

# PERSPECTIVE ASUPRA VIRTUȚII

**Autor: Mihai BRAGA**

**Universitatea Tehnică a Moldovei**

**Abstract:** *în articol se studiază rolul emoțiilor în formarea unui mod de comportare. Emoțiile întotdeauna influențează felul individului de a fi, studiul adecvat al acestora ne-ar putea da posibilități să ne reformăm în calitate de personalitate umană, să educăm virtuți deosebite.*

**Cuvinte cheie:** *emoții, rațiune, virtute, sănătate, emoții dăunătoare, stres, furie, emoții benefice, stare de calm, optimism. Încredere, bunăvoință, sinele corpului.*

Tot mai mulți oameni din Occident sunt conștienți de puterea școlilor teosofice indiene, cum ar fi budismul, yoga, sankya ș.a. În legătura cu aceasta s-au început un șir de discuții între reprezentanții culturii indiene și reprezentanții culturii apusene pentru a găsi punctele de tanjență dintre aceste culturi și a încerca să formeze un sistem unic etic. După cum se știe etica este știința despre comportarea umană. Însă problema constă în faptul, că însăși cultura comportamentală apuseană nu este omogenă, în ea întâlnim un șir sisteme etico-filosofice. Unele se sprijină pe realizarea dorințelor individuale, altele pe ideea perfecționării personalității umane, altele pe rațiune. De aceea am putea vorbi despre trei tradiții occidentale diferite în comportare: individualism, perfecționism, raționalism.

Individualismul fundamentează etica pe dorințele individului. Etica implică indentificarea acestor dorințe, apoi acțiunea pentru îndeplinirea lor. Dorințele individuale constituie baza, iar rațiunea este chemată să realizeze în mod mai eficient ceea ce deja este planificat. În sistemul dat apar contradicții între interesele individuale și cele sociale. Individualistul este cointeresat pentru ca societatea să-i creeze condiții pentru realizarea planurilor.

Poziția perfecționistă presupune că există un fundament pentru a judeca dacă, dorințele umane sunt bune sau rele, virtuozitate sau vicioase. Ea fixează standarde, de exemplu, egoismul este rău, iar compasiunea este bună și le folosesc pentru a judeca comportarea. Ei nu pornesc de la dorințe, ci de la un ideal. Aceasta presupune perfecționarea personalității umane. Ea formează fundamentul sistemelor teologice occidentale. Rațiunea est implicată în găsirea standardelor de comportare, însă aici rațiunea se izbește de problema multitudinii standardelor.

Poziția raționalistă limitează etica la un set de legi universale cărora trebuie să se supună individul în comportarea sa. Rațiunea aici este crucială, căci anume ea poate identifica regulile universale. Însă rațiunea nu poate explica toate acțiunile umane, aceasta îi evidențiază limitele ei. De aceea în viața obișnuită oamenii se ghidează atât de etica individualistă, cât și de cea raționalistă. Mai puțin loc în comportare se găsește pentru etica perfecționistă, care a fost limitată odată cu respingerea religiei în Occident.

Budismul în calitate de fundament etic înaintează principiul compasiunii. Compasiunea este un principiu etic religios, îl întâlnim nu numai în budism, ci și în creștinism. Principiu etic susținut de Schopenhauer, dar negat de Nietzsche. Dalai Lama susține, că trebuie educat un sentiment al responsabilității universale bazat pe ideea că toți oamenii sunt ființe care își doresc fericirea și evită suferința. Sunt un șir de argumente împotriva compasiunii ca fundament al eticii. În cultura europeană compasiunea a fost susținută de religie, dar criticii nu susțin compasiunea ca fundament general etic, cu toate că ea poate exista ca o caracteristică personală importantă. Criticii susțin că în ciuda acestui ideal, creștinătatea a tolerat tot felul de injustiții. Ei susțin că pe lângă ideea de compasiune mai este nevoie de ideea de drepturi, pentru a instaura o societate unde oamenii vor fi bine tratați, care vine nu din compasiune, ci din raționalism. Criticii susțin, că compasiunea produce paternalism, pe unii îi lipsește de libertate și îi reduce la starea de copii. Compasiunea rezidă în sentimente instabile în toți oamenii cu excepția celor buni. Compasiunea este considerată

problematică pentru că de obicei este legată de obicei de o viziune religioasă, în care viața de pe pământ este doar o parte a vieții, astfel oamenii îngrigorându-se mai mult de viața cde apoi.

Discuțiile despre fundamentele eticii s-au soldat cu propuneri destul de diferite. Dalai Lama susține că principiul de bază a unei etici generale șe nereligioase poate fi compasiunea unită cu înțelepciunea. Pe când profesorul Lee Yarley de la Universitatea Stanford susține, că o etică universală poate fi perfecționistă și religioasă, pentru că societate liberală nu are posibilități de a impune tuturor norme etice universale.

### **Impactul emoțiilor asupra sănătății**

Impactul emoțiilor asupra sănătății pot fi importante. Pe de o parte, datele arată că legătura dintre emoții și sănătate în cazul sentimentelor negative: furie, anxietate, depresie. Dacă sunt accentuate și prelungite, aceste stări pot crește vulnerabilitatea la boală, pot amplifica simptomele sau pot împiedica recuperarea. Pe de altă parte, stările pozitive cum ar fi liniștea și optimismul par să aibă efecte benefice asupra stării de sănătate, cu toate că datele referitoare la acest proces nu par a fi tot atât de solide ca în cazul celor negative.

Aceste rezultate științifice îi fac pe unii savanți să creadă că fundamentul unei etici ar putea fi biologic. Daniel Goleman, colaborator științific la New York Times scrie:”Voi prezenta dovezi ale experimentelor științifice care sugerează o cale cu totul nouă, pentru abordarea acestei chestiuni, și anume că mintea corpului, adică sistemul imunitar, furnizează un fundament pentru un sistem etic de facto, prin diferența dintre stările emoționale care ne ajută să rămânem sănătoși și să trăim mai mult și cele care pot provoca boala... Cercetând noile dovezi științifice, mi se pare izbitoare asemănarea dintre stările psihice care conduc la îmbolnăvire sau la însănătoșire și cele considerate sănătoase sau nesănătoase în multe sisteme spirituale vechi, cum ar fi budismul sau creștinismul. (Emoții vindecătoare. Dialoguri cu Dalai Lama. Despre rațiune, emoții și sănătate. Daniel Goleman. București, 2008, p. 49-50.)”

Noile descoperiri făcute în ultimii cinci sau zece ani afirmă că stările psihice pot influența puterea sistemului imunitar și robustețea celui cardiovascular. Au fost cercetate diferite stări emoționale, cele dăunătoare: furia, depresia (care cuprinde tristețea, autocompătimirea, sentimentul de vinovăție și disperarea), stresul, care constă în agitație, nervozitate, anxietate, reprimarea sau negarea anxietății; cele benefice: calmul, optimismul, încrederea, bucuria, bunăvoința iubitoare. Impactul acestor stări asupra sistemului imunitar este măsurat prin creșterea sau descreșterea numărului și a eficienței celulelor imunitare.

### **Emoțiile dăunătoare.**

**Furia.** Experiențele realizate în laboratoarele științifice au arătat că între sentimentul furiei și bolile cardiace este legătură. Oamenii cu blocaje arteriale fiind testați s-a dovedit că fac parte din categoria celor furioși. Cercetătorii au descoperit că adesea atacurile de cord și chiar moartea din cauza acestora sunt legate de atacuri de furie. Calitatea particulară a furiei, care pare să conducă la o moarte timpurie are trei componente: atitudinea cinică, suspiciunea și perspectiva negativă față de oameni.

**Depresia.** Aceasta se manifestă prin tristețe, autocompătimire și disperare. S-a constatat relația acesteia cu un șir de boli, cum ar fi cancerul, atacul de cord și slăbirea sistemului imunitar.

**Stresul sau anxietatea.** Se exprimă prin agitație, neliniște. Acționează asupra sistemului imunitar, îl slăbește, produce blocaje arteriale, omul stresat este expus unui pericol mai mare de a se îmbolnăvi de o boală externă.

**Reprimarea sau negarea.** Este o emoție dăunătoare și este legată în anumite aspecte de ignoranță și amăgirii. Sunt cercetate două mușchii faciali, care exprimă starea adevărată a omului, dar care nu este percepută de el, și susține că totul este normal. Mușchii faciali exprimă emoțiile, în special mușchiul din mijlocul frunții, care devine tensionat atunci când suntem îngrijorați. Oamenii cu multe dureri de cap au adesea un nivel ridicat al tensiunii acestui mușchi. Cei care reprimă pot fi mai sensibili la astm, hipertensiune, răceli.

În comparație cu omul mediu, cei care tind în mod bișnuit să fie ostili, furioși, anxioși, triști, pesimiști sau tensionați sunt supuși unui risc dublu de a contracta o boală gravă, inclusiv astm, migrene cronice, ulcere stomacale, boli de inimă și artrită.

### **Emoțiile benefice.**

Dacă cercetăm stările psihice benefice, constatăm contrariul.

**Linیștea, starea de calm.** Studiile s-au făcut pe oamenii care au învățat un mod de relaxare, de exemplu meditația. S-a descoperit că aceste practici cu adevărat relaxează corpul, de aici rezultă unșir de beneficii pentru sănătate.

**Optimismul** este următoarea stare psihică pozitivă, este mai mult o perspectivă care are de aface cu modul în care explicăm lucrurile negative, care apar în fața noastră, ferindu-ne de depresie și demoralizare în cazul unor supărări.

**Încrederea** este o altă stare psihică pozitivă, sentimentul că suntem capabili să stăpânim situația.

**Conectivitatea socială** sau starea de a fi prietenos este o altă emoție benefică. Multe studii au demonstrat că factorul conectivității sociale are legătură cu rata mortalității.

O altă stare psihică pozitivă este **bucuria sau fericirea**. Cercetătorii de la Harvard au măsurat hormonii oamenilor care urmăresc comedii și au descoperit că nivelul de cortizol este redus, iar cel al celulelor imunitare au crescut.

**Bunăvoința iubitoare.** Datele sunt cele mai puține și cele mai speculative. Inducerea acestei stări psihice are să stimuleze și să întărească celulele T și sistemul imunitar.

**Sinele corpului sau sistemul imunitar.** Descriind structura sistemului imunitar Francesco Varela îl numește “ al doilea creier “. El face o analogie între sistemul imunitar și sistemul nervos, arătând că ambele se autoreglează și controlează răspunsul corpului la mediu. Sistemul imunitar ca și cel nervos își poate aminti și poate învăța, adaptându-se astfel nu în sens cognitiv ci fiziologic. Interacțiunile între minte, sistemul nervos și sistemul imunitar furnizează baza fiziologică pentru emoțiilor asupra stării de sănătate. Cercetarea în domeniul dat se preocupă de bazele biologice ale cunoașterii.

Când ne întrebăm cum anume afectează emoțiile corpul trebuie să luăm în considerație sistemul nervos și modul în care funcționează creierul, apoi să ne dăm seama că sistemul imunitar funcționează ca un al doilea creier, al corpului.

Care sunt organele sistemului imunitar? Ele sunt dispersate în întreg corpul și include glanda tiroidă și măduva osoasă – sursele care reînnoiesc constant sistemul -, splina și sistemul limfatic: o rețea formată din noduri de țesut conectate cu ajutorul unor canale prin care circulă limfa. Celule care alcătuiesc sistemul imunitar se numesc limfocite sau globule albe și se află tot timpul în mișcare. Cele mai multe limfocite sunt produse de măduva osoasă și se numesc celule B, celulele tiroidiene, produse de glanda tiroidă se numesc celule T. Celulele T sunt mai puține decât B, dar le dirijază pe acestea.

Celulele sistemului nervos se disting prin formă și localizare. Limfocitele nu sunt identificate prin localizare, pentru că circulă, ci după receptorii lor celulari. Acestea sunt niște macromolecule de pe suprafața celulei, care interacționează cu receptorii altor celule. Receptorii celulari reprezintă niște repere care ne permit să identificăm funcția specifică a celulei. Printre aceste repere se numără și macromoleculele numite anticorpi. Celulele B sunt identificate prin anticorpi unici. Acestea sunt mici familii de clone ale celulelor B care produc anticorpi identici. Anticorpii au o formă specială, care le permite legătura cu oricare dintre molecule. O celulă B se leagă foarte repede de orice bacterie, celulă sau altceva care se găsește în sânge. Interacțiunea reprezintă o metodă de comunicare. În cadrul sistemului nervos, cele mai importante evenimente sunt activarea și inhibarea neuronilor. O activitate analogă de activare și reprimare a celulelor B și T există și în sistemul imunitar. Aici activarea se referă la celulele care se divid, încât faima clonată sporește numeric. Reprimarea înseamnă o descreștere a numărului celulelor pe măsură ce mor celulele. Durata vieții unei celule este scurtă, de o zi, două. Aceasta înseamnă că sistemul este reînnoit foarte repede. După

o săptămână sau două limfocitele sunt înlocuite în totalitate. Ceea ce rămâne este un tipar, tipul clonelor și gradul lor de activitate. Când celula B ajunge la maturitate ea devine o fabrică care produce două mii de anticorpi pe oră. Aceștea sunt eliberați în fluxul sangvin, fiind independenți de celulă, acest efect este cunoscut sub numele de reacție imunitară.

Așa cum funcția sistemului nervos solicită o identitate cognitivă, un simț al sinelui, cu propriile sale amintiri, idei și înclinații, corpul are și el o identitate a sinelui, cu proprietăți cognitive asemănătoare, cum ar fi amintirea, învățarea și așteptarea. Această identitate este funcțională datorită sistemului imunitar. Sistemul nervos include câteva mecanisme simple, care au sarcina apărării integrității. (Șoferul evită o coliziune.) Aceste reflexe de salvare au loc la cel mai inferior nivel al sistemului nervos. Dar sistemul nervos are și o altă latură: emoțiile, imaginația, dorințele și amintirile care fac parte din viața obișnuită și nu presupun măsuri imediate. Există o viață internă continuă, un simț interior al identității, care este mai complex decât reacțiile imediate.

În cazul sistemului imunitar întâlnim aceeași situație. Părțile defensive ale sistemului imunitar reacționează la urgențe, cum ar fi infecțiile. De exemplu, când o bacterie pătrunde în organism, sistemul imunitar recunoaște imediat intrusul. Clonele celulelor B se leagă de bacterie, încep să se maturizeze și produc foarte mulți anticorpi. Bacteria este complet înconjurată de anticorpi și este imediat evacuată de fluide. Acest răspuns imunitar constituie baza vaccinurilor. Dar sistemul imunitar nu tot timpul este într-o stare de reacție imunitară, adică de luptă. Viața acestui sistem este mult mai bogat decât această reacție. Ele au o stare de comunicare intensă care formează identitatea corporală datorită rețelelor de celule B și T aflate în permanentă mișcare, legându-se și dezlegându-se de ficare profil molecular din corp. De asemenea ele se leagă și se dezleagă între ele. Un mare procent de celule B sunt realizate cu alte celule B. Celulele construiesc un țesut de interacțiune reciprocă, o rețea funcțională. Prin aceste interacțiuni limfocitele sunt inhibate sau extinse la clone, iar familiile se măresc sau se micșorează. Această afirmație privitoare la identitatea sistemului, care nu este o reacție defensivă, se impune într-un fel de la sine. Acest lucru constituie sinele nostru la nivel molecular și celular, inclusiv determinanții genetici. Din punct de vedere a cercetărilor vechi, imunitatea este defensivă, adică îndreptată împotriva intrușilor. Cercetările noi demonstrează că sistemul imunitar este orientat spre sine. În cadrul sistem imunitar - corp există o tendință "Cunoaște - te pe tine însuși". Din perspectiva imunologiei ca rețea, sistemul imunitar nu este nimic altceva decât un facilitator al comunicării continue între celulele corpului. Învățarea și educarea celulelor are loc în cadrul sistemului.

Cum conlucrează sistemul nervos cu cel imunitar? S-au pus experimente care demonstrează această legătură. S-a folosit ideea condiționării. Un stimul real (hrana este înlocuit cu un stimul simbolic (sunetul unui clopoțel), iar reacția de salivare continuă să apară. S-a considerat, dacă există o legătură neuroimunitară, s-ar putea condiționa o reacție imunitară. S-a dat șoarecilor apă cu zahăr, injectându-se în același timp psihofosfamină, o substanță care reprimă clonele din sistemul imunitar. După repetarea acestei operațiuni o anumită perioadă de timp, apa îndulcită fără vreo substanță a cauzat reprimarea clonelor. Pentru ca acest lucru să fie posibil, trebuie să existe un mod în care actul cognitiv, perceptual al gustării apei îndulcitate să afecteze sistemul imunitar.

Un alt exemplu este depistarea unei legături între dislexie și bolile autoimune. Dislexia apare la copii care întâmpină dificultăți la citire. Ei pot vedea literele inversate, confundându-le, de exemplu b și d. Dislexia apare în perioada timpurie de dezvoltare a creierului. La copiii dislexici există mici diferențe în cea ce privește fiziologia creierului. S-a demonstrat că copiii ce suferă de dislexie au de asemenea și tulburări autoimune. Bolile autoimune apar atunci când sistemul imunitar începe să trateze o anumită parte a corpului ca pe o bacterie, declanșând un răspuns imunitar împotriva ei.

Alt exemplu este problema stresului. Este evident, că stresul are legătură cu stările psihice și cu atitudinea care produce efecte în corp. Care sunt căile prin care acționează? Creierul răspunde într-un mod puternic și sistematic, producând hormoni, cum ar fi glucocorticoizii. Aceștia sunt eliberați în fluxul sangvin sau direct în sistemul limfatic. Ei se combină cu receptorii de pe suprafața limfocitelor, fie reprimându-i, fie activându-i. Pe măsură ce apar schimbări în sistemul imunitar,

limfocitele produc și hormoni sau alți mesageri, numiți imunotransmițători. La rândul lor, aceste molecule afectează direct anumiți neuroni din sistemul limbic al creierului, astfel încât legătura acționează în ambele direcții.

Așa cum există o identitate neuropsihică pe care o echivalăm cu stările emoționale, perceptuale sau cognitive ale activității neuronale, tot așa există și o identitate imunosomatică sau imunocorporală. Când spun *eu*, folosesc o etichetă bine stabilită pentru ceea ce este un complex cognitiv, psihologic, dar nu avem un cuvânt pentru identitatea corporală. Această imunocorporalitate are același tip de integritate de ansamblu, ca și în cazul sinelui nostru cognitiv. Corpul nostru se etichetează și el singur prin funcționare. (Dacă înlocuiesc o bucată din pielea mea cu alta străină el o respinge, o recunoaște ca străină). La fel ca în creierul uman, unde capacitățile de genul memoriei și al simțului sinelui sunt proprietăți date tuturor neuronilor, în sistemul imunitar există o capacitate de întreținere a corpului, de alcătuire a unui istoric și de a avea un sine. Identitatea corporală este localizată în complexul interacțiunilor.