

# PSIHOLOGIA



SOCIETATEA  
ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ S.A.

2  
1995



# PSIHOLOGIA

Anul V, Nr. 2 (24)  
Martie/Aprilie 1995

## SINTEZE

- Lucian Blaga, protagonist al psihologiei creației în România  
*N.C. Matei* 1
- Optimizarea comportamentului prin programare lingvistică  
*Irina Holdevici* 9
- Influența stării de pregătire asupra cursului cogniției  
*Pantelimon Golu* 12
- Conduita amânării  
*Stroe Marcus* 14
- Ce ne relevă micile noastre manii?  
Traducere și adaptare:  
*Oana Mirilă* 22
- Interrelația psiholog-subiect (II)  
*Mihaela Minulescu* 29

## PUNCTE DE VEDERE

- Spontaneitatea gândurilor, o himeră?  
*Ioan Ciofu* 4
- "Faceți cunoștință!". Avantajele și dezavantajele primei impresii  
*Aurora Liiceanu* 20

- Crediințele în fenomenele paranormale și "locul controlului"  
*Doina-Ștefana Săucan* 26
- Diagnosticul psihiatric, predicție ce se autoîmplinește  
*Ion Dafinoiu* 32
- Construcția socială a memoriei  
Traducere și adaptare:  
*Radu Gârmacea* 39
- Cunoașterea universului de viață al copilului  
*Eugenia Țuchendria* 42
- Dezvoltarea spiritului inventiv prin grupul creativ  
*Mariana Caluschi* 44
- Conținuturile învățării - condiție pentru pregătirea profesională  
*Lucia Vlădulescu* 46

## PSIHOTESTE

- Aveți încredere în forțele proprii? 6
- Comportamentul alimentar și personalitatea 16



- Puneți-vă la contribuție "micile celule cenușii" 24
- Ce gen de umor aveți? (Dacă îl aveți...) 34
- Trebuințele umane: de existență, de relaționare, de dezvoltare 48





Problema creației “se situează pe poziția vârfului de piramidă în construirea psihologiei științifice – spunea prof. Paul Popescu – și reprezintă piatra unghiulară a oricărui sistem psihologic pentru că domeniul creației este, pentru psihologie, măsura de încercare a posibilităților explicative ale acestui proces și, în același timp, factor de evoluție a activității umane” (Evoluția conceptului de creativitate, 1971).

În anul 1950, J.P. Guilford, în cuvântarea ținută în fața psihologilor în calitate de președinte al Asociației Americane de Psihologie, constata că din totalul de 128 000 de titluri de lucrări și cercetări psihologice tipărite, într-o perioadă de timp de 23 de ani, numai 186 se refereau la creativitate, deci numai 0,15%. Recent, psihologul J. Hlavsa semnaleză 2 419 titluri de lucrări despre creativitate, din care 90,5% au apărut după 1950 (The Psychology of Creativity, 1970). Cauzele creșterii explozive a preocupărilor pentru problemele creativității sînt menționate de psihologul I.A. Samarin, care în 1968 arăta că “descoperirea naturii psihologiei creativității a dobîndit o semnificație deosebită în secolul al XX-lea, grație dezvoltării vertiginoase a științei și tehnicii, necesității de a forma cadre științifice, tehnice și din alte domenii, capabile să rezolve creator problemele tot mai complexe care li se pun”.

Este demn de semnalat faptul că profesorul Florin Ștefănescu-Goangă, creatorul Școlii psihologice de la Cluj, încă din anul 1929, vorbea (cu mult înaintea celor menționați mai sus) despre necesitatea formării unui număr cît mai mare de oameni superiori – de creație – ceruți de epoca respectivă: “nu e de mirare că fiecare popor, conștient de menirea sa, face cele mai mari eforturi să producă un număr cît mai mare de oameni eminenti, cu aptitudini superioare și variate, de specialiști îndemînatici și creatori în toate ramurile activității umane” (1929).

# Lucian Blaga

## protagonist al psihologiei creației în România

Cel care ridică cercetarea creației la grad de știință și pune bazele psihologiei teoretice a creației în țara noastră, înaintea prof. Fl.

Ștefănescu-Goangă, este Lucian Blaga. Încă din anul 1924 (*Problemele estetice*), el concepe creația ca un produs al unor valori conștiente și

inconștiente, ca un sistem de “năzuințe plăsmuitoare” sau “atitudini constructive”, numite și “năzuințe formative”, care “dacă ar fi studiate mai sistematic și



mai consecvent" s-ar dovedi superioare intelectului prin desprinderea de "imediat" (realitatea obiectivă) și saltul în ontologic, "în tărîmul celălalt al misterului și revelării" – termeni metaforici care substituie spațiul necunoscut al creației, greu de explicat cu mijloacele de investigație existente la începutul secolului al XX-lea și, de ce nu, sub influența psihologiei academice care prezenta creația "ca un

proces tulburător, misterios, greu de pătruns și înțeles". Blaga reia problemele teoretice ale creației în 1925 (*Fenomenul originar*) și în 1926 (*Fetele unui veac*); el definește stilul ca unitate fundamentală a actului creației (*Orizont și stil*, 1935), "principala sa contribuție la teoria specificului național al culturii românești, (...) spațiul mioritic ca matrice stilistică a spiritualității

românești" (Al. Tănase - 1985). Lucian Blaga lărgeste spațiul cunoașterii filozofice și psihologice în 1944 (*Trilogia culturii*), în care se dezvăluie ca fiind cel mai profund și original gînditor român, el însuși un produs al spațiului mioritic carpato-danubian, oprit din traiectoria sa ascendentă de acțiunile criminale întreprinse asupra acestui mare savant patriot după 23 august 1944, care i-au întunecat viața și i-au curmat mersul firesc al destinului său de filozof și psiholog.

Piatra unghiulară a procesului creator, în concepția lui Blaga, este "unitatea stilistică" și factorii ascunși care o condiționează, ei reprezentînd probleme complexe și abstracte ale filozofiei și ale psihologiei (am spune noi), deoarece "unitatea stilistică" își pune amprenta pe procesul creator "fie al unei opere de artă, fie al tuturor operelor unei personalități, fie al unei epoci în totalitatea manifestărilor ei creatoare sau al unei întregi culturi" (Blaga, 1944).

Stilul, ca factor și atribut comprehensiv al creației, este produsul unui mănunchi de stigme și motive pe jumătate tainuite (acoperite de mister), pe jumătate relevate, al coeficientului prin care un pro-



Lucian Blaga (1895 - 1961)



duș al spiritului uman își dobândește demnitatea supremă la care poate aspira, al mediului permanent în care respirăm chiar și atunci când nu ne dăm seama, al unui jug suprem pe care nu-l simțim, al unui fenomen dominant al culturii umane.

Omul se manifestă creator numai în cadrul unității acestor atribute, care determină unitatea stilistică a procesului creator.

Prin aserțiunea de mai sus, Blaga scoate pentru moment procesul creator din umbra misterului, recunoscând legea unității dintre părți și întreg ca lege fundamentală a teoriei sistemelor generale, precum și caracterul obiectiv al creației prin structura sa sistemică, idei întărite prin afirmația că "scoaterea în evidență a unității stilistice presupune, în afară de distanțare (de imediat - n.n.), și un efort de raportare a detaliului la întreg, a detaliilor laolaltă și nu mai puțin înălțarea pînă la o viziune sintetică" (Blaga, 1944).

De aici, emite și ipoteza că sensibilitatea stilistică nu este numai un produs al simțurilor, ci și - grație virtuților analitico-sintetice, ca lege psihofiziologică a scoarței cerebrale - al conștiinței, ceea ce în limbaj piagetian

înseamnă echilibrare la nivelul sistemului global sau al abstractizării deliberate, care prin legături transversale face să devină simultan ceea ce înainte a fost succesiv" (saltul calitativ în trecerea de la un nivel inferior la altul superior).

Blaga face diferențierea între sensibilitatea stilistică necesară receptării (constatării) unui stil, care ține de funcțiile conștiinței, și cea care stă la baza construcției (plămădirii) unui stil, care este produsul unor factori "în cea mai mare parte inconștienți". Lucian Blaga constată că producerea unui stil este un factor primar asemănător "creațiilor genezei"; receptarea stilului este "un fapt epigonic de reprivire duminicală"; producerea unui stil este "un fapt abisal de proporții crepusculare"; receptarea unui stil este un fapt secundar, specific unui subiect care vrea să cunoască.

În concluzie, putem spune că stilul și unitatea stilistică au o latură conștientă - ideea de creație -, care la început este vagă și lipsită de precizie, dar formele pe care le ia creația propriu-zisă țin de inconștient, de unde "stilul își adună sucurile necontrolat și nevăzut (...) din marele și întunecatul basm al vieții telurice".

Ideea de stil cultural în sens larg (în care intră și creația științifică) a apărut și s-a cristalizat într-o perioadă de acut criticism conștient - de saturație intelectuală, spune Blaga -, când "puterea creatoare (cu energia abisală - n.n.) plus ingineria calculată s-au unit nu o dată în prețios aliaj, prilejuind rare și cu totul superioare momente în istoria umanității". Am dat special acest citat, pentru a scoate în evidență faptul că Blaga nu contestă, în plan istoric, creșterea permanentă a rolului operativității mințale în procesul creator. Cum însă metodele existente la începutul secolului al XX-lea nu pot explica fenomenele psihologice în general și cele ale creației în special, Blaga, respingînd psihanaliza freudiană, inovează o metodologie nouă - **noologia abisală** -, dar nu neglijează nici metodele obiective (cum ar fi observația analogică și chiar introspecția analogică) pentru a corecta legăturile operaționale dintre conștient și subconștient. ■

(Continuare în numărul viitor)

Prof. univ. dr.  
N.C. MATEI



Cu câteva luni în urmă, o informație a stîrnit interesul lumii științifice și nu numai al ei. De aceea a și fost intens mediatizată: micuța Lucia - reprezentînd un record al Italiei - s-a născut prematur la 28 de săptămîni, în greutate de numai 430 g și avînd o lungime de 31 cm. Un colectiv de medici a luptat pentru supraviețuirea copilului, ceea ce a și izbutit: după aproape 4 luni, Lucia cîntărea de acum 1 850 g și avea 41 cm.

sau "numărul de aur". El părea o curiozitate a naturii, mulți întrebîndu-se dacă nu ascunde o legitate surprinzătoare a acesteia. Lucrarea "Numărul de aur - matrice a evoluției", de Ion Ciofu, apărută în Editura Coresi și prezentată în *Psihologia* 5/1994, și-a propus chiar acest obiectiv, ea aducînd, ca dovadă, sute de exemple, necunoscute încă, ce pledează pentru ideea - tulburătoare - că această "constantă irațională" (din teoria numerelor) ar putea avea proprietăți ordonatoare pentru toate aspectele realității, dirijîndu-i, acesteia, evoluția.

În exemplul de mai sus, calcularea unei progresii descrescătoare, cu o anumită rație a numărului de aur pornită de la valoarea de

viteza de îndepărtare a galaxiilor, anumite valori din tabelul periodic al elementelor, constantele biologice ale omului, ritmurile biologice ale acestuia, activitatea biologică a creierului etc. De aceea, de vreme ce baza fiziologică a organismelor este impregnată de raportul numărului de aur, ideea că acesta va fi înîlnit și în fenomenologia psihică (deci subiectivă) nu a fost decît o consecință rațională.

Cartea de care s-a amintit dezvoltă pe larg această ideea, asupra căreia dorim să ne oprim puțin. Demonstrația se bazează pe nenumărate date (valori numerice, statistice, ale cuantificărilor operate în cercetări experimentale psihologice) care se dovedesc a fi relaționate în același timp și de

## Spontaneitatea gîndurilor, o himeră?

N<sup>oi</sup> rîluăm informația dintr-un motiv aparte, nu mai puțin șocant, chiar ciudat: relația dintre greutate și lungime în valorile de mai sus se dovedește a nu fi deloc întîmplătoare, ci conformă cu un raport cunoscut din antichitate și redat de ecuația  $(\sqrt{5} + 1)/2$ , a cărei expresie geometrică este valoarea de 1,618... (cu un număr nesfîrșit de zecimale). Raportul "minune" este denumit "secțiunea de aur"

430, ne conduce la prima lungime avută de Lucia la naștere. Căci se obține concordanța de 30,4 (reprezentînd media geometrică dintre ultimele ranguri vecine); cea de-a doua progresie, plecată de la 1 850 g, ne conduce la concordanța de 40,77 (pentru acei 41 cm).

Așa cum ne arată cazul luat ca exemplificare, tot felul de relații fizice din natură par a fi guvernate de acest raport: distanțele față de Soare ale planetelor,

calculul matematic, "ideal", al progresiilor pe baza numărului de aur.

Iată un șir de câteva asemenea exemple, dar deosebit de clare:

- Capacitatea de intrare a informației în memoria de scurtă durată (biți/s) este de 7 (la copiii de 7 ani) și de 14,4 (la cei de 15 ani). Pornind de la 7, calculul numărului de aur indică 14,4.

- Într-un experiment care privea relația dintre



memoria voluntară și cea spontană numărul reținerilor voluntare este de 204, iar al celor spontane de 10. Calculul cu numărul de aur indică 10,1.

● Cel mai redus timp de reacție verbală - într-un alt experiment - este de 0,569 s, iar cel mai mare de 1,898 s. Numărul de aur indică 1,895.

Dar dacă valorile numerice ale rezultatelor experimentale se dovedesc a fi foarte apropiate de cele "ideale", nu înseamnă că, de fapt, acele cercetări experimentale au fost făcute foarte corect, iar prelucrarea lor statistică foarte exactă? Și nu înseamnă aceasta că numărul de aur poate fi privit, în anumite circumstanțe, ca o "măsură de control"? Întrebarea ni se pare îndreptățită.

● O cercetare a abordat problema talentului scenic prin modalitățile în care actorul își elaborează expresia mimică. Dacă grupul actorilor a totalizat 87 de elemente afective, grupul neactorilor a realizat doar 42 de asemenea răspunsuri. Numărul de aur ne indică 42,2. Este ca și cum între profesioniști și neprofesioniști nu se interpune o distanțare întâmplătoare.

● Mulți dintre cititori au auzit, desigur, de testul Rorschach (vezi *Psihologia* 1/1994). Pornind de la anumite pete de culoare, subiecții își proiectează, verbal, imaginile care îi apar spontan în minte. Totalizarea acestor răspunsuri la cele 10 planșe se

face, pe întreg lotul de subiecți, după anumite criterii, de către "judecători". Desigur, și opțiunile acestora sînt subiective, deși prezența criteriilor încearcă să le obiectiveze. Cu toate acestea, dacă pornim (conform datelor unui experiment) de la scorul răspunsurilor de tip "original" la fiecare planșă și calculăm progresii ale numărului de aur, observăm că scorul răspunsurilor de tip "afectiv" de la aceeași planșă se află la o distanță redată de numărul de aur.

Acest rezultat - alături de altele - ne poate pune oarecum pe gînduri, căci ce reiese? Sectoare foarte cuprinzătoare ale activității psihice cuprind o serie de fenomene care se desfășoară la latitudinea - ni se pare nouă - a unei depline libertăți de manifestare a sferei subiectivului, în relație, în mod sigur, cu domeniul atît de puțin cunoscut încă al subconștientului. Totuși, prezența numărului de aur și în această lume, aparent a deplinei libertăți de exprimare a eului, ne-ar sugera că este posibil amestecul unei relații de tip determinist. Să nu existe, oare, imagini, gînduri, asociate pur și simplu întâmplător, cu totul liber? Să nu existe și o "puritate" a spontanului, fără influențe aparente, dar nici subterane? Astfel de întrebări pot fi diversificate și de constatarea că numărul de aur se observă a fi prezent și în altfel de rezultate, cum ar fi, de exemplu, în cotarea cantitativă a mo-

tivelor de divorț (sau, dimpotrivă, de evitare a divorțului). Aprecierile celor interogați privind aceste motive erau și ele subiective. În ceea ce privește statistica divorțialității în ultimii 50 de ani la noi în țară, motivele divorțurilor, ca logică și ierarhizare, ca practică socială în ultimă instanță, nu sînt străine de respectiva constantă.

Cartea în discuție pune în evidență și prezența numărului de aur în activități umane de tip creativ (cum ar fi creația tehnică), în repartizarea opțiunilor culturale ale indivizilor, ca și în altele alte sfere în care acționează o multitudine de factori sociali.

Ideea că prezența numărului de aur în latura fizică a structurilor, în infrastructuri, ca o imixtiune primară, este dublată de constatarea că această prezență este la fel de insistentă și în fenomenele de suprastructură - fie acestea de natură psihologică sau socială - ca o imixtiune secundară, a intrat, de acum, pe cursul unor asidue căutări. Problematika acestora se extinde de la aspectul tehnic la acela al unei filozofii a naturii, deopotrivă a științelor, singurele care pot oferi modele superioare de integrare pentru consecințele care rezultă, globalist, din funcționalitatea organică a numărului de aur în natură. ■

*Cercetător științific  
dr. Ioan CIOFU,  
Institutul de Psihologie  
al Academiei Române*



Încrederea în sine este o atitudine extrem de importantă în structurarea și funcționarea armonioasă a personalității, ea condiționând interacțiunea eficientă cu ceilalți, cu sarcinile și situațiile cu care se confruntă fiecare.

Reglarea nivelului motivațional optim, învingerea stresului cu efect disfuncțional, realizarea stabilității emoționale sînt tot atîtea fenomene psihologice complexe - și nu numai acestea - în care încrederea în sine joacă un rol central.

Ca orice variabilă psihologică și aceasta se distribuie pe un continuum, intensitatea sa avînd efecte și corelații diferite.

Astfel, o încredere prea mare în sine poate duce la asumarea unor riscuri exagerate, la relații interpersonale defectuoase sau conflictuale etc., după cum încrederea foarte mică în forțele proprii poate duce la timiditate, blocaje funcționale, pasivism ș.a.

Dacă optimismul funcțional strict al acestei atitudini poate varia de la situație la situație, în schimb se poate stabili un "interval al valorilor de eficiență". La rîndul său, încrederea în sine este efectul unor perseverente eforturi de educație și autoeducație, de învățare socială, acțiuni cu rezultate puternice mai ales la vîrstele tinere. Dumneavoastră aveți încredere în forțele proprii? Aplicați-vă testul, reflectați și... acționați! Pentru fiecare întrebare/enunț alegeți - fără a vă gîndi prea mult - varianta de răspuns care vi se potrivește în cea mai mare măsură.

# Aveți încredere în forțele proprii?

## 1. Cum definiți insuccesul?

- a) o incapacitate de sesizare a ocaziilor favorabile;
- b) o forță adversă, implacabilă;
- c) un hazard nefericit: insuccesul trebuie acceptat cu resemnare.

## 2. Vorbiți în public și vă pierdeți șirul ideilor. Ce faceți?

- a) îmi pierd cumpătul;
- b) îmi cer scuze, mă bîlbîi, îmi caut notițele;
- c) cu puțin umor, depășesc momentul.

## 3. Sînteți invitat la o reuniune unde nu cunoașteți pe nimeni și unde participanții se cunosc destul de puțin între ei. Cum procedați?

- a) adopt o atitudine de observare și așteptare;
- b) mă atașez unui mic grup;
- c) relansez o conversație inițiată de altcineva;
- d) părăsesc reuniunea.

## 4. Sînteți la restaurant și vi se aduce un fel de mîncare pe care nu l-ați comandat. Cum reacționați?



- a) nu spun nimic;
- b) cu amabilitate atrag atenția ospătarului, dar accept ce mi s-a adus;
- c) calm, îl rog pe ospătar să-mi aducă ceea ce am comandat.

**5. În cursul unei expuneri, atunci când răspundeți la o lecție, la un seminar, vă deranjează auditoriul care vă urmărește în tăcere?**

- a) da, mă simt stingherit;
- b) nu prea agreez situația;
- c) nu mă deranjează, ba dimpotrivă: pot evalua astfel impactul spuselor mele.

**6. Un coleg vorbește despre dv. destul de puțin elogios. Cum reacționați?**

- a) îi cer imediat explicații;
- b) încerc să înțeleg ce mi se reproșează;
- c) accept situația, în fond nu pot să plac tuturor;
- d) mă simt foarte jignit.

**7. La orice discuție mai aprinsă vă simțiți stînjeniți?**

- a) da, suport greu situațiile conflictuale;
- b) nu, mă lasă indiferent;
- c) dimpotrivă, mă stimulează.

**8. Puteți să întrerupeți un interlocutor prea vorbăreț?**

- a) nu, mi se pare foarte neplăcut acest gest;
- b) o fac uneori, dar este neplăcut;
- c) o fac destul de frecvent și cu multă ușurință.

**9. Sînteți de obicei optimist cu privire la viitorul dv.?**

- a) da, viața oferă suficiente soluții pentru a fi optimist;

- b) nu, sînt mai degrabă o fire neli-niștită, pesimistă.

**10. Sînteți la rînd la un ghișeu și se înainteză foarte încet. Ce faceți?**

- a) citesc un cotidian preferat;
- b) intru în conversație cu un vecin;
- c) le spun celorlalți cît de incapabili sînt funcționarii de la ghișeu;
- d) cer să vină șeful.

**11. În colectivul dv. majoritatea nu este de acord cu o propunere pe care o faceți. Cum procedați?**

- a) renunț la propunere;
- b) încerc să conving unul, doi colegi să-mi susțină propunerea;
- c) persist în opinia mea;
- d) îmi adaptez propunerea.

**12. Sînteți în vizită la un prieten și înfilniți o persoană importantă. Îi vorbiți acestuia despre dv. și activitatea dv.?**

- a) da, nu ratez această ocazie;
- b) nu, nu cred că este cazul;
- c) da, dacă persoana îmi este simpatcă.

**13. Cum ați proceda dacă ar apărea un conflict între două persoane asupra cărora aveți autoritate?**

- a) i-aș chema pe amîndoi la mine și aș stabili cine este vinovatul;
- b) aș discuta cu fiecare în parte;
- c) aș aștepta ca situația să se rezolve de la sine.

**14. În cadrul unei serate mai plicticoase încercați să o animați, să creați o atmosferă mai plăcută?**

- a) da, adesea procedez astfel;
- b) uneori am făcut acest lucru;
- c) nu, nu fac asta.



Cotare

	Varianta de răspuns			
	a	b	c	d
1	5	1	2	-
2	1	2	5	-
3	2	5	5	1
4	1	2	4	-
5	1	2	4	-
6	3	1	5	1
7	1	4	5	-
8	1	2	5	-
9	6	1	-	-
10	1	3	5	5
11	1	3	5	2
12	5	1	2	-
13	5	3	1	-
14	4	2	1	-

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

● **Sub 36 de puncte.** Încrederea dv. în forțele proprii este extrem de scăzută. Vă lăsați foarte ușor impresionat de ceilalți, considerați că ei sînt mai competenți, mai inteligenți. Faceți un efort și depășiți-vă complexe; defectele dv. nu sînt mari, dar dovediți-vă calitățile! Pentru început, propuneți-vă obiective mai facile; o dată cu primele succese, ridicați ștacheta.

Nu vă comparați tot timpul numai cu cei mai buni.

După 2-3 luni faceți un bilanț al realizărilor și veți vedea că valorăți cît colegul dv. Poate chiar mai mult, dar, repetăm, trebuie să o dovediți!

● **Între 36 și 50 de puncte.** Aveți suficientă încredere în sine pentru a fi eficient, dar fără a vă "strivi" colaboratorii, colegii cu personalitatea dv. dominantă. Sînteți un individ flexibil,

accesibil opiniilor și nu respingeți ideea de reconsiderare a unor probleme: acest lucru vi se pare normal și benefic.

Sînteți persoana ideală pentru munca în echipă.

Dacă veți acorda atenția corespunzătoare pregătirii profesionale, veți fi un om eficient și de succes. După caz, asumarea responsabilităților conducerii și perfecționarea în acest domeniu vor face din dv. un manager incontestabil.

● **Peste 50 de puncte.** Nu treceți neobservat în nici o situație! Știți să vă afirmați personalitatea și să vă valorificați opiniile în orice condiții. Vă descurcați cu ușurință în situații sociale, pare că nimic nu vă inhibă.

Atenție însă! Prea multă încredere în sine se poate transforma ușor în orgoliu, ceea ce ar putea dăuna capacității dv. de adaptare și relațiilor cu ceilalți: aceștia vă vor evita și încet-încet veți rămîne singur.

În plan funcțional, dacă persistați să nu luați în considerare opiniile și informațiile celor din jur, vă veți confrunta cu mari dificultăți. Meditați la fraza următoare: "nimeni nu are întotdeauna și în totalitate dreptate!"

\*\*\*

Indiferent de rezultatul obținut, analizați întrebările la care ați fost cotate cu maximum sau minimum de puncte. Elaborați-vă strategii pentru "ajustarea" încrederii în forțele proprii, astfel încît să-i dați o valoare funcțională. Succes!

Traducere și adaptare:

Jeni SÎNTION,

Filaret SÎNTION



În jurul anului 1977 s-a dezvoltat în Statele Unite ale Americii o tehnică de autoperfecționare psihică numită

**“programare lingvistică” sau N.L.P.**

Antrenamentul bazat pe programarea neurolingvistică are menirea de a-i învăța pe subiecți – pacienți sau oameni sănătoși – să-și modifice în mod deliberat trăirile afective și să-și optimizeze comportamentul.

Sistemul N.L.P. a fost elaborat de către Richard Bandler și John Grinder (1977). Ulterior, metoda s-a extins foarte mult, la dezvoltarea ei aducându-și contribuția și alți autori, printre care îi menționăm pe Leslie Cameron Bandler, Judith Dehizie, Robert Diets, David Gordon și Geoff Graham.

funcție de respectiva imagine produsă.

2. Gîndiți-vă acum la o amintire neplăcută, ceva care vă face să vă simțiți într-o stare psihică proastă. Faceți apoi ca imaginea mentală să devină tot mai estompată și veți constata că ea nu vă mai tulbură în aceeași măsură. Puteți astfel să faceți economie de tranchilizante.

Autorul a învățat această tehnică de la persoane care o practică în mod empiric. Astfel, o pacientă i-a spus că ea este în per-

Richard Bandler (1977) ne propune un mic experiment:

1. Gîndiți-vă la o experiență plăcută din trecut. Închideți ochii și încercați să vă reamintiți acea experiență. Avînd imaginea respectivă pe ecranul mental, încercați să modificați voluntar strălucirea imaginii și să observați cum se modifică în consecință și stările afective. La început faceți-o tot mai strălucitoare. Apoi faceți-o tot mai întunecată pînă cînd devine abia perceptibilă și apoi faceți-o din nou strălucitoare.

Ce modificări se produc asupra trăirilor afective corespunzătoare? Desigur, există excepții, dar majoritatea oamenilor vor trăi sentimente mai puternice atunci cînd imaginea va fi mai strălucitoare. De regulă, amplificarea forței și

# Optimizarea comportamentului prin programare lingvistică

strălucirii (luminozității) reprezentării va amplifica și intensitatea sentimentelor care o însoțesc și invers. Cîți dintre noi s-au gîndit vreodată la posibilitatea de a modifica intenționat luminozitatea reprezentărilor pentru a obține trăiri afective definite? Majoritatea oamenilor lasă psihicul să producă reprezentări la întîmplare, simțindu-se rău sau bine în

manență bine dispusă. Întrebată cum procedează pentru a realiza acest lucru, ea a răspuns: “cînd îmi vin gînduri neplăcute în minte, sting luminozitatea «imaginii mentale»”. Strălucirea, luminozitatea reprezintă numai una din submodalitățile sistemului vizual care acționează asupra psihicului.

Trebuie subliniat că dacă mărim prea mult



strălucirea unei reprezentări, pînă cînd detaliile se estompează și imaginea devine aproape albă, aceasta va produce efectul invers, respectiv reducerea trăirilor afective corespunzătoare.

Există unii oameni (puțini la număr) pentru care relația e inversă, respectiv creșterea luminozității imaginii produce o scădere a intensității sentimentelor. Din acest motiv, fiecare individ trebuie să-și cunoască propriul sistem de a reacționa la stimulii exteriori.

Uneori excepțiile sînt legate de context; dacă imaginea plăcută este legată de un apus de soare, creșterea strălucirii o face să-și piardă farmecul și starea afectivă scade din intensitate. Pe de altă parte, dacă ne reamintim un moment cînd ne-a fost frică de întuneric pentru că nu puteam vedea ce se întîmplă și mărim voluntar strălucirea imaginii, vom costata că anxietatea scade.

Indiferent însă care e relația dintre trăirea afectivă și imagine, ea trebuie explorată și apoi utilizată conștient și în avantajul subiectului.

3. Să ne jucăm cu o altă submodalitate a sistemului vizual:

Alegeți o altă amintire plăcută și măriți voluntar dimensiunea imaginii. Faceți-o mai mare, tot mai mare, apoi din ce în ce mai

mică și observați cum se modifică trăirile afective drept răspuns. Reacția obișnuită este că o imagine mai mare intensifică sentimentele, în timp ce o imagine micșorată le reduce. Și aici există excepții, mai ales în situațiile extreme. Cînd o imagine este exagerat de mare, ea poate părea nerealistă sau ridicolă. Răspunsul afectiv poate suferi o modificare de ordin calitativ, de plăcere la rîs, de exemplu. Reducerea dimensiunilor unei imagini dezagreabile va tinde să diminueze trăirile afective. Mărirea ei peste o anumită limită o poate face ridicolă, ceea ce ne determină să ne simțim, de asemenea, mai bine. Încercați ambele tehnici. De îndată ce veți descoperi cum funcționează sistemul dv. psihic, veți învăța să-l controlați. Astfel, dacă cineva vă spune că vede viitorul întunecat, sfătuiți-l să intensifice strălucirea imaginii.

Pentru a învăța mai bine autocontrolul psihic învățați să vă "jucați" puțin cu propria minte, ca și cu un televizor. Alegeți o imagine plăcută și căutați să modificați voluntar:

- **Culoarea:** modificați intensitatea culorilor - de la culori strălucitoare pînă la o imagine alb-negru.

- **Distanța:** căutați să vedeți cu ochii minții imaginea depărtată sau, dimpotrivă, foarte apropiată.

- **Adîncimea:** încercați să modificați o reprezentare de la una plată fotografică, bidimensională, la una tridimensională.

- **Durata:** treceți de la o reprezentare mentală rapidă la o imagine persistentă care rămîne un timp pe ecranul mental.

- **Claritatea:** căutați să modificați imaginea de la una foarte clară și distinctă la una vagă, nediferențiată.

După ce ați practicat aceste exerciții, veți ști care din tehnici vi se potrivește și observați care este timpul cel mai adecvat s-o practicați.

Bandler este de părere că foarte mulți oameni practică acest gen de tehnici în mod spontan, dar, din păcate, în sens negativ: își reamintesc experiențele agreabile ca pe niște reprezentări depărtate, cețoase, estompate, întunecate, în timp ce experiențele negative sînt re trăite sub forma unor imagini colorate, strălucitoare, persistente. Acesta este mecanismul cel mai eficient de a produce o stare depresivă.

Astfel, de pildă, cînd doi soți se despart, adesea ei își sporesc nefericirea ignorînd toate momentele pozitive trăite împreună și reamintindu-și cu lux de amănunte tot ce a fost rău. Întrebat cum reușește să fie atît de deprimat, un pacient a răspuns că își imaginează că i s-a stricat mașina. Terapeutul, mirat,



Îi spune că acesta nu este un motiv chiar atât de serios de întristare. La aceasta pacientul răspunde că el își imaginează toate împrejurările în care mașina s-a defectat, ignorând majoritatea situațiilor în care aceasta a mers perfect.

Autorul face constatarea că majoritatea persoanelor înclinate spre depresie au avut tot atâtea experiențe fericite ca oricare alte persoane, deosebirea constând în aceea că ei nu le-au perceput ca atare, acordând o atenție exagerată experiențelor negative. În loc să aibă ochelari cu lentile roz, ei au ochelari cu lentile cenușii.

Când un pacient afirmă că este deprimat, Bandler încearcă să afle cum face el acest lucru, pas cu pas. O dată deslușit acest mecanism, el caută să-l învețe pe subiect cum să procedeze pentru a obține starea inversă.

Unii oameni au ca un fel de voce interioară care, pe un ton trist și deprimat, le prezintă o listă lungă a eșecurilor și nenorocirilor lor. În astfel de cazuri putem proceda, de pildă, astfel:

4. Cerem întâi subiectului să facă în așa fel încât respectiva voce interioară să fie mai tare pentru a înlătura efectul autohipnoză; apoi modificăm tonul, de la unul trist la unul vesel, chiar dacă vo-

cea interioară continuă să prezinte listă de nenorociri. În cele din urmă, se poate modifica și conținutul mesajului.

Mulți oameni devin deprimati datorită unor imagini vizuale care redau aspecte negative din trecut sau datorită unor reprezentări posibile ale unor nenorociri viitoare.

5. Este ușor să modificăm chiar și stările afective datorate unor experiențe trecute. Gândiți-vă la un eveniment neplăcut din trecut și căutați să-l vizualizați pînă cînd vă simțiți cu adevărat nefericiți. Reproduceți apoi mintal, în timp ce continuați să vă reprezentați imaginea negativă, o muzică veselă și ritmată. Pentru majoritatea oamenilor tragedia se va preschimba în comedie.

6. Alegeți o altă amintire neplăcută. Derulați filmul celor întîmplate pentru a constata dacă vă mai deranjează sau nu. Apoi încercați să derulați mintal filmul invers, în mod corect. Vă mai simțiți tot atât de deprimat și după derularea inversă a filmului interior?

“Jucați-vă astfel cu mai multe amintiri negative și veți face economie la tranchilizante”, ne sfătuiește Bandler.

7. O altă metodă de autoprogramare psihică o reprezintă modificarea perspectivei din care privim o anumită situație. Încercați

să vă reamintiți o dispută cu cineva, cînd ați fost sigur că aveți dreptate și derulați filmul discuției respective. Acum încercați să revedeți filmul mintal al aceluiași eveniment, dar de această dată ca și cum v-ați privi pe dv., pledînd pentru o anumită cauză de pe poziția celuilalt. Pentru unii dintre dv. situația se schimbă foarte mult. Mai sînteți tot atât de sigur că ați avut dreptate?

Puteți să priviți o anumită discuție și din punctul de vedere al unui observator neutru, privindu-vă atît pe dv. înșivă, cît și pe celălalt partener de discuție de la o distanță egală.

Practic puteți privi o problemă din orice punct din spațiu; o puteți privi de sus, “din tavan”, sau de undeva de jos. Puteți adopta punctul de vedere al unui copil mic sau al unui vîrstnic. Acest lucru este ceva mai simbolic, dar oricum vă ajută să căpătați suplețe în gîndire și ceva mai multă experiență în argumentare.

De pildă, dacă cineva își privește micul necaz de la scara Sistemului Solar, acesta parcă scade în intensitate. ■

Lector dr.  
**Irina HOLDEVICI,**  
Universitatea București



# Influența stării de pregătire asupra cursului cogniției

**F**uncționarea cogniției este inseparabilă de orientarea psihologică a persoanei, de starea ei mentală, subiectivă de pregătire pentru acțiune. Psihologii au denumit această stare atitudine, văzută ca organizare internă a experiențelor trecute ale persoanei în contact cu clasele de obiecte din lumea externă.

**Herbert Spencer** vorbea de o atitudine a minții, necesară adoptării unei linii corecte în procesul ascultării, al controversei, pentru a descoperi cât de adevărate sau de neadevărate sînt credințele obișnuite ale oamenilor. În deceniul al nouălea al secolului trecut, **N. Lange** elaborează teoria motorie a percepției, arătînd că aceasta este o consecință a preparării motorii pentru percepere. În aceeași perioadă, **H. Münsterberg** formulează teoria acțională a percepției, iar **C. Fére** arată că tensiunea din mușchi este condiția determinantă a conștientizării selective.

Prima recunoaștere – în domeniul laboratorului de psihologie experimentală – a fenomenului stării de pregătire s-a produs în

legătură cu studiul timpului de reacție. Astfel, **N. Lange** a descoperit că subiectul care s-a pregătit conștient să apese o cheie de telegraf, imediat după ce a primit semnalul reacționează mai prompt decît cel a cărui atenție a fost direcționată, în special, de stimul și a cărui conștiință n-a fost orientată primar către reacția așteptată.

Starea de pregătire joacă un rol decisiv în aproape toate experimentele psihologice, delimitînd situațiile în care subiectul este luat prin surprindere, pe nepregătite, de situațiile în care, fie și inconștient, el dispune de o stare de pregătire, de o atitudine<sup>1</sup>. Cercetînd experimental iluziile perceptive (iluzia volumului, a presiunii, a masei, a iluminării), psihologul gruzin **D.N. Uznadze** a formulat conceptul de "montaj", sinonim cu cel de set, orientare și, implicit, cu cel de atitudine, punîndu-și problema dacă nu cumva putem pregăti dinainte ("monta")

<sup>1</sup> În psihologia contemporană, termenul de stare de pregătire (atitudine) trimite astăzi la factorul mental, cît și la cel motor, desemnînd o stare neuropsihică de pregătire pentru o activitate mentală sau fizică.

organismul/subiectul pentru o activitate concretă și apoi să observăm ce influență exercită această pregătire ("montare") asupra cursului reacțiilor de răspuns. Subiectului, legat la ochi, i se prezintă de cîteva ori la rînd anumite obiecte, apoi ele sînt înlocuite cu altele și în toate aceste cazuri se studiază percepțiile vizuale, auditive sau haptice, în cursul cărora apare iluzia<sup>2</sup>. Perceperea obiectelor ca inegale în experiența critică se petrece pe baza "montajului" fixat anterior și, de aceea, subiectul va percepe, în cursul cîtorva încercări, unul din obiecte ca fiind mai mare decît celălalt. La subiecți a apărut iluzia de inegalitate, explicabilă prin aceea că perceperea unor lucruri obiectiv egale s-a făcut în condițiile unei pregătiri subiective potrivit

<sup>2</sup> Concret, subiectului i se prezintă, pentru comparație, două bile — una în mîna dreaptă, alta în mîna stîngă, una mare (cu diametrul de 100 mm) și alta mai mică (cu diametrul de 50 mm) — de cincisprezece ori la rînd pentru a se realiza fixarea "montajului". Faptul că acesta se abține sau nu va fi demonstrat în experiența critică (de control), care începe prin compararea a două bile egale ca mărime (cu diametrul de 60 mm).



căreia subiectul se aștepta ca obiectele să fie iarăși inegale, deci în condițiile "montajului" ca trebuință de a efectua comparația într-un fel anume. Fiecare impresie următoare este întâmpinată de subiect prin "montaje" fixate anterior: el este gata să perceapă obiectele ca inegale și de aici apariția *iluziei percep-tive*.

Așadar, între stimuli și reacțiile de răspuns nu există o relație directă. Informația primită nu este direcționată automat către efectori. Intervine organismul pregătit cu anticipație pentru o anumită acțiune. El își mobilizează propriile forțe, își organizează dinainte capacitățile cognitive, emoționale, voliționale și le așază într-un anumit dispozitiv de lucru. O asemenea stare internă poate fi calificată drept un factor psihic inconștient, care exercită o influență hotărâtoare asupra conținutului și cursului psihicului conștient.

Desigur, fenomenul descris este mai larg decât cel de atitudine, el interferând cu ceea ce desemnăm prin termenii de stereotip, etalon, schemă cognitivă, a percepție<sup>3</sup>, motivație, credință, preju-

<sup>3</sup> Termenul este legat îndeosebi de numele lui W. Wundt și el se referă la medierea actelor de percepție prezente prin experiențele cognitive fixate anterior și activate selectiv de conștiință.

decată, presimțire, dar ne atrage, în limbaj experimental, atenția asupra a ceea ce este comun în toate aceste fenomene și se regăsește și în atitudine: starea de pregătire anterioară, anticiparea modului de răspuns al subiectului la oricare din nivelurile sale psihocomportamentale.

Importanța stării de pregătire a subiectului este recunoscută astăzi nu numai în experimentul de reacție, dar și în cercetarea percepției, memoriei, judecării, raționamentului, voinței. În Germania, unde au fost efectuate lucrări experimentale de timpuriu în acest domeniu, există o abundență de termeni tehnici<sup>4</sup> pentru a determina varietatea seturilor mintale și motorii care influențează asupra seriei ideilor sau conduitei subiectului în timpul experienței. Poate lipsa termenului general de atitudine – observă **Gordon Allport** – i-a condus pe experimențiștii germani să descopere atît

<sup>4</sup> Iată cîțiva din ei: absicht (scop conștient); bezugsvorstellung (ideea de relație între un subiect și obiectul căruia îi răspunde subiectul); richtungsvorstellung (ideea de direcție); determinierende tendenz (o anumită dispoziție care produce în șirul de idei apariția spontană a unei idei determinante); bewusstslinslage (postura sau poziția conștiinței); în sfîrșit, termenul de einstellung, termen mai general, echivalent cu cel de set, montaj și poate cel mai mult cu cel de atitudine.

de multe tipuri de fenomene înrudite cu atitudinea.

Înainte ca individul să facă o observație satisfăcătoare, să avanseze o judecată corespunzătoare, să efectueze o reacție de răspuns fie și primitivă, intervine un anumit gen de pregătire – o operație specială a spiritului – care determină sau, mai bine zis, predetermină, pentru fiecare individ, ce va vedea și ce va auzi acesta, ce va gândi și ce va face el. Ea influențează decisiv asupra sensului conduitei, îndeosebi cînd stimulul nu este de mare intensitate, este relativ ambiguu și nu este îndeajuns de limitat la un răspuns reflex automat. Manifestări ale activității creierului sau ale intelectului inconștient, cum le-au văzut unii autori, stările de pregătire (montajele, seturile, atitudinile) persistă, au tendința de a persevera, generînd adesea, cum vom vedea, efecte de distorsiune în planul cogniției umane, îndeosebi ai celei raportate la stimulii sociali. ■

Prof. univ. dr.  
**Pantelimon GOLU,**  
Universitatea București



Există concepte psihologice uitate sau părăsite, dar care revin în atenția specialiștilor pe măsură ce se încearcă noi explicații ale comportamentului uman în diverse situații de viață. Un asemenea concept este și cel de amânare, preluat de

Mihai Ralea din teoria lui Pierre Janet asupra actelor suspensive în percepție și reiterat de psihologul român în contextul principalelor procese superioare proprii psihismului uman. Această problematică, amplu discutată, se impune în psihologia românească prin studiul **"Amânarea, condiție specifică a psihologiei umane"**, scris de Mihai Ralea în 1943 și reluat în volumul **"Scrieri din trecut"**, II, publicat în 1957. Nu dintr-o dorință de evocare istorică revenim la acest studiu și nici doar din venerația arătată fostului profesor, ci, mai ales, din nevoia de a sublinia actualitatea permanentă a conceptului în "explicarea omului", în poșida tendinței nejustificate de a-l da uitării. O cit de sumară trecere în revistă a comportamentului adaptativ al semenului ne face să regretăm pierderea adesea din vedere a fenomenului amânării, care păstrează prin sine nu doar o condiție explicativă, ci și o sursă perenă de investigație științifică. De altfel, ca multe dintre intuițiile psihologice ale lui Mihai Ralea, și conduita amânării și-ar putea găsi o confirmare în cercetarea contemporană, dar pînă atunci ni se pare utilă încercarea de repunere în valoare a viziunii prestigiosului psiholog român.

## Conduita amînării

“**A**runcați unui animal flămînd o bucată de carne. Se va năpusti asupra ei și va înghiți-o într-o clipă. Chiar dacă îi va fi foame, un om va examina-o dacă e proaspătă sau nu, iar dacă e supus și prescripției unei diete, el va ezita sau va refuza pur și simplu s-o mănînce.”

Astfel își începe Mihai Ralea eseul său științific, trecînd imediat de la exem-

plicare la explicare: “Apărarea biologică, pasivă prin fugă, activă prin atac, e integrală și directă... Din contră, în reacțiunile psihice omenești, nici un act nu e pe deplin simplu sau complet direct. Aproape totdeauna... un obstacol se așază între provocarea externă și răspunsul său... Rolul acestuia e de obicei frenator. El oprește impetuositatea acțiunii, o cîntărește, o cenzu-

rează și apoi o oprește definitiv ori îi îngăduie să se exercite”.

Pe tot parcursul studiului, Mihai Ralea încearcă să demonstreze că orice act psihic uman este un act suspendat, cu o realizare întîrziată, iar “amînarea fenomenelor sufletești e o condiție primordială a oricărei activități psihice umane”. Autorul trece în revistă, analizînd o serie de fapte sufletești, de la cele mai simple, comune la psihismul animal (reflexul, instinctul, emoția), pînă la cele complexe (sentimente superioare, gîndire, voință), dovedind existența unei curbe evolutive “de la izbucnire la amînare” și precizînd că în acest fenomen de întîrziere stă specificul diferențial al omului față de impulsivitatea psihologiei animale.

Continuînd concepția lui Pierre Janet, psihologul român relevă faptul că amînarea presupune o conduită de așteptare, care poate fi determinată fie de o serie de cauze externe, independente de voința noastră, datorită unor obstacole ce le zicem “obiective”, fie de o serie de cauze interne, subiective, de tipul riscului sau incertitudinii, al opțiunii pentru găsirea unui moment mai favorabil săvîrșirii acțiunii sau al nevoii de perfecționare a faptei ce urmează a fi realizată.

Ceea ce ni se pare a constitui o contribuție remarcabilă în înțelegerea conduitei umane pe traseul Janet-Ralea este funcționalitatea



adaptativă a fenomenului psihic analizat. În amănare se implică două faze aflate în interacțiune: "prepararea", ca un cumul de diverse stimulări ce intervin între excitație și acțiune și "încărcarea" cu plus de energie a actului sufletesc. "Așteptarea constă în a face prepararea necesară, conservând încărcarea, fără a dezlănțui finalul."

În sfârșit, ni se pare interesantă trimiterea pertinentă înspre domeniul psihologiei prin fixarea amănării ca un criteriu diferențiator pentru o tipologie specific umană. La baza acestei conduite se află o serie de capacități ce baleiază între răbdare și nerăbdare, între spontaneitate și tergiversare, între voință și abulie, între perseverență și încăpăținare, clasificând oamenii – după dezvoltarea așteptării – în slabi (adică înapoiții ce nu știu să aștepte deloc), alții ce așteaptă puțin și alții care pot să aștepte mult. În acest sens, Ralea apreciază, nu fără o anume părtinire, că "expectanții sînt ființe superioare care știu să-și comande destinul".

Am revenit la cîteva concepte-cheie cu care operează Mihai Ralea în susținerea teoriei sale cu privire la conduita amănării pentru a incita cititorul la o lectură atrăgătoare pe care o recomandăm și pe care în nici un caz n-o putem suplina prin referirile la cîteva citate din amplul studiu invocat, dar și pentru a provoca cititorul la reflecții asu-

pra fenomenului în discuție.

Amănarea, prin funcția ei adaptativă, ne permite adoptarea unei strategii relaționale, de ascultare în comunicarea explicită, de empatie în comunicarea implicită, de toleranță în relațiile interpersonale. Aceste fenomene specific umane cu care ne confruntăm continuu, chiar dacă aparent ni se înfățișează ca scurtcircuite, ca dependente de intuiție, se realizează cu și prin conduita amănării, devenind în unele cazuri chiar amănării de ordinul doi, în care indiferent de durata așteptării au loc confruntări de modele diferite și achiziții de tensiuni energizatoare în vederea adaptării la condiția de om.

Totodată, prin funcția ei reglatoare și autoreglatoare, conduita amănării ne umanizează, ne ferește de porniri inconștiente necugetate, dar, în același timp, ne canalizează unele porniri de natură inconștientă spre soluții creative prin limitarea judecăților antiproduse.

Este, în cazul conduitei amănării, mai mult decît un simplu fenomen psihic demn de studiat, este o strategie bazată pe însușiri aptitudinale și atitudinale, este o cale de optimizare a interacțiunii între eu și celălalt, este o conduită perfectibilă.

Din această perspectivă, viziunea lui Mihai Ralea se înscrie în ordinea de idei a teoriei umaniste, existențiale asupra personalității cu vădite implicații realist-pragmatice și prin asta cu tri-

miteri implicite în modernitate.

Firește însă că cititorul contemporan al eseului elaborat de Ralea acum o jumătate de secol se întreabă, cu nedumerire, de ce această problematică psihologică n-a generat prozeliți. Există, după opinia noastră, mai multe posibile răspunsuri care, la rîndul lor, permit formularea unor întrebări noi:

● Este posibil ca cercetătorul contemporan să se ferească în a nu cădea cu această temă în desuetitudine. Dar oare reîntoarcerea la clasiți impune cu necesitate eliminarea modernității?

● Este posibil ca cercetătorul contemporan să vadă în conduita amănării un fenomen cu o prezență continuă în comportamentul uman și de aceea să trăiască impresia că despre aceasta cunoaștem totul. Dar oare există vreun fenomen psihic despre care putem afirma cu certitudine că știm totul?

● Este posibil ca cercetătorul contemporan să ocolească această conduită pentru care înaintașii nu au găsit o metodologie adecvată, poate chiar sofisticată de investigare științifică. Dar oare elaborarea unei atare metodologii nu face parte din demersul valoric al oricărei cercetări autentice?

(Continuare în pag. 28)

Dr. Stroe MARCUS,  
Institutul de Psihologie  
al Academiei Române



Apartineți tipului utilitar-instinctiv, tipului cerebral-estet sau poate tipului senzual-tradiționalist? Pentru a afla, alegeți răspunsurile care corespund, în cea mai mare măsură, preferințelor dv.

# Comportamentul alimentar și personalitatea

**1. O cameră goală, în întregime vopsită în alb, împodobită doar cu un crin alb, este:**

- a) rece
- b) foarte frumoasă
- c) un cadru convenabil pentru a vă pune mobila în valoare

**2. Cuvintele "ziua în care, la țară, am tăiat porcul" vă amintesc:**

a) de o sărbătoare veselă, de o ambianță călduroasă, de gustul cărnii de porc și de plăceri azi dispărute

b) mai curînd de o situație neplăcută, de un sacrificiu, fiindcă moartea unui animal nu este niciodată un eveniment distractiv

c) bineînțeles, preferați să nu asistați la execuție, dar o șuncă gustoasă este întotdeauna binevenită

**3. Folosirea mănușilor de cauciuc la bucătărie este:**

a) un lucru util

b) ridicolă, unde mai este atunci plăcerea gătitului?

c) uneori utilă, de exemplu pentru ceapă, morcovi, pește...

**4. Plantele suferă cînd sînt culese:**

- a) este posibil, dar acest lucru nu vă

preocupă pre mult

b) încă una din noile speculații neverosimile

c) evident, este o realitate; știți foarte bine acest lucru atunci cînd vorbiți plantelor dv.

**5. Preferați:**

a) dragostea pe o canapea, într-o lumină difuză, în dantele, în blănuri parfumate și mătase

b) culcat în fîn sau în iarbă înaltă, în plină amiază, în strălucirea soarelui

c) vă convine orice decor, varietatea vă amuză

**6. Alimentele obținute prin deshidratare:**

a) sînt utile, căci pot suplini alimentele proaspete; aveți rețete pentru a le utiliza la maximum

b) le folosiți și pe acestea, dar numai cînd sînteți nevoit să o faceți

c) ce oroare, le respingeți total

**7. Iată două serii de tablouri: seria I și seria II.**

**Alegeți, după o privire rapidă, seria care vă place cel mai mult.**

a) amîndouă în aceeași măsură

b) seria I

c) seria II



Seria I



Seria II



**8.** Din cele două grupe de personalități masculine, alegeți repede grupa preferată:

- a) Ernest Hemingway, Gérard Depardieu, Luciano Pavarotti
- b) Aldous L. Huxley, Paul Newman, Jose Carreras
- c) toți

**9.** O înmormântare:

- a) ar trebui să respecte datinile, să se desfășoare după normele religioase, să fie o ocazie de reunire a întregii familii
- b) ar trebui să fie mai scurtă și mai

discretă. Ați dori să ștergeți din minte cât mai repede decorul funerar; de altfel, sînteți pentru incinerare

- c) nu vă gîndiți la așa ceva, la ce bun? "După mine, potopul!"

**10.** Ce părere aveți despre proverbul: "Porcul nu se spală în apă curată"?

- a) este foarte adevărat
- b) așa ar trebui
- c) există o măsură în toate; trebuie să cunoști și să păstrezi măsura chiar și între murdărie și mania igienei



Prezentarea tipurilor

**11. Azi nu mai acordăm digestiei atîta timp ca altădată:**

a) păcat, este o mare plăcere, mai ales duminica, cînd îți poți face liniștit siesta, prilej de bună dispoziție și de idei noi

b) nu acordați atenție digestiei; întotdeauna vă ridicați de la masă fără să vă fi săturat complet, gata de acțiune

c) nu vă prea gîndiți la așa ceva, digestia oricum are loc

**12. Descoperirile științifice ne încîntă din ce în ce mai mult:**

a) nu aveți încredere în știință, omul se găsește mai aproape de Dumnezeu

b) sînteți fervente admiratoare ale progresului științific

c) în general, știința contribuie la progresul umanității, dar, uneori, și savanții se înșeală.

**Calculați-vă scorul!**

Însumați punctele obținute cu ajutorul tabelului de mai jos.

	a	b	c
1	5	3	1
2	5	3	1
3	3	5	1
4	1	5	3
5	3	5	1
6	1	3	5
7	1	5	3
8	5	3	1
9	5	3	1
10	5	3	1
11	5	3	1
12	5	3	1

● Ați totalizat mai puțin de 31 de puncte? Aparțineți profilului utilitar-instinctiv. ● Dacă ați obținut între 31 și 45 de puncte, aparțineți tipului cerebral-estet. ● Peste 45 de puncte, vă recunoașteți în profilul senzual-tradiționalist.

*Utilitar-instinctiv*

Acționați fără să reflectați prea mult, ghidată de fler. Nu sînteți prea afectată atunci cînd ați comis o gafă: în definitiv, nimeni nu este perfect. Gusturile dv. sînt eclectice și în continuă evoluție. Vă simțiți bine în propria piele. Sînteți optimistă, veselă, tolerantă. Știți să îmbinați în mod armonios trecutul cu prezentul. Nu aveți nostalgia trecutului, dar nici nu-l respingeți. În general, aveți încredere în progresele științei, dar nu orbește. De la primul contact, știți dacă puteți avea încredere sau nu în persoana respectivă și arareori vă înșelați. Vă bazați mult pe intuiție. Vi se cere adesea părerea, vi se fac confidențe. Fără efort găsiți gesturile, cuvintele care ajută și îmbărbătează și pentru acest lucru sînteți îndrăgită. Aveți mulți prieteni, dar singurătatea nu vă sperie. Nu sînteți adepta unui "tip de om". Cei care vă plac sau cei cărora le placeți sînt mulți și diferiți. Simțiți uneori dorința spontană și imperioasă de a evada, de a face cumpărături sau de a realiza contacte noi; în majoritatea cazurilor treceți la acțiune și vă bucurați de reușită.

Atitudinea față de mîncare: nu ați pierdut niciodată simțul plăcerii. De fapt, raporturile dv. cu mîncarea sînt naturale. Nu sînteți în stare să faceți descoperiri prin investigații minuțioase. Nu vă plac teoriile. Vă încredeți în flerul dv. pentru a îmbina în mod armonios o mare varietate de feluri de mîncare și băuturi. Încercați cu plăcere produse culinare bizare sau vechi rețete tradiționale. Aveți gust și inspirație în combinarea produselor naturale cu semi-preparate. Încercați să agrementați produsele conservate, să le dați savoare și să le îmbogățiți conținutul în vitamine.



### *Cerebral-estet*

Vă încântă decorurile simple, rafinate, cu linii precise, în culori subtile, puse în valoare de efectele unei iluminări studiate, bucătăriile-salon unde se poate expune un tablou sau o colecție drăguță. În această ambianță vă place să sporovăiți mai curînd decît să gătiți. Sînteți sensibilă la farmecul unui ambalaj drăguț, apreciați fantezia îmbinată cu bunul gust. Vă interesează produsele noi și citiți cu atenție indicațiile de pe cutii. Vă considerați o "self made woman" atît din punct de vedere moral, cît și fizic. Cercetările de psihologie și parapsihologie vă pasionează. În special studiile despre New Age. Practicați yoga (sau numai vă tentează). Bărbații prea siguri de ei vă displac, vă îngheață; căutați în aceeași măsură fuziunea sufletelor și a corpurilor. Aveți adesea dorința de a încerca o rețetă de întinerire. Aveți oroare de microbi, deci colecționați produse dezinfectante și deodorante. Sînteți încrezătoare în descoperirile științei. Armonia, calmul, seninătatea, progresul, cercetarea - toate acestea vă încîntă.

Atitudinea față de mîncare: preferați alimentele ușoare și meniurile rafinate. Opțiunile dv. sînt: peștele, brînză, ouăle, cerealele. Vă interesează creațiile noi ale industriei alimentare, produsele culinare exotice. Consumați multă cafea, ceai, băuturi energetice tip Cola. Vă place și puțin vin ales cu grijă. Sînteți instinctiv atrasă de tot ce este sterilizat, refuzați produsele fermentate. Temperament alert, aveți oroare de respectarea orelor de masă.

### *Senzual-tradiționalist*

Știți că natura este plină de mistere. Acest lucru nu vă înfricoșează, din contră, misterele trebuie căutate și explicate. Ideea de a face totul cu mîna dv. vă stimulează. Respingeți produsele chimice, care vă dezgustă. Raioanelor extinse le preferați teighelele pietelor.

Vise cu petreceri medievale, cu mistreți întorși în focul șemineelor și vinul curgînd gîlgîitor din butoaie, vă populează adesea momentele de reverie. Admiteți că viața s-a schimbat. Totuși, era bine pe vremea cînd bunica pregătea trei mese pe zi în marea bucătărie plăcut mirositoare. La toate acestea vă gîndiți uneori cînd mestecați sandvișul de la micul dejun. V-ar plăcea să fiți invitată la o vînațoare și la o masă din vînat. Îndrăgiți bărbații virili, pozitivi, debordînd de energie. Vă plac frumusețile antice și culorile lor calde. Preferați hainele din materiale naturale: mătase, bumbac, lînă pură. Acțiunea, energia, autoritatea, dinamismul, adevărul, autenticul - sînt cuvintele care sună cel mai bine urechilor dv.

Atitudinea față de mîncare: pretindeți ca hrana să vă dea vigoare și energie. Apreciați carnea sub toate formele, dar mai ales în sînge, friptă sau la grătar. Nu disprețuiți nici mezelurile, nici mesele copioase "à l'ancienne", cu condiția ca acestea să fie compuse din produse naturale, vinuri bune, brînzeturi gustoase. Nu respingeți produsele fermentate. Nu vă place să mîncăți pe apucate și vă străduiți să respectați orele de masă.

**Observații:** Cele trei portrete prezentate după revista *Douce Médecine*, iulie, 1994, nu sînt destinate să vă fixeze definitiv în atitudinile descrise. Componentele personalității nu alcătuiesc un sistem închis și rigid. În cadrul comportamentului alimentar, ca de altfel în toate comportamentele, deși se poate vorbi de o anumită constanță și specificitate, nu trebuie respinsă ideea evoluției. Cu alte cuvinte, personalitatea noastră poate fi continuu îmbogățită. ■

Traducere și adaptare:  
**Adriana CRĂCIUN**, studentă,  
Universitatea "Al. I. Cuza" - Iași



În viața de toate zilele ne găsim adesea în situația de a face cunoștință cu cineva. Orice prietenie, iubire sau simplă relație începe printr-un "Faceti cunoștință!". Ceea ce este esențial pentru actul de a face cunoștință cu cineva este faptul că cei care fac cunoștință nu s-au văzut niciodată anterior aceluși moment. Uneori însă, a face cunoștință cu cineva este doar vizualizarea reciprocă, întrucât persoana poate fi cunoscută sau despre ea se știe ceva, dar nu a mai fost văzută niciodată. În acest caz, a face cunoștință nu înseamnă altceva decât a atașa informațiilor avute despre o persoană o imagine vizuală care uneori concordă, alteori contrazice sau este foarte diferită de cea reală.

**"Faceti  
cunoștință!"**

## Avantajele și dezavantajele primei impresii

**A**ctul cunoașterii unei persoane este foarte important din punct de vedere psihologic. Importanța lui este determinată de ceea ce numim prima impresie. Există multe proverbe care exprimă nu numai cât de mult contează *prima impresie*, dar și ce consecințe are ea asupra viitorului unei relații interpersonale. Spunem viitor chiar dacă prima impresie nu duce la nimic sau

duce la nonrelație. Expresia "cum a pășit pragul" sugerează, evident, ideea de prag, de demarcație între un spațiu al necunoașterii – ceea ce psihologii numesc "*gradul zero al cunoașterii*" – și cel al cunoașterii propriu-zise. De fapt, dincolo de faptul că orice relație între două persoane are anumite trăsături particulare, un anumit conținut, se poate spune că

registru pe care îl reprezintă cunoașterea interpersonală este larg.

"Prima impresie" este o realitate psihologică deloc simplă. Ea a fost și este mult studiată de psihologii care se ocupă de domeniul relațiilor interpersonale, mai ales pentru rolul ei în determinarea viitoarelor interacțiuni. Știm foarte bine cât de mult poți pierde în urma unei proaste impresii sau cât de greu este să schimbi impresia pe care ai pro-





dus-o la început.

“Prima impresie” poate fi întâmplătoare sau, dimpotrivă, poate fi controlată și supusă unor strategii în vederea unor intenții clare. În orice caz, nici un individ normal nu urmărește cu bună știință să facă o proastă impresie, să se comporte astfel ca prima impresie să fie una nefavorabilă. Dacă acest lucru se întâmplă, nu este, în general, pentru că este dorit. Un psiholog spunea că un bărbat i-a declarat că după primul minut de la cunoașterea unei femei el își dă seama dacă va petrece sau nu noaptea cu ea; se consideră, în general, că primele patru minute de interacțiune sînt definitorii pentru consecințele în plan interpersonal și totuși în manualele de psihologie se afirmă că primele cinci secunde de

interacțiune determină cursul viitor al relației. De altfel, înregistrarea contactului vizual între două persoane în interacțiune – conversație, de pildă – a arătat că depășirea unui timp de fixare vizuală a partenerului îl face pe acesta să suspecteze intenții sexuale, tulburări mintale sau apartenență la altă cultură (este străin) din partea celuilalt. Desigur că aceste afirmații referitoare la durata de timp nu trebuie luate drept reguli pentru că nu timpul este cel ce definește relația în viitor, ci dacă cei care sînt implicați sînt capabili, sau nu, de a judeca, aprecia relativ corect pe celălalt și de a-i da, în același timp, o primă impresie favorabilă. Altfel ce rost ar avea să se vorbească atît despre dragostea la prima vedere?

De aceea, putem spu-

ne că prima interacțiune cu o persoană străină are două laturi: pe de o parte, a-ți face despre celălalt nu o impresie bună sau proastă, ci una relativ corectă și, pe de altă parte, a obține o impresie favorabilă despre sine.

Iată deci că prima impresie este un proces psihologic în care atenția este îndreptată simultan asupra propriei persoane și asupra celuilalt. În acest fel, ea se dovedește a fi o realitate complexă, influențată semnificativ de trei factori importanți: așteptările; atractivitatea fizică; similaritatea. ■

(Va urma)

*Dr. Aurora  
LIICEANU,  
SECS - București*

### În curs de apariție la ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ:

- **Psihologia cîmpului social:  
Reprezentările  
sociale**
- **Personalitate și societate  
în tranziție  
de Septimiu Chelcea**
- **Cum să dezvoltăm  
o afacere  
de Paul Hawken**
- **Misterul războinicului  
aztec  
de Franklin W. Dixon**



# Ce ne relevă micile noastre manii?

Oglindă a personalității, micile noastre manii ne par aproape întotdeauna perfect normale. Din contră, cele ale altora au darul să ne deranjeze. Sursă de enervare pentru anturaj, mijloc de înfruntare mai ușoară a dificultăților existenței cotidiene pentru cel în cauză, maniile (în l. latină mania = furie, nebunie) sînt o sursă inepuizabilă de conflicte în societate.

Atributul de "maniac" se asociază unei persoane cu o atitudine sau un comportament care deranjează, fiind considerat bizar. În acest domeniu, bineînțeles, nu există norme. Fiecare are criteriile sale personale. Acestea depind, în bună măsură, de cultura și caracteristicile societății căreia îi aparținem. Iată de ce un englez cu greu va înțelege obstința cu care francezii continuă să-și dea mîna ori de cîte ori se întîlnesc. Unii cercetători nu ezită să încadreze obiceiurile culturale pe care le numim "bune maniere" tot în categoria maniilor. Aceste manii colective se apropie adesea de superstiții (batem în lemn, evităm să punem

pîinea cu fața în jos pe masă etc.).

**Judith Rapaport**, psihiatru la Institutul American de Sănătate Mintală, arată că "toate aceste superstiții dau impresia exercitării unui anumit control atunci cînd deznodămîntul acțiunii este incert și cînd tensiunea emoțională crește". Este vorba despre o modalitate de a "atrage șansa de partea ta". Pe de altă parte, toate aceste ritualuri sociale constituie un mod de integrare în colectivitate. Ele servesc, de asemenea, drept cale de manifestare a originalității fiecăruia dintre noi, un mod de afirmare a sinelui. Dacă maniile altora ne irită, cele proprii par să ne liniștească. **Desmond Morris**, spe-

cialist englez în studierea comportamentului uman și animal, în lucrarea sa "Gesturi" (1979), arată că toate aceste comportamente automate, mașinale au un punct comun: produc plăcere, siguranță (mîna apăsată pe gură redă senzația de siguranță pe care o încearcă copilul la sînul mamei; mîna sprijinită pe bărbie simulează o anumită îngrijorare etc.). Cercetătorul englez atrage însă atenția asupra faptului că, uneori, în situații puternic stresante, aceste ticuri se pot întoarce împotriva noastră: smulgerea părului din cap, mușcarea buzelor pînă la sînge etc. În cadrul maniilor autodistructive se încadrează și masochismul.



### Manie, obsesie, tulburare comportamentală

Psihologii disting două mari categorii de manii compulsive: nevoia de a verifica și obsesia curățeniei. În ceea ce privește primul tip de tulburare menționat, el se exprimă printr-o neliniște profundă și cronică sau o voință exagerată de a stăpîni evenimente pe care, în realitate, nu le controlăm întotdeauna.

Obsedații de curățenie au adesea probleme în ceea ce privește sexualitatea. Nevoia de curățenie trădează de multe ori o dorință de puritate, de a se elibera de păcatul originar.

Mulți dintre maniaci cumulează cele două aspecte: curăță și verifică în același timp.

După psihanalistul francez **Norbert Sillamy**, autor al "Dicționarului uzual de psihologie", obsesia este o afecțiune mintală caracterizată prin apariția de gânduri, sentimente sau conduite care tind să se impună subiectului împotriva voinței lui.

Între manie și obsesie nu este o diferență de na-

tură, ci doar de grad. "Dacă gesturile inutile durează mai mult de o oră pe zi, avem de-a face cu o *tulburare obsesională compulsivă*", explică **Jean Cottraux**, psihiatru la Centrul Universitar din Lyon.

Obsedații sînt, în general, oameni care împing pînă la absurd caracteristici precum scepticismul și perseverența. Cottraux spunea că "există adesea la ei un fond străvechi de personalitate făcut din meticulozitate, scrupule, îndoială și încăpăținare". În cea mai mare parte a cazurilor, acești oameni știu că au un comportament irațional, dar nu îl pot împiedica. Rezultatul: le este rușine și se ascund în loc să ceară sfatul unui psiholog.

Numărul mare al celor "atingși" de *tulburări obsesionale compulsive* (conform unor anchete recente, în țările dezvoltate procentul în rîndul populației este de circa 3%, ceea ce înseamnă milioane de oameni) a condus inevitabil la încercarea depistării cauzelor care provoacă această tulburare. Medicii nu cunosc încă originea exactă și meca-

nismele acestei tulburări. Totuși, conform unor cercetări realizate de specialiștii americani, tulburările obsesionale foarte grave ar putea avea origine biologică. Grație unor procedee speciale care permit studierea funcționării creierului, s-a demonstrat că o anumită zonă a lui, anume nucleul caudal și unele părți din lobii frontali, acționează într-o manieră anormală, în cazul obsesiilor compulsive.

Alți specialiști - ne informează revista *Ça m'intéresse* din luna mai 1992 - vorbesc de o predispoziție genetică, dar această ipoteză pare umbrită de îndoială, știut fiind că, de multe ori, copiii pot prelua comportamentele părinților prin imitație.

Totuși, viitorul referitor la lupta împotriva acestui gen de tulburări comportamentale nu pare chiar atît de sumbru, cercetătorii avînd în vedere în special terapiile bazate pe învățare și formare de reacții condiționate. ■

Traducere și adaptare:  
**Oana MIRILĂ**,  
studentă,  
Universitatea București



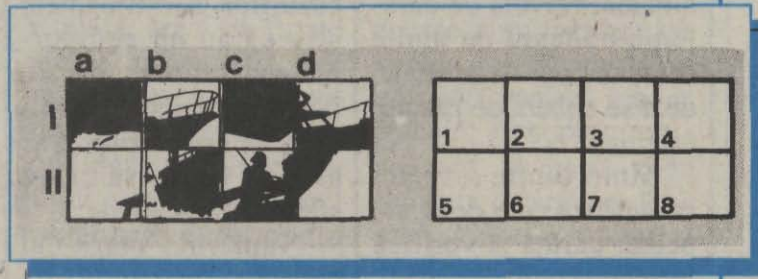
# Puneți-vă la contribuție „micile celule cenușii”

Continuăm prezentarea unor probleme de perspicacitate, grupate sub titlul “Puneți-vă la contribuție «micile celule cenușii»”, expresia favorită a celebrului detectiv Hercule Poirot, bine cunoscut cititorilor din romanele Agathe Christie.



**1.** Știind că pe cupa lui Ion se află un număr par, că cupa lui Petre este plasată la una din extremități, că cupa lui Mihai se găsește alături și în dreapta celei a lui Petre, care este cupa lui Vasile?

**2.** În ce ordine trebuie așezate pătratele din stînga în grila din dreapta pentru a reface imaginea?



**3.** Dacă primul arcaș a marcat 44 de puncte, al doilea 24 de puncte și al treilea 38 de puncte, cîte puncte se marchează atunci cînd se trag trei săgeți în centru?

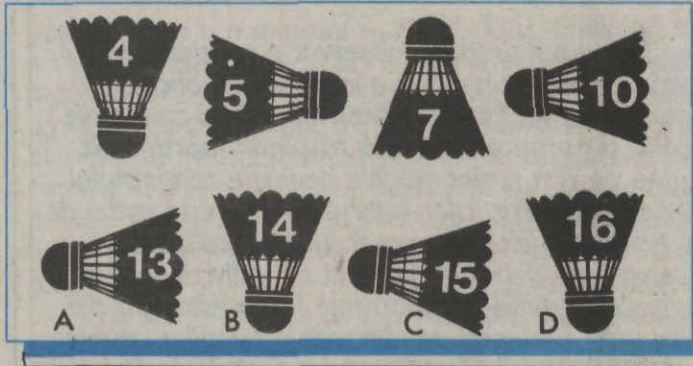
**4.** Găsiți-i pe cei trei motocicliști care au câștigat cursa, știind că suma numerelor înscrise pe tricourile lor este egală cu 33.





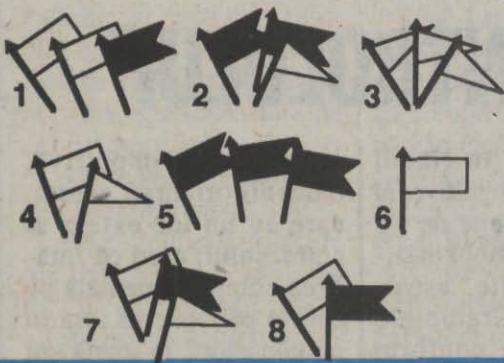
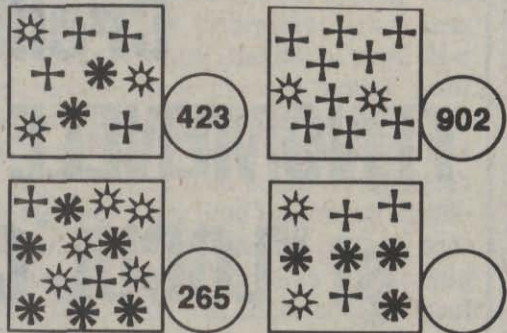
# Psihotest

**5.** Care dintre fluturașii de badminton - A, B, C sau D - continuă seria din rîndul de sus?



**6.** Cîte siluete identice puteți recunoaște în desenul alăturat?

**7.** Urmînd logica din exemplele date, găsiți numărul care trebuie plasat în cercul de lîngă ultimul pătrat.



**8.** Alegeți trei grupe de fanioane care să conțină același număr din fiecare dintre cele trei modele.

(Soluțiile în pagina 49)

Traducere și adaptare:  
Lia DECEI



În ultimul timp s-a observat o considerabilă creștere a interesului și a implicării publicului în fenomenele oculte și paranormale. Deși credințele oculte și paranormale s-au răspândit foarte mult, puține au fost și sînt studiile dedicate conținutului lor, ca și caracteristicilor celor care aderă la astfel de credințe. Unele dintre cercetările focalizate pe această problemă au sugerat că indivizii care își însușesc credințe paranormale fac acest lucru din cauza unei înțelegeri neadecvate a relațiilor cauzale existente în mediul lor. De aici și faptul că ele s-au ocupat cu precădere de relația dintre aderarea la credințele paranormale, superstiții și trăsăturile de personalitate relativ negative, ca și indicatorii demografici. De exemplu, într-un studiu publicat în 1940, E.E. Emme vedea credințele paranormale ca o problemă de educație și recomanda un riguros antrenament "curativ" prin matematică și știință în general (*Modification and origin of certain beliefs in superstition among 96 college students*). În mod similar, alți autori au asociat credințele paranormale cu statutul socio-economic și inteligența scăzute, cu emotivitatea și sugestibilitatea, ca și cu autoritarismul.

considerate anterior incompatibile cu ele: statut socio-economic înalt, nivel educațional și inteligență ridicată (*Beliefs in the paranormal scale: An objective instrument to measure beliefs in magical phenomena and causes, 1977*).

Sînt reduse ca număr studiile care au investigat relația dintre locul controlului și credințele paranormale. Julian Rotter a arătat că există diferențe individuale în percepția unui eveniment particular ca fiind o întărire comportamentală. Oamenii care au variabila de personalitate numită locul intern al controlului consideră că întăririle pe care le primesc sînt o funcție a propriilor comportamente și

## Credințele în FENOMENELE PARANORMALE și "LOCUL CONTROLULUI"

Cercetătorii W.H. Jones, D.W. Russell și T.W. Nickel arătau că studiile mai vechi s-au concentrat numai asupra superstițiilor, în timp ce cele de dată mai recentă (respectiv anii '70) indicau faptul că aceste credințe

erau replasate în rîndul celor complex cognitive, al celor în fenomene de tip psi, cum ar fi psihokineziile, premonițiile, astro-proiecția etc. Credințele paranormale - conform aceluiași autori - pot fi asociate cu variabile

atribute. Dimpotrivă, oamenii orientați extern, care au un loc extern al controlului, cred că întărirea comportamentală pe care o primesc se află în mîinile altora, în soartă sau noroc. Ei sînt convinși că sînt lipsiți de putere în fața



acestor forțe externe. Tipul de control are o mare influență asupra comportamentului nostru. Cei cu un loc al controlului extern, care cred că propriile comportamente sau abilități nu contează în întăririle pe care le primesc, nu văd rostul unui efort susținut pentru a-și îmbunătăți situația, se îndoiesc de posibilitatea de a-și controla propria viață. Persoanele orientate intern consideră că au un control ferm asupra propriei vieți, comportându-se în consecință. Ele au o părere foarte bună despre propriile abilități, sînt mult mai stimulate de mediu, ale cărui indicii le folosesc pentru a-și ghida comportamentul.

**R.J. Scheidt** a administrat un chestionar de atitudini care evalua credințele în fenomenele paranormale, oculte, pseudoștiințifice, aplicat fie unor subiecți cu un Q.I. ridicat, fie altora cu un Q.I. scăzut pe Internal-External Rotter Scale. Cei orientați spre exterior au prezentat atitudini semnificativ pozitive față de fenomenele paranormale, spre deosebire de cei orientați intern (*Belief in supernatural phenomena and locus of control*, 1973).

Analizele sociologice ale deceniului al șaptelea au pus în evidență faptul că interesul pentru fenomenele paranormale și oculte poate servi unor funcții neosacre și oculte,

poate reflecta o respingere a valorilor tradiționale și a modului rațional, științific de investigare sau poate fi asociat cu promisiunile ocultismului în legătură cu puterile magice capabile să biruie problemele personale.

Studiul lui **James J. McGarry și Benjamin H. Newberry**, despre care va fi vorba în cele ce urmează, a avut în vedere explorarea a trei ipoteze:

a) relația dintre implicarea în practicile paranormale și locul controlului;

b) creșterea implicării în acest tip de fenomene este asociată cu o creștere corespunzătoare a locului intern al controlului;

c) implicarea și locul controlului interacționează în așa fel încît, într-o implicare puternică, credințele paranormale se asociază cu un loc intern al controlului, iar în cazul unei implicări reduse credințele paranormale sînt raportate la un loc extern al controlului.

Au fost aplicate trei chestionare: *chestionarul de credințe paranormale*, care cuprindea cinci întrebări în legătură cu aspectul spiritual-religios al fenomenelor paranormale, cinci întrebări referitoare la valoarea științifică sau validitatea fenomenelor paranormale, cinci întrebări privind existența fenomenelor paranormale și a puterilor psihice și, în

sffîrșit, șase întrebări în legătură cu fenomenele paranormale propriu-zise sau cu dezvoltarea capacităților de tip paranormal; un *chestionar privind locul controlului*, adaptat după Lickert și cuprinzînd 20 de itemi, ca și un *chestionar de atitudini socio-politice*, cuprinzînd 12 întrebări de tip atitudinal, construite în așa fel încît să pună în lumină atitudinile socio-politice ale subiecților, atitudini care acopereau o scală de la liberalism la conservatorism.

Subiecții au fost împărțiți în patru grupe: un grup de cititori asidui de literatură psihologică, cititori ce au dat și interpretări în scris unui fenomen paranormal (presupuși a fi cei mai implicați); un alt grup de abonați la revista *You and ESP*, abonați care au completat un chestionar, dar nu au putut da o interpretare scrisă unui fenomen de tip psi; lor li s-a trimis chestionarul fără să li se ceară completarea lui, fiind însă rugați să plătească taxele poștale pentru returnarea lui (aceștia au fost considerați pe locul al doilea în ceea ce privește implicarea); un grup de subiecți care au urmat cursurile ESP (meditație, parapsihologie, aplicații ale acesteia în medicină) și au fost de acord să completeze chestionarul referitor la interesul lor pentru fenomenele paranormale,



nedînd însă nici o interpretare scrisă unui fenomen paranormal (ei au fost plasați pe locul al treilea în ceea ce privește implicarea); un al patrulea grup, cuprinzînd studenți ce urmau cursurile de psihologie la Universitatea din Kent (SUA): ei au completat voluntar chestionarul, dar nu au dat nici o interpretare scrisă (acest grup avea, în viziunea autorilor cercetării, nivelul cel mai scăzut de implicare în fenomenele paranormale).

Rezultatele studiului au confirmat cele trei ipoteze puse în discuție. Credința în fenomenele paranormale a crescut semnificativ, pe măsură ce a crescut implicarea. La o implicare mare (grupul 1) sau moderată (grupul 2), credința în fenomenele paranormale a fost raportată la un loc intern al controlului. Din contră, la o implicare mică (grupul 3) sau foarte mică (grupul de studenți), a apărut o tendință de asociere a credințelor paranormale cu un loc extern al controlului. De asemenea, studiul a demonstrat că adeptii credințelor paranormale care sînt implicați tind să vadă lumea ca fiind dificilă, dar controlabilă, în vreme ce subiecții mai puțin implicați o văd dificilă și necontrolabilă.

Apariția unui factor de orientare științifică sugerează că interesul pentru

fenomenele paranormale nu reflectă neapărat o respingere a raționalului, a modului științific de investigare. Un număr mare de subiecți a fost în favoarea unei analize științifice a fenomenelor paranormale. Evident, aceștia au interpretat fenomenele paranormale ca fiind puțin sau chiar deloc înțelese din punct de vedere științific, urmînd însă a fi clarificate ulterior prin cercetare științifică.

Pe ansamblu, studiul prezentat a pus în evidență faptul că persoanele care manifestă credințe puternice în fenomenele paranormale nu sînt în mod necesar orientate spre exterior. Depinzînd de implicarea comportamentală, credințele paranormale nu înseamnă că forțele externe, puternice controlează lumea; aceste credințe sînt mai degrabă pentru unele persoane un mijloc de a-și vedea problemele mai puțin dificile și mai solvabile. ■

*Doina-Ștefana  
SAUCAN,*

*Institutul de Psihologie al  
Academiei Române*

## Conduita amînării

(Urmare din pag. 15)

● Este posibil ca cercetătorul contemporan să vadă o dificultate insurmontabilă în izolarea acestei variabile de personalitate din complexitatea (hățișul) de conduite specific umane. Dar oare investigarea științifică, acurată, nu-și propune izolarea unor variabile pentru a le reda, apoi, "completate" contextului din care provin?

● În sfîrșit, este posibil ca cercetătorul contemporan să vadă în studiul conduitei amînării un proces amînat, apreciînd că încă ne aflăm în fazele de "preparare" și "încărcare" în vederea unui demers științific ce așteaptă să se efectueze la "momentul oportun".

Poate că acest ultim răspuns ni se pare cel mai optimist și chiar acoperitor pentru întrebările anterioare.

De aceea, articolul de față se vrea și o invitație adresată tinerilor cercetători de a reflecta mai mult asupra operei lui Mihai Ralea și, în special, asupra eseului său privitor la conduita amînării.

Este vorba, într-un anumec sens, tot de o așteptare, și anume de acea așteptare pe care Pierre Janet o înțelege ca "o conduită al cărei obiect constă în a face absența prezență și prezența absență". ■



În numărul 1/1995 al revistei *Psihologia*, am intrat în detaliile relației multiple determinate dintre psiholog și subiect, analist și analizat, încercând să schițăm specificul mecanismului proiecției la nivelul fiecăreia dintre cele 6 dimensiuni posibile, având în vedere cele două instanțe obiective ale psihismului, egoul conștient și inconștientul.

Complexele funcționează în fapt în structuri bipolare: unul este proiectat pe propriul ego, celălalt pe o altă persoană, creînd o trăire emoțională specifică proiecției și, implicit, o relație iluzorie, neautentică. Astfel de complexe bipolare explică atitudinea de dependență, paternalism ce funcționează într-o mulțime de relații interumane.

Relația psiholog-subiect (analist-pacient) poate favoriza activarea și funcționarea unor astfel de proiecții care vor vicia nu numai autenticitatea relației, dar vor sta și la baza producțiilor proiective consecutive activării acestor conținuturi complexe în inconștientul subiectului și/sau psihologului: partea negativă, pe care

# Interrelația psiholog – subiect (II)

## Între ordine și haos

subiectul, aflat într-o postură rigidă, de inferioritate, o proiectează pe psiholog, ar fi, de exemplu, complexul paternalist ca pereche a trăirii la nivelul eului - celuiilalt pol, complexul dependenței.

Putem face o diferențiere între proiecție și identificare proiectivă, respectiv contraproiecție și identificare contraproiectivă. Conceptul definește situația în care o persoană utilizează o altă persoană pentru a trăi și purta/conține un aspect propriu, dar inconștient. Partea proiectată din el însuși este resimțită ca pierdută și ca aparținînd celeilalte persoane.

Asociată acestor fan-tezii inconștient proiectate, are loc interacțiunea interpersonală în care cealaltă persoană este presată să gîndească, să simtă, să se comporte într-o manieră congruentă imagoului proiectat: deci receptorul este presat de emițător să se angajeze într-o identificare cu un aspect specific, dar

neconștientizat (nerecunoscut ca aparținîndu-i). Spre deosebire de conceptul de proiecție, identificarea proiectivă comportă această obligatorie interacțiune interpersonală.

Modalitatea principală de a se elibera din dinamica de autofîntărare a identificărilor proiective reciproce este **obiectivarea**. În acest fel putem înțelege afirmația lui Jung că nu avem nevoie de transfer, că transferul este un dezavantaj în relația terapeutică. Nu transferul ajută pacientul să-și reveleze materialul inconștient, dimpotrivă poate interfera în procesul de structurare creativă a simbolului.

În perspectivă jungiană, analiza inconștientului se centrează pe interpretarea viselor; în psihanaliză pe interpretarea transferului.

Azi, **teoria haosului** este folosită pentru a studia aceste procese care par atît de complexe încît la o primă vedere nu par a fi guvernate de vreun principiu clar definibil, care să





poată fi pus într-o ecuație, dar un astfel de principiu - și numim aici principiul jungian al individuării - prezintă în realitate o ordine descriptibilă prin calculul vectorial și geometria asociată lui (Abraham, Shaw, 1990; Langreth, 1991; Talbot, 1991; Krippner, 1994). În astfel de procese, rata de schimbare a fiecăreia dintre variabilele sau elementele implicate depinde de alte variabile, iar regulile ratei schimbării trebuie să fie nonliniare pentru ca să poată apărea modelele temporale hao-

tice. Când procesele fundamentale ale sistemului sînt conectate interactiv, ele sînt numite sisteme dinamice. Aceste sisteme dinamice reprezintă acea parte a matematicii, a cărei subdisciplină este teoria haosului. Pînă de curînd s-a presupus că sistemele haotice tind, asemenea sistemelor liniare clasice, spre un echilibru stabil, spre un punct fix. Rossi, 1989, vede în amplificarea fluctuațiilor mici un proces care corespunde întregii deveniri naturale, "de la creația cuantică a universului din nimicul aparent

la... liberul arbitru". Acest model de abordare și interpretare este fundamental diferit de demersul lui Laplace, recognoscibil în modelul ceasului, ale cărui mișcări, o dată pus în mișcare, pot fi anticipate de orice inteligență superioară.

Relevanța teoriei haosului pentru psihologie a fost observată de William Bevan, 1991, fost președinte al Asociației Psihologilor Americani: "Cînd sugerez că trebuie să căutăm noi modele nu sînt pregătit să spun precis cum ar trebui să fie aceste modele. Aș vrea să vă atrag atenția în mod special asupra teoriei sistemelor complexe sau, cum se mai numește, asupra dinamicilor nonliniare. Din punctul lor de vedere, stabilitatea modelelor care caracterizează procesele (psihologice și sociale) este considerată a fi o consecință a nonliniarității lor, ceea ce implică mai departe că analizele liniare utilizate pînă acum sînt inadecvate". Relația analitică presupune, cum am văzut, că cele două persoane sînt capabile să facă alegeri, să caute înțelesuri, să se angajeze în reflectarea asupra lor însele; realitatea psihologică acoperită de relația analitică se constituie explicit ca diferită de determinismul lui Laplace, care presupune că o inteligență superioară, care



cunoaște poziția și mișcarea tuturor atomilor în orice moment, ar putea anticipa cursul viitoarelor evenimente fizice și umane.

În terapia analitică, predicția și controlul nu constituie scopurile majore ale relației interumane, în schimb interesul, asemănător teoriei sistemelor dinamice, se centrează pe natura logică a sistemului, respectiv individuarea. Fenomenele psihice descrise anterior sînt atît de complexe și atît de creative încît comportamentul lor nu poate fi definit în cadrul iluziei laplaciene a predictibilității deterministe. În schimb, se relevă subiacent principiul organizator, ale cărui armonie și frumusețe definesc natura umană.

Dificultățile care aparțin relației terapeut-pacient și care suferă uneori o complicare deosebită intervin datorită activării și proiectării reciproce a unor conținuturi de care ambii sînt foarte puțin conștienți. Ceea ce de multe ori a condus în terapia clasică psihanalitică la eșec este tocmai încercarea de a sistematiza într-un mod determinist liniar datele situației problematice, în măsura în care nu avem nici date corecte asupra situației inițiale și nici asupra variabilelor care acționează. Se introduce astfel o ordine falsă, se proiectează o raționalitate îngustă asupra unui cîmp fenomenologic care face parte din sistemele deschise. Efortul de mai bine de un secol de a folosi modele

raționale de tip liniar în studiul unor experiențe umane complexe și "creative" a condus la rezultate nesatisfăcătoare, parțiale prin unilateralitatea abordării, prin utilizarea unor grile organizate prea univoc determinist pentru a cuprinde armonia și fluctuația viului.

Psihologia analitică este cea care are nevoie de această nouă metodologie de studiu în măsura în care este o cercetare fenomenologică, ce are o hermenetică specială menită clarificării înțeleșurilor, diferențierii conținuturilor, creșterii/maturizării conștiinței și psihismului individual. ■

*Lector dr.*  
**Mihaela MINULESCU,**  
*Universitatea București*

## editura anima



BON DE COMANDĂ PENTRU CĂRȚI DE PSIHLOGIE APĂRUTE LA EDITURA ANIMA C.P. 34-31 BUCUREȘTI	Preț *	Nr. ex.
C.G. Jung <i>Puterea sufletului. Antologie. Vol.I. Psihologia analitică. Temeiuri</i>	4 050 lei	
C.G. Jung <i>Puterea sufletului. Antologie. Vol.II. Descrierea tipurilor psihologice</i>	4 800 lei	
C.G. Jung <i>Puterea sufletului. Antologie. Vol.III. Psihologie individuală și socială</i>	3 750 lei	
C.G. Jung <i>Puterea sufletului. Antologie. Vol.IV. Reflecții teoretice privind natura psihismului</i>	3 375 lei	
Gustave Le Bon <i>Psihologia mulțimilor</i>	1 875 lei	
Gustave Le Bon <i>Revoluția franceză și psihologia revoluțiilor</i>	2 625 lei	
Erich Fromm <i>Arta de a iubi</i>	2 850 lei	

*\* Prețul cărților la editură este cu 25% mai mic decît cel din librării*

Plata se va face prin ramburs, la prețul de editură al cărților, la care se vor adăuga cheltuielile poștale



Se spune că lui Picasso i s-a reproșat că portretul "Gertrude Stein" nu seamănă deloc cu modelul, observație la care celebrul pictor ar fi răspuns: "Nu-i nimic, va semăna!". Răspunsul dovedește o bună cunoaștere a psihologiei umane, întrucât realitatea psihologică este o realitate construită, în care așteptările, credințele și convențiile sociale se constituie într-un "cadru de referință" important (M. Sherif). Mai mult, sînt situații în care așteptările și atitudinile noastre forțează realitatea obiectivă să li se conformeze. Dacă, cu privire la un obiect, putem afirma existența unui "lucru în sine" (Kant), a unei "realități de ordinul I" (Watzlawick), o relație este doar o construcție, nu are o existență în sine; ea este ceea ce cred actorii ce se relaționează că estel

# DIAGNOSTICUL PSIHIATRIC predicție ce se autoîmplinește

**R**elația terapeutică este o relație socială deosebit de complexă, întrucît angajează oamenii într-un moment în care își pun întrebări fundamentale în legătură cu ei înșiși, cu persoanele semnificative din jur, întrebări cu privire la viață și moarte; ei vin nu numai cu întrebări, dar și cu răspunsuri, speranțe, așteptări, și toate la un loc alcătuiesc o realitate psihologică, terapeutul trebuind să lucreze cu ea.

Această realitate complexă primește de cele mai multe ori un

nume, o etichetă generală, simplificatoare, cu puteri prescriptive pentru toți actorii sociali pe care îi implică - **eticheta diagnostică**.

Intrarea în rolul de bolnav psihic este mediată de eticheta diagnostică. Dincolo de problemele teoretice, asupra cărora nu insistăm, o observație simplă este importantă în materie de psihoterapie: elementele esențiale pentru stabilirea diagnosticului apar firesc în cadrul convorbirii inițiale, axată, de la început, asupra finalităților de ordin terapeutic și, de aceea, nu

este nevoie de o fază formală dedicată evaluării diagnostice. O astfel de etapă cu scop strict diagnostic "se traduce, mai ales pentru pacienții mai gravi, într-o **procedură de invalidare** (sublinierea autorului) care poate, ulterior, să ne facă munca foarte dificilă" (Cancrini, 1993). Demersul diagnostic poate invalida așteptările pacientului, etichetele diagnostice anterioare, reprezentările despre problemele sale, activînd astfel rezistențe. În plus, procedurile de diagnostic utilizate în psihiatrie și psihoterapie





pot crea distanțe și niveluri ierarhice între terapeut și pacient, primul sănătos, al doilea cu nevroză.

Etichetele diagnostice reduc – în multe cazuri – pacientul la o sumă de simptome, depersonalizându-l: el nu mai este domnul (doamna) X, ci “nevroza” de la patul Y. Noi toți utilizăm obiectele ce ne înconjoară conform etichetelor lor, la fel și personalul medical cu “obiectele” ce le are în grijă; iar pacientul se va comporta conform așteptărilor induse de eticheta nosologică ce-i es-

te aplicată. În acest sens trebuie înțeleasă afirmația: “...a pune etichete pentru a clasifica pacienții poate pereniza tulburările” (Godin, 1992). “Cel ce acceptă ipoteza aisbergului, și-și stabilește scopul în consecință, va provoca probabil un efect Rosenthal”, spune Watzlawick (Watzlawick și colab., 1975). Cu alte cuvinte, terapeutul ce pune o etichetă diagnostică în baza unor simptome va avea tendința ca în relațiile cu pacientul să inducă acestuia toate comportamentele asociate etichetei diagnostice: credințele diagnostice ale terapeutului se transformă în “predicții ce se a u t o î m p l i n e s c” (Rosenthal).

Eticheta diagnostică oferă o imagine statică asupra problemelor pacientului, afectează imaginea de sine a acestuia și blochează valorificarea resurselor existente. Un bolnav “depresiv” nu este totdeauna depresiv, are momente când comportamentul său este normal, adecvat situației, sau când depresia sa este pe deplin justificată de evenimetele trăite. Or, eticheta diagnostică împiedică și pe pacient și pe tera-

peut să seșezeze acest fapt și prescrie ambilor roluri ce perpetuează simptomul. Echipa terapeutică de la Milano (Palazzoli, Cecchin, Boscolo și Prata), sesizând acest aspect, propune înlocuirea afirmației “este depresiv” cu expresia “se comportă ca un depresiv”. Înlocuirea lui “este” cu verbe precum “arată”, “pare”, “devine” și “se comportă ca și cum” promovează credința (speranța) că aceste comportamente sînt temporare și supuse schimbării (Walter și Peller, 1992).

În acest context, cred că trebuie apreciată și schimbarea în ghidul de diagnostic psihiatric – D.S.M. III – a termenului de nevroză cu cel de tulburare. Acest ultim termen micșorează asimetria relației dintre pacient și psihoterapeut promovată de eticheta diagnostică de nevroză, făcînd din persoana cu “tulburări” (probleme) o persoană ca oricare alta. Cine nu are sau nu a avut probleme? ■

Lector. dr.  
Ion DAFINOIU,  
Universitatea  
“A.I. Cuza”-Iași



# Ce gen de umor aveți?

## (Dacă îl aveți...)

*Cu o doză bună de umor, viața ar părea atît de veselă! În timp ce unii rîd de orice, alții nu își exercită simțul umorului decît în detrimentul aproapelui. Dumneavoastră folosiți umorul ca o armă sau pentru a vă exprima bucuria de a trăi?*

Nu alegeți decît un singur răspuns dintre cele patru variante disponibile, aferente fiecărei întrebări: acel răspuns care vă place cel mai mult (sau care vă displace cel mai puțin, după caz).

**1. În timpul unei serate descoperiți, cu oroare, că gazda poartă îmbrăcăminte la fel cu a dumneavoastră.**

- a) vă faceți că nu vedeți nimic.
- b) vă strecurați, așteptînd ocazia de a pleca pe furiș;
- c) vă adresați gazdei cu veselie, felicitînd-o pentru bunul său gust;
- d) vă spuneți: "Este exact ca a mea, numai că mie îmi stă mai bine!".

**2. Dintre afirmațiile de mai jos, care corespunde cel mai bine modului dumneavoastră de a fi?**

- a) umorul poate fi o armă incredibil de periculoasă;
- b) umorul nu are tabuuri;
- c) uneori, umorul ajută la disimularea sentimentelor;
- d) umorul și sensibilitatea nu fac niciodată casă bună.

**3. Dacă ați fi copil, trebuie să recunoașteți că ați fi mai curînd:**

- a) rezervat;
- b) vesel, de viață;
- c) zburdalnic;
- d) dezghețat.

**4. Dacă ați avea o căsuță de vară la țară, cum ați descrie această situație?**

- a) "liniștea mea sufletească";
- b) "ultima mea locuință";
- c) "mi-am atins scopul";
- d) "gata, îmi ajunge!".

**5. Ce fel de glumă "tare" puteți tolera?**

- a) să ungi receptorul telefonului cu cremă de ghetete;
- b) să pui în echilibru o căldare cu apă deasupra unei uși întredeschise;
- c) să conduci mașina printr-o băltoacă pentru a stropi trecătorii;
- d) să lipești fișii din plastic, imitînd tabla zgîriată, pe o mașină nou-nouă.

**6. Cel mai bun prieten al dumneavoastră vi se lamentează, în urma unui eșec în dragoste. Ce îi spuneți?**

- a) îi sugerați mai mult discernămint în alegerea partenerii;
- b) ascultați, încercînd să vă amintiți de cîte ori v-ați găsit în aceeași situație;
- c) îi amintiți că trebuie să încerci pentru a reuși;
- d) spuneți cuvinte de consolare, evocînd inconstanța sexului opus în dragoste.



**7. Vecinul dumneavoastră vă deranjează în fiecare noapte din cauza sforăiturilor. Ce faceți?**

- a) îi strecurați pe sub ușa un pliant cu tratamentul ce trebuie urmat împotriva sforăitului;
- b) amplificați zgomotul și lipiți incintele acustice de peretele care vă desparte;
- c) dacă mai continuă, faceți o reclamație la poliție;
- d) îl invitați la un pahar, unde îi faceți cunoștință cu un prieten de-al dumneavoastră, medic ORL.

**8. Dacă trebuie să participați la un bal mascat avînd ca temă secolul al XVIII-lea, cel fel de costumație ați alege pentru a vă deghiza?**

- a) ca un țigan nomad;
- b) ca un marchiz;
- c) ca un cosmonaut;
- d) ca un prinț oriental.

**9. Unul dintre prietenii dumneavoastră suferă de o gelozie bolnăvicioasă, motiv pentru care vă decideți să-l "vacinați" împotriva ei. Cum ați proceda?**

- a) îi telefonați și închideți imediat după ce îi auziți vocea;
- b) îi trimiteți soției sale, sub anonim, un buchet de flori;
- c) îi oferiți "Drama geloziei";
- d) agățați de șifonierul soției sale, la vedere, un bluzon bărbătesc uzat.

**10. Care ar fi cea mai mare catastrofă petrecută în ajunul plecării într-o vacanță mai îndelungată?**

- a) defectarea televizorului;
- b) furtul mașinii proprietate personală;
- c) decesul unei rude îndepărtate, la a cărei înmormîntare trebuie să participați;
- d) blocarea circulației pentru buna desfășurare a unei întreceri sportive.

**11. Care dintre aceste calități vă lipsește cel mai mult?**

- a) generozitatea;
- b) spiritul de analiză;
- c) atenția distributivă;
- d) autocritica.

**12. În timp ce vă aflați la restaurant, chelnerul vă servește un vin cu un ușor iz de butoi, deși fusese gustat în prealabil de unul dintre comenseni. Ce faceți?**

- a) promiteți să oferiți un tratat de enologie prietenului care a degustat vinul;
- b) vă exprimați regretul, cu voce ridicată, că un vin delicios este servit într-un pahar ce a păstrat respectivul iz de butoi;
- c) puteți renunța, fără regrete, să gustați vinul, deoarece vă interzice medicul;
- d) cu puțină apă minerală nu se va mai simți izul.

**13. Pe stradă, un trecător se împiedică și se întinde cît este de lung. Cum reacționați?**

- a) nu reușiți să vă abțineți și izbucniți în rîs;
- b) gîndiți: "Dacă eram eu, m-aș fi simțit ridicol!";
- c) zîmbînd de această întîmplare, vă urmați drumul liniștit;
- d) gîndiți: "Ce prost!".

**14. Anumite glume nu vă fac deloc să rîdeți, și anume despre:**

- a) religie;
- b) sex;
- c) moarte;
- d) străini.

**15. Cu ocazia aniversării dumneavoastră, prietenii vă oferă un cățeluș:**

- a) fericire! Ați visat totdeauna să aveți un mic companion;



- b) angoasă! "Va trebui să ies în fiecare seară să plimb intrusul!";
- c) oroare! "Nu pot să refuz, deci adio mocheta mea din lână pură!";
- d) incredulitate! "Oare chiar țin la mine prietenii mei?".

**16. Personalitățile au deseori umor. Winston Churchill considera că secretul unei longevități excepționale este:**

- a) whiskyul și țigările zilnice;
- b) întrecerile oratorice;
- c) absența sportului;
- d) bucuria de a picta.

**17. La serviciu, un coleg organizează o masă de adio. Ce fel de cadou credeți că este cel mai potrivit în asemenea situație?**

- a) un ceas deșteptător, deoarece întârzie mereu la serviciu;
- b) un abonament la un club de gimnastică, deoarece are câteva kilograme în plus;
- c) o adeziune la un club de întâlniri, pentru că îi lipsește stabilitatea afectivă;
- d) un anunț gratuit pentru căutarea unui loc de muncă.

**18. Sînteți bucuros că puteți urmări cu toată familia, în sfîrșit, filmul de duminică seara, dar vă sosesc prietenii, în mod inopinat. Ce faceți?**

- a) fugiți în baie pentru a îmbrăca un halat și rămîneți pentru a face un duș;
- b) le dați de înțeles că sînteți foarte ocupat;
- c) îi întîmpinați simulînd o bucurie pe care nu o resimțiți;
- d) prietenii dv. sînt bineveniți oricînd.

**19. Mergînd la o petrecere la prietenii dv., vă împiedicați de covor și cădeți cu zgomot. Ce faceți în această situație?**

- a) simulați că vă doare pentru a înceta rîsetele celorlalți;
- b) vă ridicați surîzător, ca un judoka experimentat;
- c) spuneți că ați avut abilitatea de a evita răsturnarea mobilei din apropiere;
- d) vă ridicați cu obrazii în flăcări, tunînd și fulgerînd, în sinea dumneavoastră, împotriva covorului.

**20. Ce nume ați alege pentru iah-tul dumneavoastră?**

- a) "Banii aduc fericirea".
- b) "Daphne".
- c) "Accesul interzis".
- d) "Orașul luminilor".

**21. Care mesaj telefonic ar fi cea mai bună introducere pentru robotul dumneavoastră?**

- a) "Desigur, sînteți la X. Păcat, eu nu sînt acolo!"
- b) "Alo, da, bună ziua... Cum?... Ei bine, nu sînt acasă!"
- c) "Dacă doriți într-adevăr să vorbiți cu mine, vă va trebui mai multă perseverență!"
- d) "Alo! Acest tip de robot telefonic nu înregistrează decît semnalele pozitive. Mulțumiri anticipate!"

**22. Vă simțiți într-adevăr stingherit dacă:**

- a) la niște cunoștințe, vărsați pe noul dumneavoastră costum alb un pahar cu suc de tomate;
- b) cu ocazia unei căsătorii, în calitate de martor al unuia dintre miri, ajungeți cu întârziere și intrați în biserică însoțit de un groaznic scîrțit de ușă;
- c) copilul unor prieteni, aflat în brațele dumneavoastră, vă udă îmbrăcămintea;
- d) în timp ce luați masa cu niște prieteni, simțiți că vecinul dumneavoastră vă face semn insistent din picior, dar cînd vă



## Psihotest

ridicați, observați că pantalonul fusese făcut flenduri de cîinele gazdei.

**23.** Calitățile cărui animal dotat doriți să le aveți dumneavoastră?

- a) cimpanzeul;
- b) delfinul;
- c) vulpea;
- d) vulturul.

**24.** Aflat singur pe o insulă pustie, pentru a vă petrece timpul, ce ați dori mai curînd să aveți?

- a) un telefon pentru a asculta mesajele de pe robotul dumneavoastră;
- b) cîteva mii de secvențe din "Camera ascunsă";
- c) integrala pieselor lui Molière;
- d) un papagal pe care să îl învățați înjurături.

**25.** Ce vi se pare cel mai insuportabil la sexul opus?

- a) platitudinea glumelor;
- b) înfumurarea nejustificată;
- c) perseverența în greșeală;
- d) umorul prostesc.

### Calculați-vă scorul

Realizați totalul pentru fiecare simbol ales, conform tabelului, după care selectați valoarea maximă dintre cele patru rezultate parțial calculate. În funcție de simbolul aferent maximumului obținut, citiți răspunsul corespunzător majorității acestui simbol; dacă obțineți același maxim pentru mai multe simboluri, înseamnă că genurile de umor aferente simbolurilor egal-majoritare vă caracterizează în aceeași măsură.

Ce gen de umor aveți?	R ă s p u n s				
	a	b	c	d	
Î N T R E B A R E	1	♠	♦	♥	♣
	2	♣	♥	♠	♦
	3	♦	♠	♥	♣
	4	♦	♠	♣	♥
	5	♣	♦	♠	♥
	6	♦	♣	♥	♠
	7	♥	♣	♦	♠
	8	♠	♦	♥	♣
	9	♣	♥	♦	♠
	10	♦	♣	♠	♥
	11	♣	♥	♦	♠
	12	♣	♥	♠	♦
	13	♣	♦	♠	♥
	14	♠	♦	♣	♥
	15	♦	♥	♣	♠
	16	♣	♠	♥	♦
	17	♣	♦	♠	♥
	18	♣	♥	♠	♦
	19	♠	♥	♣	♦
	20	♠	♦	♣	♥
	21	♦	♠	♣	♥
	22	♦	♣	♥	♠
	23	♥	♠	♣	♦
	24	♥	♣	♦	♠
	25	♥	♠	♦	♣

### Interpretarea rezultatelor

**Simbol majoritar:** ♠

Aveți un umor subtil. Glumiți cu plăcere, dar într-un anumit context particular, de preferință într-un mic grup în care aveți ca martori doar persoane apropiate. Pentru dumneavoastră, jocul de cuvinte este o aventură delicioasă și tentantă, dar pe care pudoarea vă împiedică s-o trăiți fără reticență. Nu duceți lipsă de umor, ci mai curînd de încredere în sine. Puțin mai multă încredere în dumneavoastră v-ar da ocazia, fără îndoială, de a



vă exprima mai liber, uneori chiar ironic. Chiar dacă nu o arătați totdeauna, savurați fără reținere glumele altora. Vivacitatea spiritului dumneavoastră și a simțului decelării nuanțelor vă permit să vă bucurați mai mult decât alții. Totuși, niciodată nu veți putea să rîdeți din orice. Pentru dumneavoastră, micile și marile mizerii ale lumii sînt subiecte care rămîn tabu. Cea mai nevinovată glumă cu privire la aceasta vi s-ar părea totdeauna de prost gust.

### *Simbol majoritar:* ♣

Aveți un umor spontan. Vă place să rîdeți și să faceți pe alții să rîdă, dar numai atunci cînd doriți dumneavoastră. Aveți simțul umorului, în cea mai mare parte a timpului, în stare latentă, oricare ar fi circumstanțele vieții. În cîteva cuvinte, atenuați dramatismul sau subliniați frumos o situație în care vă aflați, căci sensibilitatea de care dați dovadă nu vă permite să faceți rău altora. Nu vor ieși niciodată din gura dumneavoastră cuvinte ucigașe, gratuite, pentru simpla plăcere de a amuza anturajul. Cu toate acestea, aveți zile "cu" și zile "fără"! Cînd prietenii dumneavoastră se angajează în duelul cuvintelor lansate unul după altul, aceștia au tot interesul de a se asigura că aveți o zi bună. Dacă nu, cu atît mai rău pentru ei, deoarece se expun la una din acele teribile bruftuluieli pe care o pregătiți în secret. Din fericire, aceste momente sînt totuși foarte rare.

### *Simbol majoritar:* ♥

Aveți un umor caustic. Aveți umor din abundență, încît uneori cei din jurul dumneavoastră se întrebă dacă nu întreceți măsura. Exersați umorul puțin în maniera unui caricaturist. Spiritul dumneavoastră caustic și ochiul scrutător vă ajută să descoperiți, mai repede decât alții, slăbiciunile unui comportament sau aspectul grotesc al unei situații. Nimic nu

vă scapă. Tot ce este lumesc este de rîs. Nici o ocazie, nici un tabu nu vă împiedică. Doar banalitatea și vulgaritatea vă descurajează definitiv. Jocurile de spirit vă atrag. Ateție, totuși, simțul critic vă face cîteodată de temut pentru unii. Să nu aveți încredere în cei geloși: umorul vă ajută foarte bine să ieșiți din orice situație cu abilitate și pricepere, ceea ce îi face pe unii invidioși.

### *Simbol majoritar:* ♦

Aveți un umor tandru. Umorul este pentru dumneavoastră o calitate apreciabilă, dar cu o singură condiție: ca acesta să fie exercitat la distanță, pe o scenă sau pe un ecran, de exemplu. Neavînd impresia că sînteți vizat, apreciați jocurile de cuvinte și bufoneriile la justa lor valoare. În schimb, în viața de zi cu zi, apreciați foarte puțin spiritele, glumele care "zgîrie", zeflemeaua. Cînd nu sînteți direct în cauză, vă puneți în locul "victimii" și chiar suferiți pentru ea. Fără îndoială, prietenii dumneavoastră știu că trebuie să vă trateze cu prudență, pentru a nu vă răni inutil. Destindeți-vă puțin. V-ar fi de ajuns puțină serenitate pentru a profita de umorul celorlalți, oricare ar fi circumstanțele, și pentru a înțelege că arma cea mai bună de a te apăra este și va fi totdeauna rîsul. ■

Traducere și adaptare:

**Corneliu TOCAN,**  
**Iulia DUMITRIU**

DRUMUL CEL MAI SCURT CĂTRE INFORMAȚIE



# RADIO DELTA

București, Ploiești și Valea Prahovei

## 93,5 FM

O GAMĂ COMPLETĂ DE SERVICII PROMOȚIONALE

TEL. (01) 631 73 89 \*\*\* FAX (01) 311 34 32

CONSTANȚA • BRAȘOV • GALAȚI • BUZĂU • RM. VĂLCEA • ORADEA • FOCSANI



Numărul special (iulie-august 1994) al revistei *La Recherche* este consacrat abordărilor moderne ale memoriei. Între acestea, perspectiva "construcționismului social" ni s-a părut cea mai actuală. Iată motivul pentru care ne-am propus să prezentăm cititorilor revistei noastre studiul semnat de Michael Billig și Derek Edwards, reputați psihologi englezi, autori ai unor lucrări de referință în domeniu.

# Construcția socială a memoriei

Pentru unii psihologi, memoria nu se reduce numai la codificare și stocare, ci este, în primul rând, o activitate socială, care depinde de vorbire și se construiește în relație cu alți indivizi. Părinții își învață copiii ceea ce poate fi memorat; astfel, îi socializează și, în același timp, le transmit un trecut. În același fel, comemorarea unui eveniment familial sau național dă ocazia participanților de a-și manifesta apartenența la un grup și de a rememora colectiv.

"Îmi voi aduce întotdeauna aminte", spune o tânără, vorbind despre căsătoria prințului Charles cu prințesa Diana și descriind în cele mai mici amănunte ce a făcut atunci. Părinții i se alătură cu propriile lor povestiri și

toți glumesc și văd evocând amintirile din acea zi.

Ce fac oamenii când relatează evenimente din trecut, ca această tânără și părinții ei? Răspunsurile psihologilor nu sînt unanime. Pentru psihologii cognitiști, memorarea presupune un anumit număr de operații mintale (U. Neisser, 1982). Astfel, experiențele personale ale căsătoriei regale sînt, mai întîi, codificate și stocate în memorie, apoi conservate pentru a nu se șterge, înainte de a putea fi regăsite prin recurgerea la mecanisme cognitive speciale.

Pentru un număr din ce în ce mai mare de psihologi, această descriere curentă a cogniției nu este totuși satisfăcătoare, nu pentru că ar fi falsă, ci pentru că nu reușește să surprindă ceea ce fac efectiv oamenii cînd rememo-

rează trecutul. Cînd tînăra declară: "Îmi voi aduce întotdeauna aminte", ea nu face decît să regăsească o reprezentare stocată în memorie. Ea nu numai că rememorează evenimentele, ci se pronunță, de asemenea, asupra viitorului; iar ea vorbește despre trecut și viitor astăzi, în momentul prezent, interacționînd cu părinții ei. Împreună, ei reconstruiesc evenimentele acelei zile memorabile.

Activitatea de reconstrucție a evenimentelor este cea care interesează pe psihologii adepți ai "construcționismului social" – printre care se numără și autorii acestui articol – și care, de mai bine de zece ani, se opun influenței paradigmatelor pe care le socotesc ca fiind prea cognitive. Pentru ei, gîndirea este o activitate



socială: procesele sociale influențează modul în care gândim ceea ce gândim, ca și contextele în care gândim. Tînăra interacționează cu părinții săi cînd, împreună, își amintesc de o zi care, pentru ei, ca și pentru alții, este "memorabilă", fiind vorba despre o zi în cursul căreia națiunea engleză a comemorat (adică a rememorat colectiv) trecutul și prezentul regalității.

Abordarea construcționistă se opune așadar curentului principal al psihologiei memoriei, ale cărei baze au fost puse de psihologul german **Hermann Ebbinghaus**, la sfîrșitul secolului al XIX-lea. Experiențele sale permiteau determinarea cantității de informații noi

ce puteau fi tratate, afectate sau nu de memorările anterioare, de uitare etc. Dacă interesul lui **Ebbinghaus** se concentra în primul rînd asupra limitelor memoriei, alți psihologi au încercat, ulterior, să înțeleagă mecanismul transformării stimulilor externi în amintiri. Acum mai bine de șaizeci de ani, psihologul englez **Frederick Bartlett** a evidențiat faptul că, înainte de a fi stocate, informațiile ce ne parvin sînt tratate sau modificate și că amintirile noastre nu sînt simple copii ale percepțiilor. Pe baza cercetării experimentale, **F. Bartlett** a stabilit că oamenii nu își amintesc cuvintele exacte ale unei povestiri, ci rețin informațiile sub forma unei sche-

me ("schéma d'histoire") care le este proprie și la care adaugă adesea elemente care lipseau în versiunea originală. Astăzi, psihologia cognitivă are drept obiect, în primul rînd, tratarea informației atît de către oameni, cît și de către ordinateare. Cercetătorii elaborează modele cognitive sofisticate, pentru a descrie mecanismul stocării informației în memorie, sub formă de "schemă", de exemplu, modul în care se poate avea acces la aceste scheme, precum și modul în care ele filtrează noile informații care pot intra în sistemul memoriei. Aceste modele ale memoriei au două caracteristici comune. În primul rînd, ele descriu memoria dintr-un

*Ceremonia căsătoriei prințului Charles cu prințesa Diana*





punct de vedere pur individual, avînd drept obiect felul în care individul izolat receptează, codifică și rememorează informația. În al doilea rînd, codificarea și memorarea sînt considerate procese mintale interne. Psihologii experimentali controlează stimulii la care sînt expuși subiecții, de exemplu silabe fără semnificație, ca în experiențele lui **Ebbinghaus**, și observă răspunsurile acestora pentru a afla dacă memorarea este sau nu reușită. Pe baza acestor date, ei elaborează ipoteze privitoare la procesele mintale care leagă stimulii de răspuns.

Aceste modele de tratare a informației se fondează pe presupunerea ce pare că ține de simțul comun, dar pe care adepții construcționismului social o contestă – că memoria este un proces ce își are sediul în capul individului. Criticile estimează că psihologia cognitivă localizează greșit operațiile memoriei, sau cel puțin operațiile unei importante proporții a activității memoriei umane. Ea oferă, probabil, o bună explicație a memoriei spontane a percepțiilor, de exemplu, a modului în care recunoaștem o fizionomie sau niște obiecte. Dar și animale precum șobolanii, pisicile sau găinile au abilități asemănătoare: ele pot, de exemplu, să recu-

noască unele situații care le sînt prezentate. Totul ne îndreptățește să credem că mecanismele care intervin în acest tip de capacități sînt programate genetic.

În esență, memoria umană funcționează foarte diferit și ne distinge de toate celelalte specii. Pentru animale, amintirea este legată de o experiență directă: numai ceea ce a fost anterior codificat de către simțuri poate fi rememorat. Ființele umane, în schimb, pot să-și amintească de un trecut a cărui experiență directă nu o au, ci care le este transmis de către generațiile precedente.

O varietate infinită de practici sociale îi oferă omului ocazia de a-și aduce aminte. Ritualuri formale, ca paradele militare sau sărbătorile naționale, permit membrilor unei societăți să rememoreze colectiv, să "co-memoreze" trecutul lor. Există, de asemenea, și amintiri mai personale: o aniversare a căsătoriei, de exemplu, sau activitatea cotidiană a memoriei (a-ți aminti să trimiți o scrisoare sau să pui sare în mîncare etc.). Memoria umană și viața socială sînt unite prin legături indisolubile, cum spunea psihologul rus **Lev Vîgoțki** (1978).

Un punct de vedere asemănător fusese deja avansat de filozoful de origine austriacă **Ludwig**

**Wittgenstein** în anii 1960, care susținea că nu există un singur mod de a-ți aminti, că nu există o activitate unică numită "memorie". Putem fi mai mulți pentru a evoca amintirile "nunții regale" sau pe cele ale vacanțelor familiale. Dar altceva facem cînd ne amintim, de exemplu, drepturile noastre legale sau cînd încercăm să nu uităm a-i mulțumi gazdei noastre pentru o seară agreabilă. Din punctul acesta de vedere, al construcționiștilor sociali, memoria, ca și gîndirea nu sînt procese interioare. În loc să facă speculații asupra a ceea ce se petrece în capul unei persoane, aceștia observă din exterior ceea ce se împlințe, în ce activități se angajează oamenii cînd apelează la memorie sau cînd gîndesc. Construcționiștii sociali notează ce face sau spune, de exemplu, tînăra la care ne-am referit, cînd susține în fața părinților că nu va uita niciodată nunta regală. Reiese deci că memoria umană este mai complexă decît ar lăsa să se bănuiască tratarea listelor de silabe fără sens folosite de **Ebbinghaus** și că activitatea ei este legată de contextul în care are loc. ■

(Continuare în numărul viitor)

Traducere și adaptare:  
**Radu GĂRMACEA,**  
student  
Universitatea București



*Exercitarea influențelor educative asupra copilului presupune nu numai cunoașterea particularităților sale individuale, ci și a mediului în care a crescut și a celui în care trăiește în prezent. Dintre elementele de mediu, un rol important în educarea copilului îl are familia.*

de dimensiuni obișnuite (coală de scris) și îi spune: "Tu știi povești? Acum vom compune una. Imaginează un vrăjitor care vine și transformă toate persoanele dintr-o familie. Tu desenează ceea ce se petrece!". Se poate încuraja subiectul fără a-i sugera.

## Cunoașterea universului de viață al copilului

**R**elațiile intrafamiliale, prin repetabilitatea lor zilnică, exercită o puternică influență asupra dezvoltării și comportamentului membrilor familiei. Investigarea directă și la un moment dat a acestora este dificilă. Un instrument util în acest scop îl constituie metodele expresive. Între acestea un loc aparte îl ocupă **Testul familiei**, folosit de mai bine de patruzeci de ani de către specialiști. Studii cu acest test au fost efectuate de mulți cercetători, printre care Louise Duess, Madeleine Thomas, Louise Despert, Minkovska, Porot, Hulse, Reznikoff, Cain, Gomilla, M. Flury, Nelly, Stahel, Louis Corman, Borelli-Vincent, Luitgard Brem Gäser și alții.

Variantele Testului familiei pot fi grupate astfel:

1. Desenează familia ta;
2. Desenează o familie oarecare;
3. Desenează o familie transformată.

Varianta "Familia fermecată", ce urmează a fi prezentată în continuare, se încadrează în cea de-a treia grupă. Are ca autori pe Marta Kös și Gerd Biermann și a fost publicată în 1973 de Editura Ernst Reinhardt din München, sub titlul "Die Verzauberte Familie", iar în 1977 de Editura Centrului de Psihologie Aplicată din Paris, sub titlul "La famille enchantée".

Examinatorul poartă o discuție cu subiectul, prin care îi câștigă încrederea și îi stimulează imaginația. Apoi îi oferă o foaie albă

În timpul probei se observă subiectul și se notează toate manifestările acestuia. Toate ezităările, ștersăturile, reluările, mimica, atitudinea corporală, gesturile au o mare importanță. După ce a terminat desenul, i se solicită să precizeze cine sînt persoanele desenate și ce vîrstă au. Astfel, aflăm dacă a desenat propria familie sau altă familie. Se mai notează ordinea în care au fost desenate personajele și simbolul prin care au fost reprezentate. Apoi i se propune să alcătuiască o povestire cu imaginile din desen. Subiectul mai este întrebat în ce animal ar dori să se transforme și de ce, precum și în ce animal nu ar dori să fie transformat și de ce nu ar dori.

Criteriile formale de





interpretare a desenului sînt următoarele: organizarea spațiului, raporturile de mărime, ordinea în care sînt desenate personajele, valorizarea sau miniaturizarea grafică; toate acestea permit relevarea aspectelor proiective.

Schema de diagnostic utilizată în clinică pune în evidență dependența tipică a reacțiilor psihosomatice și afecțiunilor somatice ale copilăriei de stadiile evoluției pulsionilor și Eului (Supraeului) copilului și adolescentului:

### ● Stadiul oral

- fixație orală/agresivitate orală;
- simbioză mamă - copil/angoasă de separare;
- tulburări intensionale/carență afectivă precoce/carență afectivă prin răsfăț/depresie/autism;

- tulburări de somn/îngîmfare/ritmie/onanism;
- anorexie/vomă/, ulcer, obezitate;
- eczeme.

### ● Stadiul anal

- inhibiție/tulburări de limbaj/mutism;
- ticuri/agitație psihomotorie/mișcări convulsive;
- enurezie/encoprezie/constipație/colită;
- astm.

### ● Stadiul falic

- conflictul Oedip (angoasă de castrare, dorință sexuală);
- isterie/agresivitate/ge-lozie;

- angoasă nevrotică/fo-bie de animale;
- convulsii afective/vomă/coșmaruri/somnambulism.

### ● Stadiul de latență

- dificultăți de școlari-zare/dislexie/fobie școlară/chiul;

- angoasă nevrotică/distonie vegetativă;
- incapacitatea de a stabili relații cu alții (min-ciună, furt, vagabondaj).

### ● Pubertate

- criză de identitate/difuziunea identității/toxicomanie/tentativă de sinucidere;

- anorexie nevrotică;
- perversiuni;
- distonie vegetativă (nevroză cardiacă, sindrom respirator nevrotic);
- abandon (criminalitate).

### ● Tulburări de natură organică primară

- imaturitate cerebrală

(întîrziere în dezvoltare, debilitate);

- leziuni cerebrale (prenatale, perinatale, postnatale);

- tumori cerebrale/epilepsie;

- tulburări endocrine (între altele, nanism, gigantism, hermafroditism);

- malformații;

- afecțiuni cronice.

### ● Nevroze sociale

- familii de alcoolici;
- familii de schizofreni/copii maltratați/părinți divorțați/familii de refugiați;

- gemeni;

- traumatisme dobîndite (accidente, delict sexuale).

Aplicată copiilor din colectivități școlare normale, noua variantă a Testului familiei își relevă calitățile diagnostice și în planul activității instructiv-educative. Testul "Familia fermecată" este foarte util pentru cunoașterea mediului în care trăiește și crește copilul, deci a universului său complex de viață, cu scopul de a-l putea înțelege și ajuta în vederea maximizării șanselor sale. ■

*Cercetător științific  
Eugenia TUCHENDRIA,  
Institutul de Sănătate  
Publică și Cercetări  
Medicale Iași*



# Dezvoltarea SPIRITULUI INVENTIV prin GRUPUL CREATIV

*Condițiile noi generate de perioada de tranziție de la economia centralizată spre o economie de piață lansează spre domeniul managementului resurselor umane solicitarea de promovare a indivizilor caracterizați prin spirit inventiv, întreprinzător, sensibilitate la nou, flexibilitate, rapiditate în luarea deciziilor, capacitate de asumare a riscului și responsabilitate pentru soluții inedite etc. Procesul devenirii umane, al dezvoltării personalității cere, în contextul adaptării sale la condițiile existente, structurarea și restructurarea unor pattern-uri de personalitate, dezvoltarea unor trăsături noi, modificarea sau renunțarea la acele atitudini care se pot constitui în factori frenatori ai afirmării umane. Cine să ofere soluții, pe ce căi și cu ce metode să se stimuleze și faciliteze acest proces de restructurare și actualizare a individualității în noile condiții?*

**A**nticipînd solicitările existenței, la acest sfîrșit de secol și mileniu, față de indivizi și societate, cunoscuți oameni de știință au sugerat că una din căi trebuie să fie dezvoltarea spiritului inventiv. Pe baza unor cercetări constatative și experimental-ameliorative, realizate în ultimii ani putem afirma că activitatea într-un grup creativ generează condiții favorabile manifestării procesului de accelerare a actualizării de sine, individualizării și restructurării unor pattern-uri la nivelul personalității (M. Caluschi, 1993). Ca urmare, aducem în atenție grupul creativ dintr-o perspectivă mai puțin abordată: a efectului pe care acti-

vitatea într-un astfel de grup o are asupra participanților.

Înțelegem prin grup creativ un grup mic (10 - 12 indivizi) ai cărui membri, acționînd după normele creației, au ca obiectiv dezvoltarea potențialului creativ/inventiv și însușirea tehnologiei și artei creației și inventicii. Grupul creativ poate fi organizat și adaptat la orice vîrstă și nivel de pregătire profesională.

Efectul activității în grupul creativ vizibil în comportamentul participanților se explică în primul rînd prin climatul indus de normele grupului: amînarea evaluării, stimularea manifestării imaginației, a exprimării metaforice, eliminarea atacului la persoană, toate contribuind la instalarea unui climat de încredere, optimism, deschidere spre afirmarea individualității. Paradoxal, deși climatul are semnul egalității între participanți, activitatea în grup stimulează manifestarea individualității membrilor. Metodele și tehnicile de creativitate solicită rapiditate, ingeniozitate, sensibilitate la probleme, flexibilitate.

După aprecierea majorității participanților la astfel de grupuri, efectul activității în grupul creativ asupra per-

sonalității participanților se realizează în mai multe faze:

- Faza de început, caracterizată prin anxietate curioasă exprimată prin gînduri și idei de felul: "nu am să pot face așa ceva, dar îmi place"; "nu am calitate, totuși ceilalți cum se descurcă?"; "totul contravine celor cunoscute" etc.

- Faza de înțelegere a faptului că și ceilalți sînt la fel, de reducere a anxietății și creștere a încrederii în capacitățile personale, de descoperire a propriului potențial creativ, exprimată prin gînduri și idei de felul: "asta știam și eu"; "așa puteam și eu"; "nici nu știam că pot și eu" etc.

- Faza apariției dorinței de manifestare a propriei creativități, evidențiată prin exprimări de felul: "hai să încerc și eu"; "și ideile mele sînt bune? ce-ar fi să le expun?". Acum este momentul cînd încep să slăbească barierele interne (afective, motivaționale, volitive) și începe procesul de deconstructură a stereotipiilor paralizante formate pe parcursul vieții. Trecerea de la faza a doua la faza antrenării în activitatea grupului este însoțită și de fenomenul reducerii agre-



sivității și al reconversiei ei în curaj și inițiativă în afirmarea unor soluții originale, în asumarea riscului de a le susține.

● Continuarea activității în grup induce creșterea încrederii în forțele proprii și sporirea activismului în manifestarea potențialului creativ pentru rezolvarea problemelor abordate. Reducerea timidității, a neîncrederii în forțele proprii și creșterea activismului reprezintă prima "cărămidă" la formarea unor noi structuri de personalitate stimulative pentru manifestarea creativității.

● În continuare, o activitate de grup bine organizată, bazată pe susținerea unui antrenament creativ/inventiv continuu, va contribui la dezvoltarea principalelor însușiri ale gândirii creative: fluentă, flexibilitate, originalitate, capacitate de elaborare, sensibilitate la probleme, cât și la formarea deprinderilor și comportamentelor creative. În acest moment, dacă antrenamentul creativ în grup continuă numai pe linia rezolvării creatoare a problemelor, a trecerii la elaborarea unor invenții, grupul se transformă în grup creator, iar restructurarea personalității poate trece pe planul doi. Formarea spiritului inventiv prin grupul creativ este marcată și de momentul în care se manifestă trebuința de a rezolva probleme, de a găsi soluții în mod colectiv sau individual, exprimată prin solicitări venite din partea membrilor grupului, de felul: "să

realizăm soluțiile elaborate"; "să punem soluțiile în practică".

Observațiile și datele de cercetare acumulate în urma comparării comportamentelor unor subiecți care au urmat numai cursuri de creativitate cu a unor subiecți care au făcut antrenament în grup creativ ne-au semnalat faptul că foarte puțini din cei din prima categorie au creat și inventat după terminarea cursului. Cercetând fenomenul în profunzime, am constatat că, prin cursuri clasice, se produce o perturbare a structurilor și un început de restructurare și formare a unor noi însușiri, proces nefinalizat și consolidat, deoarece după terminarea cursurilor obstacolele externe sau cele interne ce nu fuseseră reduse striveau inițiativa creativă a foștilor cursanți, ducând la scăderea interesului pentru manifestarea potențialului creativ. Concluzia care s-a impus de la sine a fost schimbarea raportului între timpul acordat introducerii noțiunilor absolute necesare și antrenamentul propriu-zis, fapt ce a impus înlocuirea cursurilor cu activități în grup, în structura 30% din timp afectat pentru lărgirea și îmbogățirea fondului informațional interdisciplinar și 70% antrenament individual și de grup pentru formarea aptitudinilor și comportamentelor creative/inventive. Antrenamentul în grupul creativ prin metodele clasice corelate cu metodele elaborate de noi (maratonul creativ, confruntarea metaforică, dialogul subperso-

nalităților etc.) permite formarea deprinderilor caracteristice spiritului inventiv-întreprinzător. Rezultatele înregistrate în grupurile de creativitate, organizate și coordonate în perioada 1990-1994, atestă afirmațiile de mai sus. Iată câteva exemple: după antrenamentul creativ realizat cu un grup de educatori, majoritatea membrilor grupului s-au antrenat în organizarea "Școlii Waldorf" la Iași, ei înșiși recunoscând în autobiografiile grupului impactul deosebit pe care lucrul în grupul creativ l-a avut asupra lor în direcția formării și manifestării spiritului inventiv-întreprinzător. Un alt exemplu îl constituie grupul creativ "Mirabilis", format din studenți, care după un an de activitate s-a transformat în "Școala Mirabilis", membrii grupului antrenându-se în susținerea unor programe de pregătire pentru creativitate, optimizare umană, de pregătire pentru performanță etc. Unii din membrii grupului "Mirabilis" au creat alte grupuri de tineri pentru rezolvarea unor probleme ale generației lor (grupul "Nucleus").

Concluzia este că, învățând să creeze și să inventeze, individul învață să se descopere, să se actualizeze și să se re-creeze pe sine. Iată de ce propunem grupul creativ ca o cale pentru formarea spiritului inventiv-întreprinzător. ■

*Cercetător științific  
Mariana CALUSCHI,  
Institutul de Științe  
Socio-Umane Iași*



# Conținuturile învățării - condiție pentru pregătirea profesională

În procesul învățării orice conținut informațional oferă un evantai mai larg sau mai restrâns de ocazii pentru formarea și dezvoltarea proceselor și funcțiilor cognitive, a conduitelor și comportamentului, trăsăturilor psihoaffective ale elevului. Nici unui conținut al învățării (când acesta reprezintă o sinteză a experienței umane) nu i se poate contesta valoarea formativă. Numai că unele conținuturi răspund nevoilor de formare pentru anumite domenii (profesional, spre exemplu) în mai mare măsură decât altele. De aici și importanța decisivă a activității de selectare și organizare a conținuturilor învățării pentru procesul de pregătire școlară.

Activitatea de selectare și organizare a conținuturilor învățării se desfășoară, de regulă, în două etape: etapa preinteractivă (premergătoare procesului de învățare), în care se stabilesc conținuturile pentru un ciclu de pregătire școlară, și etapa interactivă (în cadrul activității de învățare), în care se organizează conținuturile stabilite anterior în funcție de condițiile concrete ale activității de pregătire.

Preocuparea fundamentală în selectarea și organizarea conținuturilor învățării pentru un ciclu de pregătire profesională este de a stabili acele conținuturi care pot asigura de-a lungul școlarității cultura tehnică generală și calificarea elevilor. Specific pentru demersurile la acest nivel este faptul că învățarea este considerată global, iar subiectul învățării este un elev prezumtiv, abstract.

Condiția pe care trebuie să o îndeplinească în mod obligatoriu conținuturile alese este ca acestea să asigure un grad de certitudine cât mai ridicat în obținerea rezultatelor urmărite în procesul pregă-

tirii (cultura tehnică și calificarea).

Nivelul de certitudine al conținutului va fi asigurat, în primul rând, dacă în selectarea acestuia se va ține seama, în aceeași măsură, de cerințele sociale față de pregătirea profesională (de ordin economic, politic, cultural-spiritual, moral-civic), de rezultatele cercetării și activității practice din știință și tehnică, de specificul cunoașterii și activității tehnologice, de particularitățile de vîrstă ale elevilor.

În al doilea rând, nivelul de certitudine va fi asigurat dacă în selectarea și organizarea conținuturilor se vor aborda simultan pregătirea teoretică și instruirea practică. Abordarea corelativă a celor două activități este impusă de însuși faptul că, pentru același ciclu de pregătire școlară, activitatea de învățare se desfășoară pe baza aceluiași realități tehnice. Numai că, în cadrul pregătirii teoretice, obiectele și sistemele tehnice se constituie în purtători materiali ai informației, ai mesajului cognitiv, pe cînd în cadrul pregătirii practice aceleași obiecte și sis-



teme tehnice reprezintă suportul acțiunilor efective pe care le desfășoară elevii. În virtutea acestui fapt, în cadrul pregătirii teoretice se pune accent pe formarea la elevi a unor reprezentări acționale și a capacității de a transpune aceste reprezentări grafic, pe formarea deprinderilor de exprimare corectă și coerentă, pe dezvoltarea capacității de a construi judecăți și raționamente folosind un conținut tehnologic. În acest caz, învățarea este preponderent discursivă și categorială.

Pentru asigurarea eficienței pregătirii profesionale, preocuparea de a corela și sincroniza rezultatele ce se urmăresc în cadrul pregătirii teoretice și practice este determinantă. Această preocupare se va aprofunda și va căpăta caracter analitic în cea de-a doua etapă de organizare și selectare a conținuturilor învățării.

Spre deosebire de etapa anterioară, de data aceasta, prin efortul profesorilor de proiectare a activităților didactice, se detaliază procesul învățării, preocuparea principală fiind de a pondera conținuturile stabilite anterior în funcție de nivelul real al cunoștințelor și al dezvoltării intelectuale, psihomotorii și motivațional-afective a elevilor, în funcție de direcțiile de specializare pentru diferite domenii și subdomenii de calificare.

În procesul pregătirii profesionale există diferite profiluri de calificare și, în interiorul acestora, direcții sau subdomenii de specializare. Spre exemplu, pentru profilul mecanic se pregătesc mecanici lăcătuși, mecanici mașini și utilaje, electromecanici, prelucrători prin așchiere etc. Considerând această realitate, revine proiectării didactice preocuparea de a pondera conținutul învățării astfel încât să se asigure atât pregătirea tehnică generală a elevilor - premisă a policalificării -, cât și specializarea acestora.

Ne vom referi la un singur exemplu. Toți elevii care se pregătesc pentru domeniul mecanic își însușesc cunoștințe despre organe de mașini filetate. Numai

că, în activitatea profesională, mecanicii folosesc organele de mașini respective pentru realizarea unor funcții cum ar fi: fixare-strângere, strângere-etanșare, mișcare, măsurare etc., pe când prelucrătorii se ocupă de însăși execuția acestora.

Rezultă de aici că în proiectarea didactică, într-un caz se va pune accent pe cunoștințele care privesc funcțiile tehnologice ale filetelor, se vor detalia relațiile dintre funcție și structură și consecințele ce decurg pentru utilizare. În celălalt caz, cunoștințele esențiale vor fi cele care vizează elementele geometrice, constructive ale filetelor (profil, unghiul profilului, pasul filetelor etc.). ■

*Lector Lucia VLĂDULESCU,  
Universitatea Politehnică București*

### SIMPOZION

**“Managementul dezvoltării carierei elevului”** a constituit tema simpozionului organizat de Inspectoratul Școlar Dîmbovița pe 9 martie a.c. Simpozionul a fost deschis de prof. AURELIA CATANĂ, inspector general școlar al jud. Dîmbovița.

Au participat cu expuneri din partea Institutului de Științe ale Educației: prof. PAULA BRAGA - “Tendențe ale orientării școlar-profesionale în câteva sisteme de învățămînt contemporan” -, prof. ELENA BADEA - “Caracterizarea dinamică a copilului și adolescentului, cu aplicații la fișa școlară” - și prof. MIHAI JIGĂU - “Identificarea și instruirea copiilor supradotați”.

În prezența directorului Societății Știință & Tehnică, Ioan Albescu, s-a lansat volumul “Copiii supradotați”, autor Mihai Jigău, înfățișîndu-se, cu această ocazie, și numărul 1 al revistei Psihologia, precum și planul editorial al societății în domeniul psihologiei.



# TREBUIŢELE UMANE:

## de existență de relaționare de dezvoltare

**L**a începutul anilor '60, testarea empirică a primelor teorii motivaționale a scos în evidență unele din neajunsurile acestora; au fost astfel "demitizate" **Piramida trebuințelor a lui A. Maslow** (vezi Psihologia nr. 2/1993, pag. 8-9), teoriile X și Y ale lui D. McGregor, ca și teoria motivație - igienă a lui F. Herzberg. Deși cu numeroase curențe, aceste teorii au totuși o însemnată valoare științifică; multe dintre ele au fost, în consecință, folosite ca puncte de plecare în teoriile motivaționale contemporane.

Un exemplu elocvent îl constituie **teoria ERG a lui Clayton Alderfer**, care a "prelucrat", în 1969, mai vechea "ierarhie a trebuințelor" propusă A. Maslow în 1954.

Alderfer consideră trei grupuri mari de nevoi umane: existență, relaționare și dezvoltare (C.P. Alderfer, *Existence, Relatedness and Growth: Human Needs in An Organizational Setting*, 1972, Macmillan Publishing Co., Inc., și S. Robbins, *Organizational Behavior*, 4th Edition, 1989). **Grupul nevoilor de existență** cuprinde primele două "trepte" din ierarhia lui Maslow: cele fiziologice și cele de siguranță, securitate. **Grupul nevoilor de relaționare** - de a menține relații interpersonale importante - corespunde nevoii de iubire și de stimă din piramida lui Maslow. În fine, **nevoile de dezvoltare** - dorința interioară de dezvoltare personală - include, evident, pe lângă nevoia de stimă, și nevoia de auto-realizare din ierarhia lui Maslow.

Ierarhia propusă de Maslow este îmbunătățită substanțial de către C. Alderfer, în principal prin următoarele două concluzii: 1. într-un anumit moment

se poate urmări satisfacerea simultană a două sau mai multe nevoi; 2. dacă satisfacerea unei trebuințe de nivel superior este împiedicată, nevoia de a satisface una de nivel inferior crește.

Din această perspectivă, testul pe care vi-l propunem vă poate ajuta să identificați ce importanță are pentru dv. și în ce măsură este satisfăcut în momentul actual fiecare dintre cele trei grupuri de trebuințe.

Indicați importanța fiecărei caracteristici a activității pe care ați vrea să o desfășurați. Notați cifra 1, 2, 3, 4 sau 5 pe linia din dreptul fiecărei caracteristici, știut fiind că: 1 = neimportant; 2 = puțin important; 3 = importanță moderată; 4 = foarte important; 5 = extrem de important.

1. Relații de cooperare cu colegii de muncă. \_\_\_\_\_
2. Acumularea de noi cunoștințe privind activitatea desfășurată. \_\_\_\_\_
3. Un salariu satisfăcător. \_\_\_\_\_
4. A fi acceptat de ceilalți. \_\_\_\_\_
5. Posibilitatea de a gândi și acționa independent. \_\_\_\_\_
6. Creșteri frecvente ale salariului. \_\_\_\_\_
7. Posibilitatea de a dezvolta prietenii temeinice la locul de muncă. \_\_\_\_\_
8. Insuflarea sentimentului de autoapreciere. \_\_\_\_\_
9. Un sistem de prime, beneficii și alte recompense materiale. \_\_\_\_\_
10. Onestitate și sinceritate în relațiile colegiale. \_\_\_\_\_
11. Posibilități de dezvoltare a propriei personalități. \_\_\_\_\_
12. Senzație de siguranță față de suferințele fizice. \_\_\_\_\_

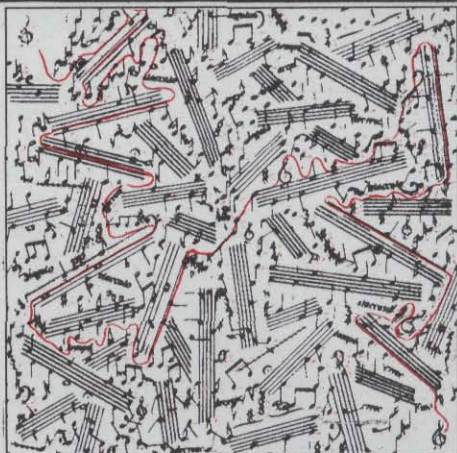


Puneți-vă la contribuție "micile celule cenușii"

## Soluții

1. Cupa nr. 3 (1: Petre; 2: Mihai; 4: Ion).
2. 1: II a; 2: II c; 3: I d; 4: I b; 5: II b; 6: I a; 7: I c; 8: II d.
3. 60 de puncte (o săgeată trasă în centrul = 20 puncte; în cercul intermediar = 12 puncte; în cercul exterior = 6 puncte).
4. Motocicliștii cu nr. 7, 9 și 17.
5. B (fluturașul se rotește un sfert de cerc în sens contrar acelor de ceasornic de fiecare dată și numărul crește cu 1, apoi cu 2, 3 etc.).
6. Trei (4, 6, 8).
7. 342.
8. Grupele 2, 4 și 6.

## Itinerar muzical



### Interpretarea rezultatelor

- Nevoi de dezvoltare: întrebările 2, 5, 8, 11
- Nevoi de relaționare: întrebările 1, 4, 7, 10
- Nevoi de existență: întrebările 3, 6, 9, 12

Însumați punctele pentru fiecare set (de exemplu, suma punctelor obținute la întrebările 2, 5, 8 și 11 reprezintă totalul dv. privind nevoile de dezvoltare). Să considerăm, spre exemplificare, un scor de 20 (pentru dezvoltare), 10 (pentru relaționare), 15 (pentru existență). Acesta poate fi interpretat astfel: nevoile de relaționare sînt substanțial satisfăcute sau puțin importante; nevoile de dezvoltare, pe de altă parte, sînt în mod evident nesatisfăcute și foarte importante; nesatisfacerea lor poate fi parțial responsabilă de scorul relativ ridicat obținut pentru nevoile de existență. ■

Traducere și adaptare:  
Dănuț TRIFU,  
student  
Universitatea București



**SOCIETATEA**  
ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ SA

Societate cu capital de stat funcționînd sub egida Ministerului Cercetării și Tehnologiei, înmatriculată în Registrul Comerțului cu nr. J/40/6775/1991.

Consiliul de administrație

Ioan Albescu, Nicolae Naum, Liliana Rodica Țurlica

**PSIHOLOGIA** Anul V  
Nr. 2 (24)

Martie/Aprilie 1995

Revistă editată de Societatea „Știință & Tehnică” SA  
în colaborare cu Asociația Psihologilor din România.  
Președinte: prof. univ. dr. Mihai Golu

REDACTOR-ȘEF: Adina Chelcea

DTP: Cristian Român  
DIFUZARE: Cornel Daneliuc,  
Mugurel Nițulescu  
(telefon: 617 58 33 sau  
223 15 20, interior 1151)  
ADRESA REDACȚIEI: Piața Presei  
Libere nr. 1, București,  
cod 79781  
Telefon: 617 58 33  
223 15 20, interior 1151 sau 1208  
Fax: 222 84 94  
ȚIPARUL:  
Tipografia INTERGRAPH  
Telefon: 769 35 68

CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI:  
Prof. univ. dr. Septimiu Chelcea  
Lector dr. Irina Holdevici  
Dr. Aurora Lițeanu  
Dr. Stroe Marcus  
Dr. Ion Mânzat,  
Prof. univ. dr. Nicolae Mitrofan  
Prof. univ. dr. Adrian Neculau  
Dr. Grigore Nicola  
Prof. univ. dr. Horia Pitariu  
Lector dr. Mihaela Roco  
Prof. Filaret Sîntion



# Itinerar muzical

Încercați să ajungeți  
de la cheia sol din stînga-sus  
la cea aflată în colțul din dreapta-jos.  
(Soluția în pagina 49)

