

FORMALIZAREA DISONANȚEI COGNITIVE

Scopul lucrării:

- Formalizarea reacțiilor psiho-sociale la apariția unei disonanțe cognitive.
- Eliminarea ambiguităților care acoperă acest termen, chiar și în literatura de specialitate.

Introducere

Oamenii experimentează deseori fenomenul de **disonanță cognitivă**. El constă într-o stare de disconfort psihologic cauzat de existența a două *cogniții* între care subiectul sesizează o inconsistență logică.

Disonanța este o **relație psihică binară** între o cogniție interioară preexistentă (numită și **atitudine**) și una exterioară (care poate fi un **fapt**, o **idee**, un **sentiment** sau propriul **comportament**).



Disonanța cognitivă

În cazul unei obligații exterioare, la presiunea mediului social sau natural, disonanța nu apare, fiindcă dispărând libertatea de alegere și acțiune a individului, atitudinea lăuntrică își pierde importanța, este anihilată ca termen al relației binare.

Cognițiile nelegate între ele sunt irelevante mutual și nu duc la disonanță.

Atitudinile au trei **componente**: a) opinii, convingeri mentale; b) credințe colorate emoțional; c) intenții comportamentale. Atitudinea are atașată și o valoare. O atitudine poate conține toate cele trei componente sau numai unele, ori poate eventual să facă parte dintr-un complex de atitudini.

Disconfortul poate fi experimentat ca o stare emoțională negativă (anxietate, vină, rușine, mânie, jenă, stres etc).

Se consideră că psihicul ce trăiește o disonanță cognitivă va tinde să se elibereze de tensiune, alegând o cale rapidă și activă de reducere sau eliminare a acesteia. Totuși, uneori acest lucru nu se petrece, psihicul putând alege calea uitării sau ignorării factorilor implicați.

După părerea noastră, *conștiința* are mai mult rolul de *declanșare* a reacției la disonanța cognitivă, dar modul de reacție nu este întotdeauna unul conștient (de aceea, deseori nu putem explica de ce am acționat într-un anumit fel, de ce credem

anumite lucruri etc). Ba mai mult, deseori reacțiile psihice nici măcar nu sunt catalizate de conștiință, ci de inconștientul cognitiv. În teoria clasică a disonanței cognitive se presupunea că reacția este absolut conștientă.

Teoria clasică evidențiază doar un anumit mod de reacție (tipurile III și IV din schema generală de mai jos), care chiar definea „disonanța”. Considerăm că nu este științific să definim un concept psihic numai dacă apar anumite manifestări comportamentale. Starea interioară poate exista fără nici un indiciu exterior, sau se poate manifesta prin diverse comportamente.

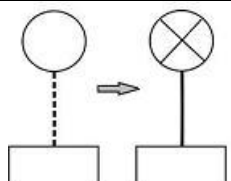
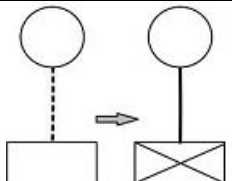
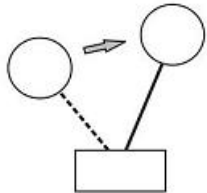
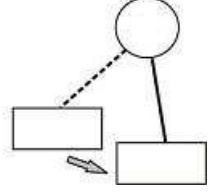
Tipul I de reacție este neapărat conștient și considerăm că poate fi, de asemenea, angrenat în cazul unei disonanțe, ca și tipul II.

Adoptarea modurilor I și II presupune o miză emoțională (disonanță) mai mică, dar nu este deloc o regulă.

Adoptarea modurilor III și IV presupune o miză emoțională și instabilitate (disonanță) mai mare, dar nu în orice situație.

De multe ori, disonanța nu este doar cognitivă, ci cognitiv-afectivă, în atitudine fiind implicat și factorul emoțional. Când cogniția exterioară este fondată pe un sentiment, afect, putem vorbi despre o disonanță afectivă.

CELE PATRU MODURI DE REDUCERE A DISONANȚEI COGNITIV-AFECTIVE

| Mod de reacție | Îndreptat asupra atitudinii | Îndreptat asupra cogniției exterioare |
|----------------|---|--|
| Radical |  <p>I. ADAPTABIL</p> |  <p>II. CONSERVATOR</p> |
| Nuanțat |  <p>III. SPECULATIV</p> |  <p>IV. IMAGINATIV</p> |

- I. Modificarea vechii atitudini conform noii cogniții exterioare.
- II. Respingerea (fără argumente), ignorarea sau uitarea noii cogniții exterioare.
- III. Adoptarea unei noi atitudini consonantă cu cogniția exterioară, lăsând neschimbată vechea atitudine.
- IV. Înlocuirea noii cogniții exterioare cu o alta care consonează cu vechea atitudine.

Acestea sunt moduri generale, aplicabile în orice situație, indiferent de adevărul obiectiv. Astfel:

- Modul I poate fi considerat fie REALIST, când omul își adaptează atitudinea realității obiective, fie CREDUL, când omul este manipulat să își schimbe opinia. Este modul ADAPTABIL
- Modul II poate fi al celui OBTUZ, dar și al celui care nu se lasă influențat ușor. Este modul CONSERVATOR
- Modul III poate fi găsirea „țapului ispășitor”, dar și al unei inteligențe speculative binevenită în situații critice. Este modul SPECULATIV
- Modul IV indică, de asemenea, inteligență, dar și o posibilă fugă de realitate, tendința de auto-halucinare, de înlocuire a realului cu propria fantezie. Este modul IMAGINATIV

Se poate face o corelație cu cele patru umori hipocratice, după cum urmează:

- I. ADAPTABIL – SANGVINIC
- II. CONSERVATOR – FLEGMATIC
- III. SPECULATIV – COLERIC
- IV. IMAGINATIV – MELANCOLIC

Rămâne de studiat dacă fiecare dintre cele patru tipuri umorale are vreo preferință pentru modul de reacție corespunzător analogiei de mai sus.

Mai putem face observația că din punctul de vedere al cunoașterii:

- Modul I este favorabil învățării, științei, raționamentelor.
- Modul III și IV este specific argumentației pseudo-științifice, sofismelor.

Pentru verificarea și aplicarea schemei celor patru moduri de reducere a disonanței cognitiv-afective, vom lua câteva exemple posibil reale. Evităm menționarea experimentelor psihosociologice, din cauza caracterului lor artificial. Rolul exemplilor este de ilustrare concretă a celor 4 moduri naturale și de argumentare a inexistenței vreunui al cincilea mod de reacție psihică. Odată acceptat acest lucru, schema poate fi utilizată în scop didactic sau științific, pentru definirea mai clară a disonanței cognitiv-afective și pentru mersul înainte al cercetărilor în domeniul psihologiei sociale.

Astfel, fiind obligați într-o cercetare științifică să studiem *aprioric* reacția oamenilor la o disonanță, fie putem înșira toate variantele care ne vin în minte, fie putem proceda analitic, pe baza schemei generale - găsind în primul rând cele 4 moduri de bază, în cadrul cărora se vor exprima nenumărate variante personale. În general, ne vom obișnui să privim orice provocare psihologică ca având patru reacții total diferite simultan posibile, nu doar cea pe care am alege-o noi, lărgindu-ne astfel capacitatea de empatie și de înțelegere a semenilor.

EXEMPLE DE APLICARE A CELOR 4 MODURI DE REACȚIE LA DISONANȚA COGNITIV-AFECTIVĂ

Subliniem de la început: nu vom evalua cele patru moduri de reacție în funcție de adevărul obiectiv, de normele morale și nici după standarde de sănătate mintală, ci doar ca mod de reacție psihică. Mecanismele de apărare ale egoului (atitudini emoționale) - care păzesc elemente ale conceptului de sine precum „Sunt o persoană bună” sau „Am luat decizia bună” - pot genera reacții neașteptate la semenii noștri. O persoană poate oscila între două sau mai multe moduri de reacție, eventual adoptându-le pe rând, în funcție de context și dispoziție.

Exemplul 1: *Cogniția exterioară tip IDEE cu accente emoționale.*

FUMATUL PROVOACĂ CANCER PULMONAR

Pus în fața acestei evidențe statistice, fumătorul are cele patru căi de a reacționa.

| | |
|---|---|
| I. Renunță la fumat, își schimbă atitudinea (intenția comportamentală) | II. „Bunicul a fumat până la 90 de ani.” „Nu cred în statistici.” |
| III. „Eu practic sport, ceea ce îmi menține plămânii sănătoși. Poate că voi renunța, dar mai spre bătrânețe.” | IV. „Fumatul mă ajută să mă concentrez.” „Fumatul împiedică îngrășarea.” |

Exemplul 2: *Cogniția exterioară tip FAPT*

SFÂRȘITUL ANUNȚAT AL PLANETEI NU A MAI AVUT LOC

O sectă ufologică prevestea, prin vocea profetesei lider, că omenirea se va sfârși prin inundații catastrofale la o dată exactă, și numai membrii sectei vor fi salvați de navele extraterestre. Ca urmare, adepții și-au vândut proprietățile și s-au retras pe un deal, rugându-se să fie salvați. A doua zi, nepetrecându-se evenimentul anunțat, s-a constatat că doar doi dintre adepți au părăsit secta, ceilalți justificând că rugăciunile lor au schimbat destinul planetei.

Plecând de la acest fapt real, putem extrapola reacțiile posibile într-o altă situație similară.

| | |
|---|--|
| I. Pierderea credinței în profet | II. „A fost doar un test de credință, nu neapărat o profecie.” |
| III. „Rugăciunile noastre au salvat planeta.” | IV. „A fost o greșeală de calcul a datei, dar pericolul rămâne.” |

Exemplul 3: *Cogniția exterioară tip COMPORTAMENT*

DOUĂ MAGAZINE APROAPE IDENTICE

Să presupunem că există două magazine identice ca profil și atractivitate pentru clienți. Într-unul dintre ele ne este mai comod să intrăm, fiindcă este cu 3 metri mai aproape de drumul nostru zilnic. Disonanța poate apare în momentul când cineva ne întreabă: „De ce nu vizitezi și celălalt magazin?”

| | |
|---|---|
| I. Conștientizez că din cauza comodității. Eventual decid să îl vizitez, măcar din curiozitate. | II. „Te-au plătit cumva patronii să le faci reclamă la celălalt magazin?” |
| III. „Ocolesc acel magazin pentru că are multe neajunsuri, față de primul magazin.” | IV. „Dar am impresia că am intrat și în acel magazin de câteva ori.” |

Exemplul 4: *Cogniția exterioară tip IDEE fără accente emoționale*

LA POLUL NORD ESTE O GAURĂ DE ACCES SPRE INTERIORUL PĂMÂNTULUI

În mass-media se face propagandă ideii că Pământul are la Polul Nord o gaură prin care se poate intra în interiorul planetei. Ce părere ai?

| | |
|--|--|
| I. „De ce nu? Multe adevăruri sunt ținute secrete.” ”Voi explora personal Arctica, pentru a afla adevărul.” | II. „Ce, se terminaseră știrile de scandal și nu se mai vindeau ziarele?!” |
| III. „E problema savanților. Ei să verifice!” | IV. „Dacă era o astfel de gaură, s-ar fi aflat până acum, nu-i așa?” |

Exemplul 5: *Cogniția exterioară tip FAPT*

MAGICIANUL JOHANNES

Magicianul român Johannes realizează numere spectaculoase în fața unei audiențe luate pe nepregătite (pe stradă sau în locuri de socializare). Reacția oamenilor (surprinsă de camerele video) este diferită.

| | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| I. „Asta e magie adevărată!” | II. „Ptiu, drace!” și o ia la fugă. |
| III. „E un truc!” | IV. „M-ai hipnotizat să văd asta!” |

Exemplul 6: *Cogniția exterioară este fondată pe un AFECT*

Ai o căsnicie mulțumitoare. La serviciu apare un coleg nou de sex opus, față de care începi să nutrești un sentiment afectuos. Apare un conflict între morală și „inimă”. Cum reacționezi?

| | |
|---|---|
| I. „Căsătoria e o închisoare, dar eu sunt un om liber să iubesc pe cine vreau!” | II. „Nu voi păcătui nici cu gândul.” |
| III. „Puțină distracție îmi va reînprospăta relația cu soțul(ia).” | IV. „Admir o anume calitate la colegul(a), dar asta nu e iubire adevărată.” |

Autor: **Petre Răzvan Alexandru**,
Brașov, 25 mai 2009
petrerazvan@yahoo.com