a trecut neobservat de mulți profesori, care se confruntau cu probleme mai mari decât un elev ca mine, mediocru, dar bine-crescut. Cu toate acestea, faptul că nu îndeplineam anumite așteptări academice nu i-a scăpat ochiului vigilant al profesorului de chimie, dl Z. În prima zi de liceu, ne-a spus că era cunoscut sub acest pseudonim pentru că se săturase ca elevii să-i pronunțe greșit numele de familie est-european. Umbla bârfa că dl Z purta aceeași ținută de 25 de ani de când preda chimie, o vestă tricotată, o cămașă apretată, pantaloni kaki și o pereche de pantofi Oxford maro-

lucios. Era mereu punctual, niciodată nu ținea prezentări video și era unul dintre cei trei triatloniști de vârf de vârsta lui din statul Colorado. Se autoprocلمase ca fiind tocilar înainte ca revendicarea unui termen peiorativ prin folosirea lui ca autodescriere să fie o practică obișnuită. Era un individ ciudățel, dar ciudățenia lui era eclipsată de așteptările stricte legate de performanțele sale și ale elevilor săi. Era o filosofie pe care cei mai mulți dintre elevii de liceu o considerau ca fiind de o seriozitate excesivă.

Într-o zi, dl Z i-a sunat pe părinții mei și le-a spus că eram „în pericol de a nu promova cursul de chimie din cauza rezultatelor slabe“, deși eram un elev de nota șapte la materia lui. Desigur, eram mediocru, dar eram departe de a pica. Am fost revoltat atunci când dl Z mi-a spus că va trebui să mă prezint după ore pentru a reface temele pe care nu le rezolvasem corect, până când aveam să-mi ating potențialul. Ideea de a pierde interacțiunile sociale de după cursuri era de neconceput pentru mine. Începusem să progrez din punct de vedere social, iar detențiile impuse de dl Z s-ar fi suprapus, în mod sigur, cu fereastra indispensabilă rezervată socializării de la sfârșitul unei zile de școală.

Prima oară când m-am prezentat în fața lui pentru a-mi corecta temele, am observat că niciun alt elev nu mai primise această pedeapsă. Stând lângă tablă și încercând să rezolv o problemă, mi-am dat seama că îmi era greu să țin creta în mâna care tremura de furie. În timp ce scriam valori și rezolvam ecuații, bucăți de cretă zburau ca scânteile pe lângă tablă — până când făceam o greșeală, iar dl Z mă oprea folosind aceleași cuvinte: „graba strică treaba“. Deschideam larg ochii, căscam gura, îmi înclinam capul într-o parte și simțeam cum mă înroșesc.

Într-o după-amiază de vineri, din cauza detenției, am pierdut ocazia de a-mi petrece weekendul cu niște prieteni, la casa pe care unul dintre ei o avea în munți. Pentru un elev de liceu, aceste ocazii sociale ratate sunt sfârșitul lumii. Tata a venit să mă ia de la școală și a observat că eram furios. Știa exact ce gândeam: „Dacă dl Z nu mi-ar fi stat în cale, nimic din toate astea nu s-ar fi întâmplat“. Tata era director adjunct al liceului la care învățam și îl cunoștea pe dl Z de mulți ani. Și-a dat seama că aveam nevoie de context pentru a-i înțelege intențiile. M-a întrebat: „Știai că dl Z a crescut fără mamă și tată până în adolescență?“

Nu știusem până atunci. Niciunul dintre elevii de la cursul lui nu știa nimic despre el în afară de faptul că venera chimia și că era un tocilar autoprocلمat. Tata mi-a explicat că dl Z crescuse într-un orfelinat din estul Europei și că fusese

adoptat în jurul vârstei de trei ani de către o familie din Statele Unite. După câțiva ani, părinții săi adoptivi au decis că nu îl pot păstra, iar el a ajuns să fie plimbat dintr-un orfelinat în altul pe toată perioada copilăriei. Când avea 13 ani, un cuplu în etate l-a adoptat definitiv. Era un cuplu prosper de profesori de științe, care nu a văzut în dl Z un copil neadaptat, ci un băiat cu o înzestrare științifică precoce, care se plictisise de activitățile școlare și care avea nevoie de multă organizare pentru a-și canaliza nivelul ridicat de energie asupra unor lucruri pozitive.

Părinții adoptivi ai dlui Z au abordat activitățile zilnice în mod sistematic, un lucru de care el avea nevoie ca de aer. De asemenea, îi plăceau la nebunie discuțiile pe care le purtau în timpul cinei despre diverse descoperiri științifice și despre cercetători legendari. Până la absolvirea liceului, dl Z ajunsese cel mai bun elev din clasă, campion național la alergări lungi și viitor student la Academia Navală. A absolvit o facultate de politehnică și, lucrând ca inginer în cadrul unor proiecte militare de maximă importanță, a promovat cu rapiditate la rangul de ofițer. La încheierea contractului, dl Z și-ar fi putut continua ascensiunea în cadrul marinei sau ar fi putut accepta oferte profesionale profitabile de la companii private care se ocupau cu proiecte de apărare. Însă el a decis să obțină licența de profesor, pentru a putea motiva copiii ca mine, care se străduiau să facă minimul necesar pentru a se descurca la școală.

După ce mi-a spus povestea dlui Z, tata mi-a prezentat o ipoteză legată de prezența mea la acele detenții: „Dl Z e sever cu tine pentru că îi pasă de viitorul tău. Știu că nu-ți place chimia. Știu că nu te interesează metodele științifice sau statisticile. Dar trebuie să înțelegi că știința a fost portuța lui de scăpare spre o lume mai bună. Acesta e felul lui de a încerca să te ajute“. Am meditat multe săptămâni asupra acestei discuții despre dl Z. Acea discuție a făcut ca supărarea mea legată de detenții să se mai estompeze, dar nu puteam să nu mă întreb cum cineva ca dl Z reușise să aibă atât de multe realizări importante. Mi-am pus întrebările clasice despre ereditate versus educație și despre gradul de influență pe care l-au avut, prin comparație, natura dlui Z și atitudinea familiei sale adoptive asupra a ceea ce avea să devină. Au trecut câțiva ani până când am aflat, ca absolvent de psihologie, că aceste răspunsuri nu sunt dihotomice și că mai degrabă sugerează o interacțiune dinamică între influențele genetice și oamenii care ne modelează traiectoriile psihologice de-a lungul timpului.

Stângăcia socială ca trăsătură de familie

Atunci când se întâmpla ca un adolescent să-mi fie pacient, auzeam deseori cuvintele „Părinții mei au făcut totul extrem de stânjenitor“. Acest „tot“ se poate referi la stilul vestimentar adoptat de tatăl său la un meci de baseball, la discuția mamei sale cu un profesor de la școală sau la încercarea părinților de a fi cool în timpul unei vizite a prietenilor săi. De fiecare dată când auzeam aceste povești, mă gândeam mai întâi că, într-adevăr, combinația de șosete negre elegante cu pantaloni scurți pe care o făceau unii părinți sau folosirea apelativului „amice“ cu referire la prietenii copiilor lor erau ciudate, însă mai apoi le puneam adolescenților următoarea întrebare: „Crezi că părinții tăi sunt vreodată jenați de lucrurile pe care le faci?“

E riscant să adresezi astfel de întrebări de reflecție adolescenților, dar am observat că apreciau strategia asta. Unii dintre ei și-au amintit amuzați de situațiile în care părinții lor trebuie să se fi simțit stânjeniți, cum ar fi momentul în care copilul lor alege un film de familie în care se desfășoară o scenă neașteptat de lungă și explicită de sex. Până la finalul acestor ședințe de terapie, de obicei ajungeam să concluzionăm că apartenența la familie e, în sine, stânjenitoare.

În timp ce viața de familie dă naștere, în mod natural, unor momente stânjenitoare, există provocări unice pe care familia modernă e nevoită să le înfrunte atunci când se pune problema definirii așteptărilor fiecărui membru. Alison Gopnik este cercetător de renume în dezvoltarea copilului în cadrul Universității Berkeley din California și, în cadrul unei prezentări realizate pentru Asociația pentru Științe Psihologice, a oferit o expunere profundă a modului în care se modifică așteptările în cadrul familiei. De-a lungul celei mai mari părți a istoriei omenirii, familiile au făcut parte dintr-o rețea de rudenie extinsă, ai cărei membri locuiau în apropiere sau chiar în aceeași gospodărie. Acest lucru însemna că îndrumarea copiilor nu venea numai de la părinți, ci și de la mătuși, unchi, bunici și frați mai mari sau verișori. Acest aranjament însemna, de asemenea, o responsabilizare a celor mici, care, crescând, învățau să aibă grijă și de alți copii, pentru că de obicei erau nevoiți să aibă grijă de frați sau rude mai mici. Însă acest lucru s-a schimbat la sfârșitul anilor 1900, când copiii au început să fie mai izolați de rețelele ample ale familiei extinse și mai feriți de grija activă față de alți copii, învățând cum „să fie adulți“ preponderent prin intermediul

experiențelor de la școală sau de la locul de muncă.

Nenumărați intelectuali au indicat o schimbare interesantă în așteptările din cadrul familiei moderne. În trecut, așteptarea era ca părinții pur și simplu să pună la dispoziție copiii un mediu sigur și favorabil, însă în prezent, lumea se așteaptă ca părinții să gestioneze, de asemenea, progresul celor mici, astfel încât aceștia să aibă realizări notabile la învățătură sau pe terenul de sport. Copilul obișnuit a ajuns să se afle sub supraveghere constantă, iar programul lui e mult mai structurat, ceea ce înseamnă că părinții dau dovadă de o implicare în viața lui și de o participare directă la realizările acestuia nemaîntâlnite în istoria recentă.

Pe de o parte, acest tip de implicare intensivă le-a oferit copiilor anumite avantaje legate de protecție, care sunt importante pentru siguranța și starea lor de bine. Totuși, nivelul acestei protecții a crescut atât de mult, încât familia modernă a ajuns să elimine o parte din procesele de explorare și învățare care au loc prin intermediul experimentării libere și al acțiunilor corective asupra consecințelor naturale. O parte din „fișa postului“ unui copil este să facă unele lucruri prostești sau inadecvate din punct de vedere social, să afle care sunt consecințele acestor lucruri și să-și asume răspunderea pentru îndreptarea lor. Să fii copil înseamnă: să ai un comportament inadecvat, să afli care sunt consecințele acestuia, să revizuiești, să repeți.

Atunci când această succesiune firească e îngreunată de intervenția sau implicarea excesivă a părinților, interacțiunile dintre membrii familiei pot deveni stânjenitoare. Părinții încearcă să fie cool, copiii încearcă să fie adulți, iar senzația generală e că așteptările față de părinți și copii nu mai sunt atât de clar conturate.

Primele noastre lecții despre socializare vin din familie. Copiii se bazează pe părinți pentru protecție, hrană și mobilitate pentru o perioadă mult mai îndelungată decât puii altor specii. Copiii depind în totalitate de ocrotitorii lor în ce privește nevoile fizice, protecția și sprijinul în navigarea prin dificultățile vieții sociale. Părinții își învață copiii să lege prietenii, să colaboreze cu ceilalți și să gestioneze conflictele. Le oferă acestora instrucțiuni directe despre cum ar trebui să se comporte în cadrul interacțiunilor sociale, însă cei mici învață, de asemenea, observând felul în care părinții lor gestionează situațiile sociale. Există atât o influență directă, cât și una indirectă pe care aceștia o au asupra nivelului de fluentă sau stângăcie socială a copiilor lor, însă cel mai puternic

factor de influență pe care părinții biologici îl au în acest sens e genetic.

John Constantino și Richard Todd de la Școala de Medicină din cadrul Universității Washington au investigat eritabilitatea trăsăturilor specifice stângăciei sociale în cadrul populației generale analizând un eșantion de 788 de perechi de gemeni cu vârste cuprinse între 7 și 15 ani. Gemenii identici sunt mai asemănători din punct de vedere genetic decât cei fraterni, ceea ce le permite cercetătorilor să deducă anumite influențe genetice atunci când rezultatele obținute de gemenii identici sunt mai apropiate decât cele ale gemenilor fraterni. Constantino și Todd au vrut să investigheze dacă gemenii identici prezintă mai multe similarități decât cei fraterni cu privire la deficitele de abilități sociale. În acest scop, au folosit un sistem de măsurare numit Nivelul de Receptivitate Socială¹¹. Îi interesau atât influențele genetice, cât și nivelul la care deficitele de abilități sociale erau influențate de forțe sociale din afara familiei, precum profesorii și prietenii.

Constantino și Todd au descoperit că gemenii identici semănau mult mai mult decât cei fraterni în ce privește deficitul de abilități sociale. Analizele lor au arătat că stângăcia socială a băieților era ereditară în proporție de 52%, în timp ce a fetelor era moștenită în proporție de 39%. Au descoperit, de asemenea, diferențe între sexe cu privire la factorii de mediu. Stângăcia socială a fetelor era influențată mai puternic de mediul familial (43%) decât cea a băieților (25%).

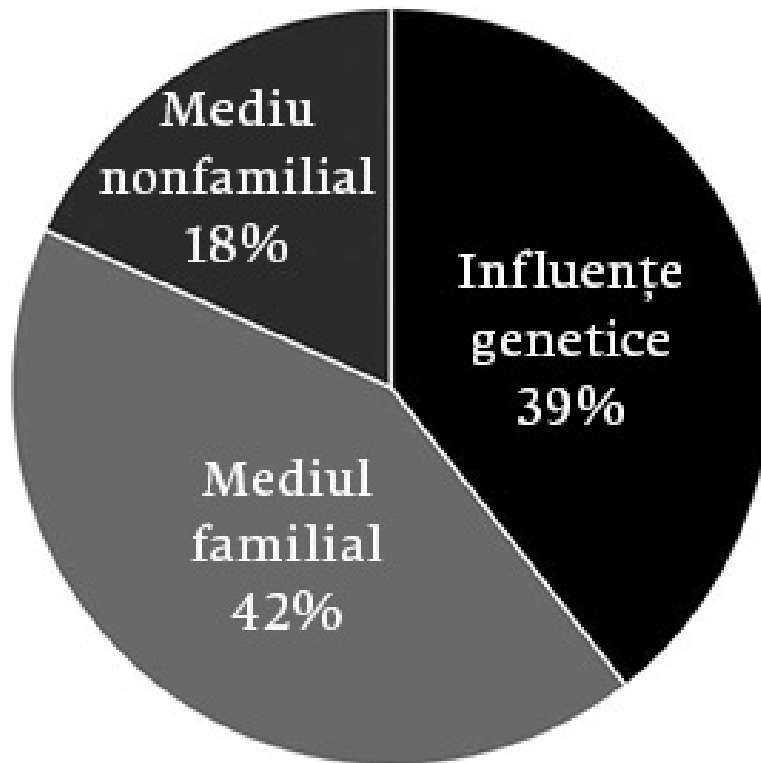
Acest studiu, alături de altele, sugerează că trăsăturile specifice stângăciei sociale sunt ereditare, însă e important să observăm că stângăcia nu e niciodată 100% moștenită și nici 100% influențată de mediu. Acesta e genul de concluzie pe care majoritatea cercetătorilor în genetică comportamentală o consideră intrigantă. Scopul lor nu e să ne spună că nu ne putem schimba determinarea genetică, ci mai degrabă să descopere ce anume poate fi atribuit influențelor genetice și de mediu, cu speranța că în viitor vor ști ce tipuri de mediu ar putea reduce riscurile genetice și maximiza avantajele genetice.

Pentru părinți, profesori sau alți îndrumători ai copiilor stângaci social, aceste descoperiri de genetică comportamentală sugerează că unii dintre ei vor manifesta o predispoziție biologică mai puternică pentru stângăcie socială decât alții, dar mai sugerează și că atât mediile familiale, cât și cele nefamiliale au o influență notabilă asupra modului de manifestare a stângăciei sociale la copii.

Întrebarea e cum ar putea ocrotitorii să asigure medii care să minimizeze

potențialele consecințe negative ale naturii stângace a celor mici și să le maximizeze punctele forte. Vom vedea că există modalități prin care copiii pot fi învățați să analizeze cu atenție situațiile sociale și încurajați să facă uz de perspectivele lor unice într-un mod constructiv. Însă această abordare trebuie adaptată viziunilor neobișnuite pe care copiii stângaci social le au asupra lumii. Acest lucru poate duce la declanșarea unei lupte între impulsurile lor și încercările părinților de a impune reguli sociale care să canalizeze acele impulsuri. Pentru a putea analiza modul de desfășurare a acestei lupte, haideți să analizăm o versiune actualizată a uneia dintre cele mai influente teorii ale secolului XX.

Fete



Băieți

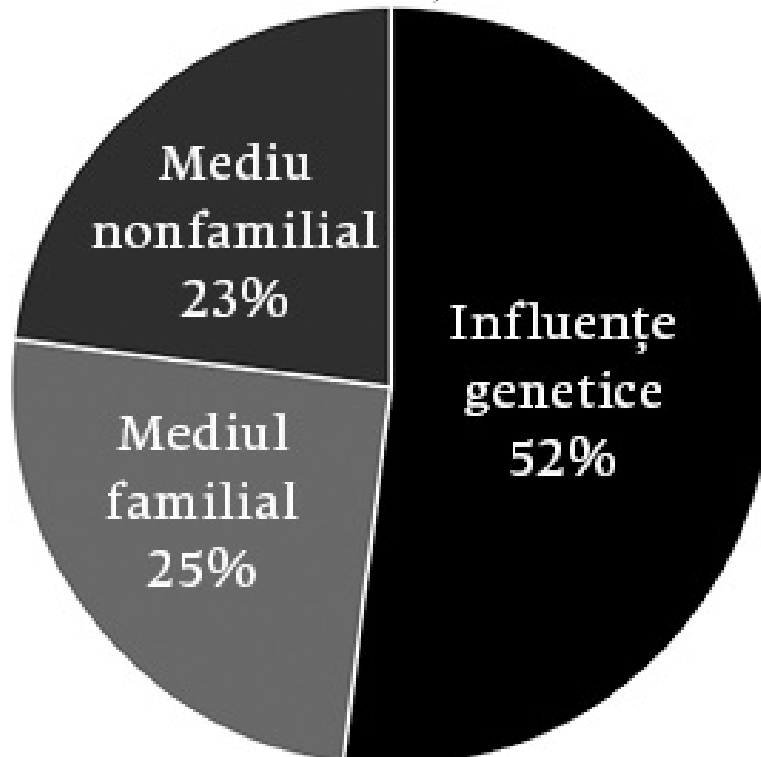


Figura 6.1. Influențele genetice ale mediului familial și ale mediului nonfamiliar asupra abilităților sociale ale fetelor și băieților

Impulsuri stângace versus așteptări sociale

În 1905, Sigmund Freud a prezentat o teorie revoluționară de dezvoltare psihică în cartea sa, *Trei eseuri despre teoria sexualității*. La începutul anilor 1900, convingerea predominantă era că bebelușii nu sunt capabili de gândire conștientă. Conform ideii generale, trebuia ca părinții să le satisfacă nevoile fizice de bază, însă nevoile psihice nu necesitau atenție decât după depășirea stadiului copilăriei mici. Freud a contrazis această concepție și a sugerat că modul în care părinții interacționează cu cei mici are implicații psihologice de lungă durată pentru sănătatea lor psihică. El considera copilăria mică perioada de formare a personalității, o perioadă a conflictelor dintre impulsurile naturale ale celor mici și încercările părinților de a impune așteptări sociale.

Freud a denumit atracția naturală a copilului către plăcere Se, iar mecanismul de adoptare a normelor sociale, determinat de presiunea ocrotitorilor, Supraeu. În mijloc era Eul, un mediator între Se-ul dezirant, care spune „Vreau“, și Supraeul cumpătat, care spune „Trebuie“. A explicat aceste conflicte primare cu exemple detaliate ale stadiilor prin care trec persoanele de îngrijire și copiii, iar aici lucrurile au început să devină ciudate.

Freud a avansat ideea că, de la naștere și până la vârsta de 18 luni, principala preocupare a unui sugar e să se hrănească. Atunci când copilului îi e foame, iar mama sa îl hrănește, el se bucură de o experiență gratificantă, sau, după cum a numit-o Freud, o experiență plăcută. El a sugerat faptul că mamele trebuie să regleze în mod corespunzător dorința copilului de a obține plăcere, iar acest demers începe cu hrănirea lui la sân. Mamele care își hrănesc copiii prea mult sau prea puțin le cauzează o fixație orală. Copiii cu fixație orală care se hrănesc prea puțin de la sânul mamei ajung să aibă personalități pasive, în timp ce aceia care sunt alăptați în mod excesiv dezvoltă personalități manipulative. Freud a sugerat că unul dintre semnele distinctive ale acestei nevroze latente e tendința

de a roade capetele creioanelor și unghiile sau orientarea spre alte comportamente orale.

Freud a postulat că, după stadiul oral al dezvoltării, conflictul de bază dintre părinți și copii nu mai gravitează în jurul alăptării insuficiente sau excesive, ci se transformă într-o luptă legată de făcutul nevoilor la toaletă. Sugarii care poartă scutece nu sunt nevoiți să „se țină” până când găsesc o toaletă; ei se bucură de luxul de a se elibera oricând își doresc, iar acest lucru îi face să se simtă bine, ba chiar le aduce plăcere. Această expulzie lipsită de restricții e foarte distractivă, până în momentul în care ocrotitorii încep să-și impună ideile specifice Supraeului. Impun așteptări legate de momentul și locul în care cei mici ar trebui să-și facă nevoile, și anume deasupra unei enorme găuri de porțelan aflate în baie. Pentru copiii mici, vasul de toaletă arată ca un instrument capabil să tragă tot soiul de lucruri într-un abis necunoscut. Dacă vă puneți în pielea lor, le veți înțelege reticența în fața acestei așteptări sociale ridicole. Cei mici duc o bătălie împotriva acestor restricții folosind una din cele două strategii: abținerea sau expulzia.

Copiii cu personalitate anal-retentivă stau pe vasul de toaletă, își privesc părinții în ochi și... nu fac nimic. Ei pot sta așa ore întregi, manifestând o nesupunere voită. Prin comparație, copiii cu personalitate anal-expulsivă își privesc părinții în ochi în timp ce își fac nevoile în pantaloni. Aceștia își provoacă părinții să-i oprească din a face ceea ce își doresc, atunci când își doresc. Ambele tactici sunt remarcabil de eficiente în a-i îngrijora pe părinți. Freud era de părere că un copil cu personalitate anal-retentivă avea să se transforme într-un adult extrem de controlat, cu un comportament obsesiv-compulsiv. În schimb, un copil cu personalitate anal-expulsivă avea să dezvolte o personalitate lipsită de control și să se transforme într-un adult necugetat, care avea să ia nenumărate decizii proaste în loc să respecte normele culturale care impun menținerea unui anumit control.

Îmi place să mi-l imaginez pe Freud în atmosfera formală și modestă a erei victoriene. Mi-l imaginez mergând la serate elegante în centrul Vienei, unde ceilalți invitați ar fi încercat în mod politicos să poarte discuții de curtoazie, întrebându-l cu ce se ocupă. Îmi imaginez că ar fi început un discurs necenzurat despre teoria plăcerilor psihosexuale la sugari și ar fi detaliat că aceste plăceri reprimite ar putea da naștere unor fixații orale sau expulziei anale. Ar fi fost de neprețuit să putem observa stânjeneala din acele saloane ticsite cu Supraeu. O conștiință de sine colectivă s-ar fi infiltrat pentru tot restul seriei, în timp ce

oaspeții s-ar fi întrebat ce să facă cu restul de cârnat din farfurie sau s-ar fi gândit la momentul de după cină, când s-ar fi delectat cu o țigară.

Deși unele dintre exemplele concrete pe care Freud le-a oferit privitor la stadiile oral și anal ale dezvoltării par absurde, ideile sale fundamentale au constituit un mod revoluționar de analiză a dezvoltării copiilor. Cercetătorii au descoperit puține dovezi care să susțină legătura sugerată de el dintre alăptare și fixațiile orale, sau dintre făcutul nevoilor la toaletă și caracterul ordonat, dar au găsit dovezi care să-i susțină ideea fundamentală, care sugerează că modalitatea de gestionare a conflictelor incipiente dintre părinți și copii poate avea efecte psihice de lungă durată.

Să luăm ca exemplu stadiul oral al dezvoltării. Sugarii nu pot vorbi și sunt lipsiți de mobilitate, ceea ce înseamnă că se bazează exclusiv pe părinți pentru satisfacerea nevoilor. Gândiți-vă ce se întâmplă atunci când bebelușii plâng pentru că le e foame, dar află că nu se pot baza pe reacția ocrotitorilor lor. Pe de altă parte, un părinte sufocant, care nu îi oferă copilului suficientă independență, poate, de asemenea, să-i influențeze dezvoltarea într-un mod negativ. Cei mici au nevoie ca pe parcursul vieții, părinții să găsească un echilibru constant între grijă și libertate, fie că vorbim despre alăptarea copilului mic, despre taberele de vară din copilărie sau despre plecarea la facultate ca tânăr adult.

Un stadiu anal al dezvoltării pare absurd în acest moment, însă, din nou, ideea de bază a lui Freud se dovedește a fi utilă. Orice persoană care a încercat să învețe un copil mic să-și facă nevoile la toaletă sau care a fost martoră la încercările altcuiva de a face acest lucru vă poate spune că procesul poate fi un adevărat chin. Zilnic au loc multe lupte pentru putere între părinte și copil, pe lângă chestiunea legată de folosirea toaletei, cum ar fi îndemnul de a nu lovi alți copii, de a fi cuminte, de a se purta frumos și de a nu-și mânca mucozitățile. Însă acestea sunt doar câteva dintre sutele, dacă nu miile de așteptări pe care părinții încearcă să le impună. Copiii trebuie să învețe să spună „te rog“, să-și aștepte rândul și să reziste impulsului de a face o criză de nervi atunci când nu obțin ceea ce își doresc. Majoritatea părinților impun aceste așteptări sociale cât de devreme pot, pentru că știu că abilitatea copilului lor de a le satisface va hotărî dacă acesta va fi considerat un coechipier de nădejde și un membru important al grupurilor din care va face parte.

Bătălia dintre părinții care încearcă să întărească Supraeul copiilor lor și copiii care preferă să-și satisfacă Se-ul poate fi stânjenitoare uneori în orice familie,

Însă în unele familii sunt mai stânjenitoare decât în altele. Vom vedea că acei copii stângaci din punct de vedere social reprezintă provocări deosebite pentru părinții lor pentru că au un Se hiperactiv sau un Supraeu supraîncărcat, sau chiar ambele variante, ceea ce contribuie la un Eu copleșit de o lume prea intensă. În ciuda acestor provocări, povestea de bază a familiilor pentru care situațiile stânjenitoare sunt la ordinea zilei e aceeași ca a oricărei alte familii: părinții caută o cale de a-și ajuta copiii să-și urmeze propriile interese, în același timp oferindu-le suportul necesar pentru a-și dezvolta o structură care să le permită să se înțeleagă bine cu alți copii.

Bucuria de a fi ciudățel

Înainte de a afla despre copilăria dlui Z, ranchiuna mea pentru el creștea din ce în ce mai mult cu fiecare detenție. Începusem să observ detalii mărunte care mă enervau la el și pe care le consideram dovezi în plus ale faptului că era într-adevăr dușmanul meu. Fierbeam în suc propriu în timp ce el rezolva probleme de chimie la tablă, pentru că nu se putea abține să nu zâmbească într-un mod care sugera că era încântat de munca pe care o depunea. Zâmbea! Nu-mi venea să cred că un astfel de efort chinuitor putea să-i facă plăcere cuiva.

Majoritatea elevilor l-au suspectat pe dl Z ca fiind ciudățel încă dinainte să se autoproclame tocilar. Ceea ce l-a trădat a fost faptul că nu putea să-și ascundă bucuria pe care o simțea atunci când rezolva probleme de chimie. Atunci când își concentrează atenția pe ceea ce îi interesează, ciudățelii devin complet absorbiți. Dacă îi surprindeți într-un moment în care nu își dau seama că sunt priviți, spre exemplu atunci când un șoricel de bibliotecă e captivat de o carte sau când un virtuoz exersează la vioară, veți observa bucuria copilărească a celor cufundați în activitățile pe care le iubesc.

Atunci când sunt complet absorbiți de ceva, iar acest lucru duce la o performanță superioară, ciudățelii intră într-o stare pe care psihologul Mihaly Csikszentmihalyi o numește flux și care înseamnă că persoana respectivă e „imersată trup și suflet“ sau „de neoprit“. Un alergător în stare de flux parcurge fără efort cel de-al patruzecilea kilometru din maraton, în timp ce alți sportivi depun un efort considerabil pentru a alerga, iar o balerină în stare de flux duce la

bun sfârșit cele mai grele momente ale spectacolului cu o forță și o eleganță remarcabile. Atunci când ating starea de flux și mai apoi sunt întrebați ce anume le-a trecut prin minte în momentele de glorie, sportivii și artiștii răspund „Nimic“. Atunci când se află în această stare, oamenii nu sunt nevoiți să se gândească la tehnica pe care o presupune măiestria lor sau să depună efort pentru a se gândi ce anume au de făcut. Ei acționează din instinct sau reflex.

Atunci când lumea se gândește la persoane mânate de impulsuri, cu un Se hiperactiv, majoritatea își imaginează arhetipul starului rock care face abuz de alcool, de sex și droguri periculoase. Deși unii dintre stângacii social riscă să cadă în aceste patimi tradiționale, excesele la care se expun în general tind să nu facă parte din sfera socială. E posibil să joace jocuri video până când fac bășici la degete, să citească despre creaturi mitologice până dimineața sau să meșterească toată ziua la invenții precum calculatorul personal din garaj.

La fel cum persoanele cu o predispoziție genetică spre dependența de nicotină sau alcool se simt mai bine atunci când fumează sau când beau câteva pahare, ciudățeii par să extragă o doză neobișnuit de mare de plăcere din implicarea în interese care nu țin de sfera socială. Această fixație a lor vine cu un preț, și anume că tind să nu mai acorde atenție așteptărilor sociale de bază.

Spre exemplu, cunoaștem cu toții senzația de a avea prea multe pe cap și cum aceasta ne poate împiedica să le oferim celorlalți atenția pe care o merită. Atunci când un copil stângaci social lucrează la un proiect sau visează cu ochii deschiși la o idee, impulsul lui e să rămână fixat și absorbit de acea sarcină sau activitate. Dacă cineva începe o conversație spontană în timpul acestor momente de concentrare maximă, ciudățeii au dificultăți în a face tranziția la comportamentul social. Acest lucru înseamnă că tind mai mult decât persoanele fluente din punct de vedere social să-și urmeze impulsul de a-și termina proiectul sau de a-și duce la capăt ideea. În acest scop, e posibil să trimită indicii sociale pe care ceilalți să le perceapă ca fiind semne clare ale iritării sau dezinteresului. Aceste indicii pot răni sau jigni persoana bine intenționată care caută să înceapă o conversație, ceea ce îi dă toate drepturile să se supere.

De obicei, părinții care își văd copiii îndepărtând alte persoane în acest mod sunt îngroziți de comportamentul acestora și încearcă să-l corecteze, însă acesta e doar unul dintre numeroasele exemple concrete în care putem observa dificultatea copiilor stângaci de a-și controla impulsurile. Ciudățeii își manifestă aceste impulsuri și în alte moduri neobișnuite, fie corectând gramatica celorlalți,

fie atrăgându-le atenția asupra altor puncte slabe care mai bine ar rămâne nespuse. Copiii stângaci din punct de vedere social au tendința de a fi excesiv de direcți. Ei tind să vadă situațiile sociale în termeni concreți și nu drept tranzacții relaționale care presupun ignorarea unor aspecte și adoptarea unei exprimări delicate cu privire la subiectele sensibile. Din acest motiv, e posibil să-i spună bonei adolescente că fața i-a explodat de coșuri sau să-i mărturisească preotului la slujba de împărtășanie că mamele lor folosesc pahare cam mari atunci când beau vin. Ciudății pricep mai greu decât copiii fluenți din punct de vedere social că observațiile factice îi pot răni pe ceilalți sau le pot cauza probleme; pentru ei, acestea nu sunt decât simple expuneri ale faptelor.

Desigur, nu se pot aștepta să primească undă verde la nerespectarea codului bunelor maniere doar pentru că normele sociale nu le sunt firești. Soluția nu e ca părinții să ceară un tratament special pentru gafele sociale ale copiilor lor ciudăței. Dimpotrivă, cel mai util pas pe care îl pot face e să-și lase copilul să suporte consecințele propriilor fapte, după care să-i explice în termeni concreți motivul pentru care o anumită interacțiune a eșuat și să-l învețe cum să trateze problema într-un mod mai eficient pe viitor. Dacă nu învață de la o vârstă fragedă să-și controleze impulsurile și să îndeplinească așteptări sociale de primă importanță, ciudății riscă să plătească un preț social semnificativ pe măsură ce înaintează în vârstă. Părinții care vor să-și ajute copiii stângaci social să-și dezvolte un filtru mental mai eficient trebuie să le inoculeze ideea că sunt nevoiți să satisfacă niște așteptări sociale aparent arbitrare și să se abțină din a spune sau din a face lucruri pe care ceilalți le percep ca fiind excesiv de directe sau dure.

În momentele de frustrare, părinții au impulsul de a-și admonesta copilul neîndemânatic: „Controlează-te!“ Însă trebuie să aibă grijă ce își doresc.

Un Supraeu supraîncărcat

DI Z avea un număr neobișnuit de reguli care trebuiau respectate cu sfințenie de toți elevii. Trebuia să capsăm lucrările la un unghi de 45 de grade pentru că acest lucru asigura o îndoire îngrijită a paginilor. Toate manualele trebuiau să fie deja deschise la pagina corectă înainte de începerea cursului pentru că nu voia să audă „foșnetul“ hârtiei în timpul orei. Nimeni nu avea voie să-și sprijine capul de

peretele din spate pentru că nu voia să avem un nou focar de păduchi asemeni celui din 1989. Aceste reguli stricte, alături de multe altele, ne erau impuse cu o vigilență militară care multora ni se părea ciudată.

De asemenea, dl Z își impusese și însuși un număr de reguli stricte. În puținele dăți în care l-am văzut în cadre mai puțin formale (o dată la un meci de baseball într-o după-amiază caniculară și altă dată la un magazin alimentar într-o zi de sâmbătă), purta aceleași haine: vestă tricotată, cămașă călcată și pantofi maro lustruiți. În fiecare dimineață, dl Z ajungea la școală cu exact două ore și jumătate înainte de primul clopoțel, pentru a-și urma antrenamentul strict pentru triatlon, căruia îi ținea evidența cu meticulozitate într-un caiet de matematică. Atunci când rezolva probleme de chimie la tablă, acorda o atenție deosebită fiecărui pas și avea grijă să scrie fiecare operație pe alt rând, deși mai mult ca sigur știa rezultatul doar aruncând o privire la datele problemei.

Regula pe care o încălcam în mod constant la cursul dlui Z, care îl deranja mai mult decât foșnetul foilor sau capsarea lor la un unghi mai mare sau mai mic de 45 de grade, era refuzul meu încăpățânat de a dezvălui toți pașii urmați în rezolvarea unei probleme. Nu mi se părea că are rost să arăt fiecare pas pentru că aveam impresia că răspunsul final era tot ceea ce conta. Trebuie să recunosc că, dacă aș fi fost mai puțin încăpățânat și aș fi alocat câteva minute în plus fiecărui pas al temei, aș fi petrecut mult mai puțin timp după ore pentru a relua problemele care fuseseră marcate cu „metodă superficială“. Câțiva ani mai târziu, când am devenit profesor și am început să corectez lucrările elevilor, mi-am dat seama că, pe tot parcursul carierei sale, dl Z a trebuit să analizeze fiecare pas al fiecărei teme făcute de fiecare elev din clasă. Trebuie să fi fost o sarcină extrem de obositoare, iar acest gând m-a făcut să mă întreb: „Ce fel de persoană și-ar impune sieși astfel de lucruri?“

Ciudățeii iubesc regulile și sistemele de organizare. În general, rutina lor e construită în jurul unor momente și locații prestabilite și a unor metode meticuloase definite. Deși majoritatea oamenilor au anumite preferințe legate de obiceiurile zilnice, ciudățeii au o precizie și o inflexibilitate deosebite în ce privește propria lor rutină. Orice încercare de a le întrerupe sau de a le schimba câteva detalii ale obiceiurilor lor îi determină să fie extrem de agitați și să se simtă foarte inconfortabil. Atunci când nu se pot baza pe propria lor rutină, devin ca fumătorii cărora li s-au terminat țigările.

Freud a remarcat că persoanele stângace din punct de vedere social sunt

inflexibile în ce privește obiceiurile pentru că au o personalitate anal-retentivă, dar eu văd această viziune ca fiind extrem de pesimistă. Rutina și regulile impuse de ciudăței pot constitui elemente pozitive în contextele potrivite. Spre exemplu, multe dintre persoanele stângace social prosperă în domenii care presupun urmarea unor proceduri sistematice și efectuarea îndelungată a unor sarcini repetitive care pe majoritatea oamenilor ar ajunge să-i plictisească foarte repede. Pornind de la un talent nativ, caracterul metodic al ciudățeilor poate fi util în special în domenii precum informatica, finanțele și chimia, în care o respectare riguroasă a regulilor și sistemelor de organizare e esențială pentru expertiză și pentru evitarea greșelilor costisitoare. Dl Z și-a înțeles caracterul sistematic, ceea ce l-a ajutat să-și canalizeze energia impulsivă prin intermediul unor rutine și reguli mentale bine structurate. A aplicat această competență adaptativă în toate aspectele vieții sale, iar acest lucru l-a ajutat să înregistreze succese remarcabile ca student, ofițer în armată, inginer și profesor de chimie.

În loc să privim obsesia ciudățeilor pentru păstrarea rutinei ca pe o nevroză, ar fi mai util să o vedem ca pe un rezultat al aplecării lor deosebite către identificarea regulilor care guvernează sistemele. Această iubire pentru disciplină și reguli logice e ceea ce profesorul Baron-Cohen numește sistematizare. Este procesul prin care mintea caută elementele predictibile din cadrul unei situații și stabilește regulile de funcționare a acestora. Într-o formă simplificată, aceste reguli urmează scenariul „Dacă se întâmplă A, atunci se va întâmpla și B“. Atunci când înțelegem aplecarea către sistematizare a ciudățeilor, interesele lor și plăcerea pe care acestea le-o provoacă încep să capete mai mult sens. „Dacă alerg zece kilometri azi, mâine voi alerga 11“; „Dacă tastez 1–1–1 în loc de 1–0–0 pe ecranul cuptorului cu microunde, voi fi mai eficient în programarea timpului de gătit“: e posibil ca aceste gânduri să nu le stârnească o bucurie imensă persoanelor fluente din punct de vedere social, însă acest tip de organizare sistematică le aduce ciudățeilor o satisfacție bizară.

Deși sistematizarea poate ajuta persoanele stângace social să-și ducă la îndeplinire antrenamentele pentru triatlon sau să câștige 1,5 secunde atunci când programează cuptorul cu microunde, o gândire înalt sistematizată nu ajută întotdeauna la înțelegerea fenomenelor mai puțin sistematice și predictibile. Atunci când mintea unui ciudățel operează într-un mod înalt sistematizat, pe care unii îl numesc hipersistematizare, poate descoperi că îi e greu să gestioneze situațiile care nu țin de existența unor reguli bătute în cuie. Pentru persoanele cu o viziune hipersistematizată asupra lumii există puține lucruri mai schimbătoare decât ființele umane și mai lipsite de organizare decât interacțiunile sociale. De

ce mănâncă lumea la film ceva atât de zgomotos ca popcornul, când ceilalți încearcă să fie atenți la dialogurile personajelor? De ce se îndrăgostesc oamenii de persoane care se poartă urât cu ei? De ce își urează oamenii unii altora „vise plăcute“ dacă nu își pot controla visele? Acestea sunt genurile de situații care năucesc mintea sistematizată a ciudăților.

Ciudății au dificultăți în a observa tiparele sistematice din informațiile sociale și din acest motiv pot ajunge să perceapă interacțiunile ca pe niște dezastre imprevizibile. Însă adevărul e că situațiile sociale de rutină urmează scenarii relativ predictibile. Specialiștii în psihologia cognitivă, precum Mark Baldwin de la Universitatea McGill și alții, au descoperit că oamenii își creează în minte scenarii de genul „dacă-atunci“ pentru a putea da un sens informațiilor sociale. Unele dintre aceste scenarii sunt situaționale, precum „Dacă ești bărbat, [atunci] nu ar trebui să le ții femeilor prelegeri despre cum să-și trăiască viețile“ sau „Dacă ești bărbat și mergi cu metrour, [atunci] ar trebui să rezisti impulsului de a te întinde pe două scaune“. Atunci când oamenii respectă aceste scenarii cauzale universale acceptate din punct de vedere social, acestea îi feresc de oferirea unor explicații jenante sau de manifestarea unor comportamente indezirabile.

Aceste scenarii cauzale de tip „dacă-atunci“ funcționează dincolo de starea noastră conștientă, întocmai liniilor de cod care rulează în spatele unui site web, motiv pentru care ciudăților le e greu să le identifice. Societatea presupune că toată lumea poate descifra codul cauzal din spatele interacțiunilor sociale, însă această presupunere nu-și are rostul în cazul persoanelor stângace social. Atunci când un ciudățel încalcă un scenariu social, s-ar putea să-l auzi spunând: „Dar nimeni nu mi-a spus!“ Nu e o scuză, ci exprimarea unei exasperări reale cu privire la toate scenariile cauzale pe care ciudățelul nu le-a învățat de la nimeni. Copiii fluenți din punct de vedere social identifică în mod natural mii de asemenea scenarii prin intermediul observațiilor sociale, însă stângăcii social au, de regulă, nevoie de instrucțiuni mai directe pentru a putea face acest lucru.

Atunci când ciudății sunt dispuși să memoreze scenarii sociale și manifestă un anumit nivel de flexibilitate cu privire la modul în care atâta ei, cât și ceilalți pun în practică aceste scenarii, pot ajunge să gestioneze mult mai ușor anumite situații sociale de rutină. Atâta ciudății, cât și fluenții social prosperă atunci când urmează o rutină și când părinții impun în mod consecvent și cinstit respectarea regulilor înglobate în acea rutină. Familiile funcționale sunt ca niște agregate bine unse, în care fiecare membru își cunoaște rolul în cadrul echipei și are încredere că toată lumea își va îndeplini atribuțiile, iar aceste acțiuni vor fuziona

într-un efort colectiv bine coordonat. Membrii familiilor care adoptă o rutină bine definită reușesc să ajungă la timp la școală, să spele vasele după cină fără prea multe discuții și să le ofere celorlalți sprijin cu promptitudine în momentele grele. Nenumărate cărți motivaționale despre creșterea și educarea copiilor oferă tot felul de sfaturi contradictorii, însă unul dintre rezultatele cele mai robuste ale deceniilor de cercetare în psihologia dezvoltării este acela că, atunci când copiilor li se impune în mod constant și ferm respectarea unor așteptări rezonabile, aceștia au o șansă foarte mare de a deveni niște adulți echilibrați și sănătoși.

Desigur, capacitatea adulților de a-și determina familiile să funcționeze ca niște mașinării bine unse e mai greu de pus în practică decât de vorbit despre ea. Chiar și familiile funcționale trec prin momente grele și conflicte serioase, fie că vorbim despre un părinte care îl cicălește pe cel mic pentru că nu reușește să se trezească la timp dimineața sau despre unul care trebuie să-i explice copilului de ce vasele trebuie spălate în aceeași zi în care au fost folosite. Aceste conflicte de interese pot deveni destul de intense atunci când copiii stângaci social sunt la fel de încăpățânați ca părinții lor biologici, cu care împart aceleași predispoziții genetice.

Părinții copiilor ciudăței trebuie să-i convingă pe aceștia că procesul e ceea ce contează în cadrul interacțiunilor sociale, că depunerea unui efort pentru a te exprima și a manifesta gesturi mai subtile aduce un plus semnificativ de valoare legăturilor sociale. Părinții trebuie să manifeste o empatie calmă în fața tendințelor copiilor lor de a fi copleșiți de interacțiunile sociale și, chiar și atunci când aceștia sunt îndărătnici, să găsească modalități de a-i învăța să facă uz de scenariile care îi vor ajuta să se adapteze mai ușor situațiilor sociale. Părinții care vor să-și educe copiii astfel încât aceștia să se bucure de simpatie și respect trec printr-un proces epuizant, în care îi încurajează să-și arate progresele în cadrul fiecărei situații sociale.

Sprijinirea copiilor ciudăței în vederea construirii unor fundamente sociale solide

Una dintre cele mai vii amintiri din copilăria mea e un incident recurent care își

are începutul în parcare a unui fast-food. Părinții mei obișnuiau să parcheze autoturismul break, să se întoarcă spre bancheta din spate, unde stăteam eu, iar unul dintre ei spunea: „Hai să ne pregătim psihic“. Poate că se datorează trecutului militar al familiei mele, însă aceste exerciții de pregătire psihică îmi dădeau senzația că sunt un soldat care nu reușește să țină pasul cu ceilalți și pe care sergentul său face eforturi să-l instruiască. Succesiunea de întrebări bine gândite pe care mi le adresau părinții mei ducea la dialoguri socratice despre modul în care aveam să interacționez cu ceilalți.

Aceste exerciții de pregătire psihică aveau loc în fiecare parcare din oraș și în intimitatea casei înainte de fiecare ieșire la fast-food, supermarket, zi de naștere sau eveniment la biserică. Exersam atât cât era nevoie, ceea ce în zilele mele proaste putea însemna să stăm în mașină chiar și zece minute în încercarea de a mă pregăti pentru o interacțiune de două minute cu un casier. Prin intermediul acestor exerciții, părinții mei doreau ca situațiile sociale de rutină, precum comandarea mâncării la fast-food sau călătoriile cu transportul public să devină o a doua natură pentru mine. Aceste dialoguri socratice pot părea pedante, iar pe vremea aceea nu eram deloc entuziasmat de ele, însă, fiind un copil stângaci din punct de vedere social, aceste instrucțiuni extrem de detaliate îmi erau de mare necesitate. Sunt sigur că părinții mei urau aceste pregătiri mentale la fel de mult ca mine, dar considerau că sunt utile pentru a mă învăța regulile nescrise ale interacțiunilor, și în cele din urmă au avut dreptate.

■

Întrebările părinților	Răspunsurile mele
De ce am venit la fast-food?	Ca să mâncăm.
Unde ar trebui să ne așezăm după ce intrăm?	În spatele ultimei persoane care stă
Ce vei face când vei ajunge în față?	Voi comanda ceva.
Cum te pregătești să comanzi?	Mă voi decide ce vreau să comand
Cum trebuie să îi vorbești casierului?	Uitându-mă în ochii lui, vorbind ră
Ce faci după ce comanzi?	Plătesc, aștept restul și îi mulțume
Unde stai după ce plasezi comanda?	Mă dau la o parte, astfel încât oam

Tabelul 6.1. Pregătire mentală înainte de intrarea în fast-food

Strategia pe care o foloseau părinții mei pentru a mă ajuta să-mi gestionez viața socială era să-mi îndrepte atenția asupra a trei indicii sociale simultan. Așa au luat naștere „marile trei“ despre care am discutat mai devreme, iar părinții au decis să-mi formuleze aceste așteptări sociale sub forma unor afirmații cauzale, de tip „dacă-atunci“. „Dacă suntem la fast-food, atunci înseamnă că am venit să mâncăm“; „Dacă vrem să mâncăm, atunci trebuie să decidem ce vrem să comandăm“; „Dacă vrem să comandăm, atunci ar trebui să avem banii la îndemână“. Acest „dacă“ se referea la așteptarea socială, iar „atunci“ avea în vizor comportamentul pe care trebuia să-l manifest. Mă îndreptam spre ușa fast-foodului, în timp ce repetam în gând „marile trei“: „Stau la rând, decid ce vreau să mănc, pregătesc banii“. Odată ce aveam banii în mână, îmi venea în minte un alt scenariu de trei conduite: „Fac contact vizual, vorbesc răspicat, spun «te rog»“.

Am început să observ că aceste grupări de câte trei conduite sociale se uneau pentru a forma sisteme de organizare mai complexe, precum plasarea unei comenzi la fast-food și, în cele din urmă, am ajuns să extind sfera acestor sisteme pentru a putea gestiona interacțiunile de la ghișeul unui cinematograf sau de la casa de bilete a unui stadion. Am început să înțeleg de ce atunci când spuneam „te rog“ sau „mulțumesc“ în toate aceste situații eram considerat politicos și respectuos, aceste calități fiind esențiale pentru o interacțiune armonioasă. Persoanele fluente din punct de vedere social pot considera aceste raționamente ca fiind de bun simț și extrem de evidente, niște situații ușor de gestionat, însă pentru mine erau complet neintuitive.

În timp și făcând eforturi constante, am început să capăt dexteritate socială și am învățat să anticipez normele necesare pentru gestionarea celor mai obișnuite situații sociale. În cele din urmă, încrederea pe care am căpătat-o cu privire la aceste interacțiuni mi-a redus anxietatea socială și m-a făcut să par mai calm și mai sigur pe mine. Atunci când am reușit să automatizez primii câțiva pași ai interacțiunilor, mi-am eliberat resursele mentale pentru a putea gestiona abaterile neașteptate de la scenariile sociale pregătite dinainte. Acest lucru mi-a creat, de asemenea, oportunitatea de a accesoriiza interacțiunile cu observații umoristice și

complimente.

Atunci când le prezintă copiilor stângaci așteptările sociale într-un limbaj cauzal, părinții valorifică modul sistematic în care aceștia văd lumea. Pe măsură ce copiii stăpânesc aceste relaționări cauzale, încep să facă legături între așteptări și să observe beneficiile respectării acelor reguli care, împreună, formează scenariile sociale. În momentul în care înțeleg faptul că o execuție sistematică a acestor scenarii poate produce rezultate palpabile, precum un ton mai prietenos al interlocutorului sau dorința acestuia de a continua discuția, copiii stângaci social pot atinge un punct de inflexiune în care să devină motivați în mod natural să învețe pe cont propriu normele interacțiunilor sociale.

Am observat că, deși poate fi de foarte mare ajutor, această instruire în competențe sociale e rareori practică. Părinților le e greu să-și determine copiii să acorde atenție bunelor maniere când acestea nu prezintă interes pentru copii și le produc frustrare când încearcă să le înțeleagă. Nu pot să nu mă întreb dacă nu cumva unii părinți nu sunt jenați de gândul acestor demersuri, având impresia că instruirea copiilor în competențe sociale ar putea semnala faptul că ceva e în neregulă cu ei sau că educația pe care le-au oferit-o lasă de dorit. Într-o eră în care imaginea familiei perfecte e întâlnită la tot pasul pe rețelele de socializare precum Pinterest, există o presiune foarte mare asupra părinților de a păstra aparența că educarea copiilor e o joacă, deși aceasta e, de fapt, o misiune extenuantă. Având în vedere că alți copii erau în stare să-și toarne singuri lapte în pahar sau să comande mâncare la fast-food, ar fi de înțeles ca părinții mei să se fi simțit jenați pentru instruirea pe care erau nevoiți să mi-o facă.

Însă e important ca părinților să nu le fie rușine cu nevoia de a-și instrui copiii stângaci social, pentru că această nesiguranță nu va trece neobservată de cei mici. Procesul de pregătire mentală a acestora pentru interacțiunile sociale nu e cu nimic diferit de ajutorul pe care vecinii îl acordă copilului lor care are dificultăți la citit sau în rezolvarea problemelor de matematică. Atunci când tratează în mod superficial lipsa de maniere sociale a copiilor, părinții pierd oportunitatea de a face schimbări semnificative prin instruirea în vederea acumulării de competențe practice care să-i ajute pe copii să gestioneze cu ușurință situațiile sociale și să formeze legături utile cu ceilalți.

Specialiștii în psihologia personalității au o viziune care le poate fi utilă părinților pe care îi îngrijorează dispozițiile neobișnuite ale copiilor lor stângaci din punct de vedere social. Această viziune presupune că majoritatea trăsăturilor

personalității nu sunt complet pozitive sau negative. Atenția obsesivă sau rutinele ciudățeilor pot reprezenta provocări în anumite contexte, dar pot fi avantaje în altele. E posibil ca un copil care pare ușor de distras să vadă lucruri neobișnuite și astfel să se bucure de creativitate în anumite contexte, în timp ce un copil încăpățânat va părea foarte hotărât în alte contexte. Însă copiii stângaci social trebuie să testeze terenul mai mult decât ceilalți pentru a afla cum anume le funcționează mintea și pentru a găsi o ocazie de a-și fructifica talentele neobișnuite. Atunci când le merge bine, aceștia încep să se concentreze mai mult, să fie mai hotărâți, mai disciplinați și mai capabili să-și comunice viziunile unice asupra lumii.

M-am împotrivit pregătirilor mentale pe care mi le-au impus părinții mei, însă încăpățânarea lor de a-mi oferi un mod sistematic de dezvoltare a unor competențe concrete mi-a permis să continui să le arăt celorlalți că eram o persoană politicoasă și grijulie. De asemenea, au avut grijă să modeleze ei înșiși aceste competențe. Acest lucru e important pentru că, pe lângă insuflarea unui set de valori prosoziale fundamentale, e nevoie ca părinții să modeleze comportamentele specifice care comunică intențiile prosoziale. Astfel, copiii lor vor putea deveni niște adulți onești și atenți la nevoile celorlalți.

■

Manifestare negativă	Trăsătură specifică stângăciei sociale	M
Asocial	Gamă restrânsă de interese	C
Nivel scăzut al empatiei	Focalizarea pe aspecte lipsite de încărcătură socială	O
Compulsiv	Interese obsesive	D
Rigid	Nevoia de rutină	D

Tabelul 6.2. Manifestări negative și pozitive ale trăsăturilor specifice stângăciei sociale

Dezvoltarea unor noi trăsături

Copilăria dlui Z, în care acesta era plimbat de la un orfelinat la altul, trebuie să fi fost lipsită de predictibilitate și de o rutină stabilă. Pentru un copil cu o predispoziție genetică spre nevoia de rutină mai puternică decât cea a unui copil obișnuit, acesta trebuie să fi fost un mod foarte neplăcut de a se maturiza. Într-o zi, în timpul detenției, l-am întrebat pe dl Z de ce iubea chimia atât de mult. A tăcut pentru câteva momente, după care a dat dovadă de un rar moment de vulnerabilitate și mi-a spus povestea părinților lui adoptivi.

În timp ce povestea, am observat respectul deosebit și recunoștința profundă pe care le simțea pentru ei. Aceștia i-au oferit o educație severă, însă într-un mod cinstit și plin de atenție, i-au îmblânzit energia indisciplinată prin intermediul unor așteptări clare și i-au reorientat mintea activă spre studiul științelor. Pe măsură ce dl Z își amintea cu drag de structura organizată și de sprijinul pe care părinții i le-au oferit pentru interesele lui pasionale, mi-am dat seama că gesturile lor trebuie să fi fost ca o gură de aer proaspăt pentru un băiat care și-a ținut prea mult timp respirația sub apă. Nu toți adolescenții manifestă o fascinație pentru discuțiile părinților despre muncă, însă în cazul dlui Z, subiectul s-a potrivit perfect cu interesul lui pentru știință. În cele din urmă, a înțeles modul în care abordarea sistematică a părinților cu privire la chestiunile științifice oglindea buna-cuviință a acestora: cum scriau mesaje de mulțumire atunci când cineva făcea un gest frumos față de ei, cum se interesau de starea prietenilor care treceau prin momente grele și cum îi felicitau pe cei care avuseseră parte de un eveniment fericit.

Chimia e o știință exactă. Dlui Z îi plăcea la nebunie ideea că, dacă îți faci treaba și urmezi pașii necesari pentru a rezolva o problemă de chimie, vei obține un răspuns previzibil. Fiecare pas necesită o atenție deosebită, întrucât orice mică greșeală duce la obținerea unei soluții imprevizibile. După terminarea discuției,

mi-am dat seama că știința și modul sistematic de a gândi pe care îl presupunea această disciplină fuseseră colacul de salvare al unui copil care își petrecuse întreaga copilărie făcând eforturi pentru a se menține pe linia de plutire.

Nu toți ciudăței au parte de astfel de circumstanțe extraordinare, însă viața de familie a dlui Z dezvăluie ceea ce au nevoie copiii stângaci social de la propriile lor familii. Părinții lui nu au încercat să-i diminueze impulsurile sau nivelul de energie, ci au considerat mai potrivit să-i canalizeze această forță spre desfășurarea unor activități utile. I-au prezentat niște așteptări clare și o argumentare solidă a regulilor și rutinei impuse și le-au pus în aplicare într-un mod cinstit. Știința a fost una dintre activitățile în care i-au propus să-și investească energia, însă și-au dorit să fie receptiv și la alte subiecte și să aleagă cel puțin o activitate în afara programului școlar de care să se ocupe în mod constant.

Freud considera că, în general, trăsăturile de personalitate ajung la forma finală până spre sfârșitul adolescenței. Această perspectivă deterministă care a dominat psihoterapia în cea mai mare parte a secolului XX i-a motivat pe părinți să facă în așa fel încât să nu-și dea copiii peste cap pe viață. Între timp, însă, cercetătorii în psihologia personalității au aflat că modul în care trăsăturile de personalitate ne influențează viața de adult e mult mai nuanțat decât cel propus de Freud. Deși stângăcia socială pare să fie ereditară, manifestările ei de-a lungul vieții drept puncte forte sau puncte slabe depind mult de influența mediului înconjurător. E cam ca în emisiunile de divertisment care prezintă concursuri de gătit: participanților li se oferă un set de ingrediente pe care trebuie să le folosească pentru a prepara un fel de mâncare și libertatea de a alege ce alte ingrediente vor să folosească, precum și modul de preparare a alimentelor.

În cazul celor mai mulți oameni, trăsăturile de personalitate se vor stabiliza până spre sfârșitul adolescenței, însă există excepții la această regulă. Pe măsură ce înainteză în vârstă, unele persoane devin mai vorbărețe sau mai retrase, în timp ce altele devin mai plăcute sau mai antipatice. Cercetătorii încă investighează de ce se întâmplă acest lucru, însă mulți specialiști în psihologia personalității sugerează că relațiile pe care le construim cu ceilalți au cea mai mare influență asupra îmbunătățirii sau degradării trăsăturilor în timp. Deși la un moment dat poate părea că suntem „copti” într-o formă finală, oamenii pe care îi întâlnim în fiecare nou an școlar, la fiecare nouă slujbă sau în cadrul fiecărei interacțiuni sociale noi reprezintă o oportunitate de a crea un nou amestec de ingrediente psihice și de a produce o versiune îmbunătățită a propriei noastre persoane.

În cazul dlui Z, influența părinților adoptivi a constituit punctul de inflexiune în traiectoria vieții lui. Ei nu i-au impus stilul lor de viață, ci i-au analizat personalitatea și au colaborat cu el pentru a crea un set de obiceiuri și așteptări care să se armonizeze cu trăsăturile sale de personalitate. De-a lungul vieții, dl Z a rămas la fel de energic, relativ rigid cu privire la unele obiceiuri și puțin stângaci în situațiile sociale care nu se încadrau în rutina lui zilnică. Însă a învățat să-și canalizeze personalitatea și competențele spre activități care amplificau impactul pozitiv al predispoziției sale naturale. Dl Z nu era ceea ce am putea numi un om charismatic sau confortabil în general în societate, însă grija cu care interacționa cu ceilalți îi câștigase respectul și, în cele din urmă, simpatia elevilor.

Nu am fost niciodată un elev model la chimie, însă rezultatele mele s-au îmbunătățit în mod considerabil și, mai important decât atât, am ajuns să înțeleg lecția de viață pe care dl Z încerca să-o facă să intre în capul meu îndărătnic. Voia să înțeleg că procesul e important și că lumea se așteaptă să ne vadă eforturile atât în viața profesională, cât și în cea socială. Îmi observase nivelul neobișnuit de ridicat de energie și văzuse că atunci când acesta scăpa de sub control, eram ușor distras și deveneam neglijent. În situații sociale, uneori făceam lumea să tresară din cauza energiei mele de nestăvilit, iar dl Z și-a dat seama că acest lucru avea să mă coste scump dacă nu urma să găsesc un mod de a introduce această energie în context, astfel încât restul lumii să o înțeleagă.

În copilărie eram atât de concentrat pe rezultate, încât uneori saream peste finețuri precum salaturile sau întrebările de curiozitate, pași esențiali în obținerea unor efecte sociale dezirabile. Alteori, părăseam o situație socială sau schimbam brusc subiectul discuției, fără să explic procesul de gândire care m-a făcut să ajung la acele decizii. E de înțeles că acest comportament lipsit de context le dădea oamenilor impresia că eram plictisit sau dezinteresat de compania lor când, de fapt, pur și simplu nu știam să comunic motivele complet inofensive ale acțiunilor mele sociale.

Dl Z m-a învățat să am încredere în procesele și procedeele din chimie. Dacă începem să avem încredere în capacitatea noastră de a efectua fiecare pas al procesului în mod corect, vom ajunge să descoperim că elementele de bază cu care am început acest demers dau naștere unor noi soluții. Însă dacă ne pripim sau suntem nesiguri că vom reuși să ducem la bun sfârșit fiecare pas, vom ajunge la niște concluzii discutabile. Astfel, rezolvarea problemelor de chimie devine un exercițiu de convingere. Trebuie să avem încredere în propria noastră abilitate de

a urma fiecare pas, să le permitem celorlalți să observe acești pași și să avem încredere că ordinea operațiilor efectuate va dezvălui o soluție care poate să difere de elementele constitutive. În cazul ciudățeilor, viața socială se bazează pe același tip de încredere. Până când ajung să capete experiență văzând cum contactul vizual, o postură relaxată și un ton al vocii plăcut se îmbină pentru a forma elemente abstracte precum o primă impresie pozitivă, ciudăței trebuie să aibă încredere că atenția lor la detalii va crea o compoziție socială cu un impact mai mare decât suma părților sale.

Consider că sunt stângaci social din naștere, însă sunt competent social sub influența mediului. Părinții mei și mentorii precum dl Z au găsit o modalitate de a-mi instala în minte un program personalizat care să-mi permită să-mi folosesc aparatul cerebral neobișnuit în așa fel încât să pot valorifica majoritatea situațiilor sociale. Ceea ce trebuie să facă părinții și profesorii în cazul unui copil stângaci social este să-i pună la dispoziție un sistem de așteptări clare și o explicație a modului în care aceste reguli de genul „dacă—atunci“ fac conexiune cu valorile mai ample din cadrul familiei sau mediului școlar. Părinții trebuie să aibă în vedere importanța deosebită a pregătirii copiilor pentru viața socială modernă pentru că, într-o eră în care tehnologia și informațiile se modifică rapid, e mai greu ca niciodată să găsim răspunsuri despre manierele cele mai potrivite pe care să le adoptăm în societate.

¹¹ [Denumirea în original: Social Responsiveness Scale. \(N.t.\)](#)

7. Stângăcia din legarea prietenilor

Brock nu pusese în viața lui mâna pe o rachetă de tenis, dar antrenorul Martinez a văzut în el potențialul neșlefuit al unui mare jucător. În calitate de coordonator al jocului în echipa de baschet și stoper bățaios în echipa de baseball, Brock a dat dovadă de un talent sportiv formidabil, dar și de curaj și tenacitate mentală. Ultimele două calități l-au determinat pe antrenorul Martinez să-l recruteze în echipa de tenis a universității, căreia îi lipsea o doză bună de rezistență psihică.

În prima zi de antrenament, majoritatea jucătorilor purtau pantaloni foarte scurți și teniși albi, vestimentație care îl făcea pe Brock să se simtă inconfortabil. El obișnuia să poarte pantaloni largi de baschet și adidași deasupra gleznei, care lăseau urme vizibile pe teren. Ținea racheta cu ambele mâini, atât la lovitură de dreapta, cât și la rever, și își începea mișcarea cu pumnii atingându-i partea din spate a umărului, ca un jucător de baseball gata să lovească mingea cu o viteză năucitoare. Brock avea o personalitate neșlefuită. Atunci când juca, stătea foarte încruntat și înjura cu o creativitate care îi uluia pe cei de la club. Deși nu arăta ca un jucător de tenis tipic, avea un talent extraordinar. Felul nesăbuit în care se mișca pe teren, numărul impresionant de lovituri și furia cu care lovea mingea erau nemaîntâlnite.

După prima săptămână de antrenament, dl Martinez a decis ca eu și Brock să jucăm ca parteneri de echipă la jocurile de dublu. Sunt destul de sigur că Brock a aruncat o privire dezaprobatoare și și-a dat ochii peste cap atunci când a auzit vestea; eu nu eram tocmai prototipul omului tenace și nici nu aveam o constituție athletică. Și eu, la rândul meu, aveam emoții cu privire la personalitatea sa intensă și mă întrebam dacă aveam să găsim un numitor comun.

Eram intrigat de faptul că Brock era atât de inabordabil la antrenament, dar, pe de altă parte, simpatizat de toți colegii care îl cunoșteau încă din școala primară și generală. Umbla cu grupul oamenilor populari, dar nu părea să-i pese de tertipurile pe care le presupunea obținerea sau menținerea popularității. Nu-l interesau hainele cool și mașinile scumpe; prefera să-și concentreze eforturile pe rezultatele școlare. Nu satisfăcea prea multe dintre așteptările sociale care li se aplicau de regulă oamenilor din grupul său, iar interesul său neobosit pentru studiu rivaliza cu cel al tociștilor de top, ceea ce însemna că, teoretic vorbind, și

el ar fi trebuit considerat tocilar sau ciudățel. Cu toate acestea, pe oricine ai fi întrebat de la școală ce părere are despre Brock ar fi spus: „Chiar că e un tip cool“.

În cea de-a doua săptămână de antrenament am jucat extrem de prost. Câteva lovituri ratate s-au transformat în ceva mai multe și, la un moment dat, am ajuns să nu mai pot face nimic așa cum ar fi trebuit. Simțeam că mă sufoc sub presiune. În cele din urmă, antrenorul Martinez m-a trimis să fac ture de alergare pe pistă, în timp ce restul echipei a rămas să termine antrenamentul. A fost o mișcare inteligentă din partea lui pentru că m-a împiedicat să-mi diminuez și mai tare încrederea în mine însumi, dar simțeam că mă făcusem de râs. Niciun alt membru al echipei nu o dăduse în bară atât de rău încât să fie exilat pe pista de alergare.

Antrenorul i-a lăsat pe băieți să plece, dar abia când era în mașină conducând spre casă și-a amintit că eu eram tot pe teren. S-a întors înapoi și m-a găsit împleticindu-mă pe pistă; mi-a spus, scuzându-se, că mă puteam opri. Mi-a oferit câteva cuvinte de încurajare și mi-a spus că mâine urma să fie o nouă zi. A fost o plimbare lungă și contemplativă până la vestiar, dar în timp ce urcam dâmbul de lângă pistă, am văzut că Brock mă aștepta cu o găleată de mingi de tenis lângă poarta terenului. Pe un ton natural, mi-a spus: „Hei, amice, hai să mai jucăm un pic“.

În rândul băieților adolescenți există o mentalitate primitivă conform căreia doar cei puternici supraviețuiesc; acest lucru e întâlnit chiar și în suburbii. Băieții au o aversiune față de crearea unei legături cu veriga cea mai slabă a unui grup social, întrucât chiar și simpla asociere cu aceasta le poate pune în pericol poziția în veșnic competitivă ierarhie socială. Brock avea suficiente competențe sociale încât să înțeleagă că eu eram, în mod clar, cea mai slabă verigă în acea zi, însă pe el nu îl interesa protejarea capitalului social. Deși nu fusese alegerea lui să fim coechipieri, familia îi insuflase un ideal care i-a dictat alegerea din acea situație: „Atunci când cineva e la pământ, acela e momentul în care îi oferi cel mai mult“.

Am jucat în tăcere timp de trei sferturi de oră. Loviturile mele au început să se îmbunătățească și, în cele din urmă, am început să lovesc cu încredere. La final, Brock mi-a spus „Fii pe pace, frate, o să reușim“ și a tuit-o spre casă. În doar 45 de minute, am înțeles motivul pentru care toată lumea îl plăcea și pentru care cei care îl cunoșteau îndeaproape îl respectau și îl considerau cool. Formulase o teorie a vieții sociale care punea foarte mult accentul pe corectitudine,

bunăvoință și loialitate, și astfel i se trecea cu vederea încălcarea a numeroase așteptări sociale minore. Brock trebuia să-și facă mai puține griji în legătură cu satisfacerea așteptărilor sociale decât alți oameni simpatizați pentru că era capabil să exercite o influență enormă asupra relațiilor de prietenie prin intermediul unor acțiuni minore. Aceasta a fost pentru mine o lecție valoroasă, de o importanță crucială într-un peisaj social aflat în plină transformare radicală.

De câți prieteni avem nevoie?

Copiii care sunt în prima lor zi de școală, școlarii care pleacă în tabăra de vară și absolvenții de liceu care încep un nou capitol al vieții la facultate — toți aceștia simt o anumită anxietate cu privire la legarea de prietenii noi. Stă în natura umană să ne îngrijorăm cu privire la integrarea în societate, iar multe școli și cluburi sociale se ocupă de crearea unor infrastructuri care să le ofere oamenilor sentimentul de apartenență. Activitățile extracurriculare din școli, proiectele de echipă și activitățile din tabere oferă o infrastructură socială care înlesnește interacțiunile și crearea unor noi prietenii. Acestea sunt eforturi valoroase, întrucât elevii care leagă prietenii profunde cu ceilalți ajung să aibă rezultate mai bune la învățătură, au mai puține șanse de a abandona școala și, pe termen lung, sunt capabili să învețe lecții prețioase despre obținerea capitalului social care le va fi esențial pentru succesul personal și profesional.

Însă atunci când ajung la maturitate, oamenii întâlnesc medii sociale mai puțin structurate decât cele ale generațiilor trecute, iar acest lucru le provoacă dificultăți în gestionarea noilor prietenii atât fluenților, cât și stângacilor social. Aceasta e o tendință îngrijorătoare pentru că importanța prieteniei nu se diminuează odată ce oamenii ajung la maturitate. Așa cum subliniază John și Stephanie Cacioppo de la Universitatea din Chicago în analiza lor despre cercetarea relațiilor sociale, persoanele care consideră că au relații solide de prietenie au un somn mai bun, mai puține șanse de a fi depresive, o sănătate cardiovasculară mai bună și trăiesc cu 26% mai mult decât persoanele care suferă de singurătate cronică.

Prieteniiile sunt fundamentale pentru viața socială, dincolo de avantajele pe care ni le aduc familia, colegii de muncă și partenerii de cuplu, însă în prezent

adulților li se pare din ce în ce mai stânjenitor și dificil să lege prietenii. Acest capitol explorează caracterul schimbător al prieteniei moderne atât pentru ciudăței, cât și pentru persoanele fluente din punct de vedere social, și analizează felul în care legăturile noastre sociale au fost afectate de dispariția instituțiilor sociale tradiționale, de diversificarea așteptărilor și de apariția unor atitudini mai relaxate față de bunele maniere. De asemenea, voi prezenta succint cele câteva studii care au analizat legătura dintre stângăcia socială și prietenie. Cu toate acestea, există forțe sociale mai ample care pot face ca legarea prietenilor să fie mai stânjenitoare pentru toată lumea.

Noțiunea contemporană că viața socială e supusă unor schimbări dramatice a fost scoasă la iveală în cartea *Bowling Alone*, publicată în anul 2000. Autorul, Robert Putnam, e profesor de ordine publică la Universitatea Harvard, iar în cartea sa prezintă dovezi preluate din sondaje la scară largă care sugerează că, din 1960 și până acum, Statele Unite au trecut printr-un declin abrupt al participării la activitățile civice, fapt care a coincis cu apariția unui sentiment pronunțat de izolare. Mesajul lui Putnam legat de dificultatea crescândă a oamenilor de a-și găsi locul în societate a atins o coardă sensibilă și a primit o atenție deosebită din partea mediului academic, al decidenților politici și a publicului larg.

Numele cărții a fost inspirat de o descoperire grăitoare a faptului că numărul oamenilor care jucau bowling a crescut cu 10% din 1980 și până în 1993, în timp ce participarea la ligile de bowling a scăzut cu 40% în aceeași perioadă. Deși au existat controverse pe marginea unora dintre ideile lui Putnam, a existat, de asemenea, o susținere puternică a concluziei sale că oamenii începuseră să părăsească instituțiile tradiționale precum bisericile, partidele politice și cluburile sociale, ceea ce avea să ducă treptat la înlăturarea structurilor care în trecut facilitaseră conexiunile sociale.

De-a lungul celor șaisprezece ani de la publicarea cărții *Bowling Alone*, participarea în cadrul instituțiilor sociale tradiționale a continuat să scadă. Aceste perturbări sociale de tip seismic au dus la crearea unui teren social ce rămâne în mare parte neexplorat, drept pentru care ar merita să analizăm felul în care schimbările din ultimele două decenii au influențat modul în care creăm și gestionăm legăturile interumane. Dacă aveți senzația că în zilele noastre legarea prietenilor a devenit un proces mai anevoios, poate v-ar ajuta să știți că nu sunteți singurii care simt acest lucru.

Pentru a investiga dacă prietenii buni sunt mai greu de găsit, e interesant să începem cu două întrebări simple: Câți prieteni are, în general, un om? S-a schimbat oare acest lucru de-a lungul timpului? Cornelia Wrzus de la Institutul Max Planck pentru Dezvoltare Umană și colegii săi oferă câteva răspunsuri pe baza investigației pe care au făcut-o asupra a 277 de studii diferite privitoare la numărul prietenilor și al membrilor de familie raportat de persoane din toate categoriile de vârstă. Rezultatele sugerează că oamenii au cele mai extinse grupuri sociale între 10 și 24 de ani. Adolescentul obișnuit are în jur de nouă prieteni cu care interacționează în mod regulat, însă acest număr ajunge la șapte până la vârsta de 30 de ani și continuă să se reducă pe parcursul maturității. Numărul membrilor familiei cu care oamenii au relatat că petrec timp în mod regulat a fost mai stabil de-a lungul timpului și au existat persoane din fiecare categorie de vârstă care au raportat un contact regulat cu aproximativ șapte membri de familie.

Dacă în general lumea are nevoie de trei sau patru relații de încredere pentru a-și satisface nevoia de apartenență, atunci ar putea părea că un om obișnuit în vârstă de 30 ani care are șapte prieteni și șapte membri de familie are parte de relații apropiate din belșug. Însă posibilitatea de a ne întâlni în mod regulat cu cineva nu implică neapărat o senzație de conexiune cu aceste persoane. Deși această senzație de conexiune are, într-un fel, legătură cu numărul total al prietenilor, e mai puternic influențată de gradul de mulțumire pe care o aduc aceste interacțiuni. O singură interacțiune care ne face să ne simțim înțeleși și sprijiniți are un impact psihologic mult mai mare decât zece interacțiuni care nu se ridică la nivelul așteptărilor. De aceea se întâmplă deseori ca celebritățile înconjurată de fani devotați sau directorii bombardati cu întâlniri să se simtă dureros de singuri în mijlocul unor interacțiuni sociale constante.

Fundația pentru Sănătate Mintală din Regatul Unit a publicat un raport întocmit în 2010 care oferă câteva indicii despre numărul de persoane care se simt singure. Mai mult de două mii de persoane cu vârste foarte diferite au participat la acest studiu, iar 11% dintre participanți au declarat că se simt „adesea“ singuri, ceea ce e o situație notabilă, dar departe de a fi epidemică. Cercetătorii au observat un tipar diferit atunci când le-au pus întrebări legate de singurătatea altor persoane. 37% dintre respondenți au declarat că au prieteni apropiați sau membri ai familiei care se simt „foarte singuri“, iar 48% au fost de acord că „... oamenii devin mai solitari în general“. E posibil ca stigmatul asociat cu singurătatea să-i fi determinat pe unii dintre participanții la studiu să-și minimalizeze propriul sentiment de singurătate, însă aceiași participanți au fost

mai dispuși să raporteze acest sentiment atunci când au făcut referire la altcineva.

Deși rata generală a singurătății e însemnată și îngrijorătoare, e interesant de observat că, de fapt, de-a lungul ultimelor două sau trei decenii, aceasta s-a micșorat în rândul adolescenților și tinerilor. Matthew Clark și colegii săi de la Universitatea Queensland au analizat rezultatele a 48 de studii asupra singurătății la care au participat studenți din Statele Unite și au descoperit o tendință de diminuare a acestui sentiment între anii 1978 și 2009. În cadrul unui al doilea studiu, au analizat datele preluate de la un eșantion reprezentativ de mai mult de 300 000 de elevi de liceu și au observat că, între 1991 și 2012, au avut loc descreșteri minore, dar constante, ale sentimentului de singurătate.

Deși tendința generală a sentimentului de singurătate în rândul adolescenților și tinerilor era de diminuare, Clark și colegii săi au descoperit, de asemenea, unele anomalii. Din 1991 și până în 2012, elevii de liceu au început să raporteze din ce în ce mai rar că există cineva la care pot apela în caz de nevoie și au declarat că le era din ce în ce mai greu să se întâlnească cu prietenii. Aceste descoperiri se potrivesc cu rezultatele unui alt studiu realizat de Miller McPherson de la Universitatea din Arizona și de colegii săi, care, analizând un eșantion reprezentativ de mai mult de 1 400 de rezidenți ai Statelor Unite, au observat că numărul persoanelor care simțeau că nu au cu cine discuta despre chestiuni importante s-a triplat între 1985 și 2004.

Per ansamblu, aceste rezultate sugerează că adolescenții și adulții obișnuiți sunt mulțumiți cu numărul de prieteni pe care îi au și că aceștia le sunt suficienți pentru a nu se simți singuri. Însă există indicii ale faptului că a nu te simți singur nu e echivalent cu a fi mulțumit de relațiile de prietenie legate de-a lungul timpului. Deși mărimea grupurilor noastre sociale nu s-a schimbat, e posibil ca oamenii să simtă o diminuare a conectării reale cu prietenii pe care îi au. Sociologii și psihologii au analizat cu atenție ce anume cauzează acest disconfort în creștere din cadrul interacțiunilor dintre prieteni, iar rezultatele obținute ne pot fi de folos pentru a contura noul peisaj social al prieteniei și pentru a identifica oportunitățile în vederea creării relațiilor de prietenie.

Dispariția instituțiilor sociale

Specialiștii în psihologia socială au studiat sute de potențiali factori pentru a explica de ce leagă oamenii prietenii. După decenii de testare a unor teorii elaborate, răspunsul a ajuns să se rezume, în mod repetat, la trei factori: proximitate, similaritate și simpatie reciprocă. Cu alte cuvinte, ajungem să ne împrietenim cu oameni care se află în apropiere, care ne seamănă și care sunt dispuși să ne arate că ne simpatizează. Aceste concluzii pot părea de bun-simț, însă multora li se pare o provocare să le pună în practică.

În cea mai mare parte a secolului XX, instituțiile sociale au adus oamenii laolaltă în biserici, în birouri și în cluburile sociale. Existau mai multe șanse ca membrii acestor grupuri să împărtășească interese și valori similare, răspândite prin intermediul religiei, culturii companiei și organizațiilor sociale din care făceau parte. Apartenența presupunea că oamenii împărtășeau aceleași afinități, devenind frați, surori, colegi sau prieteni. Persoanele eligibile pentru intrarea în aceste instituții descopereau că aceste instituții sociale înlesneau apropierea fizică, crearea unei senzații de similaritate și apartenența reală la un grup.

Prima schimbare majoră în peisajul social a luat naștere în anii 1960, când oamenii au început să-și piardă încrederea în instituțiile sociale, iar rata de participare în cadrul acestora a scăzut drastic. Paul Taylor și colegii săi de la Centrul de Cercetare Pew au publicat un raport întocmit în 2014 care arată faptul că milenialii, cei născuți între 1981 și 1996, au fost cei care s-au îndepărtat cel mai mult de instituțiile sociale. Taylor și colegii săi au observat că, spre deosebire de adulții cu o vârstă mai înaintată, milenialii se consideră independenți politic, se asociază rar cu o religie și au tendința de a evita instituția căsătoriei până la vârsta de 32 de ani.

Unii analiști le-au criticat fățiș rata de participare scăzută în cadrul instituțiilor tradiționale și au pus-o pe seama lenei și a degradării valorilor lor morale, însă e greu să-i blamăm pe mileniali pentru că au dezvoltat un anume scepticism. Spre exemplu, aceștia au văzut cum, în 2009, practicile de creditare înșelătoare aproape că au dus la prăbușirea sistemului economic al Statelor Unite, apoi au observat cum directorii acestor instituții eșuate au obținut milioane de dolari din plăți compensatorii, în timp ce familiile din clasa de mijloc, care aveau de restituit credite ipotecare, se luptau pentru a rămâne pe linia de plutire. Au observat, de asemenea, că unele instituții religioase nu au renunțat la viziunile sexiste sau homofobe, ceea ce era în discordanță cu atitudinea incluzivă a

milenialilor. Valul de scandaluri intens mediatizate cu privire la abuzurile sexuale din cadrul Bisericii Catolice a afectat ideea generală că instituțiile religioase sunt de încredere.

Desigur, e nedrept să facem afirmații generalizate despre grupuri sau instituții. În cadrul marilor corporații și al instituțiilor religioase există mult mai mulți oameni cumsecade decât mere putrede, însă acțiunile celor puțini au avut consecințe de mare amploare. În timp ce milenialii manifestă cea mai profundă lipsă de încredere și au cea mai scăzută rată de participare în cadrul instituțiilor sociale, există o neîncredere în creștere și o rată de participare în scădere la nivelul tuturor generațiilor.

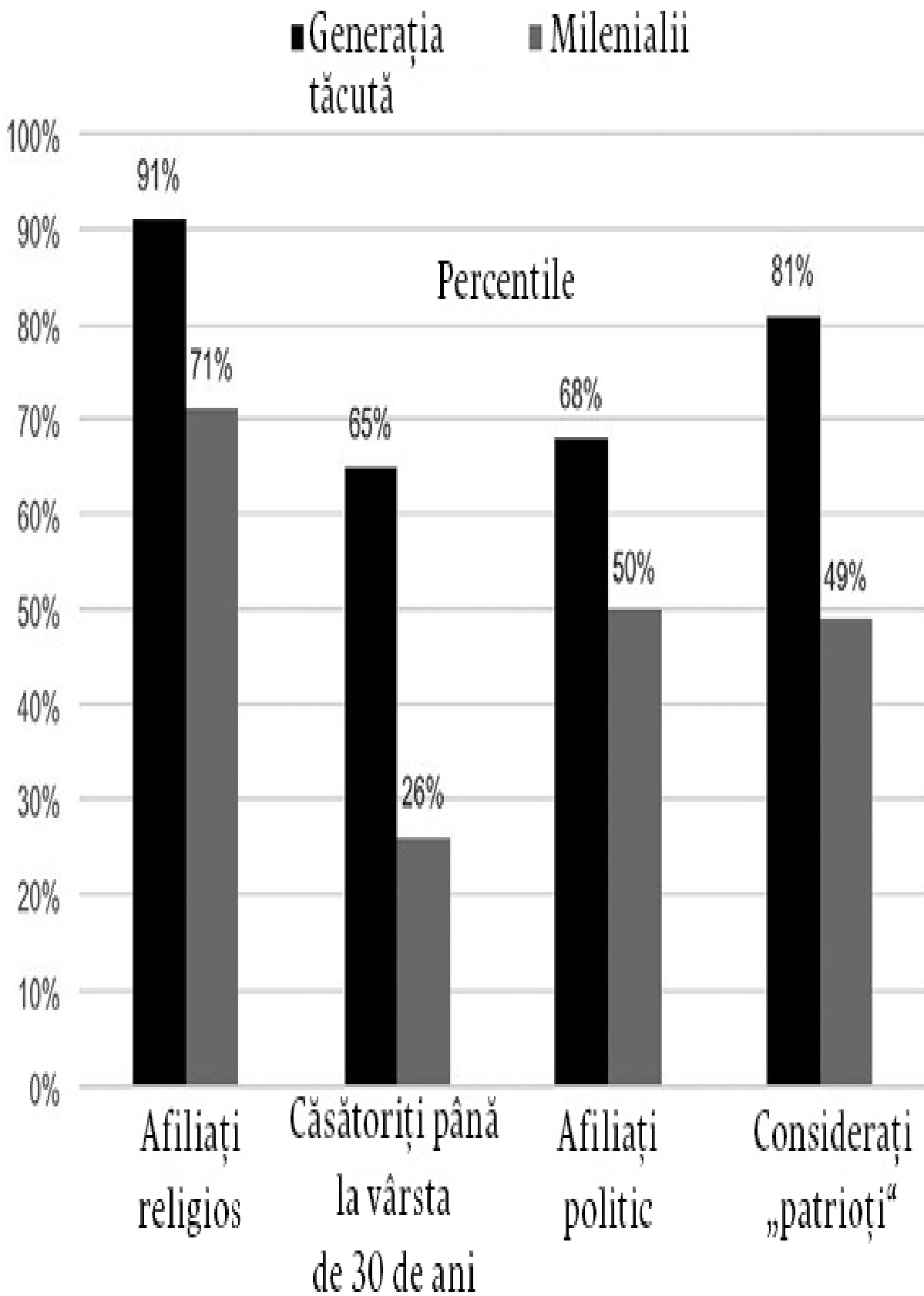


Figura 7.1. Diferențele dintre generații în ce privește participarea la instituțiile sociale și atitudinea față de acestea

Atunci când oamenii erau mai puțin preocupați să chestioneze platforma politică a partidului politic pe care îl susțineau, dispozițiile bisericești pe care le primeau sau valorile companiei pentru care lucrau, nu exista atât de multă confuzie cu privire la comportamentul pe care ar fi trebuit să-l adopte în cadrul acestor grupuri sociale. Lumea trebuia pur și simplu să acționeze în concordanță cu normele impuse de respectivele instituții, printre care se găseau reguli specifice legate de cum să se îmbrace, când să vorbească și chiar ce anume să spună. Deși aceste așteptări instituționale erau relativ ușor de înțeles, interesul oamenilor a dispărut treptat atunci când au început să-și dea seama că nu sunt de acord cu regulile impuse sau că nu au libertatea de a le negocia. Ar fi foarte greu să găsim mileniali care să accepte cu bucurie să lucreze într-un loc în care să li se ceară să adopte un cod vestimentar strict, să vorbească doar atunci când li se cere cuvântul și să răspundă invariabil cu „da, domnule“ sau „imediat, domnule“.

În cele din urmă, corporațiile au început să renunțe la costume, angajații au fost încurajați să spună ceea ce gândesc, iar la unele companii din Silicon Valley „da, domnule“ a început să fie înlocuit cu aprecierea față de cei care erau dispuși să conteste deciziile superiorilor. Bisericile au înlocuit orgile solemne și imnurile religioase cu chitare electrice și versuri contemporane. Noul Papă a distribuit chiar câteva selfie-uri cu membrii bisericii. Însă încercarea de a schimba cultura unei instituții mari e ca încercarea de a întoarce din drum un vas de croazieră uriaș, ceea ce înseamnă că atât instituțiile, cât și oamenii au fost prinși într-un dans acrobatic cultural ciudat, în vreme ce toată lumea încearcă să găsească un compromis pentru schimbare și un set de standarde revizuit.

Majoritatea oamenilor preferă probabil să fie liberi în fața controlului instituțional, însă libertatea provoacă o oarecare anxietate atunci când trebuie să stabilești care acțiuni sunt acceptabile din punct de vedere social și care nu. Acest paradox dintre dorința oamenilor de a fi liberi și dorința de a urma standardele impuse de instituții e o versiune sociologică a conflictului dintre Seul impulsiv al lui Freud versus Supraeul guvernat de reguli. Eul nostru social e prins la mijloc, încercând să înțeleagă ce înseamnă să fii „tu însuți“ și, în același

timp, să respecte standardele sociale care par să se modifice constant.

A doua schimbare majoră în peisajul social a fost tranziția relativ rapidă spre o viziune mai favorabilă asupra diversității. Deși milenialii au dat tonul, toate grupele de vârstă au început să fie mai receptive cu privire la oamenii de diferite rase și orientări sexuale și mai dispuse să sprijine egalitatea de gen. Experții de la Centrul de Cercetare Pew au selectat în mod aleatoriu un număr de adulți pe care i-au întrebat dacă profesorii gay ar trebui concediați. 51% dintre respondenții din eșantionul din 1987 au răspuns că da, însă până în 2007 rata de acord a scăzut la 28%. În ultimul deceniu, sprijinul general față de căsătoriile între persoane de același sex a crescut de la 35% la 55%.

Conform aceluiași centru de cercetare Pew, comportamentele rasiste au fost, de asemenea, înlocuite cu o abordare mai incluzivă. Atunci când respondenții albi au fost întrebați dacă „ar trebui să facem în continuare îmbunătățiri pentru a le oferi persoanelor de culoare aceleași drepturi pe care le au albi”, 36% dintre respondenții din 2009 au fost de acord cu ideea, însă până în 2015, la doar șase ani de la primul sondaj, procentajul acestora a crescut la 53%. Atunci când Pew a întrebat respondenții dacă „e în regulă să existe relații romantice între persoanele de culoare și cele de rasă albă”, 48% dintre ei au fost de acord în 1985, iar până în 2010 rata de acord a crescut vertiginos până la 83%.

Aceste tranziții spre atitudini societale mai incluzive au avut loc în același timp cu unele schimbări demografice rapide, care au inclus structura rasială a Statelor Unite și împărțirea pe sexe a forței de muncă. Spre exemplu, în 1960, populația Statelor Unite era alcătuită doar în proporție de 15% din persoane de culoare, rată care până în 2010 a ajuns la 36%. Procentul căsătoriilor interraciali s-a dublat de la 7% în 1980 la 15% în 2010, iar participarea femeilor la forța de muncă a crescut de la 44% în 1970 la 57% până în 2012.

Unii oameni consideră că această dorință sporită de a întâmpina diversitatea cu brațele deschise și de a oferi oportunități grupurilor marginalizate sunt semne ale unei eroziuni culturale, în timp ce alții văd aceste schimbări drept semne clare ale progresului cultural. Eu sunt unul dintre oamenii care cred cu tărie că aceste schimbări sociale și, în mod special, atitudinea mai receptivă față de grupurile de regulă marginalizate sunt bine-venite și de mult restante. Consider că e important să clarific faptul că sprijin aceste schimbări, chiar dacă ele au venit la pachet cu unele dificultăți sociale. Aceste transformări semnificative ale peisajului social au creat un univers social post-instituțional în care așteptările tradiționale au

dispărut, iar noile așteptări încă nu au fost bine definite. E în regulă să admitem că progresul social aduce cu sine o anumită confuzie legată de pașii pe care trebuie să-i urmăm.

Multă lume descoperă ce efort trebuie să depună pentru a accepta, cu adevărat, diversitatea. E ușor să spunem că sprijinim diversitatea rasială, egalitatea de gen sau căsătoriile între persoane de același sex, însă o deschidere completă spre negocierea schimbării atitudinii și așteptărilor necesită o implicare socială și un efort colosale.

Oricine a avut contact cu o cultură nefamiliară știe cât de greu e să te adaptezi la sute de noi așteptări sociale și cât de ușor e să spui ceva nelalocul lui. Până și politicienii care au consilieri specializați în relații internaționale pot fi puși în dificultate în unele momente transculturale. Spre exemplu, la sosirea sa în Brazilia, Richard Nixon a vrut să exprime faptul că totul e în regulă prin gestul de a-și uni degetul mare și cel arătător într-un cerc, însă potrivit standardelor braziliene, acest gest e echivalentul arătării degetului mijlociu. În 2004, în timpul unui discurs ținut în urma întrunirilor preelectorale din statul Iowa, Howard Dean a scos, în mod involuntar, un țipăt ca de pisică sălbatică și a devenit una dintre primele persoane publice ale căror momente stânjenitoare s-au răspândit cu viteza luminii pe rețelele de socializare. George W. Bush era celebru pentru exprimările nefericite de care făcea uz în călătoriile sale în străinătate, inclusiv în Australia, unde i-a mulțumit premierului John Howard pentru prezența trupelor austriece în Irak.

Curt Clawson, un reprezentant novice al Congresului, originar din Florida, a aflat pe pielea sa că nu e nevoie să călătorești peste hotare pentru a da naștere unor momente multiculturale stânjenitoare. În timpul unei ședințe desfășurate între Congres și Comitetul pentru Afaceri Externe, Clawson și alți membri ai comisiei au făcut cunoștință cu doi înalți funcționari ai Statelor Unite, Nisha Biswal de la Departamentul de Stat și Arun Kumar de la Ministerul Comerțului. Reprezentantul Clawson, care e alb, trebuie să fi pierdut din vedere acest indiciu social esențial, întrucât li s-a adresat celor doi funcționari, care au origini americane și indiene, folosind expresii bine intenționate precum „Sunt familiarizat cu țara voastră; îmi place la nebunie“, și „Sunt mai mult decât bucuros să fac orice îmi stă în putință pentru a îmbunătăți relația Statelor Unite cu India“. În momentul în care Clawson a solicitat cooperarea guvernului indian, Biswal a răspuns cu eleganță: „Cred că reprezentanții guvernului indian sunt cei mai în măsură să vă răspundă. Fără îndoială, vă împărtășim sentimentul și

susținem această idee în numele Statelor Unite“.

E ușor de observat cum persoane bine intenționate pot înțelege sau gestiona greșit așteptările sociale atunci când nu sunt familiarizați cu persoane din alte culturi. Deși situația poate deveni inconfortabilă atunci când există incertitudini cu privire la așteptările pe care le avem unii de la ceilalți, aceste dificultăți ne modelează pentru a ajunge mai receptivi și mai înțelepți. Atunci când încercăm să ajungem la un numitor comun în ce privește modul de interacțiune sau chiar de formare a prietenilor, trebuie să fim deschiși în fața noutății atunci când e vorba de așteptări, dar, de asemenea, e imperativ să gestionăm micile abateri cu eleganță, și nu cu indignare.

Adevăratul efort de a fi receptivi la diversitate s-ar simplifica dacă oamenii ar începe să analizeze intenția din spatele unor anumite acțiuni în loc să se simtă din oficiu jigniți de ceea ce ei percep ca fiind ignoranță din partea cuiva. Cel mai probabil, momentul provocat de reprezentantul Clawson nu a fost printre cele mai fericite, însă lumea a văzut că dorea să-și exprime respectul și spiritul cooperant, chiar dacă modul său de a interpreta interacțiunea a fost de la început eronat. Biswal ar fi putut spune că se simte jignită, dar consider că reacția ei plină de grație a adus mai multe avantaje situației. De fapt, e posibil ca buna-cuviință și bunele maniere să ne fie de cel mai mare folos în explorarea peisajului social necunoscut care ni se deschide în față. Manierele și etichetele ne pot oferi un sprijin substanțial atunci când nu suntem siguri de așteptările pe care ceilalți le au de la noi.

Codul bunelor maniere

Ceva neașteptat a început să se întâmple odată cu aceste schimbări sociale: adolescenții au început să caute în mod activ persoane care să-i învețe bunele maniere. În timp ce, la vârsta adolescenței, boomerii¹² și adolescenții Generației X își dădeau ochii peste cap atunci când părinții încercau să le impună respectarea normelor sociale, milenialii par că-și doresc cu ardoare să fie îndrumați în privința gestionării situațiilor sociale de rutină. În ultimele decenii, lumea a început să adopte o atitudine mai relaxată cu privire la maniere, iar părinții au început să uite să-și mai învețe copiii cum să lege un nod la cravată,

ce furculiță să folosească la restaurant sau ce anume să aducă la o cină festivă. Această atitudine relaxată e acceptată în sânul familiei, însă adolescenții încep să aibă parte din ce în ce mai des de situații în care nu sunt pregătiți să adopte un comportament adecvat, ceea ce poate duce la apariția unor momente stânjenitoare.

Într-un articol scris în 2013 pentru ziarul New York Times, Alex Williams a documentat o legătură bizară între mileniali și maniere. Williams a găsit pe YouTube un gen de clipuri virale care explicau pas cu pas bunele maniere și a descoperit că milenialii erau categoria de vârstă cea mai interesată de vizionarea acestora. Dacă am face o căutare pe YouTube, am găsi sute de clipuri video despre formularea e-mailurilor profesionale, ce să faci când nimerеști la un curs de yoga supraaglomerat și care sunt bunele maniere din timpul mesei. De asemenea, a avut loc o creștere bruscă a numărului de companii care colaborează cu consultanți în bunele maniere pentru a-i învăța pe tinerii angajați normele de etichetă și există o cerere în creștere pentru cărțile care tratează tematica etichetei sociale.

Una dintre cărțile mele preferate despre bunele maniere e cea a lui Amy Alkon, *Good Manners for Nice People Who Sometimes Say F*ck* (Codul bunelor maniere pentru oameni cumsecade, care uneori vorbesc urât). E un ghid modern pentru cei care vor sfaturi legate de enigme contemporane precum cât de potrivit e să lași mesaje vocale sau cum să gestionezi politicos o situație în care cineva vorbește la telefon cu voce tare într-o cafenea liniștită. Alkon prezintă diverse sfaturi legate de satisfacerea unor așteptări sociale specifice, nou-create prin intermediul tehnologiei și al atitudinilor relaxate. Însă și mai util e ceea ce spune despre motivul pentru care facem, de fapt, uz de bunele maniere. Mesajul ei principal e că manierele sunt importante pentru că reprezintă un mecanism prin care putem da dovadă de empatie și respect față de ceilalți.

Spre exemplu, atunci când ieșim dintr-o încăpere pentru a răspunde la telefon le transmitem celorlalți că le respectăm munca și intimitatea. Trimiterea unui mesaj scris în locul unei înregistrări vocale e un mod subtil de a-i transmite destinatarului că îi prețuim timpul. Majoritatea manierelor sunt acțiuni care denotă înțelegere și respect față de valorile celorlalți și care ne arată interesul față de nevoile acestora. Unii stângaci social tind să considere manierele drept bătăi de cap sau obiceiuri inutile, însă acestea sunt semnale sociale importante atunci când persoane care nu se cunosc între ele formează impresii unii la adresa celorlalți. Atunci când cineva e perceput ca nepolitic, în general i se acordă

puține șanse să fie cooperant și cinstit într-o relație de prietenie sau grup social.

Manierele sunt precum parola sau salutul secret cu ajutorul căruia căpătăm acces provizoriu în incinta clubului. Odată ajunși înăuntru, există, desigur, alte așteptări de care trebuie să ne ocupăm, însă manierele pot fi de ajuns pentru a pune piciorul în prag și pentru a ne lua un avânt pozitiv. Atunci când o persoană e manierată, transmite ideea că împărtășește valorile sociale sau morale ale grupului. Jonathan Haidt, expert în psihologie morală, sugerează că „moralitatea unește și modelează” oamenii. El consideră că oamenilor le trebuie o fracțiune de secundă pentru a face aprecieri legate de conduita sau caracterul moral al celorlalți și fac acest lucru pe baza unor reacții intuitive la respectarea sau devierea de la așteptările sociale.

Cea mai mare parte a manierelor fac referire la cinci mari categorii de moralitate, care, pe scurt, sunt următoarele: nu face rău nimănui, fii cinstit, ajută-ți prietenii sau grupul, respectă regulile și nu fi grosolan. Având în minte aceste categorii, e mai ușor să înțelegem raționamentul din spatele diverselor așteptări sociale. Spre exemplu, atunci când un om vorbește negativ despre cineva, compătimirea pe care o manifestă ceilalți poate duce la crearea unei legături temporare, însă bârfa transmite, de asemenea, un semnal că acel om e dispus să strice reputația altei persoane și să pună în pericol integritatea grupului.

Atunci când respectăm ora stabilită, ne îmbrăcăm adecvat pentru un eveniment sau aducem flori la recitalul unui prieten, de cele mai multe ori putem fi siguri că aceste comportamente se vor ridica la înălțimea așteptărilor și că denotă respect față de cei din jur. Acest efort premeditat le demonstrează celorlalți că suntem atenți și dispuși să adoptăm comportamente care să le sprijine și să le înlesnească eforturile, iar transmiterea acestui tip de mesaj e deosebit de utilă atunci când se adresează persoanelor stângace social.

Bunele maniere le oferă ciudățeilor o modalitate de a anticipa mișcările de la începutul unei interacțiuni, iar natura sistematică a bunei-cuviințe se potrivește cu modul lor structurat de a gândi. Astfel, manierele devin un punct de pornire promițător, însă pentru a putea stăpâni aceste reguli subtile de participare la viața socială, aceștia trebuie să depună eforturi pentru a-și concentra atenția acolo unde contează.

Cum să-ți faci prieteni când ești ciudățel

Bunele maniere sunt subtile și se află, de regulă, în afara ariei de interes a stângacilor social. De obicei, ciudățelii nu țin cont de regulile modei, de manierele din timpul mesei sau de filtrul necesar pentru temperarea propriilor comentarii tăioase. În unele situații, aceștia pot neglija în mod conștient normele de etichetă sau subtilitățile pentru că le văd ca pe niște impedimente în calea obținerii unui rezultat mai important. Însă în multe situații, sunt cu adevărat în necunoștință de cauză în ce privește manierele și nu își dau seama de ce comportamentul lor e perceput de alte persoane ca fiind nepoliticos. Aceste situații îi pot prinde pe picior greșit în interacțiunile cu noile cunoștințe pentru că așteptările sociale inițiale ajung să fie puse sub semnul întrebării, ceea ce poate distra atenția de la calități precum corectitudinea sau amabilitatea.

■

Conduite morale	Maniere conforme cu fiecare conduită morală
Nu fă rău.	Nu umili, nu evidențiază greșelile în public.
Fii cinstit.	Dăruiește, întoarce favorurile, nu trișa.
Sușține-ți grupul.	Nu bârfi, felicită succesele altora.
Respectă regulile.	Fii punctual, îmbracă-te adecvat, respectă tradiția.
Nu fi bătăran.	Fă duș, mestecă guma cu gura închisă, nu te aranja în public.

■

Tabelul 7.1. Cinci categorii de conduită morală și exemple de maniere conforme cu aceste așteptări

Puținele studii disponibile privitoare la prietenii persoanelor stângace social au concluzionat că, în general, aceștia au dificultăți în a lega și a menține prietenii în copilărie și începutul maturității. Într-unul din aceste studii, Lisa Jobe și Susan Williams White de la Universitatea de Stat din Virginia au chestionat un grup de studenți pentru a investiga dacă există vreo diferență între percepția stângacilor social și a fluenților social în ce privește prietenii apropiate și singurătatea. Jobe și White au descoperit că relațiile de prietenie apropiată ale participanților stângaci erau în mod semnificativ mai scurte (4,5 ani) decât cele ale fluenților social (opt ani), ceea ce sugerează că pentru ciudăței e mai dificil să lege prietenii strânse și să le mențină. Cercetătorii au descoperit, de asemenea, că gradul de stângăcie socială a participanților era strâns legat de un sentiment mai pronunțat de singurătate, a cărui explicație era dificultatea de a înțelege situațiile sociale și deficitul de competențe sociale.

Vestea bună pentru ciudăței e că manierele sunt ca majoritatea scenariilor sociale și urmează reguli de genul „dacă—atunci“ care se aplică situațiilor sociale de rutină. Dacă un prieten îți prepară cina, ar trebui să te oferi să aduci ceva și să ajuți la strânsul mesei. Dacă ești femeie și participi la o nuntă, nu ar trebui să porți alb. Bunele maniere oferă un mod relativ lipsit de ambiguitate de a gestiona stadiile incipiente ale interacțiunilor sociale, care de obicei le ridică cele mai mari dificultăți persoanelor stângace social. Spre deosebire de provocarea de a fi charismatic sau amuzant, pentru a fi manierat, un om trebuie să urmeze niște reguli predictibile, care pot fi studiate și repetate între interacțiunile sociale.

Studiul normelor de etichetă le oferă ciudățeilor o modalitate structurată de a-și îmbunătăți competențele sociale și, chiar mai important decât atât, de a anticipa cum ar trebui să se comporte pentru a da dovadă de corectitudine și amabilitate. Atunci când își focalizează atenția nativă către sistematizare și rutină asupra stăpânirii normelor de etichetă, stângacii social obțin o metodă prin care pot anticipa stadiile incipiente ale interacțiunilor, ceea ce îi poate face să-și pună întrebări legate de modul de gestionare a acelor așteptări. Etichetele reduc proporția impredictibilului din situațiile sociale, ceea ce le permite ciudățeilor să

se concentreze pe trăirea clipei și le eliberează din resursele mintale, astfel încât să poată improviza mai bine aspectele imprevizibile care apar inevitabil în cele mai multe interacțiuni sociale.

Unele maniere sunt învechite sau variază în funcție de subcultură, ceea ce îi determină pe oameni să dorească să găsească punctul de mijloc dintre amabilitate și exagerare. Antropologul Frank Boas a surprins foarte bine acest concept atunci când a scris următoarele: „... ceea ce denotă politețe, modestie, maniere impecabile și standarde etice clare nu e universal“. Puteți întâlni ciudăței a căror stângăcie să se datoreze în parte adoptării rigide a unui comportament formal atunci când așteptările sunt pentru o atitudine relaxată. E posibil să apară îmbrăcați prea elegant la o petrecere pe plajă sau să folosească expresii reprezentative pentru anii 1950. Câteodată puteți descoperi că acest lucru se întâmplă din cauză că au citit o carte despre bunele maniere fără să ia în considerare data publicării, fiind posibil ca unele dintre sfaturi să fie învechite.

Poate că cea mai importantă omisiune a manualelor despre maniere publicate acum 15 ani este gestionarea socializării online. Cu ajutorul e-mailurilor, rețelelor de socializare și altor platforme virtuale, socializarea prin intermediul telefoanelor mobile și a calculatoarelor a devenit omniprezentă. Aflată într-un continuu proces de dezvoltare, aceasta a venit la pachet cu un nou set de așteptări la care am fost nevoiți să ne adaptăm, iar acest lucru a creat confuzie în ce privește îmbinarea comportamentelor pe care lumea le așteaptă de la noi în viața reală și în mediul virtual. Pe de altă parte, socializarea online le-a creat stângacilor social noi oportunități de a se conecta cu oameni care le împărtășesc pasiunile deosebite.

În 2011, numărul utilizatorilor Facebook care foloseau lunar platforma era de 372 de milioane, iar până în 2015 cifra a ajuns să depășească un miliard de utilizatori zilnici. Peste o treime din populația lumii are cont de Facebook și aproximativ jumătate dintre mileniali își verifică profilul imediat ce se trezesc. Deși uneori ne plângem de faptul că suntem dependenți de rețelele sociale, mulți dintre noi nu se pot abține să nu-și verifice în mod constant profilul de Facebook, Twitter, Instagram sau Snapchat de teamă să nu rateze informații importante. Rețelele de socializare pun la dispoziție o abundență de informații fără precedent, ceea ce poate fi copleșitor pentru cineva care are dificultăți în depistarea informațiilor relevante și în găsirea unor reacții potrivite la acestea.

Complicația principală cauzată de socializarea online e că multe dintre indiciile

sociale pe care oamenii s-au bazat timp de mii de ani dispar în mediul virtual. Spre deosebire de interacțiunile care au loc față în față, atunci când comunicăm în scris, se întâmplă deseori să ne întrebăm ce vor să ne transmită, mai exact, interlocutorii noștri. E posibil să vă fi întrebat la un moment dat dacă ați făcut ceva greșit atunci când un prieten care de obicei își încheie mesajele cu „!!!“ se hotărăște deodată să pună punct la sfârșitul frazei. Poate că v-ați întrebat dacă șeful a scris cu majuscule unul dintre cuvinte pentru a SUBLINIA o idee sau pentru a exprima faptul că e NERVOS. Justin Kruger de la Universitatea New York și colegii săi au condus un studiu în care au observat că, atunci când li s-a cerut să discearnă dacă interlocutorul vorbește serios sau e sarcastic în e-mailuri și în comunicarea orală, participanții au reușit să facă diferența între tonul serios și cel sarcastic în doar 56% din timp atunci când mesajul era transmis prin e-mail, dar au identificat corect tonul interlocutorului în 73% dintre mesajele auditive. Nu e nimic greșit în evoluția rețelelor de socializare, însă, ca în cazul oricărei noi frontiere există, bineînțeles, necunoscute în ce privește modul de utilizare a acestui mediu pentru socializarea cu ceilalți.

Pe de altă parte, internetul a fost o binecuvântare pentru stângacii social cu pasiuni deosebite, destul de puțin întâlnite înainte de extinderea rețelelor de socializare. În trecut, jocurile pe calculator, benzile desenate și alte interese erau considerate marginale și era posibil ca oamenii să aibă dificultăți în a găsi alte persoane cu interese asemănătoare, de care să fie la fel de pasionate ca ei. Spre exemplu, copiilor din zonele rurale care voiau să învețe despre cinematografie sau programare le era greu să găsească sfaturi valoroase sau persoane care să-i susțină, însă comunitățile online le permit oamenilor să găsească informații prețioase și să creeze legături cu ceilalți. Atunci când funcționează cum trebuie, viața virtuală poate fi o portiță de afirmare și poate da naștere unor conexiuni. Unii ciudăței consideră că interacțiunile inițiale sunt mai confortabile atunci când au loc în mediul virtual pentru că nu trebuie să aibă de-a face cu indicii sociale precum cele nonverbale, cele vocale sau expresiile faciale. Atunci când aceste indicii sunt înlăturate pentru toți, interacțiunile devin mai ușoare pentru stângacii social pentru că nu mai sunt nevoiți să proceseze o cantitate la fel de mare de informații sociale.

Însă mediul virtual nu e de ajuns pentru a ne satisface nevoia de apartenență. Majoritatea persoanelor au nevoie de o interacțiune față în față cu prietenii pentru a simți cu adevărat o conexiune cu ei și pentru a simți sentimentul de apartenență. Cercetările în plină dezvoltare privitoare la socializarea online sugerează că mediile virtuale au rol de catalizatori ai interacțiunilor reale sau de

suplimente pentru cei care deja sunt mulțumiți de conexiunea pe care o au cu prietenii lor. Cea mai bună practică e să folosim comunicarea online pentru a pune în mișcare interacțiunile sau pentru a întări prietenii deja formate, dar, odată aflați față în față cu persoanele în cauză, să lăsăm deoparte orice dispozitiv folosit în comunicarea virtuală. Deși de-a lungul timpului acest tip de socializare a fost o modalitate minunată de a ajuta persoanele stângace social să lege noi prietenii, interacțiunile virtuale vin cu un set de așteptări care trebuie învățate și urmate.

Din momentul în care citim un mesaj, un e-mail sau intrăm pe o rețea de socializare, dăm piept cu un set de așteptări sociale relativ vagi, care încă nu sunt foarte clar stabilite și care tind să varieze de la platformă la platformă. Spre exemplu, o postare kilometrică e admisibilă pe Twitter, dar enervantă pe Facebook; mănușile de bucătărie pe care vrei să le cumperi sunt bune de arătat pe Pinterest, dar nu atât de interesante pe Instagram, iar selfie-ul în costum de baie de la petrecerea cu spumă din Cancun e minunat pentru Instagram, dar poate fi fatal pentru carieră dacă e postat pe LinkedIn. La începuturi, utilizatorii Facebook au avut nevoie de câțiva ani pentru a-și da seama că postările despre treburile în gospodărie, mersul la sală sau naveta zilnică nu erau genul de informații care să-i intereseze pe ceilalți oameni din comunitatea online. Instagram a apărut din nevoia unui context virtual de socializare diferit și a adus cu sine alte așteptări: era în regulă să distribuim poze cu mâncarea sănătoasă pe care am gătit-o (#delicios), cu abdomenul plat după multe luni de mâncat sănătos (#binecuvântat), sau cu apusul immortalizat în timp ce conduceam spre casă (#periculos).

În timp ce se străduie să-și formeze identitatea virtuală, oamenii se confruntă, de asemenea, cu dificultăți în a înțelege legătura dintre viața online și prietenii offline. Deși e dezirabil din punct de vedere social să spunem că nu ne interesează atât de mult socializarea virtuală, adevărul e că majoritatea oamenilor își verifică neliniștiți telefoanele de zeci de ori după ce distribuie o poză sau un link, sperând să obțină un număr considerabil de like-uri sau comentarii. Acest lucru se întâmplă pentru că au impresia că reacțiile celorlalți le oglindesc sau le pot influența statutul social. Dar oare există dovezi care să susțină ideea că popularitatea online se traduce prin popularitate în viața reală?

Primele cercetări legate de comportamentul oamenilor în mediul online și de viața lor în afara sferei virtuale au produs rezultate surprinzător de nuanțate. Din studiile pe care le-am analizat, am observat că rezultatele cele mai interesante

erau legate de asocierea dintre comportamentele online și a fi popular versus a fi simpatizat. Știm deja că a fi considerat influent nu e același lucru cu a fi prosocial, însă această regulă poate fi cu ușurință trecută cu vederea atunci când ne pierdem în universul rețelelor de socializare.

Zorana Ivcevic și Nalini Ambady au condus un studiu interesant despre dispozițiile sociale și rețelele de socializare. Au dorit să investigheze dacă Cele Cinci Trăsături de Personalitate (Big Five) — extraversia, deschiderea la experiențe noi, agreabilitatea, conștiinciozitatea și nevrotismul — erau asociate cu comportamentul adoptat pe Facebook. Au recrutat 99 de studenți care le-au permis să le monitorizeze activitatea pe Facebook timp de trei săptămâni. Ivcevic și Ambady au descoperit că participanții cu un grad crescut de agreabilitate, o trăsătură care corespunde viziunilor prosociale, aveau o activitate mai scăzută, cu o singură excepție: atunci când voiau să-și sprijine emoțional prietenii. Cercetătorii au aflat, de asemenea, că lumea avea tendința de a iniția interacțiuni virtuale cu participanții care aveau un grad mai mare de agreabilitate.

Aceste descoperiri și rezultate similare ale altor studii sugerează că a fi o persoană agreabilă în viața reală și a te face plăcut în mediul virtual sunt elemente care au la bază același factor, și anume dorința de a menține o dispoziție prosocială spre a fi cinstit, amabil și loial.

Economie socială cu efect de consolidare în lanț

Brock a ajuns un excelent jucător de tenis și un prieten și mai bun. Câteodată mă întreb cum ar fi gestionat el schimbările sociale notabile din ultimele două decenii. Probabil că ar fi aruncat câteva înjurături legate de declinul lent al manierelor tradiționale sau de bombardamentul constant de selfie-uri, dar nu îmi pot imagina că acest lucru i-ar fi schimbat aplecarea către generozitate, corectitudine și loialitate sau că n-ar fi făcut tot ce îi stă în putință pentru a găsi aceste calități și în ceilalți. Atunci când am parte de câte un moment greu în viață, de multe ori mă întreb cum ar fi procedat Brock într-o situație similară și încerc să-mi imaginez ce vorbe de încurajare mi-ar fi spus.

Brock a fost unul dintre acei prieteni care mi-au revoluționat modul în care priveam viața socială. În loc să mă gândesc cum aș putea să găesc calea spre incluziune socială respectând un minim de așteptări, am început să observ că dacă abordam fiecare situație întrebându-mă „Cu ce pot să contribui?“, detaliile se aranjau de la sine. Dacă eram constant în menținerea acestor atitudini prosociale, puteam crea un fel de amortizor care să-mi fie util în situațiile în care o dădeam în bară sau gestionam o așteptare într-un mod greșit, care-i jignea pe ceilalți. Am observat, de asemenea, că atunci când le acordăm celorlalți prezumția de nevinovăție și investim în ei în mod proactiv, creăm mai mult capital social pentru toată lumea și că atitudinile prosociale contribuie, încetul cu încetul, la consolidarea grupurilor.

Consider că nu e o idee bună să ne așteptăm ca relațiile de prietenie să ne schimbe, însă din când în când vom fi suficient de norocoși să găsim prieteni care să exercite o influență surprinzătoare asupra noastră și să producă o schimbare pozitivă în felul în care privim lumea. Brock m-a ajutat să mă transform dintr-o persoană mereu în expectativă într-una care gândește în perspectivă și caută moduri proactive de a oferi.

Se spune că ne putem da seama care e adevăratul caracter al unui om după cum se poartă cu ceilalți atunci când nu are nimic de câștigat și după cum se comportă atunci când se confruntă cu greutățile vieții. În primul an de facultate, Brock a fost diagnosticat cu cancer în stadiu terminal și cred că acela a fost momentul în care am avut ocazia să-i văd adevăratul caracter.

În acel moment extraordinar de dificil din viața lui, se pare că greutățile i-au sporit capacitatea de a-i prețui pe ceilalți. Nu s-a plâns niciodată de mâncarea spitalului sau când asistentele se chinuiau să-i ia probe de sânge. Glumea pe seama capului său neted, lipsit de păr, și pe seama halatelor lălâi de la spital, despre care spunea că reprezintă o evoluție stilistică. De fiecare dată când intram în salon, îmi mulțumea pentru faptul că îmi făcusem timp să-l vizitez și, chiar dacă era extrem de slăbit, făcea tot posibilul să se ridice în șezut pentru a-mi turna un pahar cu apă. Îl interesau în mod deosebit micile mele victorii universitare, chiar dacă el nu putea experimenta experiențe similare din cămăruța lui de spital, și îl preocupau în mod sincer greutățile cu care mă confruntam, deși ale lui erau mult mai mari.

Brock respecta faptul că oamenii aveau așteptări sociale care lui îi erau indiferente. Chiar dacă uneori comportamentul său era ciudat, pe ceilalți nu-i

deranja prea tare pentru că știa că, indiferent de situație, existau trei valori care îl defineau: corectitudinea, bunăvoința și devotamentul. În cele din urmă, acele principii de bază au fost mai mult decât suficiente pentru a-l transforma în genul de om cu care ceilalți voiau să se împrietenească și al cărui exemplu încercau să-l urmeze.

[¹² Persoanele născute între 1946 și 1964. \(N.t.\)](#)

8. Întâlnirile și sexul sunt atât de stânjenitoare

În primăvara clasei a noua, antrenorul Arfsten a organizat un antrenament de golf de patru săptămâni, așa că, neavând încotro, ne-am luat crosele și am început să dăm ture de teren. Pe majoritatea terenurilor de golf nu ni s-a permis accesul, din cauza uniformelor standard de educație fizică ale anilor 1980 pe care le purtam. Pantalonii roșii din nailon erau prea scurți și prea strâmți, iar tricourile albe și mulate se terminau chiar deasupra pantalonilor.

Până în a opta lună a anului școlar și a treia săptămână de antrenament, ajunseseam să ne plictisim de joc pentru că avea un ritm prea lent pentru niște adolescenți cărora le trebuia mai multă distracție. Elementul de noutate pe care îl așteptam a apărut într-o după-amiază înnorată, când grupul se pregătea să lovească la cea de-a cincea gaură. Doi câini mari au intrat pe teren, s-au apropiat unul de celălalt și au început să se învârtă unul în jurul celuilalt ca yin și yang. Cu toții am observat imediat perspectiva unui eveniment distractiv, și prin asta vreau să spun neadecvat.

Câinii au început să se adulmece, iar acesta e exact genul de comportament primitiv care îi face pe adolescenți să chicotească încântați. Atunci când masculul a simțit mirosul îmbătător al femelei, a devenit excitat și o parte a creierului său a inițiat în mod reflex lansarea rachetei sale roșii. Am izbucnit într-un râs gălăgios, o combinație de amuzament și consternare, care a răsunat pe tot terenul ca zgomotul unui grup de animale sălbatice care își cheamă haita. Toată lumea și-a lăsat crosele și am alergat până la locul faptei, pentru a vedea totul îndeaproape. Am înconjurat scena arătând cu degetul și chicotind cu o încântare puerilă până când câinii s-au oprit din adulmecat și au rupt cercul yin și yang. Râsetele noastre au fost înlocuite de o anticipare tensionată; se lăsase o tăcere mormântală.

Punctul culminant al acestei lecții practice de biologie s-a petrecut atunci când înflăcăratul mascul pit bull a reușit să încalce femela dachshund, care părea surprinzător de dezinteresată. Eram uluiți de combinația de forme ciudate a celor doi și de agilitatea lor neașteptată, iar tăcerea noastră s-a intensificat odată ce entuziasmul masculului s-a transformat într-o stăruință îndârjită.

Chrissy Silus a scos un țipăt strident. Ochii ei verzi ieșiți din orbite erau atât de mari, încât groaza ei părea ieșită din desenele animate. Își acoperise gura cu mâna, iar degetul ei arătător era îndreptat cu înverșunare spre sursa stuporii. Am urmat din priviri direcția trasată de mâna ei, iar atenția ne-a fost captată de pantalonii de sport roșii, scurți și strâmți ai lui Timmy Johnson. Timmy își lansase propria rachetă, iar Chrissy Silus a făcut anunțul de care nimeni nu avea nevoie: „Timmy are o erecție!“

A cincea gaură a terenului de golf nu era nici pe departe un refugiu potrivit pentru bietul Timmy, care a avut cea mai onorabilă reacție în situația dată. S-a întors încet cu spatele și a rămas nemișcat, cu mâinile încrucișate în fața pantalonilor lui scurți roșii. După o pauză stânjenitoare, un moment de indecizie la nivelul grupului, restul colegilor au decis să se întoarcă la jocul de golf. A fost un răspuns de o empatie surprinzătoare din partea clasei, o înțelegere tacită de a nu înrăutăți și mai mult momentul stânjenitor. Ne-am reluat locurile pe teren, iar privirile ni s-au concentrat asupra mingilor și steagurilor în timp ce Timmy s-a furișat spre vestiar.

Sunt sigur că Timmy nu știa de ce „a ridicat cortul“ în acel moment. Poate că se întreba dacă nu cumva era ca unul dintre perversii despre care auzeam noaptea târziu la emisiunea radio a lui dr. Ruth. Excitarea lui inoportună, care s-a întâmplat să coincidă cu spectacolul împerecherii canine, a fost, probabil, doar un exemplu de corelație, fără caracter cauzal. Însă parte din ceea ce face pubertatea atât de stânjenitoare e că inițierea în tainele interesului romantic vine la pachet cu încercarea de a ne adapta celui mai dificil set de așteptări sociale pe care majoritatea oamenilor îl vor întâlni în viața lor, în timp ce schimbările fizice și psihice au loc cu o intensitate care pare scăpată de sub control.

La pubertate, totul pare să fie foarte intens, aflat în mișcare rapidă și impredictibil. Situația se îmbunătățește pe măsură ce hormonii se potolesc și noi ne adaptăm unui set de așteptări sociale mai complicate, însă unul dintre domeniile pe care le înțelegem mai greu este gestionarea relațiilor romantice. De altfel, chiar și la vârsta maturității putem avea senzația că lumea întâlnirilor romantice ne copleșește prin intensitate, rapiditate și prin caracterul imprevizibil. Parte din stângăcia asociată cu întâlnirile e inerentă acestui tip unic de relație, însă există o nouă sursă de stânjeneală, care își are originea în era întâlnirilor online, unde regulile interacțiunilor sunt mai vagi ca oricând.

Unde a dispărut „romantismul“ din relațiile romantice?

Dacă ai senzația că mersul la întâlniri e stânjenitor, cu siguranță nu ești singurul. De altfel, întâlnirile și sexul au devenit atât de problematice, încât e greu de spus dacă stângăcii social au dificultăți mai mari decât fluentii social cu privire la acest subiect. Confuzia în cazul întâlnirilor contemporane începe cu faptul că scopul lor final, care timp de mii de ani a fost căsătoria, s-a schimbat în mod dramatic pe parcursul a doar câteva decenii. Angajamentele pe viață au devenit o țintă în mișcare, iar acest lucru a îngreunat trasarea unei linii de demarcație care să stabilească unde începe și unde se termină viața de celibatar.

Să luăm mesajul simplu pe care vrem să-l transmitem în urma unei prime întâlniri reușite: „M-am simțit foarte bine. Mi-ar plăcea să te mai văd“. Însă pentru persoana celibatară modernă, transmiterea acestui mesaj simplu a devenit foarte complicată. Să scriem un SMS, să trimitem un mesaj prin intermediul aplicației de întâlniri sau să îndrăznim să sunăm? Dacă trimitem mesaj, oare să folosim emoticoane? Să încheiem mesajul printr-un punct, un semn de exclamare sau să-l lăsăm fără semn de punctuație? Să-l trimitem când ajungem acasă, a doua zi, sau la mijlocul săptămânii următoare, la suficient timp după întâlnire, dar nu prea aproape de weekendul care urmează? Toate aceste detalii minore tind să capete greutate psihică în mințile noastre, fiecare dintre ele devenind o decizie monumentală care poate transmite ideea că suntem dezinteresați sau, dimpotrivă, disperați după afecțiune. Pentru că există atât de multă ambiguitate în ce privește mișcarea corectă, situația începe să pară forțată în loc să curgă de la sine. Cu alte cuvinte, devine ciudătică.

În 2013, în cadrul tuturor grupelor de vârstă, procentajul persoanelor necăsătorite a atins cote fără precedent, cu 48% dintre adulți categorisiți ca fiind celibatari. Cauza acestui număr crescut de persoane singure poate fi atribuită în proporție de 41% căsniciilor eșuate, restul fiind reprezentat de persoanele care nu au fost niciodată căsătorite. Un raport întocmit de Centrul de Cercetare Pew a arătat că în anul 1960, 68% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 32 de ani erau deja căsătoriți. Până în 1997, rata căsniciilor a scăzut semnificativ, ajungând la 48%, iar până în 2013 a ajuns la minimul istoric de 26% pentru acest interval de vârste.

Deși unii sociologi speculează că milenialii pur și simplu așteaptă mai mult până

să se căsătorească, eu consider că această presupunere e departe de a reprezenta o garanție. Prin intermediul unui raport realizat în 2010 care a comparat răspunsurile milenialilor cu vârste cuprinse între 18 și 29 de ani cu cele ale boomerilor de 50 până la 64 de ani, cercetătorii de la Centrul de Cercetare Pew au descoperit că există o schimbare în atitudinea față de căsătorii. Milenialii aveau tendința de a declara că mariajul e demodat (44%) în comparație cu boomerii (34%) și vedeau noile tipuri de aranjamente familiale drept un lucru pozitiv (46%), mai mult decât o făceau boomerii (28%). Sunt relativ agnostic cu privire la căsniciile întârziate și la lipsa de entuziasm a tinerilor față de căsătorie, însă aceste schimbări ridică o întrebare practică: Dacă nu sunt ocupați cu lucruri ce țin de o căsnicie, cu ce anume își ocupă adulții timpul?

Într-o eră a aplicațiilor de întâlniri virtuale și a prieteniiilor ce urmăresc beneficiile, acest lucru poate fi surprinzător, însă cercetătorii de la Pew și Gallup au descoperit că majoritatea oamenilor încă își doresc relații romantice, cu substanță. Cei mai mulți celibatari mileniali declară că speră să se căsătorească la un moment dat (70%), dar dorința de a se căsători sau recăsători există printre celibatarii tuturor celorlalte grupe de vârstă (87%). Majoritatea oamenilor încă vor să aibă parte de o poveste de iubire care să continue până la adânci bătrâneți. Însă cei mai mulți celibatari — fie că vorbim despre persoane divorțate care revin pe „piața“ întâlnirilor sau despre mileniali care încearcă să găsească un partener onest prin intermediul aplicațiilor de profil — vă vor spune că aceste demersuri nu sunt deloc ușoare.

Jonglarea cu granițele prieteniei

Dragostea e o variabilă categorică. Nu am auzit nicio persoană care să spună că e „oarecum îndrăgostită“. Atunci când ne îndrăgostim, o facem serios și pe de-a-ntregul. Deși se întâmplă de doar câteva ori pe parcursul vieții, rețeta e surprinzător de simplă. E nevoie de două ingrediente: să-ți placă cineva și să-l dorești. Dacă le avem pe ambele în cantități suficiente, există o șansă destul de mare să ajungem în punctul în care să ne îndrăgostim.

Atunci când țelul oamenilor era mariajul până la vârsta de 22 de ani și decideau cu cine se căsătoresc în funcție de persoana pe care o iubeau, întâlnirile aveau un

scop destul de clar: investești timp doar în persoanele de care e posibil să te îndrăgostești. Cu toate acestea, atunci când scopul e amânarea căsătoriei până spre 30 de ani, de la 20 de ani și până la această vârstă se creează o buclă ciudată în timp. Dacă o persoană își începe viața amoroasă la 15 ani, iar șansele ei sunt de a se căsători până la vârsta de 22 de ani, aceasta are șapte ani la dispoziție pentru a găsi pe cineva, însă dacă își începe viața amoroasă la 15 ani, iar șansele sunt să se căsătorească în jurul vârstei de 29 de ani, atunci numărul anilor pe care îi are la dispoziție pentru a ieși la întâlniri se dublează.

Întâlnirile din ziua de azi sunt ca o cină care a fost reprogramată de la 19:00 la 21:00. Nu vrei să bagi rața la cuptor prea devreme și nu vrei să mănânci o porție întreagă cât timp aștepti momentul cinei, dar între timp ți se face foame. Decizi să ciugulești ceva. Începi destul de sănătos cu niște morcovi, apoi te gândești că morcovii aceia ar avea nevoie de un dressing, treci la ceva mai substanțial, cum ar fi o plăcintă cu carne, și te trezești că ajungi să mănânci Nutella din borcan. Proasta calitate a mâncării nu îți pică bine și brusc te întrebi de ce ai decis de la bun început să iei acea gustare.

Așa e viața celibatarului modern care speră să găsească dragostea, dar nu prea curând. Personal cred că e minunat dacă reușim să ne bucurăm atât de avantajele celibatului, cât și de cele ale căsniciei, însă echilibrul dintre acestea e greu de găsit. Întocmai ca niște gazde pretențioase, celibatarii nu vor să înceapă să pregătească acea pièce de résistance prea devreme, ceea ce înseamnă că ar putea încerca să amâne momentul îndrăgostirii, pentru că aceasta aduce cu sine angajamente, iar angajamentele pot fi o amenințare la adresa independenței lor. Atunci când ne îndrăgostim, există o evoluție firească a evenimentelor, care include discuții despre un eventual „noi“, adopția la comun a unui animal de casă, locuitul împreună și, în cele din urmă, apare în discuție cuvântul care începe cu C. Atunci când ne străduim prea mult să încetinim progresia firească a lucrurilor, relația poate ajunge ca o rață care a fost pusă la cuptor prea devreme și care acum suferă, într-o dogoare care îi răpește savoarea și o usucă, după ce a fost coaptă suficient.

Pentru a evita ca relația să ajungă precum o cină eșuată, cei care vor să iasă la întâlniri evitând să se îndrăgostească au trei opțiuni strategice, însă toate trei implică mersul atent pe o pantă alunecoasă numită angajament. Prima strategie este să găsești pe cineva pe care să-l placi și să-l dorești, dar nu prea mult din amândouă. E o strategie periculoasă, pentru că necesită de la început ambele ingrediente, ceea ce îi determină pe unii oameni să încerce relații exclusiv fizice

sau de tipul prietenie plus beneficii.

Relațiile strict fizice sunt alegerea celibatarului conștient de faptul că oamenii simt nevoia unei intimități fizice și care dorește să-și satisfacă această nevoie fără a avea un partener cu normă întreagă. Apariția aplicațiilor de întâlniri virtuale a fost de ajutor în acest sens, întrucât principalul filtru în majoritatea interacțiunilor online e fotografia de profil, elementul principal pe care utilizatorii îl folosesc pentru a evalua nivelul de atractivitate a unui potențial partener. Pentru cei care sunt în căutarea interacțiunilor exclusiv fizice, unele aplicații de întâlniri sunt mediile ideale pentru a găsi parteneri temporari, nu numai datorită interfeței pe care o afișează, ci și pentru că oferă un număr aparent nelimitat de opțiuni în zonele metropolitane. A treia strategie este calea iubirii fără dorința fizică, strategie care implică regândirea granițelor prieteniei prin transformarea unui simplu amic într-un prieten cu beneficii.

Problema cu interacțiunile exclusiv fizice sau cu prietenii cu beneficii este că zona dorinței și cea a amicitiei nu sunt clar definite. Nu sunt ca niște localități separate clar de un râu lat, ci seamănă mai mult cu liniile strâmbe trasate pe o hartă pentru a delimita județele sau sectoarele votante ale unei țări, diviziuni neintuitive desenate în scopul de a optimiza numărul votanților unui partid politic. Atunci când prietenul de nădejde care avea rolul de a umple un gol romantic prin compania din timpul cinei, prin mângâieri și prin îmbrățișări începe să pară mai atrăgător din punct de vedere fizic, regândirea limitei dintre prietenie și sex devine tentantă. Cei care preferă exclusiv o interacțiune fizică pot crede că e ușor să obții separarea intimității emoționale de sex, însă mulți descoperă că intimitatea fizică poate trezi sentimente de afecțiune care ar fi trebuit să rămână în stare latentă.

Sunt convins că întâlnirile și sexul au fost mereu jenante într-o oarecare măsură pentru că necesită stăpânirea unor anumite competențe sociale, însă putem observa cu toții că această sferă devine din ce în ce mai dificil de gestionat, având în vedere schimbările culturale dramatice legate de alegerea partenerilor, de vârsta ideală pentru căsătorie și de evoluția tehnologiei, care facilitează mai mult ca oricând noi întâlniri.

În cea mai mare parte a timpului de când există ideea de mariaj, oamenii nu-și făceau griji despre persoana cu care aveau să facă marele pas, pentru că aceasta era aleasă de altcineva. Libera alegere a partenerilor conjugali a adus cu sine noi complicații, însă majoritatea oamenilor erau de acord cu ideea de a se îndrăgosti

și căsători imediat după absolvirea liceului sau facultății. Însă în ziua de azi, așteptările cu privire la întâlniri sunt mult mai diverse, ceea ce implică o libertate mai mare, dar și mai multă ambiguitate în ce privește așteptările partenerului. Atunci când încearcă să afle dacă cineva îi e un simplu prieten, un prieten cu posibile beneficii sau o persoană în căutarea dragostei, un celibatar trebuie să învețe un dialect diferit de indicii sociale specifice relațiilor romantice — iar limbajul iubirii a ajuns să aibă azi mai multe dialecte ca oricând.

Întâlnirile online pot fi un incubator de ciudățenii

Atunci când eram în școala generală, cel mai dubios comportament era considerat cel al băieților care se plimbau cu bicicleta prin fața casei vreunei fete. Atunci când treceam prin fața casei cuiva, încercam să par nonșalant în cazul în care fata respectivă sau părinții ei se uitau pe geam, dar având în vedere cât de des îmi auzeam colegele discutând despre aceste incidente, sunt sigur că nu eram atât de subtil pe cât mi-aș fi dorit. Câteodată mă gândeam să fac și o a doua tură, dar în mintea mea de 11 ani aveam impresia că doar un nebun ar putea avea un comportament atât de obsesiv legat de interesul său romantic.

Celibatarul modern folosește internetul ca pe o mantie a invizibilității pentru a obține echivalentul unei ture cu bicicleta. Relativa anonimitate a internetului le permite oamenilor să analizeze în amănunt profilurile online ale potențialilor parteneri pe diverse aplicații și site-uri de întâlniri, să cerceteze istoricul social al altor persoane pe Instagram sau starea civilă a acestora pe Facebook. Și, pentru a pune cireșa pe tortul acestei pânde sub acoperire, uneori oamenii caută pe Google informații incriminatoare despre potențialii parteneri sau indicii despre caracterul lor care ar putea exista în anelele profilului lor de Myspace de mult abandonat. Acesta e echivalentul unei plimbări cu bicicleta până la casa cuiva pentru a ne furișa înăuntru și a-i răsfoi albumele foto și jurnalul. Urmărirea persoanelor în mediul online e un gest care ne poate face să ne simțim stânjenți chiar și în absența vreunei persoane care să asiste la comportamentul nostru inacceptabil din punct de vedere social. E unul dintre acele lucruri rușinoase pe care toată lumea le face, dar despre care nimeni nu vorbește, precum urinatul la duș.

Uneori, în urma acestor inteligente operațiuni sub acoperire, te hotărăști să trimiți un mesaj. După ce îl scrii cu atenție și apeși pe trimite, în timp ce aștepti răspunsul, începe să te cuprindă brusc anxietatea. Trece un minut, apoi încă unul, dar nu primești niciun răspuns și observi că ea nici măcar nu a citit ce i-ai scris. Începi să te convingi că mesajul a fost mult prea ciudat. Poate că a fost prea lung, poate că nu ai pus destule semne de exclamare sau poate că ar fi trebuit să-l trimiți după-amiază și nu seara; apoi, în cel mai neașteptat moment, ea răspunde.

E cel mai bun lucru care ți se întâmplă pe parcursul zilei, dar trebuie s-o joci la rece. Să te porți normal. Pentru a nu părea prea entuziast, concepi din senin un algoritm arbitrar care dublează timpul de răspuns. Jocul așteptării intenționate e o decizie proastă pentru că acum te gândești la acel „xoxo“ pe care l-a trimis la final. Poate că e un „xoxo“ prietenesc, așa cum se sărută prietenii europeni între ei, pe ambii obraji. Dar poate înseamnă altceva, iar acum nu-ți poți dezlipi ochii de la ecran, de la aplicația de întâlniri, de la mesaj, în timp ce meditezi la sensul filosofic al celor patru litere care nici măcar nu formează un cuvânt: „xoxo“.

Toate acestea sunt nebunie curată, iar această nebunie e noua normalitate. Deși cercetătorii sunt încă în stadiul incipient al înțelegerii comportamentului specific întâlnirilor online, e clar că socializarea prin tehnologie poate cauza un nivel semnificativ de anxietate. În 2015, revistele online destinate tinerilor, precum Elite Daily și Buzz-Feed, au început să publice articole populare despre beneficiile pauzelor de la relații și ale solitudinii sau despre îngrijorarea provocată de mesajele sexuale nesolicitate. În 2016 s-a lansat o aplicație pentru oamenii care se săturaseră să-și comunice dezinteresul romantic față de potențialii parteneri online folosind un soft programat să trimită automat mesaje vagi și nesatisfăcătoare. Pentru cei ce renunțaseră cu totul la ideea de a merge la întâlniri, o altă aplicație și-a făcut apariția pentru a-i ajuta pe cei ce se simțeau singuri să angajeze alte persoane care să nu facă nimic altceva decât să-i trateze cu dulcegării în schimbul unei taxe. Cu toate acestea, există și povești de succes, întâlnirile online fiind sursa a 25–30% dintre căsnicii. Însă mulți celibatari au senzația că întâlnirile online au devenit un simplu joc pentru unele persoane, iar uneori poate fi greu să facem diferența dintre jucători și cei care caută ceva mai serios.

Am văzut că interacțiunile virtuale implică un nivel ridicat de nesiguranță pentru că sunt lipsite de indicii sociale precum privirile, expresiile faciale, limitele spațiului personal și atingerea. Acest lucru e regretabil pentru că indiciile nonverbale sunt deosebit de importante atunci când e vorba de flirt. Doar atunci

când ne aflăm față în față cu cealaltă persoană ne putem da seama dacă ne place mirosul acesteia, modul în care îi rezonază vocea sau zâmbetul strâmb. Doar în persoană partenerul îți poate arunca o privire plină de înțelesuri sau își poate lăsa mâna o secundă în plus pe spatele tău.

Atunci când oamenii reușesc să vadă dincolo de aplicațiile de întâlniri și să descifreze jocurile flirtului, se poate ajunge la o intimitate fizică. În cele din urmă, se poate ajunge în punctul în care ambele persoane să fie pregătite pentru sex, iar aceasta e o situație cât se poate de reală, ceea ce transformă sexul într-un moment de stângăcie.

■

Patru factori care fac din întâlnirile romantice momente mai puțin stângace

Cercetătorii care se ocupă cu studiul relațiilor au ajuns în repetate rânduri la con

Proximitatea • Înregistrează-te pe platforme de întâlniri online pentru a pune baz

Similaritatea • Încearcă să fii precis în legătură cu interesele tale și nu folosi terr

Simpatia reciprocă • La momentul potrivit, trebuie să poți găsi o modalitate prin

Atracția fizică • Acest aspect e mai greu de controlat, însă există câteva lucruri e

Sexul e extrem de jenant

Michael avea o căsnicie fericită, dar aspectul intim lipsea cu desăvârșire. Această lipsă de activitate sexuală nu era din vina nimănui, ci era mai degrabă un simptom al vieții profesionale epuizante pe care o duceau atât el, cât și soția sa, Tracy. În același timp, erau privați de somn din cauza noului rol de părinți ai unui bebeluș de opt luni. Pentru ei, sexul devenise unul dintre acele lucruri de care obișnuiau să se bucure cândva, precum știrile de la ora 22:00 sau o noapte de somn bun.

S-au cunoscut în ultimul an de studiu la Institutul de Tehnologie din Massachusetts, unde Michael urma să se specializeze în inginerie mecanică, iar Tracy, în psihologie. Formau un cuplu ciudat, dar cumva erau perfecți unul pentru celălalt. Michael avea peste doi metri înălțime, era lat în umeri și corpulent. În ciuda staturii impunătoare și a experienței de fundaș din facultate, oricine se uita la el putea observa că e un om neîndemânatic. Era renumit pentru proasta coordonare a propriilor membre, ceea ce ducea adesea la accidente minore pe care, dintr-un motiv sau altul, Tracy le considera simpatice. Ea era minionă și avea o coordonare exemplară din toate punctele de vedere. A fost un fenomen în lumea gimnasticii și a participat la competiții naționale până la vârsta de 13 ani, când a decis să-și urmeze chemarea intelectuală în loc să se înscrie în echipa olimpică. Era departe de a fi neîndemânatică, atât din punct de vedere fizic, cât și social, dar îl iubea pe Michael pentru caracterul lui blând și pentru mintea sa analitică și ascuțită.

Recent, bebelușul lor dormise bine timp de trei nopți consecutive și acest lucru le permisesese să se odihnească, iar acum se simțeau mai mult decât dornici de acțiune. După rutina lor comună dinaintea somnului, Michael s-a așezat în pat și și-a tras cearșaful până sub bărbie. După trei luni de secetă sexuală, a fost surprins atunci când Tracy a ieșit din baie dezbrăcată, fără pijamalele din flanel cu care îl obișnuise. Acest lucru l-a excitat.

Nu vă voi plictisi cu detaliile a ceea ce a urmat. Nu sunt prea multe de povestit pentru că, după lunga perioadă de secetă, pe Michael și Tracy nu i-au mai interesat politețurile obișnuite. Erau doi foști sportivi prinși într-un meci intens.

Au sărit peste ritual: sărutări, preludiu pasional, Tracy deasupra, apoi Michael deasupra. A fost genul de sex pasional, primitiv care i-a aruncat într-o zonă de tip Kama Sutra, iar în vârtoarea momentului, Tracy a strigat „O, Michael, fii grozav!“

Da! Mai bine! Dar stai. Ce înseamnă asta, de fapt?

Până atunci, lui Michael nu îi mai spusese nimeni să fie grozav în timpul sexului, însă experiența lui se baza pe un eșantion destul de restrâns. Poate că era o expresie uzuală a elitei sexuale sau o idee luată din articolele Cosmo de genul „Șapte moduri de a-ți satisface iubitul“. Minteia lui stângace a încercat cu frenezie să se gândească la o modalitate potrivită pentru a satisface așteptările „grozave“ ale lui Tracy. În mintea lui analitică, raportat la orice standard obiectiv, sexul era deja grozav, ceea ce l-a făcut să creadă că spiritul competitiv al partenerei îl încuraja să dea tot ce era mai bun din el, să-l împingă la limitele potențialului său sexual.

Michael s-a ridicat în poziția de tip yoga a câinelui cu fața în sus. Și-a ridicat brațul drept perpendicular cu trunchiul și, cu toată puterea, și-a încordat bicepsul drept. Știa că lui Tracy îi plăceau brațele sale musculoase și s-a gândit că încordarea lor urma să aducă mult dorita îmbunătățire a actului sexual. Și-a desprins ochii de pe biceps și s-a uitat la Tracy pentru a-i observa încântarea cu privire la spectacolul sexual din fața ei.

Tracy părea dezorientată. Pe un ton hotărât, a întrebat „Ce faci?“ Imediat după ce a pus întrebarea acuzatoare, s-a simțit vinovată. Și-ar fi dorit să-și poată retrage cuvintele, dar în vârtoarea momentului își pierduse filtrul mental. Pe un ton mai blând, a repetat cererea: „Iartă-mă, Michael, încercam să te rog să te ridici de pe mine“.

De la ultimul lor contact sexual, Michael luase în greutate vreo nouă kilograme, ceea ce era prea mult pentru Tracy pentru a se simți confortabil. În entuziasmul lui, Michael auzise greșit rugămintea lui Tracy – „Ridică-te“ ca „Fii grozav“.¹³ După un moment de tensiune, în timp ce stăteau întinși unul lângă celălalt, stânjeniți, au izbucnit în râs. Chiar și pentru sportivii de elită, sexul poate fi uneori jenant.

Deși majoritatea oamenilor au trecut prin momente stânjenitoare în timpul actului sexual, există motive să credem că sexul a devenit mai inconfortabil în

comparație cu situația din trecut. În Statele Unite și în multe alte țări au avut loc, la nivel de societate, schimbări în atitudinea față de sex și în modul în care acest subiect e prezentat în mass-media, lucru care poate fi asociat cu o schimbare la nivel de așteptări sexuale ale indivizilor. Brooke Wells și Jean Twenge au analizat diferențele dintre generații în ce privește atitudinile și comportamentele sexuale prin intermediul unor date preluate din Sondajul General Social, un eșantion reprezentativ la nivel național de mai mult de 33 000 de adulți din Statele Unite. Cercetătorii doreau să afle dacă existau diferențe între generații cu privire la atitudinea față de sexul premarital și cel ocazional, însă doreau, de asemenea, să identifice diferențele dintre comportamentele sexuale, precum numărul total de întâlniri ocazionale și numărul de parteneri sexuali.

Au comparat răspunsurile boomerilor, Generației X și milenialilor legate de atitudinea pe care au avut-o față de sexul premarital la vârste cuprinse între 18 și 29 de ani. Au observat în cadrul fiecărui grup o creștere constantă a acceptării acestui comportament pe parcursul celor 11 ani: 47% dintre tinerii boomeri, 50% dintre tinerii din Generația X și 62% dintre tinerii mileniali considerau că nu e nimic în neregulă cu sexul premarital. De la o generație la alta, oamenii au devenit mai deschiși față de activitatea sexuală din adolescență, însă acceptarea ideii de relație extraconjugală a înregistrat un declin. Analizând rapoartele cu privire la comportamentul sexual, cercetătorii au observat că tinerii din Generația X au declarat un număr mai mare de parteneri sexuali decât boomerii, în timp ce în rândul milenialilor a avut loc o scădere a acestui număr în comparație cu tinerii Generației X. Aceste date conturează ideea că atitudinile față de sex au devenit în mod semnificativ mai permissive de-a lungul timpului, însă acest lucru nu corespunde convingerii stereotipice că milenialii au mai mulți parteneri sexuali decât generațiile mai vechi.

Deși numărul total de parteneri sexuali nu s-a schimbat prea mult în cadrul celor trei generații, avem motive să credem că oamenii au devenit mai deschiși și dornici să încerce o varietate mai mare de activități sexuale în dormitor. Unul dintre cele mai mediatizate cazuri de răspândire a curiozității sexuale a luat naștere în 2011, odată cu apariția romanului erotic Cincizeci de umbre ale lui Grey¹⁴. Componenta esențială a intrigii era o relație sexuală sadomasochistă care a avut un succes neașteptat și răsunător. Până în 2015 s-au vândut peste 125 de milioane de exemplare ale cărții în peste 52 de limbi, iar în 2012, autoarea E. L. James a ajuns în topul celor mai influenți 100 de oameni, potrivit revistei Time. Cuplurile din suburbii care se săturaseră de rutinele sexuale învechite căpătaseră acces la o lume plină de noi posibilități, iar așteptările lor cu privire la

revigorarea vieții intime au devenit mai îndrăznețe.

Deși Cincizeci de umbre ale lui Grey se concentra pe o relație sexuală cu ritualuri sadomasochiste, era vorba mai mult de o poveste fantezistă, și nu de un manual de instrucțiuni pentru începători. Vânzările de jucării sexuale au crescut în mod dramatic, iar cuplurile au început să-și pună în folosință cu entuziasm noile achiziții. Cuplurile novice de toate vârstele au început să facă uz de sfori, cătușe și bice fără să știe prea bine cum să le folosească pentru a-și satisface așteptările sexuale sălbatice, iar de aici lucrurile au început să devină stânjenitoare. În multe țări unde romanul se bucura de popularitate, serviciile de pompieri și cele de ambulanță au raportat o explozie de apeluri de urgență legate de situații intime jenante. În 2015, înainte de lansarea filmului Cincizeci de umbre ale lui Grey, departamentul de pompieri din Londra a făcut anunțuri publice prin intermediul cărora audiența era rugată să aibă grijă la reconstituirea scenelor. Cu un an înainte, pompierii din Londra au avut parte de 393 de urgențe legate de acest fenomen, printre care s-au numărat eliberarea a 28 de cupluri care pierduseră cheile de la cătușe și o varietate de leziuni provocate de utilizarea necorespunzătoare a jucăriilor sexuale.

Pe lângă nebunia celor Cincizeci de umbre ale lui Grey, oamenii au fost expuși unei sfere mai ample de practici sexuale prin accesul din ce în ce mai facil la pornografie. Într-o eră a metadatelor, există analize ușor de accesat despre cele mai frecvente căutări pe site-urile pornografice. Nu voi intra în prea multe detalii, însă unul dintre cele mai cunoscute site-uri, Pornhub, declară că în perioada Paștelui a existat o creștere de 845% a căutării de clipuri cu costume de iepuraș, iar în perioada Zilei Sfântului Patriciu, o creștere de 8 000% a căutării de clipuri cu spiriduși.

Din studiile existente la ora actuală, e încă neclar dacă pornografia contribuie la apariția unor atitudini și comportamente profund problematice; există unele studii care sugerează că un consum de materiale pornografice peste medie e asociat cu atitudini și comportamente sexuale îngrijorătoare, dar altele sugerează că acesta e relativ inofensiv atunci când e menținut la un nivel moderat. Însă există și o altă întrebare, și anume dacă această expunere mai mare la diverse comportamente sexuale face ca relațiile intime ale cuplului obișnuit să devină mai bizare. Una dintre posibilități e că acest nivel ridicat de consum, atât în rândul bărbaților, cât și al femeilor, a dus la creșterea flexibilității în ce privește așteptările sexuale în cadrul cuplului, ceea ce ar însemna că noile comportamente ar putea fi considerate mai degrabă intrigante decât ciudate. Însă

a doua posibilitate, la fel de plauzibilă, este că partenerii ar putea avea așteptări total diferite unul de la celălalt, ceea ce ar putea duce la apariția unor situații inconfortabile. Atunci când suntem dezbrăcați, orice moment stânjenitor devine și mai stânjenitor.

Stângăcia din intimitate

Puține studii oferă informații concludente despre persoanele stângace social și experiențele lor romantice. Ipoteza intuitivă e că ciudăței au dificultăți mai mari în interpretarea indiciilor subtile care țin de sfera flirtului și că le e, de asemenea, mai greu să adopte ei înșiși comportamente care să denote interes. Dacă identificarea situațiilor romantice și adoptarea comportamentelor adecvate în acest sens le cauzează dificultăți, înseamnă că au șanse mai mici să se implice în relații romantice.

În lumea abilităților sociale, flirtul e asemeni celei mai dificile piste de ski din lume. Nu te poți baza pe un semnal anume care să indice interesul romantic, ci mai degrabă acesta trebuie decodat atunci când primești mai mulți stimuli, căutând un tipar care să indice intenția romantică. Spre exemplu, cineva care stă drept, se uită în ochii tăi și zâmbește e cel mai probabil o persoană fluentă din punct de vedere social care încearcă să fie amabilă. Însă atunci când cineva își îndreaptă umerii, intră în spațiul tău personal, îți aruncă priviri lungi, chicotește în timp ce se joacă prin păr și îți atinge piciorul, poți fi îndreptățit să suspectezi că acea persoană ar putea fi interesată de o interacțiune romantică. Însă probabilitatea nu atinge niciodată pragul de 100%; e o creștere asimptotică exasperantă, niciodată cu adevărat sigură. Asta înseamnă că există mereu posibilitatea să greșim sau să interpretăm combinația de semnale într-un mod eronat, iar unii dintre noi sunt mai predispuși la astfel de situații decât ceilalți.

Un studiu interesant asupra relațiilor romantice ale ciudățeiilor își are originea în teza de doctorat a lui Kojo Mintah de la Universitatea Carleton. Mintah a examinat 124 de studenți pentru a investiga dacă participanții stângaci social aveau tendința de a interpreta greșit interesul romantic. El a descoperit că aceștia tindeau să interpreteze indiciile platonice ca aparținând sferei flirtului. Această percepție eronată a indiciilor platonice era asociată cu o probabilitate mai

crescută de adoptare a unor comportamente romantice necorespunzătoare, precum un interes obsesiv sau comentarii inadecvate.

E de înțeles faptul că dificultățile pe care le au stângacii social în interpretarea indiciilor sociale ar putea fi problematice în mod deosebit în contextul relațiilor romantice. Situațiile în care o persoană își menține interesul romantic pentru cineva care în mod clar nu îi împărtășește sentimentele sunt mereu stânjenitoare, dar sunt problematice și pentru că persoana în cauză plătește un preț semnificativ, adică nu profită de posibilități mai promițătoare. S-ar părea că dificultatea pe care o au în a interpreta în mod corect aceste indicii îi determină pe ciudăței să investească în relații romantice mai rar decât restul lumii.

Lisa Jobe și Susan Williams White au recrutat 97 de studenți pentru a investiga dacă acest lucru e adevărat. Au descoperit că participanții stângaci din punct de vedere social aveau, de fapt, o tendință mai pronunțată de a raporta apartenența la relații romantice, nu pentru că ar fi avut mai multe oportunități în acest sens față de restul participanților, ci pentru că durata medie a relațiilor lor era mai mare (18 luni) decât cea a participanților fluenți din punct de vedere social (11 luni).

Există câteva feluri în care putem interpreta aceste rezultate. O explicație pragmatică pentru relațiile de lungă durată ale ciudățeilor ar fi că aceștia sunt conștienți că inițierea unei noi legături ar reprezenta o provocare destul de mare pentru setul lor de competențe sociale, așa că aleg să rămână în aceeași relație pentru mai mult timp. Însă există și posibilitatea să fie mai selectivi pentru că nu trebuie să gestioneze un număr la fel de mare de oportunități precum fluenții social sau pentru că vor să se asigure în prealabil că vor cu adevărat să se implice în acea relație, întrucât pentru ei anxietatea provocată de comunicarea intențiilor romantice e mai intensă decât în cazul celorlalți.

Odată intrați într-o relație, atunci când fluturii din stomac și pasiunea amețitoare a primelor câteva luni dispar, ciudățeii se confruntă cu negocierea unui set de așteptări diferit din punct de vedere calitativ. Relațiile intime din punct de vedere emoțional presupun ca partenerii să fie dispuși să împărtășească informații personale, să reacționeze cu empatie unul la destăinuirile celuilalt și să facă efortul de a forma teorii acurate cu privire la nevoile celuilalt. Aceste comportamente care dezvoltă intimitatea pot fi o provocare pentru stângacii social, care sunt mai puțin dispuși să-și împărtășească interesele și emoțiile cu alte persoane și care sunt predispuși să interpreteze în mod eronat ceea ce vor

ceilalți să transmită. Ciudățeii pot avea dificultăți în a-și adapta rutinele pentru a face loc stilului de viață al altei persoane. De asemenea, riscă să fie copleșiți de emoțiile puternice pe care le implică relațiile romantice.

Aceste obstacole inerente relațiilor în care una dintre persoane e stângace social nu sunt insurmontabile, însă ciudățeii trebuie să-și concentreze atenția pe lucrurile care contează pentru ca aceste legături să evolueze armonios. Unul dintre secretele relațiilor de succes constă în așteptările pe care partenerii le au unul de la celălalt și în efortul pe care fiecare e dispus să-l depună pentru a-și adapta pe cât posibil comportamentul cu scopul de a satisface nevoile partenerului. Ca în orice tip de relație, pentru a se bucura de succes, partenerii trebuie să mențină un echilibru între beneficii și costuri, între ceea ce primesc și ceea ce oferă.

Monique Pollman și colegii săi de la Universitatea din Amsterdam au recrutat 195 de cupluri heterosexuale căsătorite pentru a analiza dacă stângăcia socială e asociată în vreun fel cu satisfacția maritală. Există cel puțin două moduri în care trăsăturile specifice stângăciei sociale pot funcționa în cadrul unei relații: nivelul de stângăcie îți poate afecta propria ta percepție asupra satisfacției maritale, și nivelul de stângăcie socială al partenerului poate fi asociat cu satisfacția ta maritală.

Pollman a descoperit că nu existau diferențe între satisfacția maritală pe care o simțeau femeile care aveau soți stângaci social și cele care aveau soți fluenți social. De asemenea, soțiile stângace social și cele fluente social au declarat niveluri similare de satisfacție maritală. Pentru femei, nici nivelul propriu de stângăcie, nici cel al soților lor nu a influențat nivelul general al satisfacției în relația cu partenerul.

În cazul bărbaților, rezultatele au fost contradictorii. Pollman nu a observat diferențe între satisfacția declarată de bărbații căsătoriți cu femei stângace social și cei căsătoriți cu femei fluente social. Însă, în comparație cu bărbații fluenți social, cei stângaci au declarat un nivel mai scăzut de satisfacție în cuplu. Pollman a descoperit că această diferență poate fi parțial explicată de faptul că bărbații stângaci social au mai puțină încredere în relații și percep intimitatea la un nivel mai scăzut. Tiparul rezultatelor creează imaginea unor ciudăței care sunt nevoiți să facă eforturi pentru a fi împăcați cu relația, care nu au încredere că aceasta va funcționa și a căror atitudine precaută îi împiedică să perceapă intimitatea emoțională la un nivel mai profund.

Aceste descoperiri dau naștere unei idei mai complexe legate de relațiile apropiate, fie ele romantice, de rudenie sau de prietenie. În general, lumea se așteaptă ca intimitatea din relații să crească în timp, însă această așteptare poate fi deosebit de dificilă pentru stângacii social. Spre deosebire de interacțiunile inițiale, în care manierele și scenariile sociale sunt chestiuni repetitive, așteptările privind construirea intimității în relații sunt mult mai puțin predictibile. Dacă scopul pe termen lung al unei relații e obținerea unui sentiment de apartenență satisfăcător și stabil, pentru a-l atinge, persoanele stângace social pot apela la două seturi diferite de abilități. Primul implică gestionarea așteptărilor sociale minore precum întâlnirea unor persoane noi și participarea la mese festive sau la ședințe de serviciu. Celălalt set de competențe intră în scenă odată ce persoanele implicate ajung la un nivel mai profund al prieteniei sau trec de stadiul incipient al întâlnirilor romantice și încep să fie mai implicați intim, ceea ce psihologii definesc drept un sentiment mai profund de conectare emoțională și încredere reciprocă între doi oameni.

Brooke Feeney de la Universitatea Carnegie Mellon, expertă în studiul relațiilor, a formulat un paradox al dependenței în relațiile romantice. Unul dintre cele mai puternice mecanisme care ajută la clădirea intimității e format din deschidere și sprijin, și intră în acțiune în momentul în care unul dintre parteneri împărtășește un gând sau un sentiment personal care îl face să se simtă oarecum vulnerabil. Atunci când cel care ascultă reacționează într-o manieră empatică și suportivă, se creează un anumit nivel de încredere și intimitate, însă această deschidere e o stradă cu dublu sens, în sensul că trebuie să fie reciprocă și manifestată în doze potrivite. O persoană care dezvăluie prea multe lucruri prea devreme își poate face partenerul să bată în retragere. În schimb, cei care nu împărtășesc niciodată chestiuni personale pot părea distanți.

Atunci când se bazează unul pe celălalt pentru sprijin, partenerii romantici sunt mai încrezători în ce privește independența personală. Aici nu e vorba despre dependența disperată, în care o persoană nu poate face nimic pe cont propriu dacă partenerul nu-i este alături, ci despre încrederea că partenerii se pot baza unul pe celălalt pentru sprijin și devotament în momentele de cumpănă. Dacă li se oferă în mod constant sprijin emoțional atunci când au nevoie de el, cei sprijiniți au șanse mai mari să persevereze și să-și mențină determinarea de a-și atinge obiectivele din afara relației, cum ar fi cele educaționale sau profesionale.

Ciudățeii sunt predispuși la independență excesivă, ceea ce se datorează în parte caracterului lor distant, introversiei și adoptării unor interese ce nu țin de sfera

socială. Abilitatea lor de a trece peste dificultățile ce țin de intimitate constă în dispoziția lor de a apela la sprijinul partenerului, ceea ce întărește conexiunea dintre cei doi și oferă siguranța de care fiecare are nevoie pentru a lăsa celuilalt libertatea necesară preocupărilor și intereselor independente. Însă independența lor excesivă îi face să le fie greu să accepte că dacă-ți pui bazele într-un partener senzația de libertate poate crește.

Paradoxul dependenței e greu de gestionat pentru că deschiderea vine cu riscul real ca partenerul să nu reacționeze într-un mod pozitiv sau, în cele din urmă, chiar să renunțe la relație. Relațiile romantice sunt jocuri riscante cu mize mari, iar aceste mize apar prima dată când îți ții partenerul de mână, când îi spui „Te iubesc“, sau atunci când îi împărtășești cele mai ascunse gânduri și sentimente. Toate acestea pot da naștere unor emoții atât de puternice, încât oamenii să aleagă să renunțe cât timp sunt în avantaj, pe baza raționamentului întemeiat că jocul lor emoțional îi poate face să piardă totul. Însă în dragoste e inacceptabil să faci lucrurile cu jumătate de inimă.

Atunci când se hotărăsc să facă ceva, stângacii social sunt 100% deciși să facă acel lucru și dacă există în viață ceva care să necesite o implicare totală pentru a avea șanse de reușită, acelea sunt relațiile romantice. Atunci când e dispus să-și concentreze atenția restrânsă și determinarea asupra găsirii unei modalități de a spori intimitatea și de a adopta o flexibilitate care iese din zona sa de confort și atunci când partenerul său e dispus să fie răbdător, un ciudățel va avea șanse la fel de mari ca oricine altcineva pentru a deveni un partener atent și loial.

Calea stângace spre un final fericit

Importanța fundamentală a relațiilor romantice pentru satisfacerea nevoii noastre de apartenență le conferă acestora un potențial exploziv. Acest potențial amplificat explică instabilitatea emoțională, care afectează în cel puțin două moduri abilitatea de a le gestiona într-un mod rațional.

Euforia tulburătoare care apare atunci când suntem îndrăgostiți ne face să nu mai putem gândi limpede, iar așteptările nesatisfăcute pot da naștere unor stări emoționale foarte deranjante, care ne pot determina să spunem lucruri jignitoare

pe care, de fapt, nu le credem și pe care în mod normal nu le-am spune nimănui, cu atât mai puțin persoanei pe care o iubim. Însă potențialul emoțional exploziv al relațiilor romantice ne cauzează, de asemenea, o anxietate cu privire la declanșarea unor emoții care ne pot duce cu mult în afara zonei noastre de confort. În timp ce unora le e frică să nu-și rănească partenerul prin accese constante de iritabilitate, altora le e teamă că nu vor putea oferi suficientă intimitate, acel semnal inefabil care demonstrează că, în adâncul sufletului, își iubesc partenerul mai mult decât pe oricine altcineva.

În urma publicării primei mele cărți, despre căutarea longevității în relațiile romantice, lumea m-a întrebat deseori: „Care e cel mai important factor în construirea unei relații de succes?“ Specialiștii în relații au cuantificat zeci de comportamente relaționale care prezic parteneriate fericite și stabile, însă dacă trebuie să aleg un singur sfat, de obicei ofer un răspuns mai puțin cantitativ.

Un adult în etate care își pierde partenerul după decenii întregi de relație va spune că ceea ce îi lipsește cel mai mult sunt „lucrurile mărunte“ pe care le-au considerat ca fiind de la sine înțelese în relația lor. Îi lipsesc tabieturile pe care le împărtășea zilnic cu partenerul și colaborarea specială dintre ei, care îi transformase într-un „noi“. Partenerii îndoliați vor spune cu lacrimi în ochi că le lipsesc plimbările în jurul lacului sau mersul la muncă împreună. Încă mă emoționez când mă gândesc la ce mi-a spus un domn despre soția pe care a pierdut-o după 50 de ani de căsnicie: „Îmi lipsește faptul că era singura care știa că îmi place să beau cafeaua cu două cuburi de zahăr“.

Ceea ce le lipsește oamenilor în vârstă e spiritul de cooperare clădit de-a lungul timpului și gesturile de generozitate pe care partenerul le făcea zilnic în mod tacit pentru ei. Odată ce viața își reia ritmul și mintea începe să fie preocupată de responsabilitățile din afara căsniciei, aceste comportamente subtile pot ajunge să fie considerate ca făcând parte din viață, iar unii oameni își dau seama ce pierd abia după ce partenerul lor dispare. Ciudăței a căror atenție îngustă se concentrează pe interese ce nu țin de sfera socială trebuie să aibă în mod constant grijă să le ofere aceeași atenție și partenerilor. Câteodată, oamenii care ne iubesc cel mai mult sunt cei care ne cer cel mai puțin din timpul nostru.

În comparație cu persoanele fluente din punct de vedere social, cele stângace social pot avea parte de provocări deosebite în relații. Acestea pot avea tendința de a interpreta greșit ceea ce partenerii încearcă să le transmită sau se pot simți copleșite de intensitatea emoțiilor din relație, însă orice partener are provocări de

înfruntat și orice cuplu are dificultăți de învins. În relațiile pe termen lung, principiile psihologice care ajută parteneriatul să reziste ani de zile sau chiar decenii sunt corectitudinea, bunăvoința și devotamentul, însă relațiile romantice creează unele dintre cele mai dure provocări pentru adoptarea acestor atitudini și comportamente. Fie că suntem stângaci sau fluenți din punct de vedere social, cel mai bun sfat e să fim maxim de generoși și mereu atenți la gesturile de cooperare și la amabilitatea partenerului.

¹³ În limba engleză: „Get off me“ și „Get awesome“, expresii care se pot confunda auditiv. (N.red.)

¹⁴ Carte publicată la Editura Trei, 2012. (N.red.)

Partea a III-a. De la ciudățel la extraordinar

9. Practic prodigioși

Prodigos (adjectiv)

(1) Ieșit din comun (prin cantitate, bogăție, varietate, calitate); uluitor, extraordinar, uimitor.

(2) În plus, latinescul prodigium avea și sensul de lucru „monstruos, anormal“, care s-a păstrat în limba engleză.

Ellen Winner e profesoară și președintă a catedrei de psihologie din cadrul Universității Boston, cercetător științific asociat senior la Facultatea de Educație din cadrul Universității Harvard și autoare a cărții *Gifted Children: Myths and Realities* (Copiii supradotați: Mituri și realități). E unul dintre experții de top în supradotare biologică, iar când am discutat cu ea despre legătura dintre stângăcia socială și supradotare, mi-a oferit câteva informații de preț.

Ea consideră că indivizii supradotați au o atenție extrem de ascuțită și o curiozitate de nestăvilit pentru ariile lor de interes și că lucrează fără încetare pentru a deveni mai buni în aceste domenii. Însă a descoperit, de asemenea, că atenția lor concentrată și determinarea riscă să le cauzeze probleme în viața socială și emoțională. Copiii supradotați sunt expuși unui risc de două ori mai mare de a avea probleme sociale și emoționale decât ceilalți copii. Acesta e comparabil cu riscul copiilor hărțuiți de a dezvolta depresie la maturitate și cu cel al copiilor supraponderali de a dezvolta boli cardiace ca adulți.

Atunci când am întrebat-o pe profesoara Winner de ce uneori copiii supradotați au dificultăți de adaptare socială, mi-a răspuns: „Cu cât un copil e mai înzestrat, cu atât e mai rar întâlnit. Așadar, îi va fi cu atât mai greu să găsească alți copii ca el. Prin urmare, consider că stângăcia socială izvorăște din faptul că acești copii nu pot găsi alții care să le semene, iar când reușesc să facă acest lucru, sunt considerați mai puțin stângaci“.

Copiii supradotați au adesea dificultăți în a se simți în largul lor pentru că sunt diferiți, dar în același timp tind să caute mai puțină interacțiune socială decât restul copiilor. Profesoara Winner descrie situația în următorul fel: „Acești copii

sunt mai introvertiți decât ceilalți și sunt stimulați mai mult de propria lor minte. Acest lucru îi poate face să pară mai stângaci din punct de vedere social pentru că nu caută la fel de mult compania celorlalți“. De asemenea, copiii supradotați manifestă o intensitate mare, ceea ce altora li se poate părea ciudat. Atunci când am întrebat-o dacă această intensitate e un efect parțial al atenției lor restrânse, profesoara Winner a fost de acord: „Copiii supradotați sunt pasionați de aria lor de interes și, astfel, fac mai degrabă uz de un proiector decât de un far de căutare“.

Nu toți copiii supradotați sunt stângaci social și nu toți copiii stângaci social sunt supradotați, însă vom vedea că există o suprapunere remarcabilă a celor două caracteristici, iar supradotarea și stângăcia socială pot da naștere unui efect sinergetic care să creeze ceva mult mai mareț decât suma părților sale.

Natura adaptativă a stângăciei sociale

Pentru a ne putea da seama de valoarea deosebită a ciudățeilor, haideți să începem cu o perspectivă evolutivă: Dacă nevoia de apartenență e fundamentală, care e motivul pentru care stângăcia socială a persistat ca trăsătură de caracter, în ciuda selecției naturale? Din această perspectivă, dificultatea ciudățeilor în a satisface așteptările sociale ar fi trebuit să constituie un pericol pentru apartenența lor la grupurile sociale, ceea ce le-ar fi scăzut șansele de supraviețuire și de împerechere cu succes. Dacă trăsăturile specifice stângăciei sociale ar fi fost preponderent negative, ar fi trebuit să se diminueze de-a lungul generațiilor pentru că genele oamenilor stângaci social nu s-ar mai fi transmis succesorilor.

În calitate de profesor de științe biologice la Universitatea Simon Frazier, Bernard Crespi a studiat motivul pentru care trăsăturile considerate ca fiind maladaptative au dezvoltat un scop adaptativ. Din perspectiva selecției naturale, motivul principal pentru care trăsăturile umane evoluează este pentru a ne maximiza șansele de supraviețuire și succes reproductiv, nu pentru a ne crește șansele de a fi fericiți. Nu vreau să spun că oamenii nu ar trebui să depună eforturi pentru a fi fericiți, însă dacă luăm în calcul avantajul trăsăturilor specifice stângăciei sociale din perspectivă evolutivă, trebuie să reținem că

facem acest lucru pentru a descoperi cum ar fi putut ele să ajute omenirea să supraviețuiască și să se împerecheze.

Una dintre ipoteze e că stângăcia socială e ca o balanță de echilibru. Altfel spus, când una dintre caracteristici capătă o forță mai mare, cealaltă își pierde din putere.

Ciudățeii tind să manifeste anumite puncte forte neobișnuite, cum ar fi capacitatea avansată de a duce la capăt sarcini care implică procese sistematice precum cele din matematică sau științe, observarea unor tipare în cadrul unor grupări de stimuli vizuali complecși și capacitatea de a persista în activități repetitive aflate în aria lor de interes. În partea cealaltă a balanței găsim o capacitate redusă de a manifesta empatie în mod intuitiv, dificultăți în dezvoltarea de teorii ale minții privitoare la ceilalți și tendința de a pierde din vedere imaginea de ansamblu. Întrebarea e dacă punctele forte care vin la pachet cu stângăcia socială sunt suficiente pentru a înclina balanța sau cel puțin pentru a compensa provocările sociale care apar, de asemenea, odată cu stângăcia socială.

În triburile de vânători-culegători au existat oameni care au descoperit cum să creeze capcane mai eficiente pentru prinderea animalelor, care sunt beneficiile rotației culturilor și cum funcționează sistemele de irigații. E puțin probabil ca aceste descoperiri să fi fost făcute din întâmplare și mai probabil să fi fost rezultatele unei gândiri sistematice și ale unor experimente repetate. E posibil ca stângăcia socială să nu fi fost vânători iscușiți și se poate să fi fost neîndemânatici atunci când trebuiau să care alimentele adunate, însă dacă s-au gândit să conserve vânatul punându-l la sare și dacă au proiectat un sistem mai eficient de a transporta mâncarea, cu siguranță aceste inovații au fost folosite în întregul trib.

Spre deosebire de supraviețuirea temporară pe care o oferea o vânătoare reușită, o bătălie sau recoltă bună, cei care își puneau inovațiile intelectuale la dispoziția tuturor reușeau să ofere întregului trib o șansă constantă de supraviețuire. De asemenea, la valoarea grupului contribuiau și ciudățeii care erau dispuși să continue să vâneze sau să adune alimente mult după ce toată lumea se dusesse acasă și care nu se plictiseau niciodată de sarcinile monotone.

În contextul zilei de azi, mâncarea e mult mai ușor de procurat, iar speranța de viață s-a dublat, însă trăsăturile specifice stângăciei sociale continuă să existe și să aducă o valoare socială deosebită. Societatea are nevoie în mod constant de

oameni care să creeze algoritmi mai eficienți pentru a soluționa dezechilibrele din distribuția alimentelor, care să descopere surse de energie mai sustenabile și care să găsească noi strategii pedagogice pentru a le pune copiilor la dispoziție cunoștințe și competențe adaptative. De asemenea, societățile moderne au nevoie de programatori care să persevereze în identificarea și înlăturarea micilor vulnerabilități care ne expun la atacuri cibernetice și de experți în securitate care pot identifica micile anomalii din datele furnizate de serviciile secrete pentru a contracara amenințările teroriste.

Stângăcia e adaptativă întrucât ciudăței au potențialul de a aduce o valoare deosebită prin descoperirile lor sistematice și prin dispoziția de a persevera mult timp după ce toți ceilalți au încetat să mai lucreze pentru a duce la bun sfârșit o anumită sarcină. Însă această valoare adăugată necesită ca persoanele stângace să afle cum să-și maximizeze potențialul și cum să-și fructifice calitățile în mediile potrivite. Pentru a face acest lucru, trebuie să-și dea seama cum să mobilizeze sprijinul social necesar pentru a transforma primele sclipiri de geniu în realizări prodigioase.

Supradotarea e individuală, nu colectivă

Chiar și Freud, care găsea tulburări psihologice acolo unde nimeni nu se aștepta, era de părere că în miezul copilăriei cei mici intrau într-o „stare de latență“. Această stare era calmul dintre obrăznicia fragedei pruncii și anii furtunoși ai adolescenței. Copiii aflați în acest stadiu al dezvoltării se bucură de lucruri precum datul în leagăn, mâncatul înghețatei și vizitele de la Zâna Măseluță. În timpul stării de latență, părinții se așteaptă la o călătorie relativ lină, însă unii dintre ei încep să observe încă de la această vârstă talentele neobișnuite ale copiilor. Primele semne ale talentului sunt precum o picătură de ploaie într-o zi senină de vară și îi avertizează că îi așteaptă ceva mai mareț la orizont.

Se poate întâmpla ca, în timpul unei reprezentatii muzicale în mașină, părinții să-și audă fiica în vârstă de patru ani redând la perfecție note dificil de atins sau ca, în timp ce analizează nota de plată de la restaurant, fiul lor de cinci ani să le spună că un bacșiș de 20% ar însemna 39,50 lei. În aceste situații, reacția adulților e să se uite cu neîncredere la bancheta din spate a mașinii sau la celălalt

capăt al mesei.

Atunci când încep să-și manifeste talentele, copiii supradotați nu își dau seama prea bine în ce fel sunt diferiți față de ceilalți. Primii ani se desfășoară într-un vid lipsit de așteptări și presiuni exterioare. Atunci când avem șansa de a observa un copil supradotat delectându-se cu proaspăt descoperita lui competență muzicală, matematică sau artistică, bucuria pură pe care o manifestă punându-și la treabă talentul e impresionantă.

Unul dintre marile avantaje ale statutului de copil este libertatea de a cânta, a desena și a întruchipa diverse personaje fără ca acțiunile să le fie judecate din exterior. Acest lucru se aplică și în cazul copiilor supradotați, care fac din instinct ceea ce le place, însă talentul lor extraordinar nu se manifestă într-un mod copilăresc. Aceștia au voci care ating perfecțiunea, tehnici de pictură care creează un realism extraordinar și capacitatea de a inventa scenarii care dezvoltă intrigi foarte complexe sau care prezintă întorsături de situație neașteptate. Copiii supradotați sunt neobișnuiți sau, în termeni psihologici, „anormali“, ceea ce i-a făcut să fie subiectul unor studii extinse de-a lungul anilor.

La începutul anilor 1900, Lewis Terman de la Stanford a fost unul dintre primii psihologi care au analizat cuantificarea abilităților mentale prin intermediul testelor standardizate de măsurare a coeficientului de inteligență (IQ). El a observat că IQ-ul are o distribuție normală de-a lungul unei curbe gaussiene, ceea ce înseamnă că majoritatea oamenilor se află undeva în jurul punctajului mediu de 100. Cei care obțin sub 70 de puncte se află în ultimele 4 percentile și sunt considerați ca având un deficit intelectual semnificativ, în timp ce oamenii care obțin cel puțin 130 de puncte se află în primele 4 percentile, acest punctaj fiind deseori considerat pragul care îi desemnează pe cei supradotați din punct de vedere intelectual.

Testele IQ cel mai frecvent folosite măsoară diverse subtipuri de competențe mentale precum cele verbale, cantitative (matematică/științe) sau de memorie. Un exemplu concludent sunt testele de memorie cu intervale de cifre. Psihologii le cer persoanelor examinate să țină minte două sau trei cifre și să rețină din ce în ce mai multe cu fiecare răspuns corect. Spre exemplu, citiți următoarea secvență de numere:

3—1—8—1—2—2—5

Acum acoperiți cele șapte numere și încercați să vă amintiți cât mai multe în aceeași ordine în care le-ați citit. Majoritatea adulților pot reține de la cinci până la nouă cifre, motiv pentru care numerele de telefon au fost create cu șapte cifre fără prefix. Un copil obișnuit în vârstă de nouă ani, cu un punctaj situat în a cincea percentilă, își amintește corect șase cifre. Însă un copil supradotat, cu un punctaj situat în prima percentilă, își poate aminti nouă cifre. În timpul facultății, am testat o fată de 12 ani care era înzestrată cu o memorie incredibilă. Se plictisise atât de tare în timpul testului de memorie cu cifre, încât a început în mod spontan să recite în ordine inversă cele nouă cifre pe care i le citisem.

Copiii înzestrați cu capacități neobișnuite de memorare abordează din start problemele precum intervalele de cifre într-un mod diferit față de ceilalți. Aceștia împart în mod intuitiv numerele în grupuri fără ca altcineva să-i învețe cum să facă acest lucru. Copilul supradotat știe că trebuie să rețină cifrele și își dă seama în mod intuitiv că e mai ușor să rețină trei unități în loc de șapte: 3, 181, 225.

Mecanismele care le permit copiilor cu o capacitate cognitivă excepțională să proceseze într-un mod holistic și eficient informațiile care nu țin de sfera socială fac trimitere la ceea ce am văzut în capitolele anterioare atunci când am analizat mecanismele care îi ajută pe copiii fluenți din punct de vedere social să proceseze interacțiunile complexe. Amintiți-vă că persoanele fluente social pot procesa indiciile sociale fără să ia în considerare în mod conștient elemente individuale precum intonația, indiciile nonverbale și expresiile faciale. Ei au abilitatea de a grupa în mod intuitiv informații individuale în cadrul interacțiunilor sociale. Atunci când se întâlnesc din întâmplare cu vreun prieten la o petrecere de Crăciun, își dau seama imediat că s-ar cuveni să dea noroc, să mențină o distanță prietenească și să folosească o urare specifică ocaziei (25 decembrie).

Howard Gardner, profesor la Universitatea Harvard, a sugerat că inteligența e mai mult decât suma competențelor analizate de majoritatea testelor standardizate precum cele de IQ verbal și IQ cantitativ. Gardner a emis o teorie a inteligențelor multiple, care include tipuri suplimentare de competențe precum cele muzicale, corporale/kinestezice și interpersonale. Cercetătorii au acordat mai puțină atenție unei varietăți de inteligențe multiple, dar înțelepciunea populară sugerează că persoanele înzestrate cu talent muzical, sportiv sau social au competențe valoroase care nu pot fi captate în totalitate de IQ-ul lor verbal sau cantitativ.

Există dovezi empirice care susțin că înțelepciunea populară include o viziune mai amplă asupra inteligenței. Robert Sternberg, profesor la Universitatea Cornell, a descoperit într-un studiu legat de percepția oamenilor obișnuiți asupra inteligenței că aceștia nu fac diferența numai între inteligența verbală și cea matematică. Participanții lui Cornell au considerat că abilitatea creativă de a ieși din sfera gândirii tradiționale, înțelepciunea obținută din experiențele de viață și deschiderea de a învăța de la ceilalți sunt categorii valabile și distinctive de competențe.

E important să facem diferența între diversele tipuri de capacități pentru a putea analiza dacă acestea tind să fie uniform sau neuniform distribuite. Spre exemplu, o persoană cu un profil uniform de competențe poate avea un IQ verbal de 110 și un IQ cantitativ care se apropie de 110, în timp ce o persoană cu un profil neuniform poate avea un IQ verbal de 135 și un IQ cantitativ de 100. Aceste categorii fac diferența între a spune că un om e „inteligent“ și a spune că „e foarte priceput la unele lucruri, dar nu atât de bun la altele“. Există consecințe practice ale acestei distincții, pentru că dacă abilitățile tind să aibă un profil neuniform, școlile și angajatorii ar trebui să ia în calcul acest aspect atunci când se gândesc la modalități de a maximiza potențialul fiecărei persoane. Pe de altă parte, dacă există o uniformitate a competențelor, care înseamnă că subtipurile acestora tind să fie distribuite omogen la un individ, școlile și angajatorii pot considera că o persoană cu capacități peste medie va avea rezultate peste medie la majoritatea sarcinilor.

În general, cercetătorii observă că majoritatea oamenilor au niveluri echilibrate de competențe. Însă atunci când analizează persoane cu un IQ de peste 130, de obicei observă o distribuție neuniformă a capacităților lor și că această discrepanță devine cu atât mai pronunțată cu cât IQ-ul e mai ridicat. Spre exemplu, John Achte de la Universitatea de Stat din Iowa și colegii săi au analizat datele preluate de la mai mult de o mie de elevi supradotați de clasa a șaptea și au descoperit că mai mult de 80% dintre ei aveau competențe și interese distribuite neuniform.

Natura neuniformă a profilurilor IQ ale indivizilor supradotați poate fi derutantă pentru că de obicei considerăm inteligența ca fiind uniformă, motiv pentru care unele școli le pun elevilor la dispoziție medii educaționale tipice, accelerate sau corective. Însă adevărul e că persoanele supradotate tind să fie înzestrate în unele domenii și mediocre sau chiar submediocre în altele. Dacă ne gândim la inteligențele multiple la modul general, e interesant să ne întrebăm dacă

persoanele înzestrate cu abilități muzicale sau cantitative au o capacitate în mod semnificativ mai redusă în domeniul competențelor interpersonale sau intrapersonale (cunoașterea de sine).

O minte neobosită

Nick Saban e antrenor de fotbal la Universitatea din Alabama și fără îndoială cel mai bun antrenor al vremurilor lui. E celebru pentru seriozitatea sa, însă într-un interviu pe care Mike Smith de la ESPN i l-a luat în 2016, a povestit câteva întâmplări haioase de la începuturile carierei sale de antrenor secund la Universitatea din Michigan. Saban se afla împreună cu un coleg de-ai săi într-o excursie de recrutare în Youngstown, Ohio. După o zi lungă de recrutări, aceștia au mers seara la un bar din oraș pentru a continua să lucreze la strategiile pentru un meci care urma să aibă loc în curând. În toiul discuției lor aprinse, un bărbat a intrat în bar ținând în mână o pușcă și i-a cerut barmanului să-i predea banii din casa de marcat.

Din fericire, nimeni nu a fost rănit în timpul incidentului, însă a fost un moment terifiant pentru toți cei de față. La venirea poliției, barmanul a explicat ce se întâmplase. După ce l-au interogat, polițiștii se pregăteau să discute cu ceilalți martori ai jafului, însă barmanul le-a spus să nu se obosească să-i interogheze pe Saban și pe colegul său întrucât cel mai probabil „habar nu aveau“ că tocmai avusese loc un jaf. Avea dreptate. Cei doi antrenori erau atât de captivați de planul de bătaie al meciului, atât de concentrați pe a-și duce treaba la bun sfârșit, încât nici nu observaseră că avusese loc un jaf.

Tehnic vorbind, supradotarea e definită prin nivelul capacităților unei persoane, prin inteligența sa brută, prin înclinația sa pentru sport sau prin competența sa artistică. Însă profesoara Winner și alți cercetători au descoperit că oamenii supradotați au, de asemenea, tendința de a avea un anumit tip de personalitate. Aceștia tind să fie încăpățânați, rebeli și perfecționiști. Manifestă o determinare neobișnuită pentru a-și stăpâni la perfecție domeniile de interes și încearcă în mod constant să provoace status quo-ul, ceea ce îi motivează să-și urmeze interesele cu o îndârjire și o stăruință ieșite din comun. Winner numește această constelație de atitudini și trăsături de personalitate „îmboldul stăpânirii situației“.

Această expresie e într-o câțva tulburătoare, iar atunci când am discutat cu Winner, mi-a spus că asta e și ideea. E o expresie potrivită întrucât redă intensitatea și caracterul obsesiv al indivizilor supradotați atunci când își urmează interesele, dar consider că sugerează, de asemenea, că alte persoane se pot simți inconfortabil în prezența energiei lor tensionate. Oamenii supradotați au curiozitatea în sânge, iar din acest motiv pot părea agitați sau chiar furioși. Putem observa manifestarea acestei agitații la un sportiv talentat care încearcă să revină pe primul loc sau la un jurnalist de investigații care încearcă să-și motiveze echipa să respecte un termen-limită critic.

Copiii supradotați se pot simți perturbați atunci când părinții sau profesorii nu le pot răspunde la întrebări, ceea ce îi poate determina să pornească în căutarea informațiilor la bibliotecă sau în colțurile îndepărtate ale internetului. E posibil ca adulții supradotați să își piardă răbdarea față de colegii sau managerii incompetenți sau atunci când sarcinile nu sunt îndeplinite suficient de rapid. Atunci când imboldul lor de a stăpâni o situație întâmpină obstacole, agitația lor devine evidentă pentru ceilalți; e ca atunci când ne aflăm în preajma cuiva pe care îl mănâncă undeva unde nu se poate scărpină.

Atunci când apar blocaje în fața nevoii lor imperioase de a fi în control, oamenii supradotați nu le percep ca pe niște inconveniente minore. Lauren Cuthbertson e dansatoare principală a Baletului Regal din Londra și a reușit să descrie foarte frumos acest sentiment într-un interviu. În 2014, Cuthbertson a suferit un accident la picior care risca să-i încheie cariera, neputând să danseze timp de câteva luni. A remarcat că momentele cele mai dificile ale acestei perioade au fost cele în care nu a putut să se antreneze. E de observat că îi lipseau antrenamentele planificate și timpul petrecut pentru perfecționare mai mult decât euforia pe care i-o dădeau spectacolele cu casa închisă. Cuthbertson a declarat că, odată ce a putut să reia antrenamentele, a simțit că „poate respira din nou“.

Pedro Vital de la Institutul de Psihiatrie din cadrul Colegiului Regelui a dorit să investigheze competențele care nu erau măsurate prin intermediul testelor IQ tradiționale. El a analizat date preluate de la 6 000 de perechi de gemeni care au trecut prin examinări ce cuprindeau teste IQ, măsurători ale personalității și observații ale părinților pe seama trăsăturilor lor de personalitate. Una dintre întrebările care li s-au adresat părinților a fost dacă observaseră la copiii lor vreo abilitate remarcabilă în comparație cu copiii mult mai mari. Termenul de „abilitate remarcabilă“ e folosit vag în mod intenționat, însă le-a permis cercetătorilor să evalueze o gamă mai largă de talente în afara IQ-ului verbal sau

cantitativ.

Vital a descoperit că 17% dintre copii fuseseră identificați ca având o abilitate remarcabilă în comparație cu alți copii mai mari, însă cele mai interesante descoperiri au fost cele legate de factorii cel mai des asociați cu deținerea unei astfel de abilități. Deși 33% dintre copiii cu un talent remarcabil aveau, de asemenea, un IQ superior, factorul cel mai des asociat cu abilitatea lor era nivelul de interese obsesive. Copiii care aveau un nivel crescut de interese specifice și obsesive aveau cu 61% mai multe șanse să fie considerați ca având o abilitate remarcabilă.

Nevoia imperioasă de a stăpâni totul la perfecție se manifestă în copilărie, dar de regulă se menține și la maturitate. Există două motivații care duc la apariția acestei caracteristici: reacția alergică la mediocritate și atracția spre perfecțiune. Indivizii supradotați urăsc să nu se priceapă la un anumit lucru, ceea ce poate fi atât o binecuvântare, cât și un blestem, în funcție de situație. Atunci când aversiunea față de mediocritate funcționează eficient în cazul lor, aceștia nu se mulțumesc cu statutul pe care îl au și manifestă o necesitate imperioasă de perfecționare. Însă adevărul e că oamenii supradotați nu se pricep la toate, ceea ce le creează o angoasă despre care vom discuta mai pe larg în cele ce urmează.

Copiii supradotați au, de asemenea, o atracție pentru provocări, ceea ce inițial i-ar putea determina să se agațe de standardele de performanță tradiționale impuse de profesori sau instructori, pe care în cele din urmă copiii cu un nivel foarte ridicat de perfecționism ajung să le respingă. Una dintre calitățile interesante ale multora dintre indivizii supradotați e ca au o apreciere neobișnuită pentru istoria domeniului lor de interes și un respect deosebit pentru predecesorii lor, însă în același timp caută un standard și modalități diferite de a face lucrurile. În absența unei provocări potrivite sau a unei oportunități de a ajunge cu pași repezi la stăpânirea domeniului de interes, indivizii supradotați pot părea că urmează să facă implozie.

Nevoia lor imperioasă de a stăpâni totul la perfecție e alimentată, de asemenea, de plăcerea intrinsecă pe care o obțin făcând ceea ce le place. Deseori îi aud spunând: „Îmi place la nebunie să mă concentrez pe muncă“. Oamenii supradotați adoră să lucreze cu o concentrare de neclintit atunci când programează, se joacă pe calculator, compun melodii sau pictează și sunt ușor de iritat atunci când ceva le distrage atenția de la munca lor obsesivă. E ușor de înțeles plăcerea unei persoane de a se pierde în propria-i imaginație atunci când

acolo se desfășoară adevărate simfonii sau bucuria pe care o resimte atunci când cântă o arie la perfecție. Deși e posibil să primească laude pentru abilitățile sau eforturile constante, oamenii supradotați își exersează competențele fără încetare, chiar și atunci când au impresia că nimeni nu îi privește, întrucât practica în sine le face plăcere.

Această combinație neobișnuită dintre competențe, nevoia imperioasă de a stăpâni totul la perfecție și dorința naturală de a exersa deliberat e ideală în abordarea provocărilor dificile, însă aceleași calități îi pot împiedica pe copiii supradotați să gestioneze cu grație viața socială. Atunci când nevoia lor de autoperfecționare le îngreunează crearea unor legături sociale importante, copiii supradotați riscă să-și frâneze potențialul extraordinar și să întâmpine diverse probleme sociale și emoționale.

Legătura dintre supradotare și stângăcie socială

Două direcții de cercetare, una legată de supradotare și cealaltă legată de stângăcia socială, s-au dezvoltat relativ independent una de cealaltă de-a lungul ultimelor câteva decenii, însă ambele au ajuns să tragă aceleași concluzii. În primă instanță, cercetătorii în supradotare au dorit să înțeleagă cum ar putea fi identificate și abilitățile extraordinare ca fiind rezultatul mediului, însă pe parcurs au descoperit câțiva factori sociali și emoționali importanți care ar putea facilita sau îngreuna atingerea potențialului oamenilor supradotați. Cercetătorii care s-au concentrat pe studiul problemelor sociocomunicative și al intereselor obsesive au descoperit, în cele din urmă, că uneori persoanele cu deficite sociale și interese obsesive au competențe neobișnuite.

Suprapunerea conceptuală dintre supradotare și stângăcie socială e ușor de observat. Ciudățeii își focalizează toată atenția asupra anumitor interese, iar indivizii supradotați tind să se concentreze pe talentele lor specifice. Stângăcii social capătă o obsesie pentru pasiunile lor, în timp ce supradotații sunt mânați de nevoia imperioasă de perfecțiune. Ambele categorii se delectează exersându-și talentele în singurătate. Aceste puncte de suprapunere și altele asemenea sugerează că stângăcia socială și supradotarea au ceva în comun.

Există dovezi noi care indică posibilitatea ca tendințele comportamentale pe care le au în comun ciudăteii și indivizii supradotați să împărtășească anumite influențe genetice. Pedro Vital și colegii săi au analizat un eșantion semnificativ de gemeni pentru a investiga dacă abilitățile remarcabile și interesele obsesive ar putea avea surse genetice comune. Au descoperit că aceste trăsături au o eritabilitate foarte asemănătoare. Un alt studiu de genetică comportamentală condus de David Hill și de colegii săi de la Universitatea din Edinburgh a analizat mai mult de 12 000 de persoane cărora li s-au făcut analize de sânge și li s-au analizat genomurile în vederea detectării unor markeri genetici cunoscuți pentru diagnoze psihologice precum depresia, anxietatea și tulburările de spectru autist. Hill a descoperit că markerii genetici asociați cu deficitul în comportamentul sociocomunicativ și cu comportamentele repetitive erau, de asemenea, asociați cu un coeficient de inteligență mai ridicat și cu un nivel superior de realizări educaționale.

Deși nu toți oamenii supradotați sunt stângaci din punct de vedere social și nu toți ciudăteii sunt supradotați, aceste studii și altele asemenea arată o suprapunere semnificativă a celor două caracteristici. Atunci când aceeași persoană manifestă un nivel ridicat de competențe și interese obsesive, această combinație e cunoscută sub denumirea de talent, iar cercetătorii au descoperit mecanisme comportamentale interesante care explică modul în care trăsăturile caracteristice stângăciei sociale și supradotarea conlucrează. Francesca Happé de la Institutul de Psihiatrie din cadrul Colegiului Regelui a descoperit că persoanele cu un nivel sporit de trăsături specifice stângăciei sociale manifestă o atenție la detalii și o capacitate de memorare excepțională. Simon Baron Cohen a observat, de asemenea, că această atenție la detalii ar putea sta la baza unor abilități unice și că tendința de sistematizare pe care o manifestă persoanele stângace social îi ajută să găsească tipare și legături logice între detaliile problemelor.

Ciudăteii se pricep de minune la împărțirea situațiilor în părți componente, concentrându-se pe detaliile specifice acestora și apoi căutând tipare pe care e posibil ca alte persoane să nu le fi observat. Acesta e motivul pentru care uneori copiii ciudăței fac lucruri aparent inexplicabile precum dezmembrarea unui prăjitor de pâine funcțional „doar ca să văd cum funcționează“. În combinație cu interesele obsesive, natura lor sistematică îi împinge spre o practică deliberată și îi ajută să-și maximizeze competențele inerente, acestea transformându-se din bune în excelente sau din excelente în excepționale.

Majoritatea oamenilor intuiesc că interesele ciudățeilor tind să aibă legătură cu anumite domenii precum tehnologia, fizica sau benzile desenate, și astfel iau naștere expresii precum „savant nebun“ sau „profesor distrat“. Aceste arhetipuri ale persoanelor înzestrate din plin cu creier teoretic, dar cărora pare să le lipsească unele competențe sociale, sunt personaje contraintuitive. Suntem uimiți de oamenii de știință care găsesc modalități de a trimite sateliți pe Marte, dar care nu își pot găsi propria mașină în parcare, sau ne întrebăm cum poate un neurochirurg să interpreteze tomografiile complexe, dar să nu aibă habar ce gândesc ceilalți în cadrul conversațiilor sociale.

Stereotipul conform căruia specialiștii în tehnică și fizicienii tind să fie stângaci din punct de vedere social e regăsit din plin în emisiuni TV precum Teoria Big Bang sau în filme ca Fete Rele, în care tocilarii tipici sunt considerați „doxați“ care participă la olimpiade de matematică. În cele din urmă, aceste emisiuni și filme ajung să portretizeze personajele supradotate și stângace social într-o manieră plină de compasiune, însă unul dintre motivele pentru care umorul din aceste scenarii își atinge scopul e că oamenii înțeleg ideea că indivizii cu înzestrări tehnologice, științifice sau matematice tind să fie ciudăței. Acesta e un bun exemplu de situație în care observațiile naturale se suprapun cu rezultatele unor investigații sistematice.

▪

Interese și competențe	O modalitate prin care putem organiza felul în care ne per
Categorie	
Realist	
Intelectual	
Artistic	
Social	
Întreprinzător	
Convențional	

■

Simon Baron-Cohen de la Universitatea Oxford și colegii săi au comparat nivelurile de stângăcie socială din cadrul a patru grupuri: studenți ai Universității Oxford la științe umaniste, studenți ai Universității Oxford la informatică, liceeni câștigători ai Olimpiadei de Matematică din Marea Britanie și un grup de control care nu a fost selectat pentru interese specifice. Cercetătorii au dorit să afle dacă participanții ale căror interese necesitau o gândire înalt sistematică, precum în informatică și matematică, ar fi manifestat mai multe trăsături specifice stângăciei sociale decât participanții din grupul de control sau cei de la științe umaniste. Au descoperit că participanții din grupul de control și studenții la științele umaniste manifestau aproximativ o treime dintre trăsăturile stângăciei sociale, un număr semnificativ mai scăzut decât procentajul obținut de studenții la informatică (42%) și de olimpicii la matematică (50%).

E posibil ca studenții la secția de informatică a unei universități de elită și adolescenții supradotați din punct de vedere matematic să posede o abilitate excepțională de a adopta o gândire și o logică sistematică în rezolvarea problemelor. Farmecul domeniilor precum informatica e că, spre exemplu, cipurile calculatoarelor nu trec prin schimbări de dispoziție și nu se îndoiesc de ele însele, ceea ce înlesnește interpretarea informațiilor pe care acestea le conțin atunci când lucrăm cu sistemul informatic. Demonstrațiile matematice nu oscilează între logică și intuiție, ceea ce înseamnă că dacă urmărim ordinea operațiilor sau un set de reguli, în cele din urmă vom ajunge la un răspuns verificabil. Însă, așa cum am văzut mai devreme, această gândire liniară și sistematică, atât de potrivită în rezolvarea problemelor lipsite de încărcătură socială și guvernate de reguli, poate fi nepotrivită pentru problemele sociale, care sunt mult mai neuniforme și deosebit de variate.

E important să reținem faptul că specializarea în informatică sau participarea la olimpiade de matematică nu cauzează stângăcie socială; datele sugerează mai degrabă că persoanele care au interese obsesive și competențe sistematice înalte tind să aleagă domenii precum informatica sau matematica. Însă oamenii conștiincioși, mânați de o determinare obsesivă pot fi găsiți în multe domenii, iar o gândire sistematică reprezintă un avantaj în multe arii de expertiză. Să luăm ca exemplu natura obsesivă a sportivilor de elită precum înotătorii care se trezesc la 4:30 pentru a se antrena timp de două ore dimineața și care se întorc seara pentru a relua antrenamentul. Să ne gândim, de asemenea, la nevoia dansatorilor de top de a efectua mișcări detaliate și de a le exersa de mii de ori sau la violonistul care

exersează aceleași game un timp atât de îndelungat, încât pielea de sub bărbie i se asprește pentru a se proteja de frecarea repetată. Cea mai puternică legătură dintre supradotare și stângăcie socială pare să fie predispoziția spre practicarea deliberată, însă această determinare obsesivă poate deveni o piedică în calea vieții sociale a unui om.

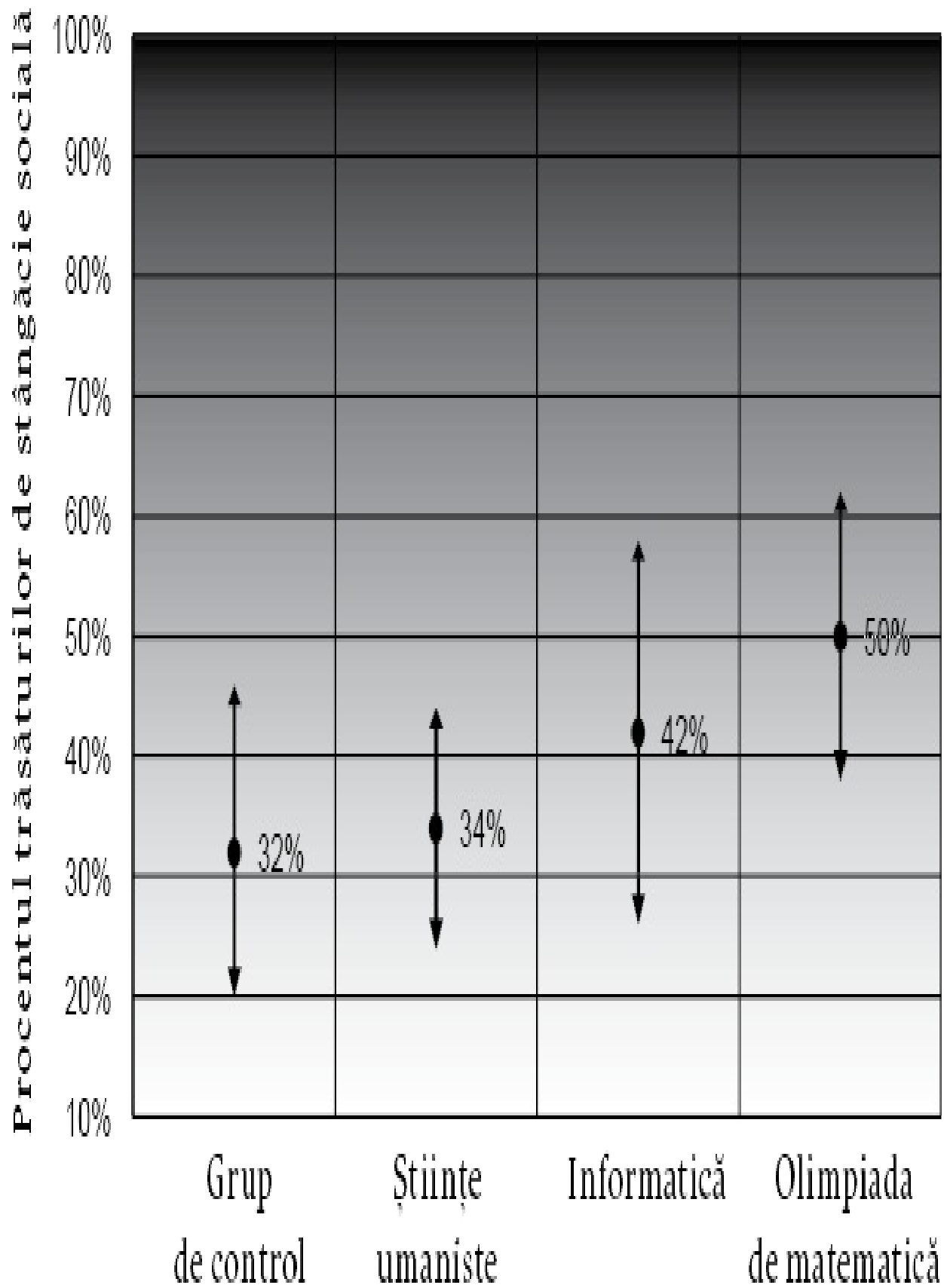


Figura 9.1. Procentajul trăsăturilor specifice autismului manifestate în cadrul fiecărui grup. Săgețile reprezintă percentilele 15 (niveluri scăzute) și 85 (niveluri ridicate).

Profesoara Winner a observat că nevoia imperioasă a celor talentați de a stăpâni totul la perfecție poate lua forma unor comportamente sociale care să le pună probleme când vine vorba de integrarea în societate. În timp ce persoanelor talentate le face plăcere să petreacă timp în singurătate pentru a-și perfecționa abilitățile, comportamentul lor izolat le poate face să pară distante sau dezinteresate de alte persoane. De obicei, concentrarea și determinarea cu care își urmează interesele demonstrează că nu există multe alte persoane care să le împărtășească pasiunile și cu atât mai puțin nivelul de interes față de un subiect. Să ne amintim de tânărul Hans Asperger, căruia îi plăcea la nebunie poezia nihilistă a lui Franz Gillparzer, dar care a descoperit că nivelul de interes al colegilor săi față de acest gen de contemplare morbidă era mult mai scăzut decât al său.

Chiar și atunci când oamenii talentați au aceleași domenii de interes precum restul lumii, nevoia lor imperioasă de perfecțiune poate deveni deranjantă pentru cei care preferă să se distreze în loc să se spetească. Uneori, atunci când nu își pot aborda subiectele de interes în stilul și cu rapiditatea dorită, indivizii supradotați vor exclama: „Omul ăsta nu știe ce e aia urgență!“

Pentru că privim situația din exterior, ne e ușor să vedem imaginea de ansamblu. Oamenii talentați trebuie să-și compartimenteze nevoia imperioasă de perfecțiune și să înțeleagă că uneori e nevoie să-și tempereze pornirile sau să facă un lucru doar de dragul distracției. Trebuie să înțeleagă că majoritatea oamenilor nu sunt la fel de pasionați de ariile lor de expertiză și probabil că au alte domenii de interes. Ciudățeii ar trebui să-și concentreze atenția mai mult pe imaginea de ansamblu și mai puțin pe teme restrânse, însă acest lucru e ușor de zis și mai greu de făcut.

Toate acestea par evidente, însă la fel pare și responsabilitatea psihologică atunci când e privită din exterior. E de la sine înțeles că un alcoolic ar trebui să bea mai puțin, că o persoană anxioasă n-ar mai trebui să se îngrijoreze atât de mult sau că

o persoană depresivă n-ar trebui să mai fie atât de posacă; însă tuturor le e greu să renunțe la aceste comportamente. Problema cu care se confruntă părinții, prietenii, managerii și psihoterapeuții care încearcă să ajute alte persoane să devină stăpâne pe interesele lor obsesive e următoarea: cu cât insistă mai mult, cu atât cei pe care încearcă să-i ajute se opun cu mai multă încăpățănare.

E dificil pentru părinți și profesori să-i ajute pe copiii talentați să conștientizeze că șansele de succes au la bază capacitatea lor de a se raporta la ceilalți. Un informatician strălucit își poate da seama că are nevoie de o inteligență emoțională mai dezvoltată pentru a-și comunica ideile, iar un muzician extrem de talentat poate conștientiza faptul că trebuie să creeze o legătură cu fanii săi în mediul online sau pe scenă. E posibil ca informaticianul stângaci să nu înțeleagă în mod intuitiv cum să fie mai persuasiv, iar muzicianul stângaci să nu știe cum să își arate emoțiile în timpul unui concert, însă acest tip de competențe sociale sunt de regulă importante pentru ca o persoană să-și maximizeze potențialul. Pentru copiii supradotați care au deficite sociale e tentant să evite efortul neplăcut de a dezvolta competențe sociale complexe și, în schimb, să petreacă și mai mult timp în singurătate, rodându-și pasiunile din afara sferei sociale.

E greu pentru părinții, profesorii și mentorii copiilor talentați să-și dea seama cum ar putea să-i susțină mai eficient. Atunci când dedică prea mult timp intereselor obsesive, copiii talentați riscă să devină mai izolați din punct de vedere social și astfel nu vor avea șansa de a-și însuși deprinderile sociale esențiale pentru menținerea unor conexiuni interumane. Pe de altă parte, dacă încurajăm copiii conștiincioși să fie „ca ceilalți copii“, există riscul să le descurajăm unicitatea și să-i privăm de ceea ce le aduce fericire. Nu există răspunsuri simple, însă e posibil ca aceste două scenarii să nu fie diametral opuse.

Copiii talentați pot întâmpina dificultăți în a-și face un număr mare de prieteni, însă atunci când întâlnesc copii care le împărtășesc interesele, pot manifesta sociabilitate și, în același timp, se pot lăsa absorbiți de ceea ce iubesc. Acest lucru nu înseamnă neapărat că un artist talentat trebuie să se înconjoare de alți artiști cu talente similare, însă trebuie să găsească persoane care să-l ajute să-și depășească limitele și care să înțeleagă tipul neobișnuit de sprijin de care are nevoie pentru a urma idei care celor mai mulți oameni li s-ar părea bizare. Realizările prodigioase sunt rareori obținute într-un vid social.

Atunci când o persoană e supradotată fără a fi stângace social, rețeta pentru

fructificarea acestui har e relativ simplă. Am fost într-o vizită la Colegiul Brooklyn pentru a purta o discuție cu Jennifer Drake, cercetătoare specializată pe studiul copiilor supradotați în artele vizuale. Conform spuselor ei, copiii talentați la pictură sau desen tind să nu fie stângaci din punct de vedere social, iar în cazul lor, misiunea e să găsească modalități eficiente de a-și maximiza talentele. Nivelul scăzut de finanțare a școlilor îi împiedică pe artiștii talentați să găsească resursele de care au nevoie în cadrul cursurilor obișnuite.

Deși e posibil să nu-și dorească să urmeze o carieră în acest sens, artiștii talentați simt, totuși, nevoia imperioasă de a-și stăpâni la perfecție competențele inerente și sunt frustrați atunci când această motivație nu se concretizează. Se întâmplă de multe ori ca părinții să fie nevoiți să caute programe de vară sau comunități în care copiii lor să aibă oportunitatea de a întâlni alți artiști talentați care să le înțeleagă modul de a gândi și care să-i ajute să-și dezvolte în continuare deprinderile și să-i inspire cu idei noi. Când am întrebat-o cum ar trebui să procedeze părinții, profesoara Drake mi-a spus apăsător: „Fără presiune“.

Consider că acesta e un sfat deosebit de potrivit într-o eră în care părinții își cresc copiii într-un stil extrem de competitiv, bazat pe realizările acestora. Copiii supradotați se bucură deja de un nivel superior de expertiză pentru vârsta pe care o au și au o motivație intrinsecă de a excela în domeniul lor de interes. Părinții trebuie să țină cont de faptul că, atunci când tind către perfecțiune, copiii de toate vârstele se află la un pas de a încălca limitele unui nivel sănătos de preocupare și determinare, ceea ce înseamnă că un plus de presiune le-ar putea duce intensitatea muncii într-un punct de supraîncălzire a motorului.

Copiii talentați au nevoie de relații speciale cu mentori și cu alți copii care să-i înțeleagă și să-i susțină. Ca orice alte persoane, au nevoie să știe că se pot baza pe relații de încredere pentru îndrumare și sprijin, dar au nevoie, de asemenea, de înțelegere din partea celorlalți. Unul dintre cele mai utile lucruri pe care le pot face părinții, profesorii sau antrenorii copiilor supradotați e să le faciliteze interacțiunea cu mentori și cu alți copii care să le împărtășească interesele. Aceste demersuri ar putea necesita căutarea unor programe pentru copii supradotați în cadrul școlilor și taberelor de vară organizate de universități pentru tinerii cu realizări extraordinare. Aceste scurte experiențe de aprofundare din cadrul conferințelor sau institutelor, ori obținute prin intermediul altor activități extracurriculare pun copiii talentați în poziția de a-și petrece timpul alături de oameni care au aceleași interese și care se mișcă în același ritm. Profesoara Winner a remarcat următoarele: „Impactul cel mai important pe care aceste

acțiuni le au asupra copiilor e de natură socială, pentru că aceștia au ocazia de a întâlni alți copii ca ei și de a conștientiza faptul că nu sunt singuri“.

Sinceritatea față de tine însuși și integrarea

După primul meu curs despre stângăcie socială și supradotare, a urmat o sesiune de întrebări și răspunsuri. Prima întrebare mi-a fost adresată de un tânăr cu voce blândă, care s-a ridicat cu curaj și m-a întrebat: „Ce se întâmplă atunci când ești stângaci din punct de vedere social, dar ai competențe mediocre?“ Indiciile sociale pe care le-am observat în acel moment sugerau că întrebarea lui nu îmi fusese adresată în mod ipotetic, ca exercițiu academic, ci mai degrabă într-un mod realist, din dorința de a afla ce ar trebui să facă în continuare. Cel mai simplu ar fi să spunem că toți stângacii social posedă capacități excepționale, însă ar însemna să cădem într-un discurs motivațional suprasimplificat care nu numai că ar fi fals, dar ar fi și inutil. Deși stângăcia socială și supradotarea se suprapun într-o măsură semnificativă, sunt departe de a fi perfect corelate. Unele persoane sunt stângace social și superdotate, în timp ce altele sunt stângace social, dar au un nivel normal de competențe. I-am răspuns tânărului cu o întrebare lipsită de caracter retoric: „Eu mă gândesc la potențialul remarcabil al oamenilor, indiferent de nivelul lor de competențe, care ia naștere atunci când aceștia fac ce le place cu o energie debordantă, o atenție susținută și o perseverență neobosită“.

Cei mai buni dintre noi se întreabă dacă au capacitatea de a-și atinge țintele, iar acest lucru e normal, însă studiile sugerează că aptitudinile nu joacă un rol atât de important pe cât am crede. Să ne gândim la gradul de acuratețe cu care e estimată performanța absolvenților de facultate prin intermediul testului GRE (Graduate Record Examination), care are rolul de a măsura competențele academice brute. Într-o metaanaliză a mai mult de 1 700 de studii, Nathan Kuncel și colegii săi au descoperit că punctajele GRE sunt predictorii buni pentru puțin peste 30% din mediile și calificativele obținute pe parcursul facultății. Deși 30% e un procent semnificativ, această descoperire implică, de asemenea, că există destul loc pentru alți factori precum curajul, încrederea în sine și sprijinul celor din jur pentru îmbunătățirea performanței.

Atunci când oamenii caută modalități prin care să-și atingă scopurile pe termen lung, cred că întrebarea care se pune nu e dacă dispun ei de suficiente aptitudini, ci mai degrabă dacă își pot folosi aceste atuuri deosebite pentru a-și realiza aspirațiile ambițioase. În cazul ciudățeilor, două trăsături distinctive care îi caracterizează sunt atenția focalizată și interesele obsesive.

Ca proaspăt student la Universitatea din Minnesota, auzeam pe holuri conversații între colegii care discutau despre punctajele lor GRE colosale sau despre notele fantastice obținute la examene. Conform acestor parametri, știam că ar fi fost stupid din partea mea să intru într-o competiție cu puterea lor intelectuală de nestăvilit. De fapt, ar fi fost stupid să intru în orice fel de competiție, pentru că adevărul e că existau destule șanse de succes pentru toată lumea, așa că am decis să fac același lucru pe care l-am făcut mereu atunci când am vrut să mă adaptez unei noi situații: mi-am focalizat atenția asupra fiecărei provocări în parte, fiind hotărât să înțeleg modul în care părțile acestora formează un întreg.

Atenția focalizată a ciudățeilor le oferă acestora o perspectivă clară și însuflețită. Deși uneori pierd din vedere imaginea de ansamblu, e posibil să observe detalii care altor persoane le scapă, detalii care ar putea inspira noi abordări. Spre exemplu, actorii de improvizație numesc detaliile minore, aberante din timpul unei scene „elemente neobișnuite“. E ceva ce un alt actor face și e atipic, cum ar fi un colț al cămășii ieșit din pantaloni sau o ușoară ezitare în discurs, însă aceste elemente neobișnuite devin puncte de pornire pentru ca scena să evolueze în direcții neașteptate. Sunt micile piedici în tehnologie care au dus la progrese inovatoare, valorile aberante în știință care i-au condus pe cercetători spre descoperiri revoluționare sau sunetele neobișnuite ale orașului care pot fi o inspirație pentru noi compoziții muzicale.

Ciudățeii vor, de asemenea, să înțeleagă cum ar putea organiza detaliile într-un mod sistematic. Deși pot fi frustrați din cauza dificultății pe care o au în identificarea convențiilor sociale, felul lor de a analiza lucrurile de jos în sus le oferă ocazia de a cerceta dacă modalitatea universal acceptată de a face lucrurile e cea mai bună. Deși ar trebui să-și aleagă bătăliile, ciudățeii observă cu ușurință punctele slabe ale sistemelor și au un talent înnăscut pentru a găsi modalități de îmbunătățire a acestora.

Celălalt avantaj pe care îl au ciudățeii e preocuparea obsesivă. În spatele fiecărei inovații științifice și a fiecărei medalii olimpice se află mii de ore de analiză microscopică și ani de ture de bazin făcute la ora 4:30 dimineața. În timp ce

majoritatea oamenilor ar găsi această repetiție deosebit de plictisitoare, preocuparea obsesivă a ciudățeilor le oferă acestora o plăcere intrinsecă și energia persistentă necesară pentru a naviga printre miile de detalii mărunte și a îndura repetiții și erori, astfel încât să-și atingă scopurile pe termen lung.

Astfel, aceeași atenție focalizată și aceeași energie obsesivă care îi fac să se simtă inconfortabil în diverse situații sociale, tot ele pot contribui la realizări remarcabile. Așa cum am mai spus, stângăcia socială e ca o balanță de echilibru. Sunt curios ce ar alege oamenii dacă li s-ar da ocazia, o dispoziție care să le permită să vadă imaginea de ansamblu și să gestioneze cu ușurință viața socială sau o atenție focalizată care să le ofere o putere superioară de concentrare, dar care să genereze o viață socială mai puțin intuitivă. Nu consider că vreuna dintre opțiuni e mai bună decât cealaltă, însă înțelegerea diferențelor dintre ele e importantă atât pentru persoanele stângace social, cât și pentru cele fluente din punct de vedere social, întrucât atunci când ajung să se combine mentalități diferite, rezultatele pot fi extraordinare.

10. Inovații revoluționare

Primele învățături despre realizări extraordinare la care căpătăm acces sunt poveștile unor personaje marginalizate care săvârșesc fapte vitejești extraordinare, în ciuda sorții potrivnice. În copilărie auzim povești de noapte bună despre Micul Trenuleț Fantastic (The Little Engine That Could) sau despre renul cu nas roșu care a salvat Crăciunul cu ajutorul talentului lui special. Mulți școlari devorează povești despre supereroi care posedă capacități specifice. Acești eroi își țin superputerile ascunse, iar în general lumea le cunoaște doar alter ego-urile stângace. Îi avem ca exemple pe Clark Kent cel blajin care devine Superman, pe firavul Steve Rogers care se transformă în Căpitanul America sau pe David Banner care se metamorfozează în Incredibilul Hulk.

Adolescenții vor mai multă furie în poveștile lor. Le place paradoxul din filme precum X-Men, care prezintă povești ale unor supereroi ale căror puteri unice îi trimit într-un exil social până când lumea conștientizează că aceleași anormalități sunt esențiale pentru a salva lumea. Cele mai multe povești cu eroi urmează un scenariu pe care cercetătorul american Joseph Campbell l-a numit călătoria eroului. Campbell a observat că la începutul poveștii eroii au doar o vagă idee despre abilitățile deosebite pe care le dețin și că încearcă să se distanțeze de ele, până la apariția unui mentor înțelept care îi ajută să înțeleagă ce li se întâmplă și cum ar putea să-și folosească puterile în slujba binelui. Eroii sunt exilați sau pleacă din mediul cu care au fost obișnuiți și ajung pe tărâmurii îndepărtate, unde își perfecționează competențele. În timpul acestei perioade de antrenament, întâlnesc oameni cu mentalități asemănătoare, cu ajutorul cărora hotărâsc să înfrunte provocări aparent imposibile.

Călătoria eroului din poveștile cu eroi nu e doar o născocire a minții infantile. Mulți dintre profesioniștii de succes pe care adulții îi admiră și al căror exemplu vor să-l urmeze au povești de viață care urmează scenariul călătoriei eroului: oameni care încep de jos și care își găsesc puterea interioară, care întâmpină nenumărate greutăți în încercarea de a face bine, dar care, într-un final, triumfă datorită talentelor care îi ajută să depășească toate obstacolele. Există legendele din Silicon Valley care spun că Bill Gates a renunțat la școală și a construit imperiul Microsoft din garajul părinților săi sau că Steve Jobs, care a fost concediat de consiliul de administrație al Apple, s-a întors pentru a transforma

Apple în cea mai valoroasă companie din lume.

Una dintre caracteristicile interesante ale eroilor fictivi și reali e că mulți dintre ei manifestă câte o trăsătură specifică stângăciei sociale. Câteodată pare că își înving stângăcia socială pentru a deveni oameni de succes sau că se bucură de succes în ciuda acesteia, însă lumea e captivată și inspirată de poveștile moderne ale eroilor care simt că nu își găsesc locul printre ceilalți, dar care își canalizează calitățile neobișnuite și găsesc curajul de a merge înainte în ciuda obstacolelor dificile pe care le întâmpină în drumul spre îndeplinirea lucrurilor mărețe.

Pare improbabil ca atât de mulți oameni care ating culmi uluitoare să împărtășească aceeași poveste. În definitiv, pot exista persoane care să fie de părere că traseul e irelevant deoarece rezultatul e același indiferent dacă scopul a fost îndeplinit prin trudă sau pe ochi frumoși. Poate că lumea rezonază cu eroul ciudățel pentru că acela e arcul narativ care aproximează cel mai bine călătoriile reale spre realizări prodigioase. Vom vedea că rezultatele studiilor asupra realizărilor uimitoare reflectă toată adversitatea și posibilitățile extraordinare pe care le întâlnim în ficțiunile despre călătoria eroului.

Viitorul anterior

Oamenii talentați pot fi perfecționiști pe domeniile lor de interes. Odată ce scânteia perfecționismului se aprinde în ei, încep să-și dorească să învețe tot ce se poate și muncesc fără încetare pentru a-și perfecționa abilitățile. În majoritatea domeniilor și disciplinelor, există proceduri structurate și pași sistematici care li se pun la dispoziție începătorilor și celor aflați în stadii intermediare. Matematica și științele sunt domenii guvernate de reguli; activitățile fizice întreprinse individual, precum tenisul sau baletul, se bazează pe exersarea unor principii fundamentale bine-cunoscute; chiar și domeniile creative precum desenul urmează reguli legate de perspectivă, iar muzica ia naștere din game îndelung exersate. Ciudățelilor le face plăcere să facă antrenamente planificate și să obțină rezultate palpabile în urma eforturilor lor insistente. Pașii sistematici, de început, care trebuie făcuți pentru a căpăta dexteritate într-un anumit domeniu, sunt o încântare pentru mintea lor.

Dacă oamenii talentați ar căpăta satisfacție deplină evoluând de la nivelul de începător la cel de expert prin intermediul acestor pași bine definiți, viața li s-ar părea mult mai ușoară. Însă ei tind să aleagă arii de interes caracterizate de posibilități variate. Chiar și în disciplinele sistematice, precum știința sau matematica, e imposibil ca perfecțiunea să fie atinsă în mod regulat, întrucât perfecțiunea nu are limite. Știința și matematica sunt guvernate de reguli și metode, însă există un număr infinit de modalități în care acestea pot fi combinate, ceea ce înseamnă că mereu apar noi întrebări și posibilități. În demersurile creative, precum pictura sau beletristica, există chiar mai multe posibilități și o presiune mai mare de a crea artă care să exploreze teritorii necunoscute.

Oamenii talentați consideră aceste posibilități nelimitate ca fiind senzaționale atunci când vine vorba de interesele lor. Majoritatea oamenilor de știință de top recunosc că preferă să depună eforturi pentru a face noi descoperiri decât să reproducă ceea ce e deja cunoscut, specialiștii în matematică avansată găsesc cea mai puternică motivație în demonstrațiile nesoluționate, iar sportivii de elită caută să depășească standardele de excelență deja existente. Odată ce copiii supradotați găsesc ceva ce le aduce bucurie, prin intermediul concentrării și atenției lor focalizate reușesc să găsească posibilități unice.

Odată ce fac acest lucru, trebuie să-și stabilească un obiectiv pe termen lung. La vârste fragede, oamenii talentați se gândesc la viitor într-un mod diferit și putem observa acest lucru din felul în care vorbesc despre aspirațiile lor. Atunci când discută despre planurile pe care le au, majoritatea copiilor folosesc timpul viitor simplu, care implică un act izolat ce va avea loc în viitor. Spre exemplu, cineva care folosește viitorul simplu ar putea spune „Voi fi extrem de priceput la chimie“ sau „Voi merge să înot mai târziu“. Însă copiii supradotați tind să facă uz de un timp mai rar folosit, numit viitor anterior, care transmite ideea că o anumită acțiune va avea loc, dar doar după desfășurarea altor acțiuni.

„Dacă mă străduiesc mai mult, pot să devin mai bun la chimie“ sau „O să mă trezesc la ora cinci dimineața ca să fac curățenie, iar apoi mă pot duce să înot“. E o nuanță gramaticală subtilă, dar importantă, ce reflectă un nivel neobișnuit de complexitate intelectuală pentru un copil. Copiii prodigioși identifică din timp detaliile care îi așteaptă de-a lungul călătoriei spre atingerea scopurilor nobile.

În cazul celor asaltați de nevoia de perfecțiune, apare o tensiune firească în viața lor. Aceasta ia naștere din natura lor perfecționistă și din dorința de a obține

rezultate aproape imposibil de îmbunătățit. E epuizant pentru o persoană să petreacă prea mult timp gândindu-se la imposibilitatea obținerii unui rezultat, însă persoanele talentate au tendința de a-și porni demersurile cu privirea pironită pe drumul pe care trebuie să-l urmeze, concentrându-și atenția pe atingerea pas cu pas a unor ținte clar definite.

Confortul expertizei

Expertii capătă cunoștințe și competențe superioare față de cele ale persoanelor mediocre în domeniul lor de activitate. Au cunoștințe vaste, analizează problemele la un nivel mai profund și implementează mai rapid soluții eficiente. Aceștia manifestă o curiozitate de nestăpânit în aria lor de interes, au o capacitate deosebită de a memora informațiile și le folosesc pentru a identifica legăturile dintre elementele unor probleme complexe.

Expertii pot avea o prezență liniștitoare asupra grupurilor atunci când acestea întâmpină provocări majore. Atitudinea calmă pe care o adoptă sub presiune e un paradox pentru persoanele care îi cunosc îndeaproape, întrucât expertii au o minte neobosită. Specialiștii în supradotare au observat că persoanele care au cele mai multe șanse de a atinge un nivel de expertiză sunt cele care au o atenție ascuțită și care tind să dezvolte obsesii legate de munca pe care o prestează.

Căutăm doctori, piloți de linie, consultanți financiari și comandanți supremi care să fie experți în domeniul lor, întrucât proastele alegeri au consecințe grave. Expertii nu au nevoie să li se spună ce să facă, ei își dau seama ce trebuie făcut și acționează imediat pentru a rezolva eficient problemele. Având în vedere valoarea monumentală a expertizei, nu e de mirare că scopul culturii educaționale din ziua de azi este dezvoltarea expertizei, iar companiile alocă resurse importante pentru recrutarea și dezvoltarea nivelului de expertiză.

Organizațiile acordă un interes din ce în ce mai pronunțat pentru creșterea reală a nivelului de expertiză al cursanților sau angajaților lor. Nivelul de finanțare a unei școli de stat se bazează pe performanța elevilor în cadrul testelor standardizate. Școlile de afaceri pun din ce în ce mai mult accent pe cursurile despre evaluarea returului capitalului investit, despre contribuția angajaților la

rezultatele trimestriale prin măsurarea performanțelor acestora zilnic sau săptămânal.

Unul dintre avantajele sistemelor de măsurare este că obligă organizațiile să folosească viitorul anterior pentru a-și defini țintele. Acestea trebuie să specifice în mod clar ce anume țințesc pe termen lung, dar și pașii esențiali necesari pentru atingerea acestor obiective mărețe. Atunci când instrumentele de măsurare sunt eficiente, oamenii știu ce anume li se cere, sunt mai consecvenți în satisfacerea acestor așteptări și pot fi răsplătiți într-un mod cinstit.

Instrumentele de evaluare pot fi unelte extrem de eficiente în expertiză, însă atunci când organizațiile se concentrează prea mult pe rezultatele cuantificabile, riscă să creeze o cultură care să-și limiteze și să-și frustreze membrii cu cel mai înalt potențial. Elevii talentați urmăresc să obțină numai note de zece, muncesc pentru a-și construi CV-uri impresionante în scopul admiterii la universități de top și exersează pentru a-și maximiza rezultatele obținute la testele standardizate. Tinerii angajați talentați muncesc neîncetat pentru a stăpâni la perfecție obligațiile impuse în planurile de evaluare, fie că e vorba de a deveni specialiști în Excel sau de a eficientiza un flux de lucru.

Odată ce expertiza în creștere ajunge, în cele din urmă, să-i împingă spre capătul curbei de învățare, încep să se simtă inconfortabil în acest spațiu limitat. Atunci când simt că au fost experți prea mult timp, cei mânați de perfecțiune ajung să se simtă agitați în limitele strict definite ale criteriilor organizaționale, asemeni copiilor irascibili care au stat prea mult timp în scaunul auto special. Oamenii talentați adoră provocările și mulți dintre ei consideră ocazia de a se perfecționa o experiență interesantă timp de câteva săptămâni, după care simt nevoia de a aborda alte provocări. Însă din exterior, agitația lor poate părea nemulțumire, ceea ce îi poate face pe ceilalți să se întrebe dacă persoanele talentate vor putea fi vreodată fericite.

Câștigători ai loteriei inovației

Dean Simonton, distins profesor de psihologie la Universitatea Davis din California, și-a petrecut decenii întregi studiind talentul și realizările prodigioase.

Simonton a descoperit că mulți indivizi talentați nu văd expertiza ca pe un scop final, ci ca pe un popas în drumul spre alte destinații. Aceștia aspiră la inovații zguduitoare care să le redefină domeniul de expertiză sau să conteste standardele de excelență deja existente. Privind în retrospectivă, e ușor să identificăm exemple ale unor inovații extraordinare, precum site-ul Google.com, inventat de Sergey Brin și Larry Page, piesa de teatru Hamilton a lui Lin-Manuel Miranda sau modul în care Bill și Melinda Gates au îmbrățișat filantropia. Acești inovatori nu numai că au furnizat idei creative și valoroase, ci și-au și transformat în mod fundamental domeniile de expertiză și, pe alocuri, au contribuit la schimbarea structurii culturale.

Pentru a maximiza potențialul celor mai talentați membri, organizațiile pot începe prin a-și pune următoarea întrebare: Ce anume încearcă să stăpânească persoanele talentate? Majoritatea oamenilor se concentrează pe obținerea expertizei, însă atenția indivizilor talentați e îndreptată într-o altă direcție. Aceștia consideră că expertiza e un pas necesar, dar în același timp un simplu punct de control în drumul lor spre niște inovații uimitoare. E o aspirație venerabilă, însă chiar și cei mai talentați oameni știu că ideile inovatoare nu apar cu ușurință, iar procesul de a-i convinge pe ceilalți să creadă într-o inovație valoroasă presupune un cu totul alt set de provocări.

Simonton a descoperit că inovațiile extraordinare sunt adesea rezultatul combinării unor concepte sau idei existente în feluri neobișnuite. Cu toții putem produce combinații de idei întâmplătoare, însă de cele mai multe ori acestea nu dau naștere unor rezultate utile sau originale. Câteodată iterațiile acestor coliziuni întâmplătoare între ideile din mintea unei persoane produc câte o combinație câștigătoare, acesta fiind primul pas spre manifestarea unor inovații uluitoare. Deși nimic nu garantează apariția inovațiilor, rezultatele studiului efectuat de Simonton ne poate ajuta în metodologia creșterii șanselor de a produce idei utile și inovatoare.

Încercarea de a face descoperiri inovatoare e precum încercarea de a căpăta acces la un seif care conține informații valoroase. Imaginați-vă că seiful pe care doriți să-l spargeți are o tastatură electronică și doar două butoane, codul are două cifre, iar cifrele nu se pot repeta. Acesta ar fi ușor de deschis, întrucât există doar două combinații posibile (1 și 2 sau 2 și 1). Dacă seiful ar avea trei butoane și un cod de trei cifre, ar fi puțin mai greu pentru că ar exista șase combinații posibile. Însă numărul de combinații crește exponențial, ceea ce înseamnă că atunci când are mai mult de trei butoane, codul devine mult mai

greu de ghicit. Un seif cu cinci butoane și un cod de cinci cifre produce 120 de posibile combinații, iar un cod de 12 cifre și 12 butoane produce mai mult de 479 de milioane de combinații. Atunci când un om încearcă să găsească o modalitate de a combina mai multe adevăruri și idei pentru a rezolva o problemă, simplul fapt că există atât de multe combinații posibile poate face problema extrem de greu de soluționat.

Cei care aspiră la inovații uimitoare trebuie să aibă mereu grijă să mențină un echilibru între complexitate și simplitate. Dacă iau în calcul prea puțini factori, pot pierde oportunitatea de a genera combinația potrivită de idei, însă dacă au în vedere prea multe idei, sarcina lor poate deveni prea dificil de rezolvat. Simonton e de părere că persoanele talentate caută intenționat idei care par tangențiale ariei lor de interes pentru că înțeleg că diversitatea ideilor e ceea ce stimulează apariția unor combinații inovatoare.

Să luăm ca exemplu calculatoarele cu inteligență artificială construite pentru a combina date și idei și pentru a estima valoarea a milioane de posibile combinații. Dispozitivele cu inteligență artificială sunt excesiv de raționale sau sistematice, motiv pentru care informaticienii le programează dinadins să introducă informații aleatorii în procese. În aceeași manieră, oamenii talentați trebuie să găsească un mod sistematic de a capta experiențe și idei din afara domeniilor lor de interes, iar la prima vedere acest lucru poate părea lipsit de logică.

Un exemplu clasic de inovație rezultată din combinarea unor concepte ne este oferit de Steve Jobs, un om de o stângăcie socială necizelată. În tinerețe, Jobs a decis să urmeze cursuri de caligrafie la Colegiul Redwoods, un demers aparent fără legătură cu domeniul inovațiilor tehnologice. Însă ani mai târziu, în timpul unui discurs de început de an la Universitatea Stanford, Jobs a povestit cum l-au ajutat regulile variabile de caligrafie, precum estetica neliniară a spațierii inegale dintre litere, să pună accentul pe designul deosebit al produselor. Inovațiile de succes ale companiei Apple, potențate de designul elegant, au contribuit la ascensiunea meteorică a companiei și au schimbat rolul tehnologiei în viața zilnică a celor mai mulți dintre oameni.

Ulterior, când Jobs a devenit acționar majoritar la Pixar, l-a cunoscut pe Ed Catmull, un alt inovator prodigios care a îmbinat două discipline divergente. În copilărie, Catmull manifesta un interes deosebit față de animații, însă a decis să urmeze o rută mai practică la Universitatea din Utah, unde s-a specializat în

inginerie tehnologică. În anii 1970, Catmull a fost coleg cu Ivan Sutherland, unul dintre pionierii graficii digitale, iar această experiență a generat o coliziune între interesul său pentru animație și informatică. Catmull a avut ideea originală de a crea un film animat pe calculator în locul metodei tradiționale a desenului manual. Rezultatul a fost o metodă revoluționară de creare a poveștilor animate, adusă la viață prin intermediul filmelor Pixar, care au primit numeroase premii de prestigiu. Această inovație a influențat, de asemenea, domenii precum jocurile pe calculator, pentru care au fost realizate grafici deosebite și intrigi captivante ca parte integrantă a produselor.

Deși inovația ia naștere adesea din fuziunea unor idei diferite, câteodată aceasta apare prin simpla privire dintr-o perspectivă diferită. Michael Lewis a surprins acest tip de gândire inovatoare orientată spre detaliu în cartea sa, *The Big Short* (Marea Con tracție Economică), o poveste adevărată despre un grup de experți financiari rebeli, care au anticipat inevitabila criză economică de la mijlocul anilor 2000. Forța deosebită și natura stângace a acestor investitori le-a îndreptat atenția către detalii, și nu către imaginea de ansamblu. În timp ce restul comunității financiare credea într-o siguranță de neclintit a creditelor ipotecare, protagoniștii ciudăței ai lui Lewis și-au concentrat toată atenția asupra miilor de împrumuturi cu grad mare de risc din spatele acestor garanți ipotecari.

Mânați de o energie obsesivă, aceștia au identificat detalii pe care alte persoane nu le-au observat. Combinând aceste detalii, au descoperit o realitate iminentă: economia Statelor Unite era la un pas de un colaps ce urma să aibă loc în momentul în care proprietarii ar fi început să întârzie plata creditelor ipotecare cu grad mare de risc. În 2009, când profeția li s-a adeverit, acești investitori rebeli au reușit să salveze un excedent de un miliard de dolari, în timp ce restul lumii financiare avea probleme mari. Revelația lor a luat naștere datorită capacității lor de a vedea un adevăr iminent, compus dintr-un milion de mici detalii.

Calendarul inovațiilor extraordinare e un proces aleatoriu sau, după cum o numește Simonton, un proces stocastic. Uneori, oamenii obțin combinații valoroase încă de la începutul căutărilor, la fel cum uneori un începător câștigă potul cel mare la loterie cu primul bilet jucat. În general, persoanele talentate muncesc ani de zile sau chiar decenii până să aibă parte de un moment de revelație, iar adevărul crud este că majoritatea celor care aspiră la inovații extraordinare nu își vor duce niciodată visul la îndeplinire. Profesoara Winner și alții sunt de părere că realizarea cel mai des întâlnită a copiilor talentați e

expertiza, care îi modelează în contributori remarcabili în cadrul organizațiilor din care fac parte.

Chiar și atunci când cineva reușește să descopere combinația câștigătoare de idei, el trebuie să speră că lumea e pregătită să adopte o nouă modalitate de a face lucrurile, iar apoi trebuie să-și prezinte inovația publicului larg. Pentru un inovator stângaci social, aceasta poate fi cea mai mare provocare.

În cadrul discuției noastre despre talent, am pus accentul pe preocupările obsesive ale ciudățeilor, însă provocările sociale reprezintă, desigur, o parte importantă a dispoziției stângace. Pentru inovatorii stângaci social care întâmpină dificultăți în a-și comunica ideile celorlalți e ca și cum ar reuși să spargă codul care păzește ideea inovatoare, doar ca să descopere că există încă un seif în interiorul primului. Pentru mulți dintre ei, comunicarea eficientă a ideilor poate fi mai dificilă decât o descoperire științifică sau invenția unui produs.

Persoanele stângace social pot spera ca valoarea inovațiilor lor să sară în ochi celorlalți, însă acest lucru nu se întâmplă aproape niciodată. Să ne gândim numai la câți posibili investitori (și alți oameni cointeresați) trebuie convinși de viabilitatea și caracterul inovator al unei noi afaceri (start-up). Investitorii, angajații, organismele de reglementare și, bineînțeles, clienții, au nevoie să fie convinși că o idee e suficient de valoroasă pentru a o susține. În 2013, într-un articol din Business Insider, Henry Blodget a scris că șansele de supraviețuire ale unei afaceri în stadiul incipient pot fi estimate prin intermediul datelor puse la dispoziție de Y Combinator, unul dintre incubatoarele de start-up-uri de prestigiu din Silicon Valley. Blodget estimează că afacerile de care se ocupă Y Combinator au o rată de succes mai mică de 10% în primii 5 ani, un procentaj zguduitor, având în vedere că mai puțin de 5% dintre afaceri sunt admise în Y Combinator de la bun început.

În lumea cărților, chiar și cei mai talentați autori pot petrece decenii întregi așteptând ca editorii și publicul să rezoneze cu mesajul pe care încearcă să-l transmită. Să analizăm câteva exemple ale respingerii editoriale inițiale cu care s-au confruntat autori de renume: cele treizeci de încercări eșuate ale lui Stephen King de a-și publica romanul de debut, *Carrie*; primul roman din seria *Harry Potter* a lui J.K. Rowling a fost respins de douăsprezece ori; *Pe aripile vântului* a fost respins de treizeci și opt de ori, iar operele lui C.S. Lewis au acumulat uluitoarea cifră de opt sute de respingeri pe parcursul carierei sale literare.

Am putea continua pe acest drum trist al obstacolelor insurmontabile, dar voi încerca să mă abțin din a detalia prea mult acest subiect. Sunt de părere că aceste exemple ar trebui să sugereze altceva decât demoralizare. Cea mai interesantă întrebare pe care ne-o putem pune e: „De ce ar continua acești oameni să încerce să reușească?” Poveștile pe care le auzim despre procentul infim de persoane care dau naștere unor inovații uluitoare ne inspiră, dar realitatea e că, pentru majoritatea oamenilor care caută cu pasiune noi modalități de a face lucrurile, drumul e atât de lung și anevoios, încât continuarea călătoriei poate părea nerezonabilă sau chiar nebunie curată.

Dar dacă unii oameni s-au născut cu abilitatea de a supraviețui exact în acest tip de mediu înșelător? Dacă privirile lor nu s-au oprit asupra obstacolelor de neînving, ci altundeva, asupra șanselor infime de a crea ceva extraordinar? Pentru a reuși acest lucru, aceste persoane ar trebui să găsească plăcere în analiza sistematică a miilor sau milioanei de idei, să fie deosebit de pasionate de această muncă și să încerce nenumărate combinații în ciuda șanselor de eșec. De asemenea, le-ar fi de ajutor să aibă o atenție ascuțită, pentru a nu fi distrase de la muncă, și o înclinație naturală spre a nu acorda prea multă atenție criticilor din partea scepticilor și persoanelor invidioase. Atunci când vreau să inovez în ciuda sorții potrivnice, prefer să-mi asum riscuri având unul sau doi ciudăței alături.

Geniu imperfect

Cu toții avem nevoie de inspirație. Avem nevoie de povești precum cele fictive despre supereroii care înving răul sau cele despre eroii din viața reală care se opun unor obstacole imense, pentru că ne dau speranță și ne aduc aminte că orice e posibil prin determinare și curaj. Însă dacă analizăm cu atenție caracteristicile eroului, găsim indicii valoroase despre provocările pe care le implică realizările extraordinare în viața reală.

În basmele cu eroi, talentul e atât o binecuvântare, cât și un blestem. De regulă, protagoniștii sunt oameni singuratici, ale căror calități deosebite îi împiedică să se integreze în societate și care au dificultăți în a-și da seama cum să facă uz de aceste puteri pentru a nu face mai mult rău decât bine. În majoritatea poveștilor, complicațiile care apar odată cu talentele unice le oferă protagoniștilor șansa

tentantă de a renunța la talentul lor.

Persoanele care sunt atât stângace social, cât și extrem de talentate, vor spune că ar fi dispuse să renunțe la o parte din inteligența sau competențele lor creative, dacă acest lucru ar însemna să se integreze mai bine în societate. Nu o dată mi-am auzit studenții sau pacienții mei ciudăței spunând exact același lucru. Competențele deosebite pot împiedica un om să-și găsească locul printre ceilalți, iar energia sa obsesivă poate scăpa de sub control. Persoanele talentate pot deveni atât de concentrate și determinate să reușească în carieră, încât viața personală și cei apropiați să nu mai constituie o prioritate. Talentul inspiră, de asemenea, viziunea producerii unor inovații uluitoare, însă șansele ca un om să ajungă vreodată la o astfel de revelație sunt mici. Lumea nu poate gestiona mai multe revoluții în același timp.

Oamenii talentați tind să fie perfecționiști, însă viețile lor sunt departe de a fi perfecte. Nu vreau să spun că situația în care se află ei e mai rea decât a oricui altcuiva sau că merită un nivel disproporționat de empatie, ci, mai degrabă, că e util să admitem că fiecare om duce o bătălie diferită și să încercăm să înțelegem aceste provocări unice.

În liceu, chiar dacă eu și Kellie Kimpton nu am mai stat în aceeași bancă, am continuat să merg la cursurile de spaniolă. Profesorul, dl Martinez, era preferatul meu și m-a învățat o mulțime de lucruri. Una dintre cele mai de preț lecții pe care le-am învățat de la el a fost găsirea unei modalități de a-mi da seama ce se întâmplă în jurul meu. Dl Martinez m-a învățat să conjug verbele la prezent pentru a descrie ce mi se întâmplă în acel moment, să folosesc viitorul simplu pentru a descrie ce se va întâmpla și viitorul anterior pentru a descrie acțiunile care vor avea loc înainte ca altceva să se întâmple. De asemenea, ne-a învățat să folosim un timp rareori folosit în limba engleză. imperfectul ne permite să povestim ceva ce s-a întâmplat în trecut ca rezultat al unei acțiuni neîntrerupte, obișnuite, posibil desfășurate pe parcursul mai multor luni sau ani de zile.

Atunci când o persoană realizează ceva extraordinar, ceea ce vedem în această eră a postărilor intens retușate de pe rețelele de socializare și a clipurilor video de două minute de pe YouTube sunt doar rezultatele. Admirăm trofeul, ascultăm discursul inaugural și vedem selfie-ul unui om elegant și aranjat. Atunci când suntem martori ai acestor momente, avem tendința de a adopta o atitudine pe

care psihologii o numesc bias retrospectiv (sau deformare cognitivă post-factum), caracterizată prin afirmații de genul „Am știut-o mereu. Știam eu că o să câștige campionatul într-o bună zi“, sau „Am știut din ziua în care l-am cunoscut că avea să câștige un premiu pentru întreaga sa carieră. Era inevitabil“. Însă dacă o persoană ajunge pe niște culmi de unde contestă statu-quoul, acest lucru se întâmplă deoarece aproape întotdeauna a muncit ani de zile, în condiții greu de imaginat, pentru a-și împinge talentul spre perfecțiune.

De-a lungul anilor necesari îmbogățirii cunoștințelor și dobândirii exercițiului necesar pentru a aspira la măreție, există momente în care oamenii pot părea, în lipsa unui cuvânt mai diplomat, ridicoli. Acest lucru se întâmplă din cauza faptului că inovatorii în devenire au o predilecție spre experimentare, care nu e o știință perfectă. Astfel, aceștia fac încercări care eșuează lamentabil, iar acest lucru poate fi foarte derutant pentru cei care încearcă să înțeleagă ce anume i-a motivat să facă încercări atât de bizare. Din afară, persoana talentată aflată în plină evoluție va părea pe alocuri că și-a pierdut mințile.

Talentul pe care îl observăm în timpul momentelor revoluționare e o versiune extrem de concentrată a ceea ce se întâmplă atunci când oamenii adaugă o determinare de neclintit unui nivel deja excepțional de înzestrare. Însă drumul spre o reușită prodigioasă nu e o linie dreaptă; în realitate, oamenii petrec o perioadă extrem de lungă învățându-se în cerc, căutând noi direcții sau idei. Omul de știință care își stoarce creierul până târziu în noapte în laborator încercând să rezolve o problemă sau balerina care rămâne să exerseze după terminarea antrenamentului pentru că dorește să-și perfecționeze pirueta, acești oameni fac sacrificii și eforturi suplimentare pentru a ajunge la un nivel pe care nimeni altcineva nu l-a mai atins. La nivel de societate, ar fi bine să nu glorificăm talentul, ci, în schimb, să sprijinim copiii talentați, oferindu-le o perspectivă realistă asupra potențialului lor și asupra piedicilor pe care le pot anticipa.

La cursul de spaniolă al dlui Martinez eram zece elevi și formam un grup deosebit de unit. Atunci când ne-a predat imperfectul, dl Martinez a făcut ceva deopotrivă inovator și semnificativ, cerându-ne să purtăm o conversație folosind acest timp gramatical. Ne-a cerut să vorbim despre o realizare a unui prieten sau a unui membru de familie, ceva remarcabil care a fost rezultatul eforturilor perseverente din trecut. Colegii mei au împărtășit povești surprinzător de personale.

Unii dintre ei au povestit despre membri ai familiei care au absolvit facultatea ca șefi de promoție sau despre prieteni care s-au confruntat cu medii familiale nefavorabile. Alții au vorbit despre sacrificiile pe care părinții lor imigranți le-au făcut pentru a le crește lor șansele de reușită în viață. Nu existau două povești la fel, însă toate erau povești inspiraționale despre oameni care și-au depășit condiția cu ajutorul experienței de viață și, astfel, au reușit să-i ridice pe cei din jurul lor grație determinării lor de neclintit.

Cei zece participanți la acel curs păreau să reprezinte principalele grupuri sociale din majoritatea școlilor americane: șefa majoretelor, vedeta echipei de fotbal, punk rockerul cu păr vișiniu și unul sau doi ciudăței. Arătam ca un film clișeu cu liceeni. În acel moment mi-am dat seama că, odată ce treceam de aparențe, în povestea fiecărei persoane se regăseau aspirații și temeri comune. Faptul că vorbeam la timpul imperfect despre oamenii pe care îi admiram ne făcuse să conștientizăm toate lucrurile pe care alte persoane le sacrificaseră pe termen lung pentru a ne ajuta pe noi în viață.

Din perspectiva mea, mi-am dat seama de asemenea că poveștile de viață ale colegilor mei erau construite pe o fundație solidă de detalii însemnate, de gesturi minore, dar semnificative, pe care cei apropiați le făcuseră de-a lungul anilor pentru ei. Momentul în care oamenii se emoționau era acela în care își aminteau detalii obișnuite, precum o mamă care s-a trezit timp de 17 ani în fiecare dimineață la ora 4:30 pentru a-și putea crește copiii sau un frate mai mare care a ajutat ani în șir, cu răbdare, un elev dislexic, până când acesta a învățat să citească la un nivel satisfăcător.

Cu ajutorul acestui exercițiu de sinceritate, am putut vedea extrem de clar că frumusețea relațiilor interumane nu vine din stângăcia socială sau competențele sociale, ci mai degrabă din atenția amabilă pe care o acordăm miilor de detalii sociale din jurul nostru.

Postfață

Autorii dezvoltă o relație cu cărțile pe care le scriu. Știu că sună ciudat, dar chiar și cei mai sistematici autori vă vor spune că scrierile lor capătă o viață proprie. Aceștia încearcă să-și comunice ideile prin intermediul manuscriselor. Ulterior, atunci când revizuiesc paginile pentru a începe procesul de editare, cartea le oferă noi perspective, pe care nu le observaseră la început. E precum relația unui om cu locul în care și-a petrecut copilăria. Atunci când vizitează orașul mult iubit și locurile familiare încărcate de nostalgie, combinația dintre familiaritatea trecutului și viața din prezent creează noi experiențe.

În timp ce scriam capitolul anterior, am început să mă întorc la capitole mai vechi, pe care nu le citisem de luni întregi. Acest lucru a strecurat în mine un grad neobișnuit de autorefecție. Citind despre eșecul lamentabil în wrestling al dlui Fuji, despre părul lui Kellie Kimpton în gura mea pe ringul de dans sau despre amintirile cu un prieten care nu mai e printre noi, am fost din nou cuprins de solemnitatea dispoziției stângace de care toată viața am încercat să scap, însă am căpătat, de asemenea, o nouă perspectivă asupra modului în care stângăcia socială mi-a modelat viitorul într-un mod pozitiv.

În cele din urmă, am ajuns să am o viață frumoasă. Am fost binecuvântat cu o familie și cu un grup de prieteni generoși și mobilizatori, care mi-au rămas alături în cele mai stânjenitoare momente. Familia și mentorii m-au ajutat să urmez o carieră provocatoare, care îmi permite să mă dedic investigațiilor sistematice asupra unor subiecte ample, precum elementele care duc la reușita relațiilor romantice sau avantajele de a fi ciudățel. De asemenea, sunt recunoscător că am reușit să mențin un echilibru între viața profesională și cea personală.

Nu știu cu exactitate cum s-a aranjat viața mea atât de bine. Mă pot gândi la felul în care atitudinile mele prosociale și exercițiile mele practice care vizau ridicarea la nivelul așteptărilor sociale minore s-au transformat în final în competență socială, dar nu înțeleg ușurința cu care a ajuns să se desfășoare viața mea. Persoanele stângace social analizează lucrurile de la coadă la cap, ceea ce înseamnă că își dau seama brusc de anumite lucruri, întocmai ca o reacție chimică ajunsă în punctul de schimbare a culorii sau de explozie spectaculoasă.

Ciudăteii sunt predispuși să fie surprinși, iar acest lucru se poate manifesta ca o deziluzie crudă atunci când lucrurile nu ies bine sau ca un eveniment magic atunci când rezultatele sunt bune.

Atunci când am început să scriu această carte, prietena mea, Andie, m-a întrebat dacă mi-aș fi dorit să nu fiu ciudățel. E o întrebare dificilă, la care m-am gândit o perioadă lungă, însă în cele din urmă mi-am dat seama că sunt extrem de recunoscător pentru stângăcia mea socială. Deși au existat multe momente în care mi-aș fi dorit din suflet ca viața socială să fie mai intuitivă pentru mine și deși mă simt vinovat pentru problemele pe care ciudățenia mea le-a provocat altor persoane, sunt de părere că stângăcia socială poate aduce smerenie și cred că poate insufla o anumite empatie față de cei care nu își găsesc locul în șablonul social tradițional.

Ciudăteii au adesea senzația că universul social e prea haotic pentru a putea fi sistematizat, dar am văzut în capitolele acestei cărți că științele sociale ne pot ajuta să scoatem la suprafață niște reguli sociale rezonabile și predictibile. Metoda științifică aduce ordine în mijlocul haosului, ne permite să facem legături între idei și chiar să anticipăm ceea ce urmează să se întâmple. Știința socială pe care o avem la dispoziție sugerează că ciudăteii au o atenție focalizată pe care o concentrează în totalitate și cu intensitate asupra unor domenii specifice de interes. Ciudăteii se concentrează în mod natural asupra domeniilor lor de interes, care tind să nu țină de sfera socială, ceea ce înseamnă că sunt predispuși să piardă din vedere indicii sociale care celorlalți le sunt evidente. Atunci când comportamentul lor deviază de la așteptările sociale minore, ceilalți percep aceste devieri ca pe mici indicii ale devierii de la ținta colectivă și valorile grupului, iar de aici încep problemele.

Însă știința din spatele stângăciei sociale îi poate ajuta pe ciudăteii să descopere pe ce aspecte trebuie să se concentreze în diverse situații sociale, ne explică importanța stăpânirii mecanismelor bunelor maniere și ne oferă o idee despre modul în care persoanele simpatizate percep viața socială. Sper ca datele și informațiile teoretice disponibile până în acest punct să le ofere persoanelor stângace social structura și indicațiile de care au nevoie pentru a-și gestiona viața socială. Știința socială nu poate niciodată să spună fiecărui individ cum să gestioneze fiecare situație, dar poate oferi îndrumare în crearea propriului drum, care e unic pentru fiecare individ.

Ciudăteii nu au nevoie de popularitate sau de nenumărați prieteni. Cei mai

fericiți oameni se concentrează pe forjarea câtorva legături sociale satisfăcătoare, care sunt elementele principale ale vieții lor. Astfel, ciudăței trebuie să acorde relațiilor sociale același nivel de atenție pe care l-ar dedica lucrului sau altor domenii de interes care nu au legătură cu sfera socială. Atunci când oamenii sunt dispuși să fie cinstiți, binevoitori și loiali, încărcătura psihologică a legăturii care se creează între ei crește exponențial și creează câmpul gravitațional necesar pentru a ajuta persoanele stângace social să-și urmeze aspirațiile mărețe pe o orbită stabilă.

Ciudăței nu sunt mai buni decât restul lumii, sunt pur și simplu diferiți. Deși pot avea competențe sau dispoziții care să le ofere un potențial enorm în unele domenii, aceștia găsesc provocări în situațiile sociale pe care cei mai mulți dintre oameni le consideră firești. Ei nu merită vreun tratament preferențial, însă cu siguranță le-ar fi de ajutor puțină răbdare, înțelegere față de micile lor bizarerii și sprijin pentru aspirațiile pe care le au în viață. Sunt aceleași lucruri pe care ni le dorim cu toții, fie că suntem, sau nu suntem, ciudăței.

Teoriile și descoperirile științifice pe care le-am analizat în capitolele precedente ne pot ajuta să înțelegem de ce unele persoane sunt ciudățele și cum pot acestea să-și concentreze atenția pe mai buna înțelegere și gestionare a situațiilor sociale. Însă logica și teoria ne ajută doar până într-un anumit punct. Regulile cauzale de tip „dacă-atunci“ despre cum ar trebui să gestionăm diverse situații sociale și normele de etichetă universal acceptate au, totuși, o anumită lipsă de predictibilitate, întrucât se aplică oamenilor, care sunt schimbători prin natura lor. În interacțiunile umane, unu plus unu nu dă întotdeauna doi, iar combinarea a două elemente nu produce mereu același compus. Această variabilitate a condiției umane e ceea ce face un om să fie exasperant și minunat în același timp.

Istoria psihologiei sugerează că există multe căi spre o viață fericită și plină de sens și că suntem îndreptățiți să fim sceptici cu privire la abordările standard legate de împlinirea socială sau emoțională. Însă una dintre cele mai consecvente descoperiri din domeniul psihologiei e că o viață fericită și plină de sens e strâns legată de calitatea relațiilor sociale dintre oameni.

Acum înțeleg că lucrurile extraordinare din viața mea au izvorât din loialitatea și gesturile de bunăvoință impredictibile și subtile care mi-au depășit orice imaginație. Am observat că, atunci când am prezența de spirit de a-mi concentra atenția asupra detaliilor esențiale legate de ceilalți, sunt cuprins de un sentiment

de apartenență care îmi augmentează capacitatea emoțională într-un mod îmbucurător.

Deși elementele imprevizibile ale vieții sociale pot fi frustrante pentru mine, cele mai pline de însemnătate momente din viața mea au izvorât din comportamentele imprevizibile ale celorlalți. Viața e plină de oameni care ne sfidează așteptările, fie că vorbim de părinți cu o răbdare extraordinară, profesori care ne ajută să înțelegem anumite lucruri, vorbele drăguțe ale unei spanioloaice, un prieten care manifestă calități prosociale sau un profesor care ne ajută să vedem altfel viitorul. Atunci când ne îndreptăm atenția asupra acestor oameni remarcabili care ne binecuvântează viețile și când apreciem modul în care aceștia ne depășesc așteptările în cele mai neașteptate moduri, acela e momentul în care începem să vedem în detalii strălucitoare cât de minunată poate fi această viață.

Mulțumiri

Îi mulțumesc agentei mele, Laurie Abkemeier, pentru că m-a „ales“ și pentru îndrumarea și sprijinul generos. Sunt norocos să am trei editori perspicace, Deb Brody, Cara Bedick și Cassie Jones, care m-au ajutat să capăt o perspectivă mai amplă odată cu scrierea acestei cărți.

Le mulțumesc părinților mei pentru răbdare, perseverență, încredere și pentru înțelepciunea lor nemărginită.

Le sunt îndatorat sutelor de cercetători ale căror descoperiri au constituit fundamentarea științifică a acestei cărți. Există nenumărate alte persoane cărora doresc să le mulțumesc pentru ideile ingenioase și sprijinul generos. Câțiva dintre acești prieteni și colegi remarcabili sunt: Pat, Amy, Andy, Ashley, Hedy, Elliott, Sarah, Jeff, Jill, Kellie, Kate, Pippa, Aimee, Marina, Andrea, Lauren, Ellen, Jen, Kristen și Jennifer.

Bibliografie

1. Ce înseamnă să fii ciudățel?

Anderson, Owen. *Running Science*. Human Kinetics, 2013. Harvard.

Back, Mitja D., Stefan C. Schmuckle și Boris Egloff. „A closer look at first sight: Social relations lens model analysis of personality and interpersonal attraction at zero acquaintance.” *European Journal of Personality* 25, nr. 3 (2011): 225–38.

Baumeister, Roy F. și Mark R. Leary: „The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation”. *Psychological bulletin* 117, nr. 3 (1995): 497.

Berscheid, Ellen. „Love in the fourth dimension”. *Annual review of psychology* 61 (2010): 1–25.

Berscheid, Ellen, și Hilary Ammazzalorzo. „Emotional experience in close relationships”. *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (2001): 308–30.

Diener, Ed, și Martin E.P. Seligman. „Very happy people”. *Psychological science* 13, nr. 1 (2002): 81–84.

Douglas, Mary. *Purity and danger: An analysis of concepts of pollution and taboo*. Routledge, 2003.

Farooqi, I. Sadaf, și Stepher O’Rahilly. „Genetics of obesity in humans”. *Endocrine reviews* 27, nr. 7 (2006): 710–18.

Glaser, Ronald, și Janice K. Kiecolt-Glaser. „Stress-induced immune dysfunction: implications for health”. *Nature Reviews Immunology* 5, nr. 3 (2005): 243–51.

Maslow, Abraham Harold. „A theory of human motivation“. Psychological review 50, nr. 4 (1943): 370.

Naumann, Laura P., Simine Vazire, Peter J. Rentfrow și Samuel D. Gosling. „Personality judgments based on physical appearance“. Personality and Social Psychology Bulletin (2009).

Quail, Christine. „Nerds, geeks and the hip/square dialectic in contemporary television“. Television & New Media 12, nr. 5 (2011): 460–82.

Richard, Annette E., și Renee Lajiness-O’Neill. „Visual attention shifting in autism spectrum disorders“. Journal of clinical and experimental neuropsychology 37.7 (2015): 671–87.

Schawbel, Dan. 2016. „The Multi-Generational Job Search Study 2014 | Millennial Branding-Gen-Y Research & Management Consulting Firm“. Accesat pe 7 august. <http://millennialbranding.com/2014/multi-generational-job-search-study-2014/>.

Shalev, Sharon. „Solitary confinement and supermax prisons: A human rights and ethnical analysis“. Journal of Forensic Psychology Practice 11, nr. 2–3 (2011): 151–83.

Wagner, Dylan D., William M. Kelley și Todd F. Heatherton. „Individual differences in the spontaneous recruitment of brain regions supporting mental state understanding when viewing natural social scenes“. Cerebral Cortex 21, nr. 12 (2011): 2788–96.

„What Singles Want: Survey Looks at Attraction, Turnoffs“. 2016. USA Today. Accesat în august. <http://www.usatoday.com/story/news/nation/2013/02/04/singles-dating-attraction-facebook/1878265/>.

2. E ceva în neregulă dacă sunt ciudățel?

Asperger, Hans. „Die Autistischen Psychopaten im Kindesalter“. European

Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience 117, nr. 1 (1944): 76–136.

Baron-Cohen, Simon, Sally Wheelwright, Richard Skinner, Joanne Martin și Emma Clubley. „The autism-spectrum quotient (AQ): Evidence from asperger syndrome/high-functioning autism, males and females, scientists and mathematicians“. Journal of autism and developmental disorders 31, nr. 1 (2001): 5–17.

Gernsbacher, Morton Ann, Michelle Dawson și H. Hill Goldsmith. „Three reasons not to believe in an autism epidemic“. Current directions in psychological science 14, nr. 2 (2005): 55–58.

Haslam, N., E. Holland și Peter Kuppens. „Categories versus dimensions in personality and psychopathology: a quantitative review of taxometric research“. Psychological medicine 42, nr. 05 (2012): 903–20.

Ingram, David G., T. Nicole Takahashi și Judith H. Miles. „Defining autism subgroups: a taxometric solution“. Journal of autism and developmental disorders 38, nr. 5 (2008): 950–60.

Kanner, Leo. „Early infantile autism“. The Journal of Pediatrics 25, nr. 3 (1944): 211–17.

Lyons, Viktoria, și Michael Fitzgerald. „Did Hans Asperger (1906–1980) have Asperger Syndrome?“ Journal of autism and developmental disorders 37, nr. 10 (2007): 2020–21.

Singer, Emily. „Diagnosis: redefining autism“. Nature 491, nr. 7422 (2012); S12–S13.

3. În căutarea unor mult dorite aptitudini

Adolphs, Ralph, Michael L. Spezio, Morgan Parlier și Joseph Piven. „Distinct face-processing strategies in parents of autistic children“. Current Biology 18, nr. 14 (2008): 1090–93.

Anticevic, Alan, Grega Repovs, Gordon L. Shulman și Deanna M. Barch. „When less is more: TPJ and default network deactivation during encoding predicts working memory performance“. *Neuroimage* 49, nr. 3 (2010): 2638–48.

Baron-Cohen, Simon, Sally Wheelwright, Jacqueline Hill, Yogini Raste și Ian Plumb. „The 'Reading the Mind in the Eyes' test revised version: A study with normal adults, and adults with Asperger syndrome or high-functioning autism“. *Journal of child psychology and psychiatry* 42, nr. 2 (2001): 241–51.

Baron-Cohen, Simon, Howard A. Ring, Sally Wheelwright, Edward T. Bullmore, Mick J. Brammer, Andrew Simmons și Steve C.R. Williams. „Social intelligence in the normal and autistic brain: an fMRI study“. *European Journal of Neuroscience* 11, nr. 6 (1999): 1891–98.

Besner, Derek, Evan F. Risko, Jennifer A. Stolz, Darcy White, Michael Reynolds, Shannon O'Malley și Serje Robidoux. „Varieties of Attention: Their Roles in Visual Word Identification“. *Current Directions in Psychological Science* 25, nr. 3 (2016): 162–168.

Diaz, B. Alexander, Sophie Van Der Sluis, Sarah Moens, Jeroen S. Benjamins, Filippo Migliorati, Diederick Stoffers, Anouk Den Braber și colab. „The Amsterdam Resting-State Questionnaire reveals multiple phenotypes of resting-state cognition“. *Frontiers in human neuroscience* 7 (2013): 446.

Di Martino, Adriana, Kathryn Ross, Lucina Q. Uddin, Andrew B. Sklar, F. Xavier Castellanos și Michael P. Milham. „Functional brain correlates of social and nonsocial processes in autism spectrum disorders: an activation likelihood estimation meta-analysis“. *Biological psychiatry* 65, nr. 1 (2009): 63–74.

Di Martino, Adriana, Zarrar Shehzad, Clare A.M. Kelly, Amy Krain Roy, Dylan G. Gee, Lucina Q. Uddin, Kristin Gotimer, Donald F. Klein, F. Xavier Castellanos și Michael P. Milham. „Autistic traits in neurotypical adults are related to cingulo-insular functional connectivity“. *The American journal of psychiatry* 166, nr. 8 (2009): 891.

Dunbar, Robin I.M., Anna Marriott și Neil D.C. Duncan. „Human conversational behavior“. *Human Nature* 8, nr. 3 (1997): 231–46.

Dunbar, Robin I.M. și Susanne Shultz. „Evolution in the social brain“. *Science* 317, nr. 5843 (2007): 1344–47.

Ekman, Paul, Wallace V. Friesen și Phoebe Ellsworth. *Emotion in the human face: Guidelines for research and an integration of findings*. Elsevier, 2013.

Fox, Kieran C.R., R. Nathan Spreng, Melissa Ellamil, Jessica R. Andrews-Hanna și Kalina Christoff. „The wandering brain: Meta-analysis of functional neuroimaging studies of mind-wandering and related spontaneous thought processes“. *Neuroimage* 111 (2015): 611–21.

Hall, Judith A. și Marianne Schmid Mast. „Sources of accuracy in the empathic accuracy paradigm“. *Emotion* 7, nr. 2 (2007): 438.

Hahamy, Avital, Marlene Behrmann și Rafael Malach. „The idiosyncratic brain: distortion of spontaneous connectivity patterns in autism spectrum disorder“. *Nature neuroscience* 18, nr. 2 (2015): 302–309.

Ingersoll, Brooke, Christopher J. Hopwood, Allison Wainer și M. Brent Donnellan. „A comparison of three self-report measures of the broader autism phenotype in a non-clinical sample“. *Journal of autism and developmental disorders* 41, nr. 12 (2011): 1646–157.

Krueger, Joachim, Jacob J. Ham și Kirsten M. Linford. „Perceptions of behavioral consistency: Are people aware of the actor-observer effect?“. *Psychological Science* 7, nr. 5 (1996): 259–64.

Lieberman, Matthew. *Social. Why Our Brains Are Wired to Connect*. Broadway Books (2013).

Lieberman, Matthew D. „Social cognitive neuroscience“. *Handbook of social psychology* (2010).

Mar, Raymond A., Malia F. Mason și Aubrey Litvack. „How daydreaming relates to life satisfaction, loneliness, and social support: the importance of gender and daydream content“. *Consciousness and cognition* 21, nr. 1 (2012): 401–407.

McCann, Joanne și Sue Peppé. „Prosody in autism spectrum disorders: a critical review“. *International Journal of Language & Communication Disorders* 38, nr. 4 (2003): 325–50.

Mead, Margaret. *Sex and temperament in three primitive societies*. Vol. 370.

New York: Morrow, 1963.

Ryan, Nicholas P., Cathy Catroppa, Richard Beare, Timothy J. Silk, Louise Crossley, Miriam H. Beauchamp, Keith Owen Yeates și Vicki A. Anderson. „Theory of mind mediates the prospective relationship between abnormal social brain network morphology and chronic behavior problems after pediatric traumatic brain injury“. *Social cognitive and affective neuroscience* 11, nr. 4 (2016): 683–92.

Pesquita, Ana, Timothy Corlis și James T. Enns. „Perception of musical cooperation in jazz duets is predicted by social aptitude“. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain* 24, nr. 2 (2014): 173.

Pinsky, Robert. *The sounds of poetry: A brief guide*. Macmillan, 1999.

Rutherford, Mel D., Simon Baron-Cohen și Sally Wheelwright. „Reading the mind in the voice: A study with normal adults and adults with Asperger syndrome and high functioning autism“. *Journal of autism and developmental disorders* 32, nr. 3 (2002): 189–94.

Spencer, M.D., R.J. Holt, L.R. Chura, J. Suckling, A.J. Calder, E.T. Bullmore și S. Baron-Cohen. „A novel functional brain imaging endophenotype of autism: the neural response to facial expression of emotion“. *Translational psychiatry* 1, nr. 7 (2011): e19.

Spezio, Michael L., Ralph Adolphs, Robert S.E. Hurley și Joseph Piven. „Analysis of face gaze in autism using 'Bubbles.'“ *Neuropsychologia* 45, nr. 1 (2007): 144–51.

Tickle-Degnen, Linda și Robert Rosenthal. „The nature of rapport and its nonverbal correlates“. *Psychological inquiry* 1, nr. 4 (1990): 285–93.

Yucel, G.H., A. Belger, J. Bizzell, M. Parlier, R. Adolphs și J. Piven. „Abnormal neural activation to faces in the parents of children with autism“. *Cerebral Cortex* (2014): bhu147.

4. Emoțiile mă fac să mă simt aiurea

Baron-Cohen, Simon, Howard A. Ring, Edward T. Bullmore, Sally Wheelwright, Chris Ashwin și S.C.R. Williams. „The amygdala theory of autism“. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 24, nr. 3 (2000): 355–64.

Baron-Cohen, Simon, Sally Wheelwright, Jacqueline Hill, Yogini Raste și Ian Plumb. „The 'Reading the Mind in the Eyes' test revised version: A study with normal adults, and adults with Asperger syndrome or high-functioning autism“. *Journal of child psychology and psychiatry* 42, nr. 2 (2001): 241–51.

Darwin, Charles. *The expression of the emotions in man and animals*. Vol. 526. University of Chicago Press, 1965.

Feinberg, Matthew, Robb Willer și Dacher Keltner. „Flustered and faithful: embarrassment as a signal of prosociality“. *Journal of personality and social psychology* 102, nr. 1 (2012): 81.

Fredrickson, Barbara L. „Positive emotions broaden and build“. *Advances in experimental social psychology* 47 (2013): 1–53.

Harker, LeeAnne și Dacher Keltner. „Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood“. *Journal of personality and social psychology* 80, nr. 1 (2001): 112.

Isen, Alice M., Kimberly A. Daubman și Gary P. Nowicki. „Positive affect facilitates creative problem solving“. *Journal of personality and social psychology* 52, nr. 6 (1987): 1122.

Izard, Carroll E. „Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm“. *Perspectives on psychological science* 2, nr. 3 (2007): 260–280.

Markram, Kamila și Henry Markram. „The intense world theory —a unifying theory of the neurobiology of autism“. *Frontiers in human neuroscience* 4 (2010).

Markram, Kamila, Tania Rinaldi, Deborah La Mendola, Carmen Sandi și Henry Markram. „Abnormal fear conditioning and amygdala processing in an animal model of autism“. *Neuropsychopharmacology* 33, nr. 4 (2008): 901–12.

Tangney, June Price și Ronda L. Dearing. *Shame and guilt*. Guilford Press, 2003.

Tangney, June Price, Jeff Stuewig și Debra J. Mashek. „Moral emotions and moral behavior“. *Annual review of psychology* 58 (2007): 345.

5. Să pătrundem în mintea persoanelor plăcute social

Baron-Cohen, Simon, Alan M. Leslie și Uta Frith. „Does the autistic child have a 'theory of mind'?“ *Cognition* 21, nr. 1 (1985): 37–46.

Berndt, Thomas J. „Friendship quality and social development“. *Current directions in psychological science* 11, nr. 1 (2002): 7–10.

Cook, Clayton R., Kirk R. Williams, Nancy G. Guerra, Tia E. Kim și Shelly Sadek. „Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation“. *School Psychology Quarterly* 25, nr. 2 (2010): 65.

Csikszentmihalyi, Mihaly, *Flow: The psychology of optimal experience*. Vol. 41, New York: HarperPerennial, 1991.

Demaray, Michelle Kilpatrick și Christine Kerres Malecki. „Importance ratings of socially supportive behaviors by children and adolescents“. *School Psychology Review* 32, nr. 1 (2003): 108–31.

Freud, Sigmund. „The development of the sexual function“. *Standard edition* 23 (1940): 152–56.

Frith, Chris și Uta Frith. „Theory of mind“. *Current Biology* 15, nr. 17 (2005): R644–R645.

Gliga, Teodora, Atsushi Senju, Michèle Pettinato, Tony Charman și Mark H. Johnson. „Spontaneous belief attribution in younger siblings of children on the autism spectrum“. *Developmental psychology* 50, nr. 3 (2014): 903.

Gini, Gianluca și Tiziana Pozzoli. „Association between bullying and

psychosomatic problems: A meta-analysis“. *Pediatrics* 123, nr. 3 (2009): 1059–65.

Gini, Gianluca, Paolo Albiero, Beatrice Benelli și Gianmarco Altoè. „Does empathy predict adolescents' bullying and defending behavior?“. *Aggressive behavior* 33, nr. 5 (2007): 467–76.

Gottman, John M. și Robert W. Levenson. „Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health“. *Journal of personality and social psychology* 63, nr. 2 (1992): 221.

Happé, Francesca și Uta Frith. „The weak coherence account: detail-focused cognitive style in autism spectrum disorders“. *Journal of autism and developmental disorders* 36, nr. 1 (2006): 5–25.

Lejuez, C. W., Derek R. Hopko, Ron Acerno, Stacey B. Daughters și Sherry L. Pagoto. „Ten year revision of the brief behavioral activation treatment for depression: revised treatment manual“. *Behavior modification* 35, nr. 2 (2011): 111–61.

Losh, Molly și Joseph Piven. „Social-cognition and the broad autism phenotype: identifying genetically meaningful phenotypes“. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 48, nr. 1 (2007): 105–12.

Moore, Chris. „Fairness in children's resource allocation depends on the recipient“. *Psychological Science* 20, nr. 8 (2009): 944–48.

Rand, David G., Corina E. Tarnita, Hisashi Ohtsuki și Martin A. Nowak. „Evolution of fairness in the one-shot anonymous Ultimatum Game“. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, nr. 7 (2013): 2581–86.
Seyfarth, Robert M., și Dorothy L. Cheney. „The evolutionary origins of friendship.“ *Annual review of psychology* 63 (2012): 153–177.

Shetgiri, Rashmi. „Bullying and victimization among children.“ *Advances in pediatrics* 60, nr. 1 (2013): 33.

Tager-Flusberg, Helen. „On the nature of linguistic functioning in early infantile autism.“ *Journal of Autism and Developmental Disorders* 11, nr. 1 (1981): 45–56.

Tellegen, Auke, și Gilbert Atkinson. „Openness to absorbing and self-altering experiences ('absorption'), a trait related to hypnotic susceptibility.“ *Journal of abnormal psychology* 83, nr. 3 (1974): 268.

Van de Cruys, Sander, Kris Evers, Ruth Van Der Hallen, Lien Van Eylen, Bart Boets, Lee de-Wit și Johan Wagemans. „Precise minds in uncertain worlds: Predictive coding in autism.“ *Psychological review* 121, nr. 4 (2014): 649.

6. *Educarea copiilor ciudăței*

Baron-Cohen, Simon, Emma Ashwin, Chris Ashwin, Teresa Tavassoli și Bhismadev Chakrabarti. „Talent in autism: hyper-systemizing, hyper-attention to detail and sensory hypersensitivity.“ *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 364, nr. 1522 (2009): 1377–1383.

Constantino, John N., și Richard D. Todd. „Autistic traits in the general population: a twin study.“ *Archives of general psychiatry* 60, nr. 5 (2003): 524–530.

Dunbar, Robin I.M. „Coevolution of neocortical size, group size and language in humans.“ *Behavioral and brain sciences* 16, nr. 04 (1993): 681–694.

Greenberg, Jeff, Tom Pyszczynski, Sheldon Solomon, Abram Rosenblatt, Mitchell Veeder, Shari Kirkland și Deborah Lyon. „Evidence for terror management theory II: The effects of mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview.“ *Journal of personality and social psychology* 58, nr. 2 (1990): 308.

Gopnik, Alison. „Scientific thinking in young children: Theoretical advances, empirical research, and policy implications.“ *Science* 337, nr. 6102 (2012): 1623–1627.

Happé, Francesca, J. Briskman și Uta Frith. „Exploring the cognitive phenotype of autism: weak 'central coherence' in parents and siblings of children with autism: I. Experimental tests.“ *Journal of child psychology and psychiatry* 42, nr. 3 (2001): 299–307.

Ivcevic, Zorana, și Nalini Ambady. „Personality impressions from identity claims on Facebook.“ *Psychology of Popular Media Culture* 1, nr. 1 (2012): 38.

Khosla, Aditya, Atish Das Sharma și Raffay Hamid. „What makes an image popular?“ În *Proceedings of the 23rd international conference on World wide web*, pp. 867–876. ACM, 2014.

Pew Research Center, martie 2014, „Millennials in Adulthood: Detached from Institutions, Networked with Friends.“

Weil, Elizabeth. „Mary Cain Is Growing Up Fast.“ *New York Times*, 4 martie 2015. <http://www.nytimes.com/2015/03/08/magazine/mary-cain-is-growing-up-fast.html>.

Williams, Alex. „The Emily Posts of the Digital Age.“ *New York Times*, 31 martie 2013, 1–10, Academic Search Premier, EBSCOhost (accesat pe 15 ianuarie 2016).

7. Stângăcia din legarea prietenilor

Byers, E. Sandra, Shana Nichols, Susan D. Voyer și Georgianna Reilly. „Sexual well-being of a community sample of high-functioning adults on the autism spectrum who have been in a romantic relationship.“ *Autism* 17, nr. 4 (2013): 418–433.

Coontz, Stephanie. *Marriage, a history: how love conquered marriage*. Penguin, 2006.

Feeney, Brooke C. „The dependency paradox in close relationships: accepting dependence promotes independence.“ *Journal of personality and social psychology* 92, nr. 2 (2007): 268.

Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris și David Stephenson. „Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review.“ *Perspectives on Psychological Science* 10, nr. 2 (2015): 227–237.

Jobe, Lisa E., și Susan Williams White. „Loneliness, social relationships, and a broader autism phenotype in college students.“ *Personality and Individual Differences* 42, nr. 8 (2007): 1479–1489.

Mintah, Kojo. „I Cannot See It in Their Eyes: How Autism Symptoms Hamper Dating.“ *Lucrare de doctorat, Universitatea Carleton, Ottawa, 2014.*

Moore, Monica M. „Human nonverbal courtship behavior — a brief historical review.“ *Journal of sex research* 47, nr. 2–3 (2010): 171–80.

Pew Research Center, martie 2014, „Millennials in Adulthood: Detached from Institutions, Networked with Friends.“

Pollmann, Monique M.H., Catrin Finkenauer și Sander Begeer. „Mediators of the link between autistic traits and relationship satisfaction in a non-clinical sample.“ *Journal of autism and developmental disorders* 40, nr. 4 (2010): 470–478.

9. Practic prodigioși

Achter, John A., David Lubinski și Camilla Persson Benbow. „Multi-potentiality among the intellectually gifted: «It was never there and already it’s vanishing».“ *Journal of Counseling Psychology* 43, nr. 1 (1996): 65.

Borkenau, Peter, și Anette Liebler. „Convergence of stranger ratings of personality and intelligence with self-ratings, partner ratings, and measured intelligence.“ *Journal of Personality and Social Psychology* 65, nr. 3 (1993): 546.

Centers for Disease Control and Prevention. *Developmental Milestones*. (14 ianuarie 2016). <http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/>.

Simonton, Dean Keith. „Creativity: Cognitive, personal, developmental, and social aspects.“ *American psychologist* 55, nr. 1 (2000): 151.

Sternberg, Robert J. „Implicit theories of intelligence, creativity, and wisdom.“ *Journal of personality and social psychology* 49, nr. 3 (1985): 607.

Terman, Lewis Madison. „Genetic studies of genius. Mental and physical traits of a thousand gifted children“ (1925).

Vital, Pedro M., Angelica Ronald, Gregory L. Wallace și Francesca Happé. „Relationship between special abilities and autistic-like traits in a large population-based sample of 8-year-olds.“ *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 50, nr. 9 (2009): 1093–1101.

Winner, Ellen. „The origins and ends of giftedness.“ *American psychologist* 55, nr. 1 (2000): 159.

Winner, Ellen. *Gifted children: Myths and realities*. Basic Books, 1997.

10. Inovații revoluționare

Baron-Cohen, Simon, Emma Ashwin, Chris Ashwin, Teresa Tavassoli și BhismaDEV Chakrabarti. „Talent in autism: hyper-systemizing, hyper-attention to detail and sensory hypersensitivity.“ *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 364, nr. 1522 (2009): 1377–1383.

Baron-Cohen, Simon, Sally Wheelwright, Amy Burtenshaw și Esther Hobson. „Mathematical talent is linked to autism.“ *Human nature* 18, nr. 2 (2007): 125–131.

Ruthsatz, Joanne, și Jourdan B. Urbach. „Child prodigy: A novel cognitive profile places elevated general intelligence, exceptional working memory and attention to detail at the root of prodigiousness.“ *Intelligence* 40, nr. 5 (2012): 419–426.

Simonton, Dean Keith. „Scientific creativity as constrained stochastic behavior: the integration of product, person and process perspectives.“ *Psychological bulletin* 129, nr. 4 (2003): 475.

Winner, Ellen. „The origins and ends of giftedness.“ *American psychologist* 55, nr. 1 (2000): 159.