



Prof. As. Dr. Adrian RESTIAN

De ce nu este omul o ființă rațională

De multe ori se spune că omul este o ființă rațională, adică o ființă care gândește și acționează ca atare, cel puțin în interesul lui, dacă nu și al comunității în care trăiește. În același timp, se spune că stilul de viață este cea mai importantă cauză de îmbolnăvire. Avem deci de-a face cu o situație paradoxală, în care o ființă rațională face tot ce poate pentru a se îmbolnăvi. De aceea, Seneca spunea, încă acum 2000 de ani, că omul nu moare, ci se omoară.

Omul, care se consideră o ființă rațională, știe foarte bine că tutunul îi dăunează grav sănătății, deoarece acest lucru este scris pe fiecare pachet de țigări, și totuși 35% dintre oameni fumează. De asemenea, omul știe foarte bine că, de fapt, consumul excesiv de alcool dăunează grav sănătății și totuși aproape toată lumea consumă alcool. Omul știe foarte bine că o alimentație hipercalorică este dăunătoare, și totuși oamenii consumă în general mult mai multe calorii decât ar avea nevoie. Omul știe foarte bine că o alimentație hiperlipidică, și mai ales bogată în lipide saturate, este dăunătoare sănătății, și totuși oamenii consumă prea multe lipide saturate de origine animală. De asemenea, omul știe foarte bine că sedentarismul este dăunător sănătății, totuși oamenii depun astăzi de 100 de ori mai puțină activitate fizică decât bunicii noștri de acum 100 de ani.

Repartiția cheltuielilor populației arată că românii consumă peste 50% din veniturile lor pentru alimentație. Acest lucru ar fi foarte benefic în condițiile în care alimentația ar avea o structură rațională.

Din păcate, studiul „Frigiderul”, realizat în România de Lighthouse Marketing Quant, în luna iulie 2007, arată că nu este vorba de o alimentație rațională. Astfel, de exemplu, 70% dintre români consumă zilnic pâine albă, care este săracă în fibre alimentare, în vitamine și în substanțe minerale.

Numai 50% dintre ei consumă zilnic fructe sau legume, care le-ar aduce un aport absolut necesar de vitamine, de fibre alimentare și de elemente minerale. Numai 30% consumă frecvent produse lactate, care le-ar aduce un aport absolut necesar de proteine animale și de calciu. Însă 40% consumă carne de porc, care conține foarte multe lipide saturate. 98% gătesc cu ulei de floarea soarelui și numai 1% consumă ulei de măsline, care este mai favorabil sănătății. 68% consumă margarine care conțin acizi grași hidrogenați, și ei dăunători sănătății. Și 28% gătesc cu untură, deși știu că acizii grași saturați de origine animală sunt dăunători sănătății.

În ultimii 10 ani, valoarea calorică a rației alimentare a crescut cu aproape 10%, mai ales pe seama lipidelor saturate și hidrogenate și, de aici, a rezultat o creștere vertiginoasă a obezității, cu toate consecințele sale dezastruoase.

Această structură nerațională a rației alimentare, care este hipercalorică, săracă în fructe, în fibre alimentare, în vitamine și elemente minerale, dar bogată în grăsimi saturate și hidrogenate, încă nu ar reprezenta un pericol prea mare, dacă românii nu ar cheltui 6,3% din veniturile lor pe alcool și pe tutun. Adică, în timp ce cheltuie doar 3% pentru sănătate și 0,8% pentru educație, cheltuie 6,3% pentru alcool și tutun.

În această situație se pune întrebarea, este oare omul o ființă rațională? Sau, mai precis, ce îl

îndeamnă pe omul care rezolvă cu creierul lui probleme extrem de complicate, să nu mai fie rațional atunci când este vorba de propria lui sănătate? Ce îl determină pe om să fie foarte rațional atunci când construiește o casă, un avion, sau o rachetă și ce îl face să nu mai fie rațional atunci când fumează, când bea, sau când își pune mâncarea în farfurie?

Evident că creierul a apărut pentru a servi corpului, nu pentru a construi avioane și rachete. Chiar dacă a ajuns să construiască rachete și avioane, creierul a apărut mai întâi pentru a regla organele sale interne. Formațiunile mai vechi ale creierului, cum ar fi trunchiul cerebral și hipotalamusul, sunt folosite și astăzi pentru reglarea organelor interne. Abia după ce lucrurile s-au complicat foarte mult și trebuia realizată adaptarea organismului la un mediu foarte variabil au apărut formațiunile mai noi ale creierului, care urmăresc reglarea comportamentului. Iar atunci când nu a mai putut regla comportamentul în funcție de condițiile de mediu, creierul omului a început să adapteze mediul la nevoile sale. Astfel, creierul omului a trecut, cu ajutorul inteligenței sale, de la adaptarea autoplasică, în care trebuia să își modifice structurile sale la condițiile de mediu, la adaptarea aloplastică, prin care a căutat să ajusteze mediul la nevoile sale. Și așa a apărut civilizația modernă, în care omul rațional construiește nu numai case, ci și avioane, și chiar rachete spațiale.

Însă, între formațiunile mai vechi și formațiunile mai noi ale creierului, a rămas sistemul limbic, sau creierul afectiv, pe care îl moștenim încă de la mamiferele primitive, care nu erau atât de raționale ca noi. Creierul afectiv a supraviețuit de-a lungul timpului, deoarece el s-a dovedit foarte util pentru menținerea instinctelor și satisfacerea nevoilor fundamentale ale organismului.

Probabil că, dacă tot a dobândit un creier rațional, care cuprinde peste 80% din volumul creierului, omul s-ar putea îndrăgosti, și cu ajutorul rațiunii, prin prelucrarea logico-matematică a semnalelor primite. Dar el continuă să se îndrăgostească de obicei tot cu ajutorul sentimentelor, al pasiunilor și al plăcerii generate de creierul afectiv și metoda dă, de obicei, rezultate foarte bune.

Natura a preferat o cale mult mai simplă pentru perpetuarea speciei decât formulele logico-matematică folosite în construcția rachetelor spațiale și, de aceea, comportamentul omului continuă să fie și astăzi dominat de creierul afectiv.

Reglarea afectivă este foarte utilă, dar probabil că ea nu a fost suficientă, din moment ce a fost necesară apariția creierului rațional, care s-a dezvoltat foarte mult. Și, astfel, creierul omului a ajuns

în situația foarte complicată de a dispune de niște formațiuni extrem de perfecționate, care continuă să fie dominate de niște formațiuni mai vechi, mai simple, mai sigure, dar mai primitive. Și toate s-ar desfășura foarte bine dacă între rațiune și afectivitate nu ar apărea uneori anumite contradicții.

Noi am arătat că, în timp ce creierul afectiv lucrează cu valori hedonice, de plăcut și neplăcut, formațiunile mai noi ale creierului lucrează cu valori mai subtile, cu valori de utilitate, cu valori etice, estetice, morale și deontice extrem de nuanțate. Dar, între valorile hedonice și valorile de utilitate, etice și estetice nu există o concordanță absolută și astfel ia naștere o serie întregă de contradicții interne (Restian, A., Logical structure of nervous system, International Journal of Neuroscience, 2, 1978, 87-95).

Este adevărat că deciziile plăcute sunt de obicei și utile și că deciziile utile luate de formațiunile mai noi ale creierului sunt de obicei și plăcute și că satisfacerea nevoilor fundamentale ale organismului este întovărășită de obicei de o stare de plăcere și de confort. De aceea, afectivitatea a continuat să influențeze luarea deciziilor omului contemporan. După cum arată A. Dalasio (Descartes Error. Emotion, reason and the human brain, Grosset and Putnam Book, New York, 1994), lezarea zonelor afective influențează adoptarea deciziilor corespunzătoare reglării comportamentului. Adică omul nu mai poate lua decizii utile atunci când sunt lezate zonele afective. Iar după cum arată R. Norgen (Gustatory afferents to ventral forebrain, Brain Research, 31, 1974, 285-295), lezarea amigdalei, care evaluează gustul plăcut al alimentelor, duce la scăderea poftei de mâncare și a greutateii animalelor. Atunci când nu mai simt gustul plăcut al alimentelor, animalele nu mai mănâncă și slăbesc în greutate. Aici afectivitatea ar avea un rol foarte important, contribuind la reglarea comportamentului alimentar pe niște căi mult mai simple, scutind astfel formațiunile noi ale creierului de o activitate extrem de laborioasă de a calcula, de fiecare dată, ce alimente trebuie consumate sau nu.

Dar aici se află și baza contradicțiilor dintre creierul afectiv și creierul rațional care, nefiind foarte implicat în reglarea comportamentului alimentar, nu mai poate folosi cunoștințele de nutriție de care dispune în reglarea acestui tip de comportament.

Și acest lucru este foarte important deoarece, din păcate, între valoarea de utilitate și valoarea de plăcere a lucrurilor nu există întotdeauna o relație absolută. Există foarte multe lucruri și foarte multe alimente care sunt plăcute, dar nu

numai că nu sunt utile, ci chiar dăunătoare, așa cum se întâmplă cu zahărul, cu alcoolul, cu tutunul și cu drogurile.

În orice caz, lucrurile s-au încurcat atât de mult încât alimentația a devenit foarte complicată, la fel ca toată viața omului, încât probabil că nu ar fi rău dacă creierul rațional ar putea controla mai mult creierul afectiv.

Din păcate, lucrurile plăcute acționează asupra sistemului dopaminergic de recompensă-pe-deapsă din creier, iar acesta domină rațiunea și stimulează comportamentul repetitiv. După cum arată W. Schultz, P. Dayan și P. Montague (A neural substrate of prediction and reward, *Science*, 275, 1997, 1593-1599), neuronii din sistemul de recompensă-pe-deapsă anticipează plăcerea pe care o produc unele semnale și determină eliberarea de dopamină, mediatorul dorinței, și creierul rațional nu va mai putea inhiba comportamentul repetitiv. De aceea, omul, care se pretinde rațional, nu-și poate înfrâna prea ușor plăcerile.

Oricât de entuziasmați am fi noi de performanțele creierului rațional, comportamentul omului nu este dominat de rațiune, ci de sentimente, de pasiuni și de plăcere. M. Cabanac (Physiological role of pleasure, *Science*, 173, 1971, 1103-1107) arată că plăcerea contribuie la reglarea funcțiilor organismului și că organismul tinde să-și maximizeze senzația de plăcere. Nu degeaba a ajuns creierul să-și secrete propriile opioide endogene și canabinoide endogene care mediază senzația de plăcere. Deși nu trebuie ignorat faptul că și unele alimente, așa cum ar fi laptele și pâinea, aduc exorfine, iar altele, așa cum ar fi ciocolata, aduc endocanabinoizi. Iar după cum arată R. Dhar și K. Watenbrok (Consumer choice between hedonic and utilitarian goods, *Journal of Marketing research*, 37, 2000, 60-71), omul face cumpărăturile mai mult în funcție de plăcere decât din utilitate. Atunci când cumpără un aliment, omul nu ține seama de compoziția acestuia, cât de plăcerea pe care i-o produce. Vederea alimentului respectiv determină deja secreția de dopamină care influențează comportamentul.

Dar acest lucru nu se întâmplă numai în cazul comportamentului alimentar, ci și în cazul comportamentului sexual și al instinctului de putere.

Noi am arătat că, deși omul poate face raționalmente extraordinare, el nu este în stare să influențeze prea mult instinctele, sentimentele și pasiunile sale. Dimpotrivă, afectivitatea este cea care influențează rațiunea. Am putea spune chiar că omul își folosește de obicei rațiunea tocmai pentru a-și realiza instinctele și pasiunile. De aceea, dacă am compara creierul cu un calculator, atunci el

ar fi un calculator sentimental, care se abate mereu de la gândirea rațională și se ghidează mai mult după sentimentele și plăcerile sale (Restian, A., *Homo ciberneticus*, Editura Științifică, 1981).

Desigur că afectivitatea îl poate duce de obicei pe om la rezultate extraordinare. Nu numai în artă, ci și în știință și în viața de fiecare zi sentimentele au o importanță deosebită. Omul își construiește case nu numai utile, ci și frumoase, pe care le împodobește cu tablouri și cu sculpturi extrem de interesante. Omul își face haine nu numai utile, ci și frumoase. Poetii nu apelează la rațiune, ci la metafore și la sugestii afective pentru a-și comunica sentimentele cele mai profunde. Se spune că E. Schrödinger a ajuns la două ecuații pentru a descrie funcția de undă din mecanica cuantică și a ales-o pe cea care i s-a părut cea mai frumoasă, care s-a dovedit a fi și cea mai bună.

De aceea, pasiunile, sentimentele și plăcerea reprezintă de fapt motorul creației umane. Dar ele pot fi, de multe ori, dăunătoare. Prăjiturile, frișca, sarmalele, friptura, sucurile și vinul sunt foarte bune. Dar ele pot fi și dăunătoare. Totul este și o problemă de măsură. Prin comportamentul repetitiv generat de sistemul de recompensă-pe-deapsă, de la plăcerea de a mânca până la bulimie nu este o distanță foarte mare. Creșterea numărului de obezi arată că ceva nu funcționează normal în reglarea afectivă. În acest caz ar trebui să intervină rațiunea. Dar ea nu poate să o facă, deoarece creierul afectiv nu prea ține seama de sfaturile sale.

Și atunci, este omul o ființă rațională? Nu. În pofida performanțelor sale extraordinare, omul nu este o ființă rațională. Inconștientul lui S. Freud, al lui C. Jung, al lui A. Adler, al lui K. Jaspers, al lui H. Marcuse, al lui F. Nietzsche, al lui G. Bachelard, al lui F. M. Dostoievski deturneză mereu formațiunile mai noi ale creierului de la calea lor rațională.

Dar atunci, este omul o ființă afectivă? Nu. El nu este nici o ființă afectivă.

Dar atunci ce este omul? Omul este un amestec de rațiune și de afectivitate. Nu putem spune că omul mănâncă numai din plăcere. Dar nici nu putem spune că el mănâncă rațional. Nu putem spune că omul este o ființă poligamă. Dar nu putem spune nici că el este o ființă monogamă deoarece nu numai literatura, ci și viața reală ne arată că omul este o ființă perfidă. După cum arată M. Cabanac, el tinde, cu orice risc, să-și maximizeze plăcerea și este în stare să facă sacrificii foarte mari pentru a obține acest lucru.

Omul este deci un amestec foarte complicat între rațiune și afectivitate, în care predomină, de obicei, afectivitatea.

Dar dacă omul nu este o ființă rațională, iar comportamentul lui este dominat de afectivitate, atunci ce șanse mai avem noi să îi modificăm stilul de viață care conduce la apariția multor boli? Destul de mici. De aceea, nu este de mirare că pacientul preferă de multe ori să ia medicamente în loc să-și modifice stilul de viață.

Desigur că un pacient cu dislipidemie va accepta din punct de vedere rațional regimul alimentar hipolipidic. Dar regimul recomandat de noi va acționa ca un fel de sevră și, când ajunge la supermarket, alimentele interzise vor acționa asupra sistemului de recompensă-pedeapsă, care va secreta dopamină, va declanșa comportamentul repetitiv și el va cumpăra prăjiturile cu frișcă, smântână, unt, va cumpăra carne de porc, care

erau interzise. Acetilcolina creierului rațional nu reușește să înfrângă dopamina creierului afectiv.

Ideal ar fi ca regimul recomandat de noi să satisfacă plăcerile alimentare ale pacientului.

Dar dacă omul nu este o ființă rațională, ci un amestec de rațiune și de afectivitate, ar fi oare bine ca el să fie o ființă rațională? Evident că nu ar fi bine. Am trăi într-o lume de roboți. Ar fi imposibil să apelăm la înțelegerea unui om care nu are nici un pic de afectivitate. Probabil nu ar exista nici arta. Probabil ar dispărea fantezia și imaginația. Apoi ar fi imposibil ca el să raționeze la fiecare gest și la fiecare înghițitură, care poate să se desfășoare automat cu ajutorul afectivității.

Dar probabil că nu ar fi rău ca uneori să predominie totuși rațiunea și nu afectivitatea: ar exista mai puține conflicte și mai puțină boală. □

Vizitați *site-ul*

SOCIETĂȚII ACADEMICE DE MEDICINĂ A FAMILIEI

www.samf.ro