

# PSIHOLOGIA



SOCIETATEA  
ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ S.A.

6  
1995





## Sumar

### SINTEZE

- **Ereditate - Individualitate - Bioetică** 3  
*Constantin Maximilian, Smaranda Belengeanu, Mircea Bembea*
- **Comunicarea nonverbală în relațiile interumane** 7  
*Anca Munteanu*
- **Ce trăsături de personalitate prezic succesul profesional?** 16  
*Pavel Mureșan*

### PUNCTE DE VEDERE

- **Dr. Gh. Oancea-Ursu, precursor român al geneticii și psihologiei gemelare** 14  
*Romeo Poenaru*
- **Supraconștientul și creația artistică** 22  
*Laurențiu Mitrofan*
- **Mediul și realizarea de sine** 24  
*Carmen Cătălina Ioan*
- **Valențele pragmatice ale psihologiei** 28  
*Ion Drăgan*
- **Modelarea atitudinală a profesorului de limbi străine** 34  
*Viorica Aura Păuș*
- **Știința rezolvării conflictelor (III)** 38  
*Ana Stoica-Constantin, Monica Zapodeanu*

### MANIFESTĂRI ȘTIINȚIFICE

- **A III-a Conferință europeană de evaluare psihologică** 30  
*Margareta Dincă*
- **Hipnoterapia și psihoterapia de orientare ericksoniană** 32  
*Irina Holdevici*

### PSIHOTESTE

- **Patru tipuri de personalitate în situații de stres** 11
- **Test pentru investigarea flexibilității mintale la copiii de 5 și 6 ani** 19
- **Sînteți un om al progresului?** 26
- **Rezistați cu ușurință la micile tentații ale vieții?** 37
- **Ce sînt "excursiile de autoturură"?** 41
- **Vă pierdeți ușor cu firea?** 45
- **Vă susțineți ideile cu fermitate?** 49
- **Evaluați-vă teama de ceilalți** 50

**Preț: 750 lei**



## SOCIETATEA ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ SA

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

Consiliul de administrație  
**Ioan Albescu, Nicolae Naum, Lilliana Rodica Stoienescu**

## PSIHOLOGIA

**Anul V, nr. 6 (28)**  
noiembrie/decembrie 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**

**TEHNOREDACTOR: Radu Dobrec**

**DIFUZARE: Cornel Danelluc, 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

**TIPARUL:**

Tipografia INTERGRAPH  
Telefon: 220 49 35

### CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI:

Prof. univ. dr. **Septimiu Chelcea**

Prof. univ. dr. **Irina Holdevici**

Dr. **Aurora Liiceanu**

Dr. **Stroe Marcus**

Prof. univ. dr. **Ion Mânzat**

Prof. univ. dr. **Nicolae Mitrofan**

Prof. univ. dr. **Adrian Neculau**

Dr. **Grigore Nicola**

Prof. univ. dr. **Horia Pitaru**

Lector dr. **Mihaela Roco**

Prof. **Filaret Sîntion**

**ISSN 1220-689X**



### Marea enigmă - creierul

La ultimul congres internațional de neurofiziologie, desfășurat în SUA, au participat 18 000 de oameni de știință. Niciodată nu s-au întâlnit atât de mulți cercetători științifici. Firește, fenomenul nu este întâmplător. Creierul rămâne una dintre cele mai mari sfidări aduse științei, dar și un pariu cu miză enormă. Înțelegerea creierului înseamnă înțelegerea omului. Altfel spus, creierul vrea să înțeleagă creierul. Iar creierul va trebui să răspundă unui număr imens de întrebări: Ce înseamnă conștient? Ce înseamnă inconștient? Ce înseamnă memorie? Unde sînt păstrate amintirile și cum le găsim imediat? De fapt, ce este memoria, care sînt bazele ei moleculare? Ce înseamnă fericirea la nivel molecular? Dar tristețea? Seria interogațiilor ar putea continua. Știm însă că acum nu putem întocmi o listă prea mare. Cele mai multe întrebări vor veni; s-a spus de nenumărate ori că o descoperire soluționează o singură necunoscută și pune în locul ei multe altele.

### Explozia demografică și prelungirile ei

Pămîntul devine mereu mai mic pentru populațiile umane. Nu peste prea mult timp, vor încerca să supraviețuiască 10 sau poate 12 miliarde de oameni. Pe o planetă mereu săracă, cu resurse limitate, cu uriașe suprafețe de teren fertil lăsat deșerturilor, cu păduri care dispar într-un ritm dement, cu numeroase noi drame, marile capodopere ale evoluției mor și Universul devine mai sărac și mai trist. Toți ne întrebăm cum va arăta o planetă dominată de oameni, șobolani și insecte. Leii și vulturii, balenele și delfinii vor mai fi întâlniți doar în muzee... Pentru ei nu va mai fi loc. Acolo unde nu va exista deșert, se vor întinde gigantice regiuni de beton și megapolisuri dezumanizate... Cu toate acestea, oamenii vor trăi mai mult. De cîteva decenii, media de viață a populațiilor umane crește continuu. În regiunile dezvoltate speranța de viață a femeilor a depășit 80 de ani, iar cea a

# EREDITATE INDIVIDUALITATE BIOETICĂ (II)

Să presupunem pentru o clipă că vom ști totul despre creier. Ce vom face cu informațiile? În primul rînd vom amplifica enorm potențialul memoriei - de zeci sau sute de ori. Cîndva vom avea un creier apropiat, prin capacitatea lui de memorizare, de cea a unui mic calculator. Dar nu ar fi mai bine să conectăm creierul la calculator? Sau nu ar mai fi util să inserăm informațiile necesare direct în creier? Toată matematica în două tablete sau engleza în trei tablete. Ne vom cumpăra amintiri - de ce nu o altă copilărie?... - și vom șterge amintirile dureroase... sau vom achiziționa "amintiri" pe care am fi vrut să le avem... iar bătrînii vor avea pînă la sfîrșit o memorie perfectă... Nu cumva am depășit limitele posibilului?

bărbaților 75 de ani. Lumea bătrînilor este lumea femeilor. Dar prelungirea vieții este un câștig doar în măsura în care este dublată de ameliorarea sănătății. Din păcate, bătrînii sînt frecvent bolnavi. În toate țările dezvoltate, asistența medicală a bătrînilor costă enorm. Nu de puține ori, doar pentru a cîștiga cîteva ani sau cîteva luni de viață. Un fel de viață. Dificilă, cu tulburări psihice mereu mai accentuate. Se moare des în spital, departe de privirile curioase ale familiei și prietenilor. Moartea înseamnă înfrîngerea științei. În ciuda marilor realizări ale medicinei, moartea este umiltoare. Și se moare cumplit de greu, cu dureri insuportabile. În asemenea circumstanțe, bolnavii încep să înțeleagă că viața are



limitele ei firești și că trebuie să pleci atunci când totul este pierdut, când nu mai vrei să fii martorul propriei tale degradări fizice și psihice. Cineva trebuie să aibă curajul să ușureze sfârșitul bolnavilor care nu mai vor să trăiască. Un final decent și nedureros. Curajul l-a avut Olanda. După 21 de ani de discuții, a depenalizat eutanasia. Aceasta înseamnă că, în circumstanțe bine definite, medicul poate "ucide" bolnavul.

Da, poate ucide, în accepția strictă a termenului. Îi injectează o soluție letală. Dar eutanasia trebuie bine înțeleasă. Se crede deseori că eutanasia este o decizie individuală arbitrară, luată de orice medic. Nu. Dimpotrivă. Este rezultatul unei perioade de neliniște, lungă și chinuitoare, atât a bolnavului, cât și a medicului. Pot beneficia de acest drept bolnavii în faza finală, care nu vor mai trăi prea mult, pentru care nu mai există nici un tratament, care cer de mai multe ori încetarea suferințelor. Iar decizia de eutanasia este un act medical - ultimul act medical de care poate beneficia un bolnav. Acest act poate avea loc acasă, în mediul drag bolnavului, în prezența familiei și a prietenilor, dacă bolnavul vrea. După terminarea ritualului, medicul este obligat să anunțe procuratura. Numai procurorul poate decide dacă eutanasia a fost justificată sau nu și, în ipoteza în care nu a fost îndreptățită, trimite medicul în fața justiției. În ultimii doi ani, cel puțin 18 medici au fost obligați de justiție să explice rațiunile pentru care au recurs la eutanasia. Nici unul nu a fost însă condamnat. Totul pare să fi fost rezultatul unui abuz medical. Medicii au procedat astfel din dorința de a scurta suferințele bolnavilor, fără ca actul medical să fi fost cerut de bolnavi. De aceea nu pare surprinzătoare hotărîrea unor bătrîni de a părăsi Olanda și de a pleca în Germania, care nu acceptă eutanasia. De la 3 iunie 1994 pînă acum 3% dintre decesele olandeze au fost consecința intervenției deliberate a medicilor.

Se pare că Olanda este doar începutul. China, la rîndul ei, vrea să legitimizeze eutanasia, iar mai multe state din SUA au legiferat **sinuciderea asistată medical**. În acest caz, medicul îi pune la dispoziție bolnavului soluția letală și bolnavul este cel care o ia. Medicul este doar obligat să rămînă lîngă bolnav pînă la sfîrșit. Pentru medicii olandezi nu există nici o diferență între eutanasia și sinuciderea asistată medical. Greu de spus dacă este sau nu o diferență. La urma urmei, nici nu are importanță.



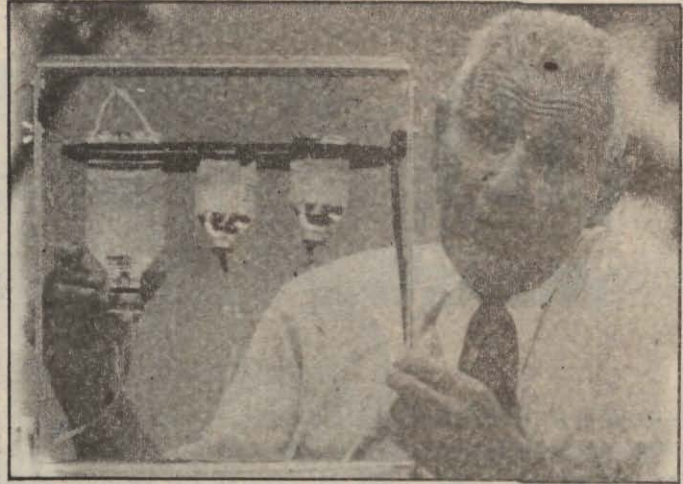


Sondajele de opinie efectuate în diverse colțuri ale lumii sugerează că societatea admite tot mai des cele două forme de terminare a vieții. Trebuie subliniat însă că eutanasia este un act individual și numai bolnavul poate lua decizia și tot el poate reveni asupra ei. Este greu de anticipat reacția celorlalte țări. Oricum, ceva se va schimba.

### O altă temă fierbinte - eugenismul

O temă veche de milenii. Omul a început să facă genetică înainte de a ști ce înseamnă ereditatea. A descoperit empiric rolul selecției artificiale (și al încrucișărilor). A vrut apoi să transfere rezultatele selecției asupra propriei sale eredități. Există două drumuri - eugenismul pozitiv (selecția și încrucișarea indivizilor cu calități remarcabile) și eugenismul negativ (eliminarea indivizilor cu caractere nefavorabile). Prima variantă a rămas o preocupare a amelioratorilor, ca singura soluție de ameliorare a speciei noastre. Deși a fost sugerată de câteva decenii, nu a fost luată în serios pînă acum cîțiva ani. Atunci, un american excentric a creat o bancă de spermă a lauréatilor Nobel. A pornit de la premisa că indivizii remarcabili au gene favorabile, care vor determina nașterea unor copii neobișnuiți. De atunci s-au născut zeci de copii Nobel, dar se pare că nici unul nu este un copil supradotat. Atîta vreme cît nu se știe care este gena geniului, orice tentativă de ameliorare a inteligenței rămîne un joc cu hazardul. Mai mult, există riscul apariției unui copil handicapat, deoarece orice individ este purtătorul cîtorva mutații cu consecințe negative în formă homozigotă. De altminteri, este un fapt bine cunoscut că mari personalități ale culturii au avut și copii mediocri, dacă nu cumva chiar înapoiți mintal.

Teoretic, există o singură soluție pentru crearea copiilor supradotați: clonarea, respectiv copierea universului genetic al unui geniu, în cazul de față. Clonarea este posibilă și la mamifere și au apărut serii de viței și de oi identice genetic, dar s-a pornit de la celule embrionare - în stadiul de 8-16 celule. Pînă acum nimeni nu a reușit să



Dr. Jack Kevorkian, cel care a inițiat administrarea intravenoasă a injecțiilor letale, a stîmuit în SUA puternice controverse

cloneze un individ adult. Mai curînd sau mai tîrziu însă, vom reuși să copiem omul. Dar apar întrebările și vom creiona cîteva pentru dumneavoastră:

- Pe cine vom multiplica? Pe ce criterii îi vom alege pe cei ce vor deveni, într-un anumit sens, nemuritori? Vom găsi oare vreodată criterii obiective, care să ne permită să selecționăm doar valorile reale?

- Copiile vor fi separate de restul muritorilor și vor beneficia de circumstanțe speciale sau, dimpotrivă, rămînînd credincioși principiilor democrației, vor fi crescute împreună cu copii obișnuiți?

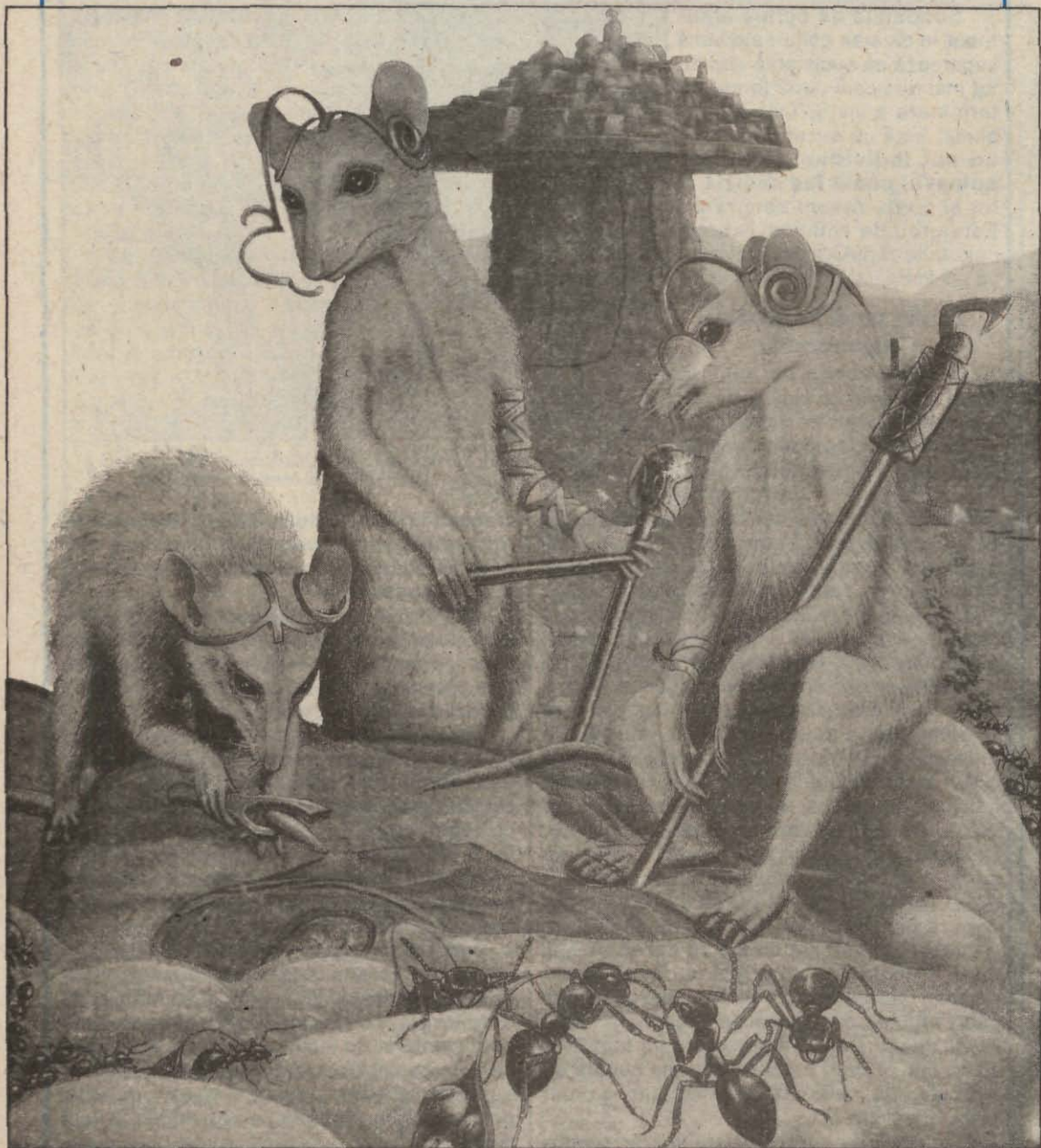
- Vom crea numai genii sau vom crea și oameni cu un coeficient de inteligență subnormal, de care oricum vor avea nevoie și oamenii mileniului următor?

Întrebările își păstrează semnificația și în ipoteza în care nu vom clona marile personalități ale lumii noastre, ci ne vom mîrgini să ameliorăm, pe diverse căi, doar valoarea coeficientului de inteligență. Vom crea oare serii de genii? Dar dacă vom reuși să creăm supradotați pentru muzică, pentru pictură, pentru matematică sau pentru chimie, îi vom crea?

Să ne oprim o clipă. S-ar putea ca totul să fie posibil. Dar nu tot ceea ce este posibil este și moral. Unde ne vom opri?

Voi, copiii și adolescenții de acum, care vă pregătiți pentru un nou mileniu și sînteți legați totuși puternic, prea puternic de secolul care se termină și de civilizația lui, încercați să





6

priviți viitorul și să vă găsiți locul într-o lume care va fi fundamental diferită de cea în care trăiți acum. Nu uitați că societatea de mâine nu are nevoie de mediocrități. Ca să terminați o facultate este nevoie de un anumit coeficient de inteligență și de un efort imens, pe care nu-l vor face toți, nu vor reuși să-l facă toți. Viitorul

a început. Depinde de voi dacă veți fi contemporani cu el sau veți dormi mai departe în mileniul doi. ■

**Acad. dr. Constantin MÁXIMILIAN,**  
**prof. dr. Smaranda BELENGEANU,**  
**prof. dr. Mircea BEMBEA**



# Comunicarea nonverbală (II) în relațiile interumane

După schițarea în numărul trecut al revistei (vezi PSIHOLOGIA 5/1995) a câtorva aspecte orientative în problema enunțată, din dorința de a pleda mai convingător pentru valoarea inestimabilă a comunicării nonverbale în existența umană, să exemplificăm cu unele dintre cele mai uzuale semnale.

**D**in timpuri imemorabile, ochii au reprezentat autentice ferestre pentru "mărilor interioare" ale ființei, cum ar spune Novalis. Părăsind spațiul insolit al metaforei, așa cum arată E. Hess în lucrarea "The Tell-Tale Eyes" (Ochii care trădează, 1975), ei ocupă un loc privilegiat în recuzita decodificării nonverbale, nu numai pentru că sînt plasați într-o zonă centrală a feței, dar și pentru că, pe această cale, ne parvin 87% din informațiile mediului. În plus, modificarea pupilelor este reglată inconștient, fiind dependentă nu numai de fluctuația luminii, ci și de starea psihologică pe care o traversează persoana respectivă (astfel, necazul sau mînia provoacă o contractare a pupilei, acei "ochi de șarpe", cum au fost denumiți, în timp ce bucuria, mai ales cea erotică, provoacă o dilatare, chiar de 4 ori pentru această situație din urmă). Persoanele timide, nervoase sau cele care mint își privesc puțin interlocutorul.

De altfel, durata schimbului de priviri dintre două persoane influențează instituirea unei bune relații, în general, cu mențiunea că ea trebuie să depășească 2/3 din timpul pe care



Și maimuțele trăiesc în comunități ierarhizate. Cînd se întîlnesc două maimuțe din aceeași comunitate, cea dominantă își înalță capul și coada, în timp ce maimuța dominată se face mică, lăsîndu-și capul și coada în jos.



Oamenii utilizează un mare număr de semnale nonverbale pentru a sublinia poziția lor ierarhică în societate.

Un patron, de exemplu, își manifestă dominanța prin gesturi, prin poziția mîinilor, bombarea pieptului etc. În schimb, subalternii acestuia își inclină capul, se fac mici...

acestea îl petrec împreună. Constatarea nu se verifică în orice spațiu geografic; există popoare pentru care o privire prea directă este o dovadă certă de insolență. Contează și zona corpului celeilalte persoane asupra căreia ne focalizăm privirea. Cunoșcînd acest lucru, avem la îndemînă o excelentă strategie de a impune în relația cu celălalt tonalitatea pe care o dorim. Pentru a cantona într-o atitudine oficială, austeră, privirea noastră trebuie să rămînă "agățată" de fruntea interlocutorului. Cu cît ea coboară sub ochii destinatarului ei, contururile se îndulcesc; mai mult, dacă se concentrează în zona dintre ochi și buze, atmosfera devine amicală, iar dacă este dirijată în spațiul dintre ochi și



*Împingerea înainte a  
palmei cu fața în jos*



*Stoparea elanului celui  
care împinge înainte  
palma cu fața în jos*

pieptul celui alt, avem de-a face cu o privire inimă, de coloratură predominant erotică.

Capacitatea de a regla adecvat tirul privirii noastre constituie un mijloc educațional demn de atenție. Astfel, un dascăl sau un părinte va fi mult mai convingător în lecțiile de morală pe care le ține copilului atunci când causticitatea cuvintelor se asociază cu o privire strict oficială.

**Poziția capului** constituie un alt cod important al arsenalului nonverbal de comunicare. Există trei alternative principale, fiecare având o altă semnificație: capul drept înseamnă neutralitate; înclinarea capului într-o parte sugerează interesul, iar aplecarea lui în jos trădează o atitudine negativă, critică.

**Gesturile mâinilor și brațelor** ocupă un loc esențial în recuzita noastră nonverbală. Există la acest capitol o gamă diversă de gesturi aferente, asupra cărora nu ne permitem să zăbovim acum din economie de spațiu, oricât ar fi ele de prețioase. Există desigur și o "voce" a mâinilor pe care trebuie să o învățăm. Gestul banal și atât de uzual al strîngerii mîinii poate contribui la întronarea din start a unei relații amiabile sau, dimpotrivă, încordate numai fiindcă nu am oferit mîna corespunzător. Dacă o întindem cu palma în jos, aceasta semnifică o atitudine dominatoare, chiar agresivă, care poate fi ușor contracarată de partener dacă acesta, în replică, nu-și oferă cuminte palma cu fața în sus (semn de supunere), cum s-a sperat de inițiatorul gestului, ci îi cuprinde acestuia partea de sus a mîinii. S-a constatat că strîngerea brutală a mîinii denotă agresivitate, după cum strîngerea moale, "incoloră", de tipul "pește mort", cum a fost ea denumită în literatura de specialitate, evocă slăbiciune de caracter, devitalizare, cu observația ca persoana în cauză să nu facă parte din categoria celor care, prin însăși profesia lor, își protejează mîinile (chirurghi, muzicieni, pictori etc.).

**C. Nierenberg și H. Calero (1971)**, într-o consistentă lucrare centrată pe studiul mișcării mîinilor, au evidențiat următoarele: dacă frecarea palmelor evocă o atitudine negativă, de frustrare, mîinile în formă de coif trădează siguranța (conțează și orientarea coifului: dacă este în sus, avem de-a face cu o persoană ce emană superioritate, încredere în sine; dimpotrivă, coiful în jos este specific celor care ascultă). Ducerea mîinilor la față, indiferent de zonă (gură, nas, ochi, urechi) și de varianta, mai mult sau mai puțin deghețată, la care se apelează (ca de exemplu gestul trasului de guler) are conotații negative, fiind specifică pentru minciună, teamă etc. Decodificarea corectă a microsemnalului respectiv reclamă desigur raportarea lui la celelalte gesturi cu care se însoțește. În fine, utilizarea întregii mîini ca suport pentru cap arată plictiseală, dezinteres, culminînd cu capul culcat pe masă. Dacă mîna este folosită parțial ca suport, apelîndu-se doar la degetul mare, avem de-a face cu o atitudine critică. Cunoscînd semnificația acestor gesturi, un bun orator poate apela la unele trucuri simple pentru a dezamorsa asemenea atitudini nefaste, ca de exemplu gestul de a-i oferi un obiect oarecare respectivului individ, gest care-l va obliga să-și modifice poziția mîinii și, o dată cu aceasta, și atitudinea față de prelegerea la care participă.

**Împletirea brațelor sau a picioarelor** trădează nevoia unei bariere protectoare între subiectul în cauză și un anturaj pe care-l percepe ca insecurizant sau ostil. Prin urmare, acest gest este un simbol de frustrare, respingere sau defensivă. Specialiștii opinează că atitudinea vehiculează o încălcătură și mai negativă cînd se referă la membrele superioare.

O interesantă cercetare americană a demonstrat relația biunivocă între gestică și starea psihică, mai precis gesturile sînt o oglindă nu numai pentru trăirile noastre, ci, mai mult, prin controlul gesturilor putem să modificăm tonusul nostru psihologic. Ca urmare, acele persoane care în timpul unei lecții sau conferințe își țin brațele încrucișate, asimilează cu 38% mai puține informații decît cele care nu apelează la această poziție. De aceea se recomandă ca în instituțiile de învățămînt scaunele să aibă brațe, ceea ce ar garanta o anume comoditate fizică pe parcursul lecțiilor și ar oferi o premisă favorabilă pentru preîntîmpinarea gestului respectiv. Oricît de camuflate ar fi formele de încrucișare



## Psihologie socială

a brațelor (parțială prin apucarea unui singur braț de către celălalt, apucarea ceasului, a butonilor, a poșetei de pe celălalt braț), ele sînt foarte răspîndite, inclusiv printre cei "expuși" frecvent mulțimii (politicieni, dascăli, prezentatori TV etc.). Inițierea în gestică brațelor este și ea extrem de utilă în eficientizarea relațiilor interumane. Cursul negocierilor poate fi deturnat de un observator abil, care, ascultînd "vocea" trupului emisă de partenerul său ce anunță un nedorit refuz prin cîteva gesturi tipice (își mîngîie barba, se sprijină ostentativ în scaun, își încrucișează mîinile și picioarele), nu-l va lăsa pe acesta să-și verbalizeze decizia negativă, ci, uzitînd de noi argumente, dar și de unele subterfugii, va încerca nu numai să-i deturneze opinia inițială, ci și să o ploteze către o soluție constructivă.

Chiar dacă statura înaltă avantajează, în general, o persoană, conferindu-i un plus de autoritate asupra semenilor săi, ea poate incomoda în întîlnirile care presupun un anumit grad de intimitate, precum și atunci cînd individul de care depinde rezolvarea problemei sale are o înălțime mai mică.

Conform bine cunoscutei teorii a distanțelor, elaborată de E.T. Hall (inițiatorul proxemicii), calitatea relațiilor interumane este condiționată și de respectarea distanței optime. În funcție de situația concretă ea poate fi: intimă (15-46 cm), personală (46-122 cm), socială (122 cm-3,60 m), publică (peste 3,60 m).

În principiu, orice individ traversează un autentic disconfort dacă un intrus îi invadează zona sa intimă. Mărimea acesteia oscilează în



*Stringerea de mînă denumită de specialiști "pește mort"*

funcție de: mediul cultural de apartenență (de exemplu, este mai mică în Europa decît în Australia), originea rurală sau urbană a persoanei (este mai extinsă pentru cei de la țară), tipul relației dintre persoanele implicate (pentru îndrăgostiți diminuează pînă la dispariție a oricărei distanțe constituie unul dintre deliciale iubirii). Dat fiind această stare de lucruri, o regulă de aur pentru buna conviețuire cu semenii noștri este de a nu forța instalarea noastră pe teritoriul lor intim, prin gesturi excesiv de familiare, dar, în fond, profund stresante pentru o persoană mai puțin cunoscută (ca de exemplu gestul aparent nevinovat al bătutului pe umăr). Încălcarea zonei intime explică, probabil, și disconfortul pe care îl simt călătorii în mijloacele de transport supraaglomerate.

**Mobilierul**, ca și obiectele care ne populează existența vorbesc și ele despre ființa noastră. Astfel, forma mesei din sufragerie (dacă este procurată după gustul locatarilor și nu este moștenită) poate oferi indicii asupra tipului de familie cu care avem de-a face: dacă este pătrată, sugerează o familie închisă, dacă este dreptunghiulară, o familie autoritară, iar dacă este rotundă, o familie deschisă și dornică de cît mai multe relații sociale. Dacă fiind această situație, rezultă că prin aranjarea inspirată a lucrurilor din spațiul nostru ambiental ne putem influența tonusul propriu și pe al celor ce ne vizitează (de exemplu, pentru a asigura relaxarea unui musafir trebuie să evităm plasarea lui cu spatele spre un spațiu gol sau pe unde se circulă frecvent).

Fără îndoială, așa cum remarcă Denis Vasse, corpul nostru este un text ce vorbește, un text ce are "o voce" pe care merită și trebuie să o descifrăm. Observația este cu atît mai adevărată cu cît, după opinia experților în materie, 90% din impresia despre o persoană



*Stringerea brutală a încheieturii degetelor denotă agresivitate*



nou întâlnită se formează în primele 90 de secunde datorită informațiilor care ne asaltează, mai ales pe filieră nonverbală. În consecință, se pune problema educării sistematice și deliberate a capacității umane de comunicare nonverbală, capacitate care este absolut indispensabilă pentru o întreagă gamă de specialiști (psihologi, dascăli, manageri, politicieni, oameni de afaceri, anchetători judiciari, comercianți etc.). Concret, acest tip de educație presupune un efort personal zilnic de aproximativ 15 minute, în care să se exerseze atât capacitatea de observare, cât și de autoobservare a limbajului pe care îl emite în permanență și cu generozitate corpul uman.



Împletirea brațelor sau a picioarelor este un semn de frustrare, respingere sau defensivă.

dării la interlocutorul său (orientarea trupului și a picioarelor acestuia către cea mai apropiată ușă, stingerea țigării înainte de a se consuma etc.);

- la rândul lor, managerii din diverse domenii vor ști să-și sporească prestanța și autoritatea prin amenajarea inspirată a biroului lor;

- anchetatorii judiciari ar putea forța și alerta dezvăluirile inculpaților, știind că aceștia din urmă cedează mai ușor dacă li se invadează, cu persistență, zona lor intimă;

- șoferii care încalcă regulile de circulație vor ști cum să deturneze hotărârea unui polițist de a-i amenda;

- îndrăgostiții ar putea evita multe nopți de in-

somnie și clipe de zăbucium provocate de un partener ambiguu și năvălaș;

- în fine, amatorul de pocher ar putea controla jocul, dacă va ști să decodifice microsemnalele nonverbale ale adversarilor săi (ca de exemplu direcția în care este lansat fumul de țigară etc.).

În concluzie, putem afirma că armonia și prosperitatea ființei umane nu se pot dobîndi numai utilizînd unealta limbajului verbal, oricît de mult ar fi contribuit acesta la gloria și demnitatea speciei noastre. Căci există aproape, chiar foarte aproape de noi o harpă vrăjită, cea a trupului nostru, a cărei muzică nu mai avem voie să o ignorăm.

Și pentru a încheia, să invocăm una din perlele filozofiei orientale, o filozofie care s-a născut în acel spațiu cultural mirific și atît de profund unde limbajul trupului s-a bucurat, dintotdeauna, de locul pe care îl merită (B.S. Rajneesh):

“Dacă ai să înțelegi sensul cuvintelor, aceasta este o comunicare, iar dacă ai să înțelegi și sensul tăcerilor, aceasta este o comuniune. ■

Stăpînind acest gen de comunicare, vom ști să acționăm în următoarele direcții majore:

1. să ne controlăm și să ne camuflăm, ori de cîte ori va fi necesar, microsemnalele negative ale trupului;

2. să ne exersăm gesturile pozitive (orientarea către interlocutor a picioarelor și a trupului nostru, brațele deschise, palmele expuse către el, aplecarea trupului în față, înclinarea laterală a capului, zîmbetul, gesturi prin care putem stimula instalarea unei relații amiabile cu semenii noștri și, implicit, să ne influențăm și propriul nostru tonus psihologic;

3. să știm să descifrăm corect și în timp util microsemnalele ce ne parvin din partea anturajului, mai ales cînd acestea contrazic mesajele verbale, pentru a desluși adevărata față a lucrurilor, dar și pentru a influența atitudinile și deciziile semenilor față de noi, prin acea autentică “presiune nonverbală” pe care putem să o exercităm asupra lor. Spre localizarea ideii, cîteva exemple vor fi sugestive:

- învățînd limbajul trupului, un dascăl ar putea demonta, la vreme, dezinteresul și apatia elevilor față de lecția sa;

- un politician sau un om de afaceri ar ști să pună capăt la timp unei întîlniri importante de îndată ce va recepționa semnele nerăb-

**Conf. dr. Anca MUNTEANU,**  
**Universitatea Tehnică Timișoara**



# PATRU TIPURI DE PERSONALITATE ÎN SITUAȚII DE STRES

*Despre stres, semnificații stresante acordate stimulilor, rezistență și vulnerabilitate etc. revista noastră a publicat destul de mult. De aceea, în cele ce urmează ne vom referi la o problemă mai puțin cunoscută, și anume la structurile de personalitate asertive și nonasertive și reacția acestora la stres.*

*Personalitatea asertivă se caracterizează prin încredere mare în forțele proprii, capacitate ridicată de exprimare energică, dar și adecvată, a sentimentelor, apărarea argumentată a convingerilor, abilități dezvoltate de negociere. Asertivul își face cunoscute mult mai liber dorințele și nevoile, exprimă mai multe opinii și pune mai puține întrebări.*

*Personalitatea nonasertivă are caracteristicile respective la un nivel foarte scăzut de intensitate, de dezvoltare.*

*Între personalitățile asertive și nonasertive există diferențe în manifestările comportamentale descrise în funcție de mai multe variabile, printre care și dimensiunea extroversiune-introversiune, deja cunoscută.*

*Rezultă deci patru tipuri de personalitate: asertiv-extrovertit (AE), asertiv-introvertit (AI), nonasertiv-extrovertit (NE) și nonasertiv-introvertit (NI), fiecare cu o conduită specifică în situațiile stresante, conflictuale, de risc ridicat.*

*Parcurgeți inițial testul nr. 1 sau orice test de extroversiune-introversiune și stabiliți-vă – dacă deja nu cunoașteți acest lucru – nota dominantă a personalității dumneavoastră din acest punct de vedere (E sau I). Parcurgeți apoi testul nr. 2 (A-N) și, prin corelarea răspunsurilor la cele două probe, stabiliți cărui tip de complex de personalitate îi aparțineți. Citiți în final descrierea probabilă a comportamentului dumneavoastră în situații de stres și procedurile recomandate pentru preîntâmpinarea/combaterea efectelor lor negative.*

## TESTUL NR. 1

### Extroversiune-Introversiune

1. În general vă place să discutați, să stați de vorbă cu ceilalți?  
 DA       NU

2. Vă plictisiți adesea la petreceri?

DA       NU

3. Aveți mulți prieteni?

DA       NU



## Psihotest

4. Sinteți mai degrabă o persoană liniștită?

DA  NU

5. Vă plac situațiile și activitățile alerte, ritmurile rapide de lucru?

DA  NU

6. Preferați o ambianță calmă, liniștită unei dinamice sau chiar zgomotoase?

DA  NU

7. Considerați că sinteți o persoană spirituală și amuzantă?

DA  NU

8. Preferați activitățile care cer multă concentrare și minuțiozitate?

DA  NU

9. De obicei, vă petreceți timpul liber într-un mod activ și dinamic (sport, excursii)?

DA  NU

10. Sinteți o persoană timidă?

DA  NU

### TESTUL NR. 2

#### Asertiv-Nonassertiv

1. În conversații, discuții, de obicei:

- a) pui întrebări
- b) faci afirmații, exprimi opinii

2. Când nu sînt de acord cu opiniile altor persoane:

- a) încerc să schimb subiectul
- b) le spun destul de repede acest lucru

3. În discuții, întâlniri de lucru etc. cred că o persoană ar trebui să încerce:

- a) să înțeleagă ideile celorlalți
- b) să se convingă că ceilalți i-au înțeles ideile

4. Când explic sau argumentez ceva:

- a) dau o mulțime de detalii
- b) încerc să fiu scurt și la obiect

5. De obicei sînt:

- a) precaut și premeditat
- b) rapid, spontan

6. În scrisul meu literele sînt, în general:

- a) orientate către stînga
- b) orientate către dreapta

7. În mod obișnuit subliniez cele ce spun prin:

- a) expresii faciale
- b) tonul vocii

8. Prefer ca ceilalți să-mi dea:

- a) mai multe detalii
- b) o descriere sintetică

9. Într-o discuție îmi țin mîinile:

- a) libere pe lîngă corp
- b) în șolduri

10. Prefer:

- a) să fac o treabă bună cu orice preț
- b) să-mi respect planificarea

### Cotarea

#### Testul nr. 1

● Pentru fiecare DA la întrebările fără soț acordați-vă 1 punct;

● Pentru fiecare NU la întrebările fără soț acordați-vă 0 puncte;

● Pentru fiecare DA la întrebările cu soț acordați-vă 0 puncte;

● Pentru fiecare NU la întrebările cu soț acordați-vă 1 punct.

#### Semnificația punctajului:

● 8 puncte și mai mult – sînteți extrovertit clar (dinamic, sociabil, energic etc.)

● între 4 și 7 puncte – ambivert (în mod egal tendință către intro și extroversiune)

● 3 puncte și mai puțin – introvertit clar (liniștit, rezervat, pasiv etc.).

În interpretare vom utiliza însă numai două tipuri: extrovertit (6-10 puncte) și introvertit (0-5 puncte), făcînd specificările necesare pentru cei de la extremele intervalului de apreciere.



## Testul nr. 2

● Pentru fiecare a: minus un punct (-1)

● Pentru fiecare b: plus un punct (+1)

Un scor mare negativ indică faptul că trebuie să vă dezvoltați într-o mai mare măsură comportamentele asertive (sînteți prea timid, inhibat etc.).

Un scor pozitiv foarte ridicat (putem asertiv) semnifică faptul că ați putea avea mai multe avantaje interpersonale, o mai mare eficiență dacă ați reuși să-l ascultați mai mult pe ceilalți și ați fi mai calm, mai echilibrat; sînteți deci prea ofensiv.

În final utilizăm tot numai două tipuri: **asertiv (scoruri pozitive)** și **nonasertiv (scoruri negative)**, cu recomandări specifice pentru cei cu valori absolute mari.

### Interpretarea

#### ◆ Asertiv extrovertit (AE)

Tipul AE își exprimă opiniile cu tărie, este energetic, dornic de amuzament și profund implicat în relațiile umane. Reacționează rapid la situațiile nou create, privește cu nerăbdare – și uneori cu o ușoară îngrijorare – viitorul, este puțin interesat de organizarea activității curente.

În situații stresante poate deveni nervos și destul de critic la adresa modului de acțiune al altora. Acceptă însă soluțiile lor atunci cînd ideile proprii nu au dus la un rezultat rapid. Dacă nu poate avea inițiativa, devine prost dispus și retras, toate aceste manifestări fiind mai frecvente și mai intense la asertivii și extrovertiții extremi.

În relațiile cu tipul AE evitați să faceți comentarii sarcastice, iritante și încercați să îi sugerați idei pentru atingerea scopului urmărit de el. Dați-i un timp de "descărcare" înainte de a discuta soluțiile propuse.

#### ◆ Asertiv introvertit (AI)

Tipul AI este hotărît, practic și eficient. Tinde să pună preț mai mare pe deținerea controlului acțiunii decît pe protejarea unor relații personale pe care le cultivă doar în mică măsură. Nu dezvăluie atît de mult despre persoana sa pe cît o fac ceilalți. Preferă să lucreze singur sau să fie șef.

În perioadele de criză, dacă este șef, le spune destul de rapid celorlalți ce au de făcut, chiar atunci cînd nu a analizat serios situația. Dacă activitatea nu se desfășoară corespunzător, încearcă să se informeze mai bine. Recurge la atacuri la persoană numai dacă nu reușește să preia inițiativa (conducerea); atacurile sînt foarte dure la asertivii cu scor ridicat.

Dintre toate tipurile de personalitate analizate, AI este cel care acceptă cel mai greu planul de acțiune al celorlalți, mai ales dacă acesta nu îi place în raport cu criteriile sale subiective (în special asertivii extremi).

În relațiile cu tipul AI fiți la obiect, pentru că poate fi convins dacă-i demonstrați riguros soluția propusă de dumneavoastră.

#### ◆ Nonasertiv extrovertit (NE)

Tipul NE este preocupat mai mult de promovarea relațiilor interpersonale și evitarea conflictelor decît de impunerea unor proceduri noi și necesare de acțiune. Nu se grăbește, este amabil, gata să acorde sprijin, face primul pas în stabilirea contactelor cu ceilalți.

Nu-i place să vorbească în public, în ședințe, fiind mai dornic de acțiune. Acceptă cu ușurință soluțiile și ideile celorlalți, dar dacă acestea nu dau rezultate, se revoltă și le reproșează că așteaptă prea mult de la el, cu atît mai vehement cu cît gradul de extroversiune este mai mare. Dacă nu găsește înțelegere, va căuta în altă parte, în alt microgrup etc. confirmarea faptului dorit.

În situațiile care o impun își asumă răspunderea, dar va simți nevoia să-și justifice în fața celorlalți dispozițiile pe care le dă.

În relațiile cu un tip NE adoptați o conduită calmă și de natură să-l liniștească. El acceptă repede sugestiile dumneavoastră, însă atenție – mai tîrziu își va manifesta nemulțumirea pentru faptul că a cedat prea mult și prea repede.

#### ◆ Nonasertiv extrovertit (NE)

Tipul NI este în general precaut, analizează cu grijă problemele și își organizează meticolos activitatea pentru rezolvarea lor, deși, deseori, la deciziile cu destulă greutate. Este logic în tot ceea ce face, bazat pe principii clare și ferme. Cultivă mai puține relații interpersonale decît majoritatea celorlalți și are un comportament mai puțin spontan.

În situații de criză încearcă să amîne pentru a cîștiga timp de gîndire și a obține mai multe informații. Următorul lui pas este încercarea de a construi un plan bine gîndit; dacă acesta nu reușește, va accepta soluția furnizată de alții, dar cu destule reproșuri în caz de eșec. Toate aceste caracteristici sînt și mai pregnante la nonasertivii și introvertiții extremi.

În relațiile cu tipul NI fiți răbdători și stăruitori. În măsura posibilităților, sprijiniți-l cu informații precise și detaliate. Stimulați-i și confirmați-i încrederea în forțele proprii. ■

**Traducere și adaptare:**  
**Jeni SÎNTION, Filaret SÎNTION**



**F**ără a găsi cu nimic exagerată compararea lui Gh. Oancea-Ursu cu N.C. Paulescu ori cu Ștefan Odobleja, apreciem că ilustrul universitar timișorean, de la a cărui naștere se împlinesc 90 de ani, împarte cu aceștia aceeași soartă a "nenorocoșilor" în știință.

Vom observa însă că, în ciuda adversităților vieții,

un doctorat în psihologie cu teza "Ereditatea inteligenței în lumina cercetărilor asupra gemenilor", care îl va consacra. Din 1949 și pînă la sfîrșitul vieții lucrează la Universitatea din Timișoara ca lector, ulterior conferențiar și conferențiar consultant la Catedra de Pedagogie-Psihologie.

Gh. Oancea-Ursu observă că, dacă inițial proble-



# Dr. GHEORGHE OANCEA-URSU

## precursor român al geneticii și psihologiei gemelare

opera științifică a împătimitului cercetător al gemenilor își păstrează capacitatea de a ne convinge și cunoaște în posteritate o actualitate dintre cele mai prețuite.

Gh. Oancea-Ursu (1905-1975) a urmat cursurile Liceului "Andrei Șaguna" din Brașov și ale Universității "Regele Ferdinand I" din Cluj, Facultatea de Filozofie, specialitatea Psihologie. În timpul studiilor universitare, are ocazia de a-l întâlni și de a lucra cu profesorul Florian Ștefănescu-Goangă (1881-1958), sub îndrumarea căruia se va orienta către genetica umană și psihologia gemelară. Sub conducerea magistrului său, obține în 1943, la Universitatea regală daco-română de litere Cluj,

matematica gemenilor a reprezentat un obiect de studiu în sine, după ce secole fuseseră considerați "minune" a naturii, în zilele noastre investigațiile asupra lor devin mijloc în raport cu un obiectiv, adică metodologie. Se constituie și se afirmă genetica gemelară și prin introducerea în studiu a unor trăsături psihocomportamentale - psihologia gemelară -, ambele pornind de la constatarea că metoda cea mai potrivită și mai convingătoare în analiza dezvoltării însușirilor psihumane sub influența eredității și a mediului este metoda gemenilor. Aceasta cu atât mai mult cu cât la om încrucișările efectuate sub titlu experimental nu sînt posibile din motive de ordin deontologic.

În alte variante ale metodei gemelare, Gh. Oancea-Ursu dezvoltă, și are drept de recunoaștere internațională, varianta gemelară-fraternă (1939-1945; 1971). Ea constă în includerea grupelor de frați negemeni ai gemenilor în metoda gemelară propriu-zisă. Prin această modificare, arată autorul ei, posibilitățile obișnuite de comparare a categoriilor de gemeni sînt crescute datorită comparației corelațiilor lor cu grupele de frați negemeni. Varianta propusă de Gh. Oancea-Ursu permite să se demonstreze convingător cît sau care este componenta genetică (sau constituțională) a unei trăsături normale sau anormale și care este componenta ei culturală.



Două dintre lucrările dr. Gh. Oancea-Ursu sînt deschizătoare de drum în genetica și psihologia gemelară: "Ereditatea inteligenței în lumina cercetărilor asupra gemenilor" (1942), teza de doctorat publicată, din cauza războiului, în rezumat în *Revista de psihologie nr. 3*, și "Ereditatea capacităților intelectuale. Metode și directive în corectările eredo-psihologice" (1943), Editura "Vreera" din Timișoara.

Arătînd că există două categorii de gemeni, monoziigoți (cu ereditate identică) și dizigoți (cu ereditate diferită în măsură egală cu frații obișnuți), autorul stabilește coeficienții de corelație ai grupelor gemelare (23 perechi monoziigoți, 27 perechi dizigoți și un grup de 50 de perechi de frați negemeni ai gemenilor) cu privire la inteligență.

Gh. Oancea-Ursu dovedește că inteligența umană are un suport genetic incontestabil. Pe baze gemelare inteligența pare a fi ereditară într-o proporție de 86%. Ea întrunește, în același timp, și o componentă culturală în variabilitatea ei, care nu depășește proporția de 14%. Altfel spus de către însuși autorul rezultatelor, mai tîrziu, în lucrarea postumă din 1985, "86% din variația diferențiată este datorată eredității (naturii); factorii genetici sînt responsabili de 4/5 din variabilitatea inteligenței testate în cele două grupe ne selecționate de gemeni" (p. 107-108).

Luîndu-și, într-un autentic-spirit deontologic, un element de prudență (și dis-

tanță) față de propriile cercetări, în 1943 nota (și istoria o va confirma): "Fără îndoială, datele existente nu sînt finale. Sînt necesare alte studii, mai detaliate, mai analitice în acest scop. Însă putem accepta că valorile constatate pînă astăzi pentru (indicii)  $t^2$  și  $h^2$  nu se îndepărtează prea mult de proporțiile adevărate ale celor doi factori și ele sînt aproximativ corecte, în sensul că ne arată cel puțin limitele între care pot pendula rezultatele ce vor fi constatate în alte cercetări".

Putem constata astăzi că temeinicia metodei și a concluziei nu au fost deloc infirmate de cercetările mai perfecționate ce au urmat, cercetări ce au propus un coeficient asemănător (1970, D.N. Fulker și J.L. Jings) ori mai slab (a se vedea lucrarea postumă din 1985 ce face o utilă trecere în revistă a cercetărilor pînă în jurul lui 1975).

În epoca în care concepția lui Lisenko predomina în genetică, cercetările lui Oancea-Ursu nu au putut fi cunoscute în țară ori în străinătate. În 1970 și 1971, Gh. Oancea-Ursu participă la două congrese asupra genelor la Paris și la Roma, unde își prezintă cercetările. Aici atrage atenția lui Luigi Gedda (Italia) și David Rosenthal (SUA), doi fruntași ai geneticii și psihologiei gemelare contemporane care iau cunoștință de ele din rezumatul în limba engleză de 5 pagini.

David Rosenthal, regretînd că nu a avut o altă sursă de informare, îi comu-

nica autorului la 20 mai 1970: "Este păcat că studiile și cărțile acestea nu sînt mai bine cunoscute în lumea apuseană. Dumneavoastră pareți să fi luat o poziție similară cu a mea mult timp înainte" (circa 15-18 ani; n.n.). Sinceritatea comparației cu el însuși și situarea concluziilor cercetărilor prezentate în cele cinci pagini de rezumat prin această comparație este dovada unei aprecieri deosebite a rezultatelor metodei gemelare-fraterne cu privire la rolul eredității.

Într-o altă corespondență, Rosenthal recunoaște: "Dumneavoastră ați fost în realitate unul dintre teoreticienii și investigatorii pionieri în acest domeniu și este o rușine că numele dumneavoastră nu este mai bine cunoscut printre oamenii de știință din Europa Occidentală și SUA. Poate în viitor această eroare va fi corectată. Eu, desigur, așa sper!".

La aceste aprecieri, Gh. Oancea-Ursu consemnează: "Suprapunerile de rezultate dintre cercetătorii de pe continente diferite nu sînt atît un indiciu de probitate la cercetări, cît sînt un indiciu de precizie a metodei, în primul rînd (...). Este o metodă și un domeniu care înlocuiește cu putere de rezolvare metoda experimentală în uz în genetica animală". ■

**Prof. dr.  
Romeo POENARU,  
Universitatea de Vest  
Timișoara**



CE

## TRĂSĂTURI DE PERSONALITATE

PREZIC

## SUCCESUL PROFESIONAL?

Psihologii nord-americani sînt preocupați de a identifica modul în care personalitatea afectează succesul profesional sau aptitudinea de a reuși într-o meserie sau profesie. Ani de-a rîndul psihologii industriali și organizaționali au considerat abilitatea cognitivă ca unic predictor al performanței profesionale, al succesului pentru meserii. Ipoteza a fost următoarea: cu cît un individ este mai inteligent, cu atît are șanse mai mari de succes într-o meserie sau profesie. Cercetările din ultimii ani infirmă substanțial această abordare unifactorială, identificînd și alți factori care joacă un rol major în adaptare, performanță și productivitate: creativitate, participare, integritate, cooperare. Aceste calități sînt predictorii ai personalității mai degrabă decît ai inteligenței (Joyce Hogan, Ph. D., Universitatea Tulsa).

Această abordare atitudine-personalitate versus cogniție-inteligență nu este nouă pentru psihologia românească. Regretatul psiholog român Paul Popescu-Neveanu a militat pentru această abordare de peste două decenii. Totuși, ea nu a primit un suport experimental suficient de solid în psihologia românească.

Psihologii industriali și organizaționali nord-americani au reușit să demonstreze experimental că personalitatea este la fel de importantă ca și inteligența, și poate chiar mai mult în ceea ce privește anumite aspecte ale performanței. De mare ajutor în acest sens a fost noul model de clasificare a trăsăturilor personalității care a devenit o stea polară în ultimii ani în psihologia personalității și nu numai: "THE BIG FIVE" – modelul celor cinci mari factori ai personalității: extroversiune, agreabilitate, conștiinciozitate, stabilitate emoțională și deschidere spre experiență. Deși nu este încă un model perfect, mulți cercetători consideră că oferă un bun fundament pentru ample cercetări asupra personalității.

Opiniile cercetătorilor variază în prezent între pretenția de a fi descoperit pattern-ul trăsăturilor universale ale personalității, care prezic succesul profesional, similar scalelor de măsurare a inteligenței, și considerarea faptului că relația dintre personalitate și succes profesional este mult mai complexă.

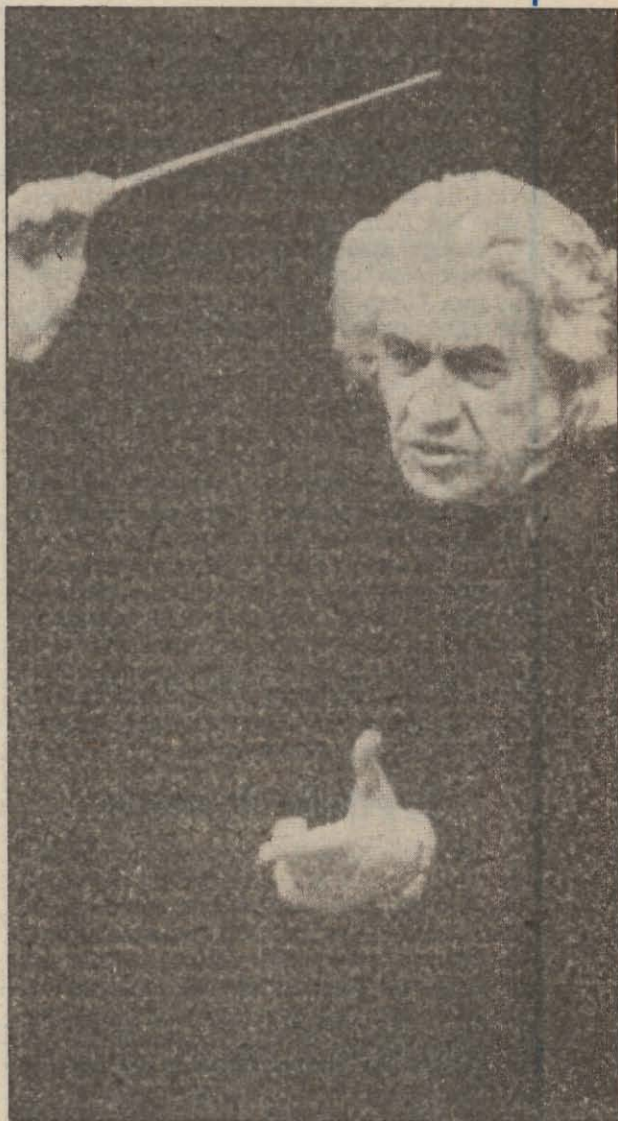


### Există un factor "g" al personalității?

Michel Mount de la Universitatea Iowa, specialist în psihologie industrială și organizațională, a analizat împreună cu un grup de cercetători peste 117 studii despre personalitate și succes profesional. Ei au constatat că o trăsătură de personalitate este esențială pentru succes: conștiinciozitatea, adică a fi responsabil, dependent, organizat și perseverent. Concluzia lor: conștiinciozitatea prezice în mod consistent performanța pentru orice tip de profesie - de la cele manageriale și din domeniul comerțului pînă la muncile calificate și semicalificate. Este o trăsătură generică pentru succes, prezice performanța profesională aproape pentru orice tip de meserie. Este deci un predictor universal comparativ cu alte trăsături de personalitate care sînt predictorii valizi numai pentru anumite criterii sau ocupații. În prezent cercetătorii testează această ipoteză în probleme practice de personal. Astfel, folosindu-se de modelul BIG FIVE, ei au încercat să vadă care șoferi de TIR-uri sînt mai longevivi profesional. Concluzia: cei mai conștiincioși au avut performanțele cele mai bune și au rămas mai mult timp în profesie comparativ cu cei mai puțin conștiincioși.

### Omul potrivit la locul potrivit

Totuși, conștiinciozitatea nu poate fi folosită ca un indicator standard al performanței profesionale pentru toate meseriile (J. Hogan, Universitatea Tulsa). În special pentru muncile creative conștiinciozitatea poate fi mai degrabă o piedică. Făcînd o cercetare pe un grup de muzicieri din Tulsa, Hogan a descoperit că cei mai buni muzicieni (conform aprecierii colegilor lor) au avut cele mai scăzute scoruri la factorul conștiinciozitate. Această cercetătoare ridică problema găsirii meseriilor potrivite pentru oameni prin combinarea modelului celor cinci dimensiuni ale personalității (BIG FIVE) cu taxonomia ocupațională dezvoltată de John Holland de la Universitatea Johns Hopkins la începutul anilor '70. După cum se știe, Holland a clasificat meseriile în: ● meserii realiste - mecanici, pompieri, constructori ● meserii convenționale - lucrători bancari, statisticieni ● meserii artistice - muzicieni, artiști și scriitori. Conform cercetătoarei Hogan, conștiinciozitatea prezice performanțele pentru meseriile realiste și convențio-



Sergiu Celibidache

nale, dar împiedică succesul în meseriile investigative, artistice și sociale, care solicită preponderent inovație, creativitate și spontaneitate. Deci, pentru muncile care implică creativitate și inovație, patronii au nevoie de lucrători imaginativi, care să fie evaluați și selectați conform modelului celor cinci factori, după gradul de deschidere la experiență și pe o scară scăzută la factorul conștiinciozitate. Hogan spune: "Sînt munci pentru care trebuie



să manifesti creativitate și inovație... Dacă selectezi angajații după conștiinciozitate, atunci nu vei avea șansa să ai lucrători creativi și inovativi" (apud *APA Monitor*).

Mount, deși este de acord că artiștii au nevoie de creativitate și inovație, nu este convins că ei pot avea succes fără a fi conștiincioși. Dimpotrivă, studiile lui au descoperit o corelație moderată între conștiinciozitate și creativitate. Un alt cercetător de la Universitatea Tulsa, dr. Brent Roberts, a studiat pentru o perioadă de peste 50 de ani evoluția profesională a absolvenților unui colegiu și a constatat că ambiția, care este legată de extroversiune, prezice dacă o femeie va intra în câmpul muncii și ce succes va avea. Femeile foarte conștiincioase își găsesc mai greu de lucru și au performanțe profesionale mai scăzute. Dar ele trebuie să lupte, să devină ambițioase pentru a-și găsi un loc de muncă.

Pe de altă parte, femeile ambițioase, cu succes profesional și un nivel mai scăzut de conștiinciozitate, devin mai conștiincioase pe măsură ce lucrează mai mult. Deci ambiția de a găsi un loc de muncă și munca efectivă dezvoltă conștiinciozitatea. Concluzia: **ambitiția ajută la găsirea unui loc de muncă, iar conștiinciozitatea la păstrarea lui.**

### Deprinderile sociale

Tendința generală de evoluție a muncii este spre munca în grup și servicii. De aceea deprinderile și aptitudinile interpersonale au atras atenția în ultimul timp ca un indicator al succesului profesional. Ele pot stimula sau inhiba tendințele naturale ale personalității (Hogan). Spre exemplu, o persoană prin naștere introvertită, dar cu bune deprinderi sociale poate să-și controleze destul de bine introversiunea și să vorbească cu succes în public sau la un miting. La fel o persoană timidă poate apărea îndrăzneț, iar una ostilă și agresivă poate apărea ca fiind agreabilă sau chiar dulce și încântătoare. De aceea evaluarea deprinderilor interpersonale devine tot mai importantă. Totuși, este încă greu de evaluat aceste deprinderi, deoarece încă nu există un sistem de clasificare a lor. Cercetătoarea J. Hogan tocmai lucrează la un asemenea model sistematic de clasificare ce ar include sensibilitate față de alții, încredere și confidențialitate, responsabilitate, solitudine, aptitudini de conducere, consecvență.

Abordarea tradițională unidimensională a performanței profesionale ca fiind egală cu îndeplinirea sarcinilor profesionale a umbrat importanța personalității și a deprinderilor interpersonale pentru succesul profesional, accentuând importanța inteligenței. În baza acestei constatări, dr. Stephan Motowidlo, de la Universitatea din Florida, preferă să separe performanța profesională în două părți: performanța sarcinii și performanța contextuală. Performanța sarcinii este noțiunea tradițională de aptitudine: cât de bine își îndeplinesc lucrătorii o sarcină specifică - realizarea unei piese, învățarea unei lecții, pictarea unui tablou etc. Performanța contextuală măsoară aspecte ale performanței nelegate de sarcini specifice: inițiativă, voluntarism, pasiune, cooperare, respectarea regulilor și procedurilor, atașament față de obiectivele organizației etc., care sînt la fel de importante pentru performanța profesională. Cercetările lui S. Motowidlo arată că performanța sarcinii și performanța contextuală contribuie independent la întreaga performanță profesională. Experiența profesională prezice performanța sarcinii mai bine decît performanța contextuală. În schimb, personalitatea prezice performanța contextuală mai bine decît performanța sarcinii. Performanța contextuală poate fi separată în continuare în două părți: dedicarea sau pasiunea profesională - hărnicie, voluntarism, atașament față de organizație - și facilitare interpersonală - cooperare, întraajutorare etc. Personalitatea influențează diferit cele două fațete. Conștiinciozitatea prezice dedicarea sau pasiunea profesională, în timp ce extroversiunea și agreabilitatea prezic facilitarea interpersonală. În mod interesant, se pare că pasiunea profesională afectează atît performanța sarcinii, cît și **facilitatea Interpersonală**. Cu toate acestea, modelul indică și importanța extroversiunii, agreabilității și deprinderilor interpersonale. Tendința actuală spre lucrul în grup, servicii și tratarea colegilor ca pe clienți accentuează importanța personalității pentru succesul profesional. ■

**Traducere și adaptare:**  
**dr. Pavel MUREȘAN (după Beth Azar,**  
**"Which traits predict job performance",**  
**în APA MONITOR, vol. 26, nr. 9,**  
**septembrie 1995)**



# TEST pentru investigarea flexibilității mintale la copiii de 5 și 6 ani

## I. Prezentarea testului

Testul cuprinde 4 serii (A,B,C,D) cu 17 figuri, care vehiculează 6 criteriile, ce se modifică de la o serie la alta și în interiorul aceleiași serii (figuri "cu colț" – "fără colț"; forma; cantitatea; poziția; orientarea; mărimea). Fiecare figură este realizată pe câte un cartonaș de 9/7 cm.

## II. Aplicarea testului

Se prezintă subiectului la vedere toate cartonașele seriei A și i se spune: «Privește aceste figuri. Unele sînt "cu colț", altele "fără colț". Ele au diferite forme, mărimi, poziții și orientări».

Se strîng cartonașele și se continuă instructajul: «Eu îți voi arăta pe rînd, cîte un cartonaș. Cînd vei vedea o figură "cu colț" tu vei desena pe foaia ta o figură "fără colț", care i se potrivește ca formă, mărime, poziție, orientare și număr. Invers, cînd vei vedea o figură "fără colț", tu vei desena pe foaia ta o figură "cu colț", care i se potrivește ca formă, mărime, poziție, orientare și număr».

Pentru a ne convinge că subiectul a înțeles sarcina, îl rugăm să repete verbal instructajul. Dacă n-a înțeles, repetăm instructajul (fără să-i mai arătăm cartonașele). La începutul instructajului cartonașele seriei A se prezintă într-o ordine aleatoare. Instructajul se prezintă rar și clar.

Se trece apoi la testarea propriu-zisă. Se prezintă subiectului pe rînd fiecare cartonaș al seriei A în ordinea prevăzută de test. Timpul de expunere este de 3 secunde pentru figurile seriei A și de 5 secunde pentru figurile celorlalte serii. După fiecare cartonaș al seriei se spune subiectului: "Acum desenează pe foaia ta figura care i se potrivește, cum am

stabilit" (se lasă timp suficient pentru desenaarea figurii). Nu se dau alte lămuriri. Dacă subiectul are nevoie de un timp mai scurt sau mai lung de expunere a cartonașului, se acceptă, dar examinatorul își notează aceasta pentru fiecare figură a seriei. Dacă subiectul ezită sau solicită ajutor la primul cartonaș, i se acordă, dar la cotare se ia în calcul răspunsul inițial al acestuia. Se continuă cu figurile seriilor B, C și D.

## III. Sistemul de cotare

Se acordă cîte 1 punct pentru respectarea fiecăruia dintre cele 6 criteriile, la fiecare figură în parte. Se adaugă o bonificație de 0,5 puncte pentru fiecare figură a seriei, dacă timpul necesar de expunere a fiecărei figuri este mai mic decît cel prevăzut.

Punctajul maxim pentru fiecare serie este următorul: seria A = 30 de puncte + 2,5 puncte bonificație pentru timp; seria B = 36 de puncte + 3 puncte bonificație; seria C = 18 puncte + 1,5 puncte bonificație; seria D = 18 puncte + 1,5 puncte bonificație. Corespunzător, pentru un timp de expunere necesar mai mare decît cel prevăzut, se aplică o penalizare de 0,5 puncte pentru fiecare figură.

În interpretarea calitativă a datelor se ține seama și de punctajul parțial, pentru operarea cu 1, 2, 3, 4, 5 sau 6 criteriile. Prezentăm în tabelul următor punctajul maxim (fără bonificație), pentru numărul criteriilor cu care poate opera subiectul:

Nr. de criterii	1	2	3	4	5	6
Punctaj maxim	17	34	51	68	85	102

În tabel prezentăm răspunsurile corecte la fiecare figură a seriei și pentru fiecare criteriu.



# Psihodiagnoză

## SERIA A

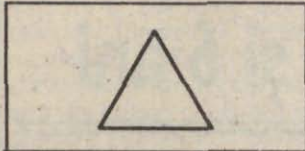


figura 1

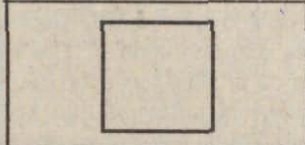


figura 2

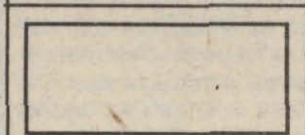


figura 3

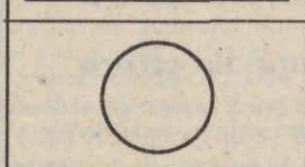


figura 4

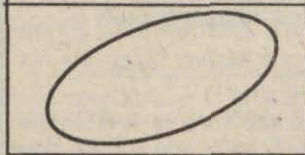


figura 5

## SERIA C

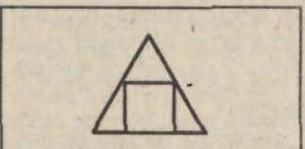


figura 1

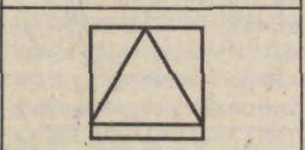


figura 2

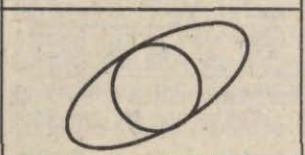


figura 3

## SERIA B

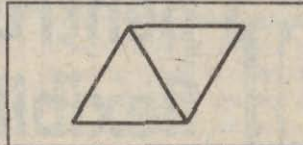


figura 1

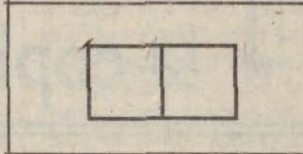


figura 2

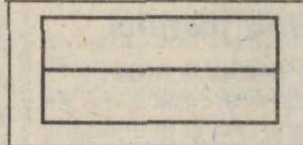


figura 3

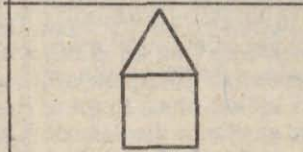


figura 4

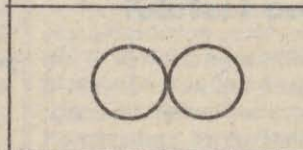


figura 5

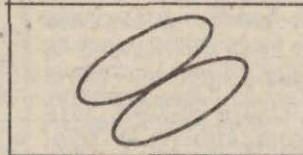


figura 6

## SERIA D

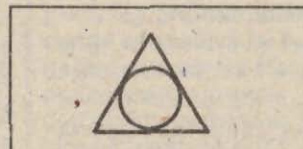


figura 1

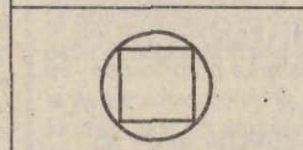


figura 2

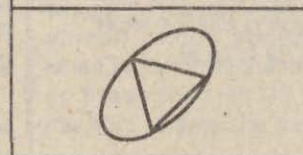


figura 3



## Psihodiagnoză

### IV. Interpretarea rezultatelor

Proba investighează flexibilitatea mentală la nivelul operației de transfer al modificării criteriilor. Întrucât capacitatea de a opera cu

un anumit număr de criterii este variabilă în funcție de vîrstă (nu numai în funcție de inteligența generală), prezentăm în continuare nivelurile orientative pentru vîrstele de 5 și 6 ani (după rezultatele obținute de noi).

Pentru vîrsta de 5 ani		Pentru vîrsta de 6 ani	
Punctaj	Nivel	Punctaj	Nivel
86-102	excepțional	91-102	excepțional
69-85	superior	86-90	superior
52-68	superior peste medie	69-85	superior peste medie
35-51	mediu (normal)	52-68	mediu (normal)
18-34	inferior sub medie	18-51	inferior sub medie
0-17	inferior	0-17	inferior

Scorul scăzut denotă probleme în dezvoltarea subiectului, dar și un nivel de inteligență asociat cu rigiditatea mentală.

Proba este puternic discriminativă între flexibilitate și rigiditate, putînd reflecta atît profilul psihologic global, cît și pentru fiecare criteriu în parte. Diferența obținută de noi între două loturi necorelate de 5 și 6 ani a fost semnificativă la un prag de semnificație  $p = 0,005$ .

### Răspunsurile corecte

Seria și figura	A					B						C			D		
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3
"cu colț" - "fără colț"	FC	FC	FC	CC	CC	FC	FC	FC	FC	CC	CC	FC	FC	CC	FC-CC	FC-CC	FC-CC
forma	C	C	O	T/P	D	C	C	O	C	T/P	D	C	C	D-T/P	C-T/P	T/P-C	D-C
numărul	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3
poziția	F	F	F	F	F	TE	TE	TE	TE	TE	TE	TI	C	TI	TI	TI	TI
orientarea	V	V	O	V	ODS	ODS	O	O	V	O	ODS	V	V	ODS	V	V	ODS
mărimea	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	I	I	I	II

Coduri: FC ("fără colț"); CC ("cu colț"); FC-CC ("fără colț"-"cu colț", în același timp).

C(cerc); O (oval); T (triunghi); P (pătrat); D (dreptunghi); T/P (triunghi sau pătrat); D-T/P (dreptunghi cu triunghi sau pătrat); C-T/P (cerc cu triunghi sau pătrat); T/P-C (triunghi sau pătrat cu cerc); D-C (dreptunghi cu cerc).

1 (o figură); 2 (două figuri).

F (față); TE (tangent exterior); TI (tangent interior); C (coincidență, suprapunere).

V (vertical); O (orizontal); ODS (oblic dreapta sus).

E (egal); I (inegal).

**Test elaborat și standardizat de cercetător științific principal Elena BADEA,  
Institutul de Științe ale Educației**



# SUPRA CONȘTIENȚUL

# ȘI CREAȚIA ARTISTICĂ

*Există manifestări variate ale inconștientului ce au o înaltă valoare calitativă în comparație cu cele ale conștientului obișnuit și, de asemenea, acest conștient obișnuit nu reușește să multiplice valorile calitative înalte, oricât de mult ar încerca. Aceste manifestări vin dintr-un înalt plan psihologic, deosebit de cel în care ne aflăm în mod obișnuit și de aceea îl numim supraconștient.*

*Prezentăm în continuare câteva fragmente din lucrarea lui Roberto Assagioli, M.D., Transpersonal Development. The Dimension Beyond Psychosynthesis, Aquarian/Thorsons, An Imprint of Harper Collins Publishers, 1991.*

**S**e întâlnesc o serie de exemple șocante, uimitoare ale precocității în rîndul muzicienilor (compozitorilor): Mendelssohn a început să compună la vîrsta de cinci ani, Haydn la vîrsta de patru ani, iar Mozart la vîrsta de trei ani. La acea vîrstă, conștiința personalității nici nu este formată, deci nu poate fi vorba de compoziții muzicale. În perioada maturității natura autonomă a capacității creative este reliefată prin faptul că este exprimată în mod spontan, necondiționat, instantaneu și într-o manieră riguroasă. Aceasta este ceea ce constituie inspirația, ce poate fi definită ca fluxul demersurilor psihologice de la supraconștient la conștient.

George Sand scria că, în cazul lui Chopin, creația artistică a fost spontană, miraculoasă; el a găsit fără să caute, fără să anticipeze; inspirația a venit sub forma unei "licăriri sublime".

Marele naturalist Buffon spunea: "este ca atunci cînd recepționezi un șoc electric moderat ce te atinge în cap și în stomac, în timp ce îți controlează inima simultan. Acesta este momentul genialității". În acord cu De Musset ("O dată nu merge; o dată ascultă; este ca atunci cînd o persoană necunoscută îți vorbește în ureche"), Lamartine spunea: "Nu sînt eu acela care gîndește, ideile gîndesc înlăuntrul meu". Conceptul complex al sferurilor i-a venit instantaneu în minte lui William Hamilton cînd acesta se plimba cu soția. Un inventator a găsit pe neașteptate metoda construirii unei piese speciale (o problemă pe care el o considerase o mare perioadă de timp ca fiind de nerezolvat), ideea venindu-i în momentul în care acesta citea un roman. Chimistul Kekule povestește cum a văzut atomii dansînd în fața ochilor săi, dîndu-i posibilitatea să formuleze teoria grupului de atomi în momentul în care călătorea cu un autobuz londonez.

Chiar dacă sîntem sau nu mari artiști sau oameni de știință, mulți dintre noi comparăm căutarea noilor idei, atunci cînd scriem, cu rezultatele produse, aceste rezultate dezvoltîndu-se într-un mod complet neașteptat. Dar, de fapt, lucrurile sînt mult mai complexe; în unele cazuri inspirația vine în timpul somnului sau cînd individul se trezește, fiind încă "sornoros".

Să încercăm să înțelegem cum operează aceste capacități și cum descriu conștientul (eul conștient) și restul psihicului. Mai întîi, trebuie să nu confundăm inspirația cu actul creației. O analogie ne poate ajuta în acest caz să facem distincție între etapele variate ale producției intelectuale sau artistice și să aprofundăm înțelegerea mecanismelor creației sau, pentru a fi mai exactți, procesul creativ tainic, secret.

Există un paralelism strîns între creația psihologică și producția fizică, efectivă. De la



## Psihologia creativității

Început, ambele părți au un punct comun: conștientia. În cazul creației psihologice, elementele "fertilizatoare" iau câteodată forma unui stimul exterior, stimul ce incendiază imaginația și evocă emoții ascunse, sentimente intense, făcând astfel să funcționeze activitatea creativă a supraconștientului.

Un exemplu bine cunoscut (remarcabil prin faptul că înfățișează un scriitor care de obicei își elaborează lucrările lent, dar chibzuit, dispunând de gradul cel mai înalt de eliberare a conștientului) este "Cinque Maggio", de Alessandro Manzoni. Anunțul morții neașteptate a lui Napoleon a avut un profund efect asupra sa și în același timp l-a inspirat să scrie această odă.

Câteodată, există cazuri mult mai puțin frecvente în care stimuli multipli externi acționează direct asupra supraconștientului în așa fel încât ei nu sînt notați, remarcați de către mintea conștientă a artistului. Pe de altă parte, în multe cazuri stimulul decisiv nu este unul extern, ci vine de undeva din interior și este constituit din înclinațiile, impulsurile, sentimentele și problemele aflate într-o stare tumultuoasă în sufletul artistului. Din cauza faptului că toate acestea nu își pot găsi o exprimare, un înțeles al satisfacției sau o soluție în viața de zi cu zi, ele se exprimă în actele creatoare ale imaginației, "îmbinîndu-le" cu forțele lor constrîngătoare. Aceasta este, de fapt, transformarea și sublimarea artistică a trăirilor, sentimentelor personale. H. Heine exprimă toate acestea într-un mod simplu, însă deosebit de relevant: "Mi-am desenat cîntecele modeste pentru durerea mea cea mare".

O serie de lucrări de psihologie conțin exemple analitice ale acestei surse de inspirație, însă sînt tratate cu un oarecare scepticism, dînd posibilitatea multor psihologi să exagereze. Analizele cele mai raționale sînt conținute în cartea "Psychanalise de l'Art", de Charles Baudoin.

"Divina Comedie" poate fi văzută, în parte, ca expresie sublimată a iubirii lui Dante pentru Beatrice, iubire ce n-a cunoscut niciodată împlinirea pe pămînt. Wagner descria opera sa "Tristan și Isolda" ca un monument al dragostei sale ce a eşuat în a-și găsi o satisfacție.

Stimulul poate fi, de asemenea, de o "calitate ridicată", o intuiție însuflețită a înaltei realități, o scînteie a iluminării spirituale. Acest lucru s-a întîmplat adesea în vremuri trecute ale conștiinței spirituale, cînd aceasta era de natură religioasă, iar poetul un profet și un clarvăzător. În al său "Paradis", Dante își folosește remarca-

bila artă de a da expresie intuiției sale mistice și a iluminării.

În momentul în care stimulul inițial al producerii creației prin intermediul supraconștientului vine din interior, putem vorbi de "self fertilization", ceea ce caracterizează relațiile creative dintre diferite părți și aspecte ale unei singure minți.

Dar există și o altă posibilitate și aceasta este receptarea stimulilor din sursele mintalului ce acționează telepativ asupra spiritelor senzitive, receptive. Această posibilitate poate fi sprijinită de frecvențele exemple de "invenții" simultane sau de activitățile simultane ce au loc în ciuda absenței oricărui tip de comunicare exterioară.

După aceasta urmează perioada "gestației", etapă de dezvoltare ce are loc simplu, fără a cauza altceva sau fără a produce alte perturbații. Totuși foarte adesea este obositor și dureros. Durata poate varia: câteodată este un proces foarte rapid, aproape instantaneu, alteori este un proces cu o derulare lungă. În acest timp artistul va fi acaparat de un sentiment de stînjeneală și neliniște presărat poate cu treacătoare licăriri ale inspirației; în alte cazuri el va considera această perioadă ca fiind negativă, cu un iz de uscăciune și letargie, rezultatul fiind faptul că nu este capabil să producă nimic. Deoseori, artistul dă o interpretare greșită acestei etape, considerînd-o un fel de stare de "paralizie" a potențialului său creator; aceasta îl determină să se orienteze și să încerce să-și "forțeze" inspirația folosind stimulente, cum ar fi, de pildă, alcoolul, însă acest lucru se dovedește a fi fără rost. Cînd trăirile interioare izbucnesc, "explodează", ele pot reînvia conștientul, în același timp făcînd posibilă colaborarea artistului cu inconștientul său. Această "colaborare" va căpăta nuanțe diferite, în funcție de structura psihică a persoanei respective.

În final, apare momentul "nașterii", cînd deodată se produce irumperea ideilor în mintea conștientă sau, cu alte cuvinte, adevărata inspirație și produsul extern. Aceasta, asemenea nașterii fizice, poate fi ușoară și spontană sau, dimpotrivă, dificilă și dureroasă, poate necesita adaosuri artificiale, însă în acest timp produsul nu este vizibil. În unele cazuri se produc bucuria și exaltarea (noi toți ne reamintim de strigătul lui Arhimede: "Eureka"; prin contrast, alții, cum ar fi, de pildă, cazul lui Alfred de Musset, consideră că ar fi o experiență dureroasă și fac tot ceea ce pot pentru a o evita. ■

Traducere:  
Laurențiu MITROFAN, student,



*Între multele definiții care s-au dat omului și prin care s-a încercat marcarea deosebirii sale calitative de celelalte viețuitoare este și aceasta: omul este ființa care aspiră să devină mai mult decât este. Marea problemă se ivește însă atunci când trebuie indicat ce anume se cuvine să fie inclus în aspirațiile unui individ spre a se putea spune că acesta tinde spre o realizare de sine autentică, deoarece, de bună seamă, nu toate aspirațiile conduc la o adevărată realizare de sine. Sigur, toată lumea este de acord că adevărul și frumusețea, binele și legalitatea sînt valori care, urmărite cu tenacitate și împlinite în fapte semnificative, dau consistență personalității angajate pe un asemenea traiect al realizării de sine. Dar realizarea de sine este oare un privilegiu al celor născuți cu o vocație specială sau, în anumite condiții, este șansa împlinirii oricărui individ?*

# MEDIUL și REALIZAREA DE SINE

O amplă analiză a acestei problematici întîlnim în lucrările psihologului american Abraham H. Maslow (vezi "Principles of Abnormal Psychology, "Motivation and Personality", "Toward a Psychology of Being" etc.).

Conform acestor cercetări, realizarea de sine presupune, dacă nu o vocație, cel puțin un efort orientat constant în direcția unui obiectiv bine precizat; dar la fel de importantă este și existența unui mediu favorabil, în care deloc neglijabil este și rolul factorului întîmplare.

Pe planul comportamentului concret, autorealizarea (ca realizare de sine care nu dăorează nimic hazardului, dar care rămîne totuși legată de conjunctura mediului) comportă următoarele dimensiuni:

- Angajarea într-o experiență totală, cu întreaga ființă, fără rețineri. Pe planul trăirii, individul nu este conștient de amplexarea angajării, nu are sentimentul că face vreun sacrificiu. Absorbit total de ceva, individul pare - privit din afară - că "uită de sine", ignorîndu-și obiceiurile și preocupările frecvente de altădată.

- Privind viața ca o succesiune de alegeri și opțiuni, vom accepta că există alegeri bune și alegeri rele, regresive. Lăsînd deoparte unele opțiuni cu efecte echivoce (de exemplu, cele

impuse de instinctul de conservare), autorealizarea include doar acele alegeri care ajută la dezvoltare, la mersul înainte, cu tot riscul pe care-l antrenează.

- Cel mai adesea, mai ales în copilărie, acționăm nu atît în temelul unui îndemn lăuntric, cît sub imperiul unor doleanțe impuse de părinți, de strămoși sau de tradiție, de obiceiuri sau de ordinea instituită în mediul în care trăim. Astfel, dacă cineva căruia i se oferă o ciocolată spune că îi place sau nu de îndată ce vede eticheta, este sigur că reacția nu-i aparține de fapt, ea fiindu-i impusă de circumstanțe exterioare. Realizarea de sine presupune deci reprimarea reacțiilor automate, verificarea continuă a temelului lor.

- În orice situație care oferă două sau mai multe ieșiri, egale sub toate aspectele cunoscute, asumarea responsabilității uneia semnifică un comportament compatibil cu autorealizarea. Ezitarea cronicizantă, dimpotrivă.

- Deși lucruri mărunte, cele patru aspecte enumerate reprezintă etape către autorealizare care permit o mai bună structurare a existenței noastre. Deprinzîndu-se astfel să aleagă, individul va ști să aleagă și atunci cînd este pus în situații de mare însemnătate pentru cursul destinului său. Dar, mai mult decît atît, se va



## Psihologia personalității

deprinde să asculte de propriul eu, înainte de a se pronunța sau de a decide. Aceasta nu este o caracteristică a celor mai mulți dintre noi, dimpotrivă. A spune onest ceea ce simți și găindești înseamnă a avea îndrăzneala de a fi diferit sau nonconformist.

● Autorealizarea nu este numai o starea ce trebuie atinsă, ea este și procesul care permite individului să-și realizeze potențialitățile de care dispune, în orice moment și în cea mai mare măsură. Pentru o persoană înzestrată cu inteligență, realizarea de sine presupune studiu și exercițiu, prin care persoana ajunge să utilizeze mai bine de propria inteligență. Spre a realiza ceea ce se află în sine, persoana trebuie să parcurgă o perioadă dificilă de pregătire corespunzătoare, dar important este ca ea să facă ceea ce dorește să facă. Scopul poate fi foarte îndepărtat (pentru că de regulă este un scop foarte înalt), dar fiecare pas către acest scop îndepărtat reprezintă elemente ale autorealizării.

● Autorealizarea include și faze tranzitorii, așa-numitele experiențe de vîrf (vezi Maslow, "Toward a Psychology of Being"). Sînt momente de extaz, care nici nu pot fi cercetate și nici cumpărate cu bani. Cum inspirat scrie C.S. Lewis (vezi "Climate for Trust Formation"), bucuria te la totdeauna prin surprindere. Dar ceea ce este posibil e de a instaura condițiile care fac cît mai probabile aceste experiențe de vîrf sau, dimpotrivă, de a înțelege la timp imposibilitatea atingerii unui obiectiv iluzoriu. A disipa o iluzie, a renunța la o idee falsă, a descoperi propriile lacune sau pragurile imposibil de trecut - toate acestea fac de asemenea parte din autorealizare, căci ne dau o imagine mai exactă a ceea ce sîntem, în realitate și în potențialitățile de care dispunem.

● A descoperi ce este cineva, cine este, ce iubește, ce este bun și ce este rău în el, pentru el, încotro merge și care este misiunea sa înseamnă a-î arăta cine este, ceea ce reprezintă o sarcină însemnată a psihologului. Trebuie identificate mecanismele de apărare, dar apoi este nevoie de mult curaj pentru a le abandona. Aceasta este foarte dureros, pentru că mecanismele de apărare au fost puse la punct pentru protejarea de diverse lucruri neplăcute. Or, cum dovedește întreaga literatură psihanalitică, nu pot fi rezolvate problemele prin refulare.

Spre exemplu, adolescenții zilelor noastre, care sînt ștregari și idealști deopotrivă, resping, ca inutile, toate valorile și toate virtuțile. Ei au impresia că aceasta îi împiedică să existe, că îi înșeală. Cel mai mulți părinți "slabi de înger", pe care ei nu îi respectă deloc, părinți care nu mai știu ce să creadă despre valori și virtuți și care,

cuprinși de panică în fața propriilor copii, nu sînt în stare să-i pedepsească sau să-i împiedice să acționeze rău. Astfel, acești copii își disprețuiesc părinții, adesea fără temel. Pornind de aici, acești adolescenți generalizează: nu mai ascultă de nici un adult, mai ales cînd aceștia le adresează sfaturi ce le par ipocrite. Căci ei și-au auzit părinții vorbindu-le de onestitate, sinceritate și curaj, dar pe de altă parte i-au văzut uneori acționînd cu totul diferit. Adolescenții se deprind să reducă o persoană la starea de obiect și apoi refuză să vadă că respectiva persoană reprezintă ceva.

Spre a lua în discuție un caz concret, adolescenții moderni au desacralizat sexul. Contestîndu-i orice calitate sacră, ei îl prezintă ca pe ceva natural, ceea ce și este, de fapt. Dar în vederile lor devine atît de natural încît își pierde, mai totdeauna, orice aură poetică, devine adică un lucru vid.

Autorealizarea presupune, în asemenea situații, abandonul mecanismelor de apărare îndreptate doar într-o anumită fază și atunci doar parțial.

În general vorbind, autorealizarea nu este ceva ce se pretează delimitării în timp. Cei care se realizează urmează un drum lung, începînd cu descoperirea chemării lor, continuînd cu asumarea unor responsabilități, dar mai ales s-au angajat într-un regim de muncă extrem de dur, de bunăvoie acceptat. Pentru realizarea de sine, acțiunea, a crea, a ajunge la rezultate palpabile și semnificative sînt premise indispensabile. Cum scria L. Baek (vezi "The Essence of Judaism", New York, Schocken, 1978), numai actele demonstrează adevăratele convingeri care ne animă. Eforturile trebuie să se concretizeze, să producă roade, să conducă la altceva decît noi înșine, cei aflați în curs de autorealizare.

Pentru aceasta însă, este nevoie și de înlăturarea unor condiții exterioare persoanei. Regăsim astfel **problematice mediului**. Există medii care facilitează aceste eforturi, altele care reușesc chiar să le provoace, stimulîndu-le apoi pînă la încununaarea lor, după cum există medii care nu numai că nu provoacă sau stimulează și ușurează eforturile autorealizării, dar au un grad de ostilitate care înăbușă de multe ori chiar și cele mai avîntate elanuri descătuseate de idealul autorealizării. Există medii care creează climatul favorabil autorealizării indivizilor, fără însă a urmări în mod expres acest lucru, prin instituții sau organizații specializate și cu obiective bine precizate. Dar există și medii în care aceste obiective sînt avute în vedere, la diverse niveluri. ■

Carmen Cătălina IOAN,  
Universitatea Tehnică "Gh. Asachi"-Iași



Progresul este o realitate și o necesitate managerială greu - dacă nu imposibil - de contestat. De multe ori însă, în pofida acestei evidențe, managerii sînt dispuși să accepte factorii/măsurile de progres doar cu condiția ca riscurile implicate să fie asumate de altcineva. Un alt factor de rezistență la progres, la schimbare, rezidă în incapacitatea managerilor de a identifica valențele pozitive, avantajele unor noi metode și proceduri (competență profesională deficitară). În fine, rezistența la schimbare - mai mult sau mai puțin conștientizată, mai mult sau mai puțin intensă - este alimentată și de factori pur psihologici. Schimbările perturbă procesele decizionale și acționale rutiniere - uneori anchilozate -, presează asupra structurilor cognitiv-motivaționale, obligă la creativitate etc. (A se vedea în acest sens și articolul "Erori în luarea deciziilor" din *Psihologia nr. 2/1993*, p. 33.)

În consecință, mulți manageri utilizează o sumedenie de obiecții - prezentate cu titlul de argumente - pentru a "torpila" propunerile de schimbare și progres și a-și menține astfel confortul psihologic al rutinei, dar și - foarte probabil - al ineficienței; multe din aceste "argumente" au intrat deja în folclorul științei conducerii.

Dv. cum reacționați atunci cînd apare o idee nouă în organizația/serviciul de care răspundeți? Acceptați ideile sau căutați imediat argumente pentru a le respinge? În definitiv, sînteți sau nu un om al progresului? Parcurgeți testul următor și... meditați.

**Pentru manageri... și nu numai!**

# Sînteți un om al' progresului ?

Veți găsi mai jos zece din cele mai cunoscute - am putea spune chiar clasice - obiecții la schimbare. Apreciați în ce măsură le-ați folosit în activitatea dv., în conformitate cu următoarea scală: 5 - foarte des; 4 - des; 3 - uneori; 2 - rar; 1 - foarte rar, deloc. Încercuiți varianta de răspuns corespunzătoare.

	5	4	3	2	1
1. Am încercat aceasta și mai demult.					
2. Nu se va putea aplica în activitatea noastră.					
3. Nu avem timpul necesar.					
4. Nu am mai făcut aceasta înainte.					
5. Nu este practic pentru noi.					
6. Este prea tîrziu pentru noi.					
7. Este o schimbare prea radicală.					
8. A mai încercat-o cineva?					
9. Ne-am descurcat foarte bine și fără aceasta.					
10. Beneficiile obținute nu vor acoperi cheltuielile de aplicare.					

Faceți suma punctelor obținute: \_\_\_\_\_



**Comentariul pe marginea obiectivelor sau... argumente pentru neutralizarea apărărilor distructive!**

1. Chiar ești mai încercat? Ai analizat corect ideea? Ai aplicat-o corect? Multe idei deosebite au eșuat pentru că au fost greșit aplicate.

2. Poate că aveți dreptate. Încercați însă să adaptați ideea la specificul activității dv.

3. Specialiștii afirmă că aceasta este obiectivă tipică a celor timizi. Dacă cineva nu se teme cu adevărat de schimbare, va fi surprins de câte lucruri se pot realiza într-o perioadă scurtă.

4. Cu atât mai mult trebuie să încercați acum.

5. Un mare psiholog (K. Lewin) spune că nimic nu este mai practic decât o bună teorie. Căutați soluția de a pune în practică, nu de a respinge ideea.

6. Niciodată nimic nu este prea târziu. Referindu-ne strict la competențe, oamenii pot învăța la orice vârstă lucruri noi dacă sînt dornici să învețe și dacă există un instructor competent.

7. Într-adevăr, există unele schimbări radicale, dar acestea pot fi aplicate gradat, în timp. Altfel, o schimbare radicală în timp scurt este exact remediul necesar.

8. Este o întrebare utilă dacă dorim realmente să aplicăm ideea. De multe ori însă, este o întrebare retorică, o tactică foarte comodă pentru a bloca noul și fără ca managerul respectiv să poată fi acuzat de aceasta: pînă se vor face analize, studii comparative etc. poate că ideea va dispărea (orice minune ține doar trei zile!).

9. Cu alte cuvinte, ne vom descurca și în continuare cu aceleași vechi metode și proceduri, indiferent de ce se va întîmpla în jurul nostru! Falsitatea acestei prognoze nici nu mai trebuie demonstrată.

10. S-a făcut un studiu actual și de perspectivă privind raportul costuri/beneficii? Cum putem acționa pentru reducerea unor și creșterea celorlalte? Apoi, s-ar putea ca o rată mai mică a beneficiului să asigure supraviețuirea firmei.

## Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

● **Între 10 și 15 puncte:** Indiscutabil, sînteți un om al progresului, dar uneori hazardat. Acceptați o idee nouă intuitiv, riscul constînd în faptul că de multe ori renunțați la o analiză riguroasă ulterioară acceptării.

Fundamental sînteți un om optimist și foarte încrezător în propriile forțe, de unde și concluzia că veți reuși întotdeauna. Este foarte bine, dar vă recomandăm ca, după acceptarea ideii, să cereți un studiu de evaluare tehnică, economică etc.

● **Între 16 și 25 de puncte.** Sînteți ceea ce se cheamă un manager modern, orientat spre progres și schimbări raționale.

Dacă vă situați în intervalul 16 - 20 de puncte, aveți o mentalitate "americană" redată prin expresia: "De ce nu?" - orice idee este bună, pînă la proba contrarie. Acceptați imediat ideile și propunerile celorlalți -, ceea ce îi motivează foarte puternic și le dezvoltă în continuare creativitatea -, urmînd ca ulterior să procedați la analiza și evaluarea lor. În funcție și de alți factori - macro și microeconomici și sociali - ați putea fi un manager al priorităților absolute. Dacă vă situați în intervalul 21-25 de puncte, sînteți "german": "De ce așa? Să verificăm mai întîi". Nu este vorba despre respingerea ideii, ci de condiția verificării ei în cele mai mici detalii, consecințe etc. În același timp, colaboratorii știu că trebuie să vă facă propuneri bine analizate în prealabil. Îndeplinind însă criteriile de acceptare, ideea va fi exploatată la maximum, cu minuția și rigoarea tipic... germane.

● **Între 26 și 35 de puncte.** Structural, sînteți pentru progres și schimbare; vă atrage ineditul, aveți o mare dorință de a reuși. Anumite eșecuri și experiențe anterioare au accentuat însă excesiv atitudinea dv. de prudență - justificată pînă la un punct -, astfel că acum apăreți drept un om indecis, oscilant.

Vă sînt necesare structuri și proceduri eficiente de identificare, evaluare și aplicare a noului. În același timp, vă este necesară și o mică terapie psihologică de recîștigare a încrederii în forțele proprii, pe care în mod real le aveți.

● **Între 36 și 45 de puncte.** Vă adaptați foarte greu la schimbări, acceptați foarte greu introducerea noului. Doar presiunea majoră a situațiilor, evenimentelor vă determină să acționați. Sînteți ceea ce s-ar putea numi un conservator moderat.

Depinde de dv. cum veți proceda în continuare. Tot ce vă putem spune este că nu puteți opri progresul; ceea ce puteți face este să-l opriți în sectorul condus de dv. Dacă ideea este bună, va apărea o altă persoană care o va studia și o va folosi în mod corespunzător. De ce să nu o faceți dv.?

● **Între 46 și 50 de puncte.** Sînteți un conservator incorrigibil. Blocați noul, acționînd chiar împotriva evidenței. Nu vă putem prognoza o eficiență pe termen lung a sectorului pe care-l conduceți, mai ales dacă independența dv. decizională este foarte ridicată.

Acceptați o constatare dură? Nu (mai) sînteți indicat pentru o funcție de conducere, după cum s-ar putea să fi ajuns în acest post întîmplător sau pe alte criterii decît cele de competență reală. ■

**Prof. Filaret SÎNTION,**  
**Academia Navală "Mircea cel Bătrîn"-Constanța**



# Valențele pragmatice PSIHOLOGIEI

*Probabil și pentru că "și-a dobândit cetățenia științifică" destul de târziu (la sfârșitul secolului al XIX-lea), psihologia a avut și are încă, la noi, o arie de aplicabilitate foarte restrânsă: laboratoarele de diagnostic ale căilor ferate și ale direcțiilor de mecanică auto, cabinetele de psihoterapie și cele ale școlilor de handicapați, cabinetele de orientare școlară și profesională și... cam atât! Chiar și ca disciplină de învățămînt, psihologia a cunoscut restricții, în ultimele două decenii predîndu-se doar în liceele pedagogice și în cele sanitare, iar la nivelul învățămîntului superior, doar în facultățile cu profil didactic și în învățămîntul tehnic, cu un număr modest de ore. După 1989 i s-a făcut din nou loc, în planurile de învățămînt, pentru mai multe tipuri de licee; dar, neexistînd suficienți specialiști (psihologi) care să o predea, ea este tratată ca o disciplină complementară la alte obiecte de învățămînt, cu rezultate mai mult decît anemice. Cu un asemenea statut, nu este de mirare că nimeni nu-i acordă prea mare importanță cînd este vorba de aplicarea ei în practică.*

**C**u toate acestea, în limbajul cotidian, termenii psihologici au o mare circulație. Fără a fi studiat psihologia, lumea vorbește despre memorie, apreciindu-i calitățile (bună-rea), despre imaginație, senzații, percepție, caracter,

talent etc. Și pentru că nu se cunoaște sensul științific al acestor termeni, ei sînt utilizați în mod inadecvat, chiar și de către unii care au trecut prin școală (liceu), dar nu au studiat psihologia. De asemenea, expresia "pregătire psihologică" abundă în



## Psihologie generală

mai toate situațiile în care este vorba de etapa premergătoare unei acțiuni: pregătirea psihologică pentru sport..., pentru luptă..., pentru o afacere..., pentru căsătorie etc.

De asemenea, este necunoscut sau prea puțin cunoscut substratul psihologic al unor termeni utilizați în mod obișnuit: dragoste, ură, prietenie, dușmănie, adevăr, minciună, curaj, lașitate etc. Sau cine-și pune problema explicării psihologice a "secretului" ghicitoarelor care, privindu-ți doar podul palmei, au curajul să-ți explice trecutul și să-ți prevadă viitorul? De unde acest curaj și de ce această naivitate a "victimelor"? Un pic de analiză psihologică ar putea descifra asemenea atitudini și comportamente.

Există, apoi, unele discipline de ținută elevată, ca de exemplu imagologia, care au ca structură științifică noțiuni și cunoștințe de psihologie (cunoașterea de sine și cunoașterea celuilalt - individ sau colectivitate).

Nu numai folosirea și explicarea corectă a noțiunilor și expresiilor necesită cunoștințe de psihologie, ci mai ales explicarea comportamentelor și activităților omului presupune și necesită aceste cunoștințe; aceasta deoarece orice activitate umană are resorturi psihologice, între care marea gamă a motivelor ocupă o poziție-cheie: descifrând motivele, ai explicația faptului ca atare. Această necesitate (a cunoașterii motivelor) apare cu evidență în cazul proceselor din justiție, când, fără asemenea cunoștințe, apărătorul se poate împotmoli, iar sentința poate fi nedreaptă. În acest fel a apărut psihologia juridică în planurile de învățămînt ale facultăților de drept.

În intenția noastră de a pune în evidență utilitatea psihologiei, am făcut deja un prim pas pe terenul aplicabilității ei în practică.

De fapt, încă de la începutul maturizării ei ca știință, i s-au dezvoltat ramurile aplicative: psihologia medicală, psihologia școlară, psihologia industrială, psihologia economică, psihologia sportului, psihologia militară și altele. Din păcate însă,

aceste ramuri au rămas (mai ales la noi) doar obiect de preocupare și de studiu pentru specialiștii acestor domenii, care au experimentat și au publicat lucrări valoroase, dar cu o circulație restrînsă (doar între specialiști). Credem că a sosit vremea ca noțiunile (cunoștințele) de psihologie să fie stăpînite de către toți cei care desfășoară activitate în aceste domenii, de manageri, în primul rînd, dar și de către medici, educatori, ingineri, economiști, ofițeri, sportivi etc. Aceasta deoarece, așa cum scria H. Münsterberg (1911), "**omul nu este numai brațe și corp, ci și inteligență, observație, atenție, emotivitate etc.**", iar cunoașterea resorturilor psihice ale oricărei activități constituie o condiție esențială a desfășurării ei cu succes și cu eficiență sporită.

Pornind de la asemenea considerații, evidente prin logica lor, o soluție practică se impune: introducerea acestor ramuri ale psihologiei în planurile de învățămînt ale facultăților (și chiar ale liceelor de specialitate), în care se pregătesc viitorii specialiști pentru domeniile în cauză (medicină, inginerie, economie, învățămînt, sport, justiție, armată etc.). Așa cum matematica și fizica sînt discipline de bază pentru orice viitor inginer, iar științele biologice și chimia pentru orice viitor medic, tot așa **psihologia**, prin ramurile ei, **va trebui să devină disciplină de bază pentru toți cei care lucrează cu oamenii și pentru oameni**. Căci, așa cum spunea Al. Roșca (1947), "peste tot unde intervine factorul uman - și acest domeniu nu e deloc restrîns - are și psihologia un cuvînt de spus". Și îl va putea spune cu succes doar dacă agentul acțiunii are cunoștințe de psihologie.

Prin demersul nostru am dorit să susținem Legea învățămîntului (1995), acele articole ale ei în care sînt stipulate prevederi cu privire la optimizarea învățămîntului la toate gradele. Predarea acestor ramuri ale psihologiei va contribui, sîntem siguri, la această optimizare. ■

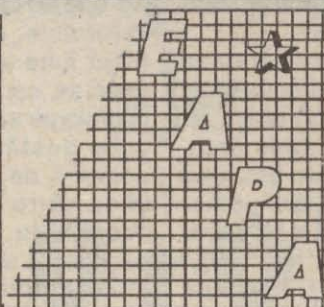
**Prof. dr. Ion DRĂGAN,**  
**Universitatea "Vasile Goldiș" Arad**



**C**onferința de la Trier a fost organizată de Asociația Europeană de Evaluare în Psihologie (European Association of Psychological Assessment – EAPA). Suportul financiar al Conferinței a fost asigurat, cu generozitate, de Comunitatea Germană pentru Știință (The German Research Community), de landul Rhineland – Palatinate, de Universitatea și Centrul de cercetare psihobiologică și psihosomatică din Trier și de Jurnalul European de Evaluare Psihologică (European Journal of Psychological Assessment). Trebuie să menționăm statutul preferențial acordat participanților din Europa de Est, organizatorii precizând că la cinci ani după schimbările revoluționare din aceste țări, nu au existat încă suficiente ocazii pentru ca psihologii de aici să poată participa la reuniuni științifice în care să comunice rezultatele cercetărilor lor. Se pare că o "cortină economică" a înlocuit "cortina de fier". În aceste condiții, organizatorii au reușit să susțină financiar, parțial sau total, deplasarea participanților din fostele țări comuniste la Conferință.

Scopul principal al întâlnirii a fost de a oferi o ima-

**Trier, august 1995**



gine amplă asupra stadiului dezvoltării evaluării în psihologie la finele secolului XX și începutul secolului XXI.

Lucrările incluse în program au fost prezentate fie sub formă de postere, fie de comunicări. Sesiunile de postere au avut următoarele teme: 1. Evaluarea trăsăturilor de personalitate; 2. Măsurarea inteligenței și a conceptelor derivate; 3. Teste adaptate și metodologii de prelucrare a datelor; 4. Evaluarea psihofiziologică.

Temele dezbaterilor din sesiunile de comunicări au fost următoarele: Dezirabilitatea socială și conceptele corelate; Teste obiective în evaluarea personalității; Evaluarea psihofiziologică; Evaluarea trăsăturilor de perso-

nalitate; Big Five și evaluarea personalității în copilărie; Inventarul de gândire

constructivă (CTI); Decizia în psihodiagnoză; Modelul ecuațiilor structurale în evaluare; Măsurarea inteligenței și a conceptelor corelate; Evaluarea în psihologia clinică. Noi proceduri de evaluare; Evaluarea aptitudinilor; Evaluarea dinamică; Validarea testului Big Five; Evaluarea memoriei și a capacităților cognitive; Evaluarea în psihologia socială; Evaluarea asistată de calculator; Evaluarea constructivistă și perspective sistemică.

Pe parcursul celor trei zile s-au prezentat trei conferințe de către invitați cu statut special: Paul Kline (Marea Britanie): "Chestionarele de personalitate și dincolo de ele"; Fernando Silva (Portugalia): "Dimensiuni ale orientărilor interpersonale"; Ronald Hambleton (SUA): "Introducere în evaluarea psihologică a secolului XXI: noi modele psihometrice, metode și tehnici".

În plus, organizatorii au oferit posibilitatea de a participa la două workshop-uri: "Evaluare interculturală", susținut de Fons van de Vijver; "Teorii moderne în testarea psihologică", susținut de Michael Eid și Rolf Steyer.

## A III-a Conferință europeană de evaluare psihologică



## Psihodiagnoză

Voi insista pe comunicarea prezentată de prof. Ronald Hambleton (Universitatea Yale, SUA), "Introducere în evaluarea psihologică a secolului XXI". Autorul a prezentat modalitățile de evaluare psihologică în SUA, comunicarea debutând cu prezentarea programelor care se ocupă de evaluarea psihologică. Acestea sînt: ● Programe de testare școlară, care se desfășoară la nivel național și districtual ● Programe de studii comparative naționale și internaționale asupra educației ● Programe de monitorizare ● Programe naționale specializate, care urmăresc definirea de noi obiective ale itemilor, design-ul optim și computerizat al testelor în funcție de domeniile de aplicabilitate ● Programe speciale pentru testare în domeniul industrial și militar.

Noile modalități de evaluare au reprezentat o altă problemă. Noile metode descrise presupun utilizarea computerului și au la bază psihologia cognitivă.

Direcțiile de evoluție a tehnologiei computerizate de măsurare implică: ● prezentarea grafică a itemilor ● măsurarea timpului de răspuns ● utilizarea programelor multimedii ● structurarea optimă a testelor ● adaptarea testelor pentru prezentarea pe computer.

Participanții din România au avut succes, în fața posterelor oprindu-se cercetători cunoscuți. Redăm, în ordinea înscrierii în volumul de rezumate, numele participanților români și titlurile posterelor prezentate: Margareta Dincă (Institutul de Psihologie București), Monica Albu (Institutul de Științe Socio-Umane Cluj): "Profile de personalitate

creativă în adolescență"; Delia Stratilescu (Institutul de Psihologie București): "Evaluarea experimentală a adolescenților supradotați"; Alina Rucai (Institutul de Psihologie București), Rolf Steyer (Universitatea Trier), Horia Pitariu (Universitatea "Babeș-Bolyai" Cluj): "Analiza chestionarului multidimensional Mood (MDEF) aplicat pe două loturi paralele, români și germani"; M. Albu, H. Pitariu: "Un model matematic pentru interpretarea scorurilor scalelor inventarelor de personalitate" și "Criterii de validitate a testelor psihologice: o nouă soluție"; Carmen Mecu (Institutul de Psihologie București), A. Rucai: "Riscuri și temeri în contextul românesc. Folosirea metodei «Focus group» ca o abordare preliminară pentru o cercetare

de tip cantitativ"; Mihaela Miulescu (Universitatea București): "Metafore versus termeni simpli în exprimarea și măsurarea personalității"; I.P. Vasilescu, Irina Holdevici (Universitatea București): "Scale de sugestie, pe trei niveluri de rezistență, pentru evaluarea sugestibilității motorii".

Participarea la a III-a Conferință europeană de evaluare psihologică a oferit posibilitatea formării unei imagini asupra nivelului de evoluție a măsurătorilor în psihologia contemporană, ca și aceea de a face schimburi științifice cu cercetătorii din domeniu. ■

**Margareta DINCĂ,**  
**Institutul de Psihologie**  
**al Academiei Române**

Ținînd seama de sărăcia lucrărilor care se adresează cu precădere diriginților, revista *Tribuna învățămîntului* a inițiat "Colecția dirigințelui". În anul 1994, revista a tipărit în această colecție un prim volum, intitulat "Dirigințele. Ora de diriginție". De curînd, a apărut

al doilea volum, avînd același titlu. Ambele volume - adresate diriginților, dar nu numai lor - acoperă o vastă arie tematică, oferind, prin modelele orientative sugerate de diriginți cu o bogată experiență, sugestii de organizare și desfășurare a orelor respective.





**L**a începutul lunii octombrie a.c. s-au desfășurat la München, Germania,

lucrările celui de-al II-lea Congres de hipnoză ericksoniană în psihoterapie și medicină psihosomatică.

**Milton Erickson**, psihiatru american al secolului XX, a fost una dintre cele mai remarcabile personalități în domeniul hipnozei clinice și al psihoterapiilor bazate pe su-

gestie. Principiile și ideile lui Milton Erickson ne sînt cunoscute mai ales din lucrările discipolilor săi, **Jay Haley** și **Ernest Rossi**, deoarece Erickson a scris puțin, el rezolvînd însă, în mod spectaculos, numeroase cazuri clinice prin intermediul psihoterapiei. Strategiile psihoterapeutice ale lui Erickson înlătură simptomele, creînd la pacienți expectații pozitive cu privire la evoluția bolii și venind în întîmpinarea acestor expectații prin reducerea disonanței cognitive și prin favorizarea evoluției pacientului către starea de sănătate.

Milton Erickson nu pune la baza psihoterapiei sale o teorie a personalității, el fiind de părere că teoriile personalității îngrădesc posibilitățile psihoterapeutului de a conceptualiza mecanismele puse în acțiune de pacient. Din acest motiv, el elaborează cîte o nouă teorie a personalității pentru fiecare pacient în parte; teorie care ținea seama de identitatea, starea psihică, nevoile, dorințele, tendințele și forțele psihice ale acestuia.

În afara tehnicilor uzuale de inducere a hipnozei, Milton Erickson utiliza și o serie de tehnici indirecte de inducere a transei, dintre care menționăm: ● conversația uzuală care conținea în sine sugestii de relaxare ● tehnica surprizei ● confuzia ● utilizarea unor întrebări care conțin în sine sugestii directe sau indirecte pentru subiect ● direcționarea atenției subiectului către unele procese interioare ale organismului (respirație, destindere musculară; exemplu: "Mă întreb: cu cît este mai greu brațul tău drept comparativ cu stîngul?") ● utilizarea

**München, octombrie 1995**



acceptării pasive a subiectului (exemplu: "Nu e nevoie să fii atent la vocea mea. Nu e nevoie să acorzi atenție senzației de greutate care îți cuprinde tot mai mult brațul" etc.) ● utilizarea provocării (exemplu: "Dorești să intri în transă acum sîu peste 5 minute?") ● implicarea subconștientului pacientului în demersul terapeutic ● mecanisme nonverbale de inducție hipnotică

(modificarea tonului și ritmului vorbirii, utilizarea monotoniei) ● forțarea cooperării pacientului prin utilizarea unui set de întrebări la care acesta nu poate răspunde decît afirmativ etc.

Ideile lui Milton Erickson reprezintă o sursă de inspirație pentru mai multe orientări moderne în psihoterapia contemporană, dintre care cele mai importante ar fi: ■ psihoterapia prin intervenție paradoxală ■ psihoterapia strategică ■ psihoterapia prin intermediul sarcinilor dificile ■ programarea neurolingvistică ■ utilizarea ținuturilor și simbolurilor în psihoterapie.

Deosebit de interesante ni se par unele strategii terapeutice utilizate de Milton Erickson, cum ar fi:

**1. Tehnica utilizării simptomului.** Prin intermediul acestei tehnici terapeutul nu neagă existența simptomului la pacient și nici dreptul acestuia de a-l avea. Astfel, de pildă, un pacient cu dureri cronice este solicitat de terapeut să se angajeze în discuții și prelegeri despre durere.

**2. Tehnica programării simptomului,** prin intermediul căreia pacientul primește în mod indirect dreptul de a-și controla simptomul. Trecerea de la caracterul involuntar la cel voluntar contribuie la înlăturarea simptomului, pacientul nemaifiind stăpînit de acesta. Se administrează pacienților instrucțiuni de tipul: "Mîine seară, între orele 9 și 10, timp de 10 minute, va trebui să simți o durere în tot capul, nu numai în zona cefei, cum te doare de obicei".

**Hipnoterapia și psihoterapia de orientare ericksoniană**



**3. Învățarea pacientului cum să-și folosească mai bine simptomul pentru a obține beneficii secundare.** Astfel, de pildă, unui copil enuretic i se poate spune că nu este nevoie să urineze în pat decât atunci când dorește să-și enerveze mama, atrăgându-i atenția asupra sa.

**4. Se oferă pacientului o alternativă mai rea decât simptomul însuși.** Pacientului i se propune practicarea simptomului (fapt ce îi conferă un control suplimentar asupra acestuia), însă într-un astfel de mod încât pacientul este pus în situația de a-l abandona. Astfel, Haley, un discipol al lui Milton Erickson, descrie cazul unui pacient vindecat de insomnie datorită faptului că i s-a prescris ca, în loc să doarmă, să frece podelele în tot apartamentul său.

**5. Prescrierea simptomului.** Această tehnică are drept efect faptul că simptomul este trăit de pacient pe plan comportamental, fără efectele psihologice care îl însoțesc: depresie, anxietate, culpabilitate etc. Pacientului i se pot da instrucțiuni de tipul următor: "Domnule X, poate că mai ai ceva de învățat de la vechea dumatăle depresie, așa că ar fi bine s-o mai simți săptămâna aceasta".

**6. Tehnica reinterpretărilor.** În cadrul acestei tehnici, terapeutul abordează suportiv pacientul, oferindu-i interpretări ale unor mecanisme de natură subconștientă care stau la baza apariției și menținerii simptomelor.

**7. Tehnica flatării pacientului.** Terapeutul îl direcționează pe pacient, ajutându-l să-și privească simptomul într-o nouă lumină. Astfel, de pildă, unei paciente obeze terapeutul i se poate adresa astfel: "Doamnă X, deși cîntărești peste 90 de kilograme, modul în care este dispusă grăsimea te face să arăți sexy!".

**8. Utilizarea ritualurilor și simbolurilor în psihoterapie.** În felul acesta se sugerează pacientului schimbarea fără ca terapeutul să aibă o discuție deschisă cu pacientul, creîndu-i-se astfel iluzia că el este cel care are controlul situației și el este cel care lucrează asupra sa. De pildă, unei paciente care avea halucinația kinestezică legată de faptul că o atinge cineva noaptea pe umăr i s-a indus hipnoza. În hipnoză, pacienta a relatat că este convinsă că este vorba de fantoma tatălui ei care a decedat de curînd. Într-o astfel de situație, psihoterapeutul a recomandat practicarea unui ritual religios.

Psihoterapia de orientare ericksoniană este scurtă, individualizată, are un caracter directiv, sistemic, indirect și face apel la

resursele de natură inconștientă ale pacientului, accentul căzînd mai puțin pe evenimentele trecute și mai mult pe situația actuală și pe proiectarea viitorului în termeni de gîndire pozitivă.

Trebuie subliniată și opinia lui Milton Erickson conform căreia subconștientul nu este un simplu depozit de tendințe, impulsuri, emoții și experiențe negative refulate, așa cum afirmă psihanaliztii, ci mai curînd o **sursă de energie creatoare**, care stă la baza actualizării unor disponibilități latente ale subiectului și elaborării unor noi modele de comportament și cogniție care depășesc așteptările obișnuite ale subiectului.

Congresul s-a desfășurat pe mai multe secțiuni, care au avut loc în paralel. Dintre problemele cele mai interesante care au fost abordate în cadrul unor simpozioane menționăm: *1. Hipnoza și tulburările disociative. 2. Hipnoterapia la copii. 3. Hipnoza în stomatologie. 4. Tendințe moderne în hipnoterapia contemporană. 5. Hipnoterapia ericksoniană și hipnoterapia tradițională – posibilități și limite. 6. Aspecte psihofiziologice ale sugestiei și hipnozei. 7. Hipnoterapia în medicina psihosomatică. 8. Hipnoza în psihoterapia de familie. 9. Sugestia și sugestibilitatea – abordare din perspectiva psihologiei cognitive.*

În zilele Congresului au avut loc, de asemenea, numeroase workshop-uri, referitoare la tehnicile de inducție hipnotică, precum și numeroase prezentări de cazuri și demonstrații practice.

La Congres au participat peste 3 000 de specialiști, psihologi, medici și asistenți sociali din Germania, Marea Britanie, Franța, Rusia, Austria, Olanda, Suedia, Statele Unite ale Americii, Israel, Italia, Australia, Croația, România, Ungaria, Cehia, Slovacia, Polonia.

Țara noastră a fost reprezentată la acest congres de doi specialiști: prof. dr. Irina Holdević, care a condus un workshop referitor la aplicarea tehnicilor de relaxare la pacienții hipertensivi, și lector dr. Ion Dafinoiu, care a susținut o lucrare referitoare la "Rolul așteptărilor subiecților în practicarea antrenamentului autogen". La lucrările Congresului de hipnoterapie ericksoniană a participat și cercetătorul german de origine română Vladimir Gheorghiu, care a condus un workshop și și-a prezentat cercetările personale referitoare la funcția adaptativă a fenomenului sugestiv. ■



**I**n procesul instructiv-educativ, profesorul apare într-o triplă ipostază: 1) de tehnolog, constructor al intelectului; 2) de gânditor ce-și difuzează ideile și modul de a gândi științific; 3) de făuritor al personalităților umane prin socializare și diseminare culturală. O altă triadă, analogică celei dintâi, este cea revendicată de scriitori: de a fi concomitent gânditori, critici și artiști.

În cazul cadrului didactic, intenționalitatea sa educațională apare în toate cele trei ipostaze, fie că aceasta este conștientă sau nu. Ea este resimțită de elevi drept "ceea ce vrea profesorul de la ei". Într-adevăr, ce vor profesorii? Să știi, să înțelegi, să poți (să dobândești acel "savoir-faire"), să devii profesionist, un om întreg, un constructor, un creator? În orice caz, consemnând faptul că intenționalitatea cadrului didactic se propagă reconvertit asupra elevilor, trebuie să nu absolutizăm forța demiurgică a cadrului didactic, pentru că păcătuim în raport cu legile obiective ale științelor umaniste. Totuși, omul ca microunivers nu este o simplă piesă pe care o modelează profesorul.

direcție. Și dacă, totuși, cadrul didactic nu uzează de o strategie a explicării, a unei prelucrări comprehensive făcute în diverse raporturi, atunci în studiul elevului se produce cea mai gravă răsturnare de planuri între cognitiv și mnezic. Dobîndesc prioritate acțiunile de tip mnezic (stocaj) ce se aplică unui material insuficient explorat semantic. Neîndoelnic, citind, repetînd, elevul mai și înțelege câte ceva. Dar, se știe, este o deosebire marcantă între acțiunile cognitive, de explorare, înțelegere, explicare, ierarhizare de idei, transferuri, combinatorică, și acțiunile mnezice, de stocaj, în care primează, cum am mai arătat, indicatorii externi, formulările exacte, și mai puțin ideile.

Referindu-ne acum la aptitudinile specifice profesorului de limbi moderne, să vedem ce poate prelua profesorul practician din acest studiu al teoriei psihologice a învățării și aplica la problemele specifice ale predării limbii străine.

Referitor la principalele metode folosite în predarea limbilor moderne, elevul trebuie să înțeleagă rațiunea metodelor folosite. Este important ca profesorul să le explice elevilor

## Modelarea atitudinală a profesorului de limbi străine

Există și exigențe ale profesorului ce se pot transforma în autoexigențe. Elevul consideră că profesorul îi cere să știe și pentru aceasta învață. Ce înseamnă însă "a ști" în viziunea elevului? De regulă, el trebuie să poată răspunde, spune, scrie, desena. Dacă profesorul se limitează la un control sumar și extern, solicitînd conformism, atunci este posibil ca răspunsurile elevilor să ascundă importante lacune cognitive.

Este îndeobște cunoscut faptul că oamenii folosesc cuvinte fără a poseda integral semnificația lor principală și deseori au dificultăți în selectarea și utilizarea în context a semnificațiilor secundare din polisemantismul aferent fiecărui termen. Pentru a escalada aceste dificultăți, cadrele didactice, în activitatea de predare, trebuie să recurgă la clasificări și definiri de termeni, la sistematizări și formulări paradigmatică. Deseori, este ceea ce sugerează un plan de memorare a materialului, eforturile elevului fiind proiectate în această

de ce li se cere să exerseze atît de mult structurile și expresiile și că atenția lor deosebită în perioada exersării le va permite înaintarea mai rapidă spre obiectivul final - folosirea fluentă a limbii. Astfel de explicații ajută la crearea unei ambianțe propice învățării pe baza acestei metode și la aprecierea valorii activității.

O proastă dozare a activității de memorare și exersare a structurilor poate duce la o eșchivare fizică sau mintală a elevului și, mai tîrziu, folosirea aceluiași expresii poate trezi chiar asocieri emoționale neplăcute, iar folosirea activă a limbii străine va fi inhibată.

Chiar în cazul cînd plictiseala nu însoțește exersarea limbii, poate apărea totuși oboseala. Această oboseală este mai curînd emoțională decît fizică, dar este la fel de neplăcută pentru elev. Ea este adesea cauzată de menținerea elevului timp îndelungat în același tip de activitate. S-a demonstrat că există o limită a repetării eficiente pentru învățare, chiar cînd aceasta este urmată de



## Psihologia învățării

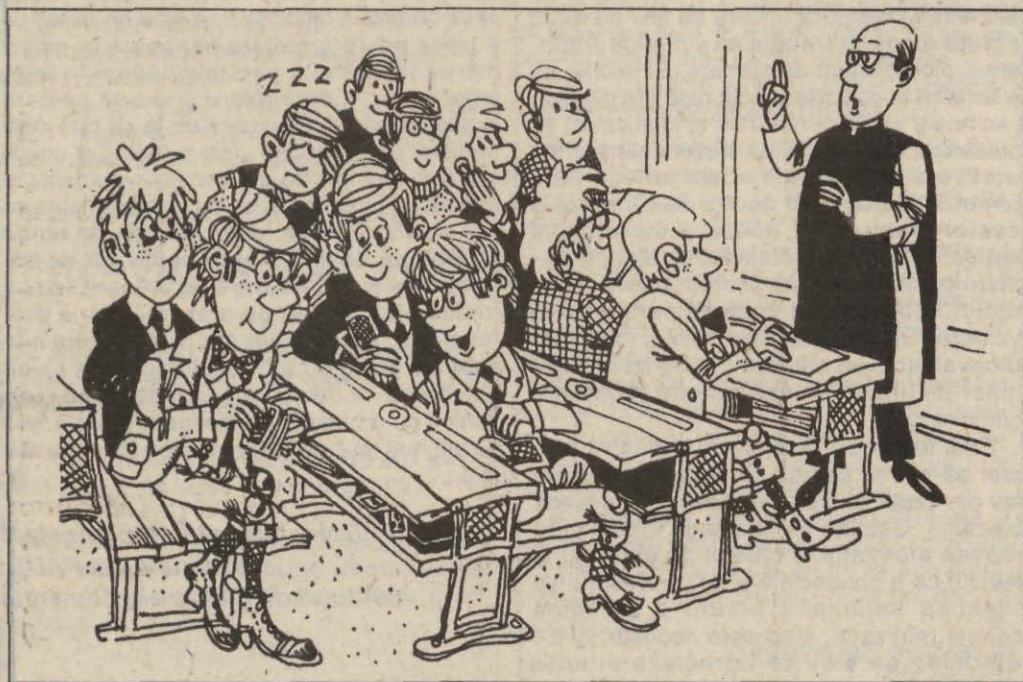
întărire. S-a demonstrat, de asemenea, că prea multă "supraînvățare" are ca rezultat un comportament stereotip și o pierdere a flexibilității, așa că elevul nu va mai putea modifica aceste răspunsuri "supraînvățate" pentru a comunica prin acte de vorbire autentice, care să exprime punctul său de vedere personal. Dacă nu se dau unele explicații, elevul își va face propriul raționament în legătură cu ceea ce exersează. Studiile gestaltiste au arătat clar valoarea înțelegerii întregii structuri (adică a funcțiilor diverselor părți în relația lor din cadrul întregului), dacă învățarea urmează să fie transferată prompt la situații similare, dar nu identice. Va rezulta o flexibilitate mai mare, dacă elevul înțelege cum pot fi adaptate elementele răspunsului la schimbări ale situației.

Tot atât de importantă este și **legarea exersărilor de interesul elevilor**. Cu puțină imaginație, profesorul va putea construi exerciții care să-i facă pe elevi să spună lucrurile pe care ar dori să le spună, să lege exercițiile de situații din viața lor și să introducă permanent elemente motivante pentru exprimarea unor acte de vorbire. În felul acesta, fiecare etapă de învățare poate fi condusă în acea atmosferă relaxantă, atât de importantă pentru o bună învățare.

Dar cum putem aduce elevul de la nivelul repetării facile a expresiilor și structurilor învățate la exprimarea cursivă a propriilor idei în cadrul unei comunicări spontane și autentice? Elevul trebuie să fie bine antrenat în alegerea structurilor și a vocabularului pentru a putea să comunice oricând cu o altă persoană (inclusiv un vorbitor nativ al limbii respective). Exersarea în domeniul selectării implică într-o anumită măsură un comportament de încercare-eroare din partea elevului. Profesorul trebuie să-l accepte ca pe un studiu preliminar al importantului proces de găsire a soluției prin folosirea tuturor resurselor disponibile, iar confirmarea profesorului va întări și consolida răspunsul corespunzător, dat în final.

Pentru a crea ambianța propice dezvoltării comunicării spontane, profesorul trebuie să-și dea seama că elevul nu poate conversa în limba străină dacă nu are nimic de comunicat. Trebuie să se acorde atenție structurării situațiilor din clasă, astfel ca ele să reproducă cât se poate de fidel trăsăturile unei situații de comunicare veridice în limba maternă, legate de interesele reale ale elevilor.

Atmosfera trebuie să fie relaxată și să nu existe tensiuni între elevi sau între elevi și profesor. Capacitatea de exprimare liberă în





limba străină se va dezvolta mai repede într-o clasă unde elevii, aflați în bune relații cu profesorul și cu colegii, intervin întotdeauna activ și își permit să se abată din când în când de la tema de conversație a lecției spre domenii de interes pentru ei, pentru a demonstra că schimbul de idei se poate realiza efectiv și în limba străină, prin obținerea unui echilibru între nevoile de comunicare și nevoile de limbă.

Efortul de a comunica este ușurat de conversația între elevi și de prezența unui auditoriu nu prea critic. În felul acesta, fiecare elev poate avea încercări frecvente de succes și acest sentiment îi va spori motivația de a persista în studiul limbii până o va stăpîni mai bine, spre realizarea competenței de comunicare în limba respectivă.

Studiul asupra modului în care se învață limba a relevat faptul că și aici există un puternic element emoțional. Elevul care începe să învețe o limbă nouă este pus într-o situație total deosebită decît la celelalte obiecte de învățămînt. Noi îl deposedăm dintr-o dată de un sprijin și de o apărare, de un instrument de lămurire, de autoexprimare și memorare. Profesorul care vrea să reușească în predarea unei limbi străine trebuie să fie conștient de situația supărătoare, frustrantă și nesigură în care se află elevul în primele etape și trebuie să-i cîștige încrederea, dînd dovadă de răbdare. El trebuie să fie sensibil la reacțiile emoționale ale elevilor, la semnele lor de nervozitate și îngrijorare, să țină seama de indiciile de stînjeneală și chiar de adversitate față de acest obiect, fiind prompt în luarea unor decizii de eliminare a acestor manifestări nedorite de tensiuni interioare. În final, profesorul va ajunge să-l asiste pe elev în autostructurarea cunoștințelor dobîndite. În această perspectivă, evaluarea însăși va înclina tot mai mult spre autoevaluare, pe măsura interiorizării achizițiilor de limbă ca instrumente proprii de comunicare.

Este deosebit de important pentru profesor să-și dea seama că motivația fiecărui elev din clasă nu este, la început, intrinsecă obiectului. Căutînd să înțeleagă forțele care creează motivația și nivelul de aspirații al elevului ca o consecință a lor, profesorul va putea să acționeze pentru a schimba această motivație, cînd este necesar, și a-l determina pe elev să aprecieze diferite

obiective ca dorite și profitabile. Cînd el reușește să se apropie astfel de elev, va înțelege că întărirea răspunsurilor corecte nu este un proces automat, identic pentru toți elevii. El va căuta, în consecință, să întărească răspunsurile și atitudinile în conformitate cu scopurile individuale observate la elevi. Profesorul este dator să utilizeze strategii de predare suplă, în funcție de nivelul socio-cultural, ritmul intelectual, nevoile de limbă și motivațiile grupului. Programul de studiu va fi deci gîndit în termeni de "învățare", conform competențelor dorite de cel ce învață.

Întrucît profesorul își exprimă personalitatea prin intermediul limbii în aceeași măsură ca și elevul, el trebuie să folosească astfel de metode și materiale, încît să pară relaxat și spontan. Aceasta îi va face să-și folosească imaginația pentru dezvoltarea tuturor deprinderilor de limbă și pentru a introduce varietate în fiecare lecție. El va fi sensibil la toate semnele de interes sau de plictiseală, de încredere și de suspiciune, va fi gata să-și adapteze materialul pregătit pentru a face față acestor cerințe.

După cum a observat Hjelmslev: "Natura limbii face să se treacă cu vederea faptul că ea constituie un mijloc și nu un scop". Folosirea cursivă a limbii străine este un mijloc de a trece peste granițele naționale în exprimarea ideilor și a personalității și în înțelegerea lor, o deprindere și o artă pe care lumea secolului XX o cere de la cît mai mulți oameni. Cu conștiința clară a factorilor umani implicați aici, profesorul sensibil va adopta și adapta tehnicile în raport cu personalitatea sa și a elevilor, în așa fel încît **lecția de limbă străină să devină o experiență vie de comunicare** și nu încă o oră plictisitoare. Într-un învățămînt centrat pe elev, măiestria profesorului, aptitudinile și chiar talentul său didactic devin cu ațit mai importante cu cît atitudinea sa devine mai nondirectivă. Terminînd cu o butadă, profesorul (de limbă) va fi cu ațit mai mult profesor, cu cît o va arăta mai puțin.

*Cercetător științific principal  
Viorica Aura PĂUȘ,  
Institutul de Științe ale Educației*





# Rezistați cu ușurință la micile tentatăii ale vieții



1. Sînteți o persoană lacomă?  
DA  NU
2. Sînteți un fumător (fumătoare)  
înveterat(ă)?  
DA  NU
3. Vă simțiți frustrat(ă) atunci cînd  
sînteți împiedicat(ă) să faceți ceea ce vă  
place?  
DA  NU
4. Duceți o viață destul și austeră, ca să  
nu spunem ascetică?  
DA  NU
5. Privațiunile, în general, au o influență  
nefastă asupra stării dv. de spirit?  
DA  NU
6. Dar asupra comportamentului dv.?  
DA  NU
7. În general, rezistați ușor la micile  
tentății?  
DA  NU
8. Se poate trăi sănătos și de o manieră  
echilibrată fără a lua în considerare noțiu-  
nile de plăcere și superficialu?  
DA  NU
9. Cel apropiat vă consideră o perso-  
ană sobră, serioasă și incoruptibilă?  
DA  NU
10. Există, în cadrul existenței noastre,  
lucruri mult mai importante decît micile  
plăceri. Putem deci să ne lipsim fără  
probleme de acestea?  
DA  NU

Încercați să aflați acest lucru  
răspunzînd prin DA sau NU la  
întrebările alăturate.

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu  
DA la întrebările 4, 7, 8, 9 și 10 și tot un punct  
pentru răspunsurile cu NU la întrebările 1, 2,  
3, 5 și 6. După ce ați făcut totalul punctelor  
obținute, citiți interpretarea rezultatelor.

● Dacă ați obținut între 8 și 10 puncte:  
rezistați fără prea mari probleme la micile  
plăceri și, în general, la tentații. Căutați alte  
valori, mai ales spirituale.

● Dacă ați obținut între 5 și 7 puncte: vi  
se întîmplă cîteodată să cunoașteți și să  
savurați una dintre micile plăceri ale vieții. Nu  
treceți însă numai pentru atît drept epi-  
curian(ă). Mai e pînă acolo.

● Dacă ați obținut 3 sau 4 puncte:  
rezistați cîteodată la micile tentații cotidiene,  
dar "sucombați" foarte ușor în fața altor  
plăceri: o masă bună, de exemplu, sau un  
cadou la care visați de multă vreme.

● Dacă ați obținut mai puțin de 3  
puncte: viața merită să fie trăită și apreciată  
prin toate formele de plăceri pe care le oferă.  
Atunci de ce să le rezistați? Nu trăim decît o  
dată, nu-i așa?

Traducere și adaptare:  
Lia DECEI



# ȘTIINȚA REZOLVĂRII CONFLICTELOR (III)

The Conflict Resolution Network, Rețeaua Internațională de Rezolvare a Conflictelor, cu sediul în Australia, vine cu perspective inedite asupra conflictelor și științei rezolvării conflictelor. Scopul acesteia nu este ignorarea, negarea sau eliminarea conflictului din viață. Nu este nevoie să pretinzi că nu există nici un conflict, nici să te simți vinovat sau rușinat că ești implicat în conflicte. Ele fac parte din viață, deoarece rezultă din diferențele dintre oameni, cu punctele lor de vedere diferite, cu nevoile lor diferite. Știința rezolvării conflictelor acceptă conflictul, dar îl transformă într-o oportunitate pozitivă, de recunoaștere, echilibru și progres. Vă propunem noi aspecte legate de rezolvarea conflictelor din lucrarea *Everyone Can Win. How to Resolve Conflict*, de Helena Cornelius și Shoshana Faire.

## Deprinderi de abordare a conflictului

După ce conflictul a fost conștientizat, urmează conduita de reacție la el. S-a observat că oamenii îl tratează în următoarele moduri:

**Abandonul** - retragerea fizică sau emoțională dintr-un conflict. Este înțelept să abandonezi conflictul, atunci când acesta nu te privește, iar lipsa ta de implicare nu afectează evenimentele. Pe de altă parte, retragerea poate face ca o problemă să se amplifice periculos de mult sau să dăuneze cuiva. Deseori utilizăm abandonul, conștient sau inconștient, pentru a-l face pe celălalt să se răzgîndească.

**Reprimarea** - sau "totul de dragul păcii" este refuzul de a lua act de un conflict,

comportament la care recurgem atunci când avem nevoie de liniște cu orice preț; practic, scapi de conflict refuzînd să-l recunoști - "chestiuni normale...". Reprimarea poate fi judicioasă atunci când o confruntare pe tema unui dezacord fără importanță amenință prea mult o relație sau oamenii nu sînt pregătiți să audă ceea ce ai tu de spus. Uneori, prin reprimare poți păstra o relație optînd pentru tact, în defavoarea adevărului brutal. În cazul unui conflict serios, abordarea prin reprimare înseamnă a nu vorbi despre aspectele sale importante. Or, dacă păstrezi tăcerea, cealaltă persoană nu știe tot ce se petrece cu tine. Chiar când ceilalți simt că ceva nu e în regulă, ei nu-și pot da seama care este de fapt problema. Dezavantajul reprimării este că, în chestiunile majore, nu se realizează comunicarea.



## Psihologia conducerii

**Victoria-eșec** - este utilizarea puterii, dominației, sistemului ierarhic pentru a lua decizii. Această strategie este adesea rezultatul unui instinct inconștient de a te proteja de durerea unui eșec, o luptă pentru putere în care una din părți ajunge deasupra. Când se bazează pe o viziune largă și plină de caritate, exercitarea autorității poate duce la decizii înțelepte, "drepte". Victoria-înfringere poate avea efecte întârziate - învinsul ar putea să nu suporte o decizie pentru care nu a fost consultat și ca atare poate încerca sabotarea ei. Învingul de azi poate refuza să coopereze mâine.

**Compromisul** - reclamă anumite aptitudini de negociator pentru ca fiecare să se aleagă cu ceva: "Tu dai ceva, eu dau ceva și ne întâlnim la mijloc". El dă impresia de corectitudine: "Cît îți revine ție? Cît îmi revine mie?", ceea ce poate fi insuficient pentru ca fiecare să obțină ce vrea. Deseori, compromisul este arta de a te certa pentru nimicuri, el doar "pare" a oferi echitatea. Dacă poate oferi managementul (mai degrabă decît rezolvarea) conflictului, în schimb vine cu dezavantajul că una din părți își poate supraevalua poziția, astfel încît să pară mărinimoasă. În plus, este posibil ca nici una din părți să nu agreeze ideea de a i se lua din ceea ce a avut sau dorește să aibă.

Fiecare din conduitele de mai sus, spontane sau învățate din experiența noastră de viață, poate fi adecvată în anumite momente, cu condiția să avem suficiente abilități și flexibilitate. Noi vă propunem, însă, o nouă strategie:

**Victoria-victorie** - este un set mental și atitudinal, adică va trebui să nu mai gîndim victoria ca fiind "asupra" cuiva, sau să considerăm că a învinge, pentru noi, înseamnă ca altul să piardă. Este și o strategie, în sensul că luăm în considerare nu numai ce dorim noi, dar și ce dorim ceilalți. Prin abordarea victorie-victorie, fiecare are de cîștigat, soluțiile sînt bune, relațiile se îmbunătățesc, ambele părți sînt atașate soluției, ea creează parteneri, nu adversari. În loc de "Vreau să cîștig, deci tu trebuie să pierzi", încercați "Vreau să cîștig, dar să cîștigi și tu". Cu alte cuvinte, vă propunem să înlocuiți atitudinea exclusivistă "Ori eu, ori tu, de fapt eu" cu "Tu și eu".

Strategia victorie-victorie nu stă doar la îndemîna altruistului, pentru simplul motiv că ea caută să rezolve conflictul într-un mod reciproc avantajos.

### Etapele strategiei victorie-victorie:

1. Identificați nevoile reale ale fiecărei părți: aflați de ce le trebuie ceea ce doresc. Aflați mai multe detalii despre problemă.
2. Găsiți elementele comune ale diferențelor dintre persoane și nevoi.
3. Avansați diferite idei pentru soluționare.
4. Cooperați, lucrați ca parteneri, nu ca adversari. Avem mai multe șanse să găsim soluții bune cînd ne cunoaștem și ne respectăm reciproc nevoile. După ce ați căzut de comun acord asupra celei mai bune soluții, relația cu persoana respectivă este cel puțin menținută, dacă nu întărită. Prin excelența sa etică, strategia victorie-victorie funcționează, dacă o încercați!

**Sfaturi:** încercați să satisfaceți nevoile fiecăruia, să fiți obiectiv, disociind problema de persoane, să căutați soluții creative, ingenioase. În fine, fiți "dur" cu problema de rezolvat, dar blînd cu oamenii.

### ● Autotestare ●

*Care este modul dumneavoastră obișnuit de a rezolva conflictele?*

**În caz de conflict, obișnuți să abandonați, dacă:**

- Încetați să mai discutați.
- Vă retrageți, jignit.
- Căpătați resentimente.
- Vă indispuneți.
- Dați din umeri.
- Spuneți că veți pune piciorul în prag mai tîrziu.
- Vă plasați "doar în chestiuni de serviciu".
- Încetați să vă mai gîndiți la el.
- O tăiați pe respectiva persoană de pe lista dv. de prieteni-sau parteneri.

**Folosiiți reprimarea, dacă:**

- Acționați de parcă n-ar exista nici o problemă.
- Vă purtați cu nepăsare.
- Suportați situația răbdător, de dragul liniștii.



## Psihologia conducerii

Vă reproșați ulterior că ați fost prea implicat emoțional.

Vă folosiți farmecul pentru a vă sustrage, a "scăpa".

Nu spuneți nimic pe moment, dar o "coașeți după aceea".

Vă stăpîniți toate trăirile negative.

### Folosiți tactici de reprimare, dacă:

Acordați importanță necesității de a demonstra că celălalt greșește.

Stați îmbufnat pînă cînd ceilalți se răzgîndesc.

Strigați la el/ei pînă îi faceți să tacă.

Deveniți violent fizic.

Refuzați să acceptați cuvîntul "nu".

Încălcați legea.

Ieșiți deasupra prin șiretenie și istețime.

Chemați aliați care să vă acopere spatelul (să vă susțină).

Pretindeți ca celălalt să se dea bătut pentru a salva relația.

### Practicați compromisul, dacă:

Mențineți prietenia.

Descoperiți ceea ce este corect.

Împărțiți "prada" în mod egal.

Evitați a fi dictatorial sau a vă prevala de rangul dv.

Evitați ciocnirea voințelor.

Renunțați puțin, pentru a păstra relația.

### ● Exercițiu ●

Folosiți strategia victorie-victorie pentru a rezolva problema următoare:

"În bucătărie mai este o singură portocală, pe care o vor ambele surori".

Ce soluție/soluții ați da dv.?

### Soluții sugerate:

Dacă ați propus tăierea portocalei în două jumătăți și fiecare soră va căpăta cîte una, acesta este un compromis. Pentru o soluție de tipul victorie-victorie, procedați astfel:

**1. Identificați nevoile reale ale fiecărei părți, aflați de ce le trebuie ceea ce dorec.**

Dv.: "De ce vrei portocala?"

Prima persoană: "Mi-e sete, vreau sucul".

Dv.: "Tu de ce vrei portocala?"

A doua persoană: "Vreau să fac o prăjitură. Am nevoie de coajă".

**2. Găsiți elemente complementare:**

Deci de la portocală una vrea sucul, cealaltă coaja.

**3. Idei de soluționare:**

Aici e simplu. Dar dacă ambelor persoane le este sete? Iată cîteva idei: împărțirea sucului (soluție de compromis, poate cea mai indicată în cazul de față); adăugați apă și zahăr; mai cumpărați portocale; vedeți dacă una din ele nu vrea să bea altceva. ■

**Traducere și adaptare:**

**dr. Ana STOICA-CONSTANTIN,  
Monica ZAPODEANU, studentă**

**Stimați cititori, abonamentele la revista PSIHLOGIA pentru anul 1996 se pot face direct la redacție. Costul abonamentului pentru un an este de 7 500 lei, în această sumă fiind incluse și taxele de expediere a revistei prin poștă.**

**Depuneți prin mandat poștal contravaloarea abonamentului în contul nr. 403401 al Societății Știință & Tehnică, deschis la Banca Agricolă, Sucursala Municipiului București. Pe mandatul poștal specificați adresa exactă (scrisă citeț), inclusiv codul poștal, la care doriți să primiți abonamentul, precum și mențiunea: "Abonament la PSIHLOGIA".**

**Eventualele majorări ale prețului revistei survenite pe parcurs nu afectează abonamentul făcut la începutul anului.**



**P**sihologia umanistă, considerată a treia forță în psihologie, susține că omul are resurse și puteri interioare nebănuite care trebuie actualizate, puse în valoare, crescute pentru ca individul să se simtă realizat și fericit. Abraham Maslow considera că aceste puteri "potențiale" sunt cuprinse în acel "inner core" și ele încep să se manifeste încă de la naștere.

Individuarea, **acel proces de creare și "re-creare" a personalității**, cum spunea C.G. Jung, cunoaște de-a lungul existenței obstacole care țin atât de mediul extern în care își duce viața omul, cât și de viața psihică interioară. Individuarea ca proces rezultă din sinteza a cel puțin trei logici: **logica biologică, logica psihologică și logica socială**. Actualizarea și realizarea de sine - susțin umanității - este un proces dificil care cere "perseverență, efort și muncă din greu".

În acest proces al individuării și devenirii avem aliați: **gîndirea creativă, inteligența, capacitatea empatică, dar și sabotori.**

Antrenarea pe plan mintal în astfel de demersuri se asociază cu "vizualizarea" (a vedea cu ochii minții) a efectelor și dezastrelor ce se vor produce, care sînt însoțite de emoții și dispoziții negative, totul avînd un efect de bumerang, denumit autotortură.

Deși se deosebesc de reverii, care de obicei sînt însoțite de imagini luminoase, lumea văzută în roz și stări afective stenice, au totuși un efect comun: sînt cronofage. În plus, excursiile de autotortură fac să ne autoprogramăm negativ, să ne lăsăm invadați de teamă, gelozie, invidie, neîncredere în forțele proprii, să nu vedem ce puteri interioare avem. **Într-un cuvînt, gîndurile negre și fanteziile negative sînt sabotori ai manifestării personalității noastre.**

Ele sînt cauzate de nesatisfacerea trebuințelor interne primare - cum sînt trebuința de securitate (siguranță), trebuința de dragoste, nevoia de recunoaștere și apreciere socială -, de frică și neîncredere în forțele proprii.

# Ce sînt "excursiile de autotortură" ?

Studiile noastre din domeniul psihologiei creativității, motivației, empatiei ne-au evidențiat existența unor fenomene psihice care funcționează ca bariere sau capcane în calea creșterii și afirmării capacităților omului. Aceste fenomene sînt denumite de unii psihiatri (Janet Rainwater, 1991) "excursii de autotortură".

Prin ele înțelegem gîndurile negre cu privire la viitor, antrenînd emoții și stări afective negative, sau imaginarea unor întîmplări cu efecte dezastruoase pentru propria persoană, fantezii negative, ce induc o stare de neîncredere, dezarmare, regrete și în general dispoziții afective negative. De exemplu "gîndurile" pe care și le fac unele mame cînd propriul copil are de dat un examen (că subiectul va fi greu, că vor fi alții cu pile, că nu va ști, că nu se va putea concentra etc.), sau monologurile interioare ale unora cînd consideră că soțul, soția sînt infideli, sau previziunile negative cu privire la viitor, pe care le facem fiecare cînd vedem cît de repede se schimbă totul în jurul nostru și nu toate au efecte benefice, dimpotrivă etc.

Cei ce doresc să cunoască dacă și cît de mult se lasă antrenati în astfel de "excursii mentale", adevărate capcane ale gîndirii și imaginației, sînt invitați să se pronunțe în legătură cu enunțurile din proba următoare.

La fiecare enunț puteți opta pentru următoarele posibilități de răspuns: foarte frecvent, uneori, rareori, foarte rar, niciodată.

### Cotarea

- ◆ pentru foarte frecvent (prima căsuță): se acordă 5 puncte
  - ◆ pentru frecvent (a doua căsuță) se acordă 4 puncte
  - ◆ pentru uneori (a treia căsuță): se acordă 3 puncte
  - ◆ pentru rar (a patra căsuță): se acordă 2 puncte
  - ◆ pentru foarte rar (a cincea căsuță): se acordă 1 punct
  - ◆ pentru niciodată (a șasea căsuță): se acordă 0 puncte
- Se adună punctajul obținut.



## Psihotest

1. Mă gândesc la cutremure, inundații, foamete și alte fenomene naturale ce ar putea avea consecințe negative pentru mine și familia mea.
2. Îmi imaginez că voi rămîne șomer, că nu voi putea întreține familia și nu voi face față greutăților vieții.
3. Mă "văd" prezentînd șefilor (profesorilor) creațiile mele și ei mă privesc cu ironie, chiar rîd de mine.
4. Mă antronez în jocul întoarcerii în trecut, gîndindu-mă cum ar fi fost dacă eram însurat, divorțat, mai bogat, mai cunoscut de cei din jur etc.
5. Cînd aud vorbindu-se despre oameni bolnavi sau despre o maladie incurabilă, mă surprind întrebîndu-mă cu teamă ce voi face dacă mă îmbolnăvesc.
6. Mă surprind gîndind că sînt prea gras, prea slab, prea înalt, prea scund, prea blond, prea brunet.
7. Gîndul că nu am reușit să fac tot ce mi-am propus în viață îmi creează stări de enervare, supărare, regrete.
8. Cînd trebuie să iau o decizie, mă întreb și îmi imaginez chiar ce vor spune mama, tata, soția, prietena etc.
9. În anumite situații, cînd mă gîndesc la mine, îmi trec prin minte că mama îl (o) favorizează pe fratele (sora) meu (mea), șeful îi apreciază mai mult pe colegii mei etc., vād în minte situații care îmi alimentează aceste gînduri.
10. Cînd un cunoscut, coleg de serviciu are un succes profesional, îmi este greu să nu-l invidiez.
11. Cînd realizez ceva, mă gîndesc și chiar îmi imaginez ce vor spune și cum se vor comporta șeful sau cei apropiați.
12. Rapiditatea cu care se produc evenimentele în zilele noastre mă îngrijorează, mă fac să mă gîndesc că ele mă depășesc, că rămîn în urma celorlalți.
13. Cînd se întîmplă un eveniment în familia mea, mă întreb ce vor spune vecinii, ce va spune șeful, ce vor spune cunoscuții.
14. Mă compar în gînd cu cei asemeni mie și sînt nemulțumit de mine.
15. Mă surprind gîndind că prietenul meu este mai iubit de soția (prietena) lui decît sînt eu de soția (prietena) mea.
16. Mă gîndesc că organismul meu este sensibil, puțin rezistent și s-ar putea să mă îmbolnăvesc...
17. Chiar fără motive evidente, îmi imaginez că soțul (prietenu) este infidel, mă înșeală și-mi fac gînduri negre sau planuri de răzbunare.
18. Cînd cineva din cei apropiați mie - copil, soție (soț), mamă, tată, prieten(ă) - au de depășit un obstacol (examen, confruntare etc.), îmi imaginez cele mai mari pericole și eșecuri ce i s-ar putea întîmpla.
19. Succesele altora mă pun pe gînduri și mă fac să-mi vād lipsurile ce mă împiedică să fiu ca ei.
20. Cînd îmi dau seama că un prieten mi-a făcut rău intenționat, mă supăr și îmi reproșez că n-am știut să-mi aleg prietenii.
21. Mă necăjește gîndul că prietenul (colegul, soția) cîștigă mai mult decît mine.
22. Trăiesc multe clipe (momente) imaginîndu-mi reproșurile pe care cei din jur (sau șefii) mi le-ar face în diferite situații de eșec (picat la examen, întîrziat o lucrare, pierdut ceva de valoare etc.).
23. Fac glume (clevetesc) pe seama celor care au succese profesionale, materiale.
24. Cînd trebuie să merg la doctor sau să fac un control de rutină, amîn cît pot deoarece îmi imaginez că voi afla vești rele despre sănătatea mea...
25. Mă gîndesc că nu sînt iubit(ă), apreciat(ă) de nimeni și aceasta îmi creează proastă dispoziție.
26. Trăiesc momente de invidie cînd vād că altora le merge din plin.
27. După ce am o discuție cu prietenul (soțul, soția, partenerul de afaceri), mă trezesc gîndindu-mă că el mă înșeală, că mă va părăsi pentru altcineva.
28. Nutresc gînduri de răzbunare, chiar dacă nu le pun în practică.
29. Am tendința de a-mi reaminti "și dișeca" lucrurile neplăcute care mi s-au întîmplat, momentele în care am făcut gafe și de a-mi face reproșuri.
30. Cînd intru într-o încăpere și oamenii se opresc din vorbit sau schimbă vorba, cînd sînt pe stradă și vād oamenii că se uită la mine și rîd, îmi imaginez că vorbesc și rîd de mine și mă întreb de ce.



### Interpretarea rezultatelor

#### **Cel care au obținut pînă la 45 de puncte**

Nu se lasă antrenat în excursii de autotortură. Au probabil un stil de apreciere detașat, sînt puțin empatici, au capacitate de decizie, fundamentîndu-și deciziile pe date precise, sînt oameni de acțiune, hotărîți, curajoși, deseori duri. Ocolesc metafora, nu se lasă antrenat în capcanele imaginației, preferă strategiile algoritmice de rezolvare a problemelor, dar se descurcă și în cele euristice. Rareori țin seama și îi interesează ce spun alții. Au preponderență emisferică stîngă, acționează ca lideri autoritari. Sînt buni pentru profesii de medic, manageri în domeniul economic, administrativ.

Își cunosc forțele și acționează ca un centru de putere, au o personalitate puternică în cele mai multe situații. De obicei simt nevoia să fie sprijiniți, să colaboreze cu cei ce se remarcă prin fantezie, preferînd ca aceștia să fie de sex opus.

Fumează uneori de plăcere și pentru a întretine atmosfera la o cafea. Se pot lăsa ușor de fumat.

În ce privește sexul, în cursul preexperimentărilor am obținut o pondere ușor crescută a sexului masculin.

#### **Între 45 și 90 de puncte**

Persoanele care au obținut un punctaj situat în acest interval se lasă antrenate în excursii mintale la un nivel moderat. Intrarea în "capcana" autotorturii se face ușor, uneori pornind de la o clipă de reverie, cînd, printr-o asociere a gândurilor sau imaginilor, alunecă spre fantezii negative.

Sînt în general oameni cu predominanță emisferică dreaptă, persoane imaginative, sensibile, empatici. Țin seama de părerile celor din jur și rezonează interior cu evenimentele ce au loc în mediul familial, școlar, profesional etc.

În viața unora este mai prezentă gelozia, la alții își fac loc invidia sau anxietățile de diferite nuanțe, trăiesc frecvent momente de neîncredere în ei și în cei din jur.

Preexperimentarea probei a evidențiat că marea majoritate a celor ce au obținut acest punctaj fumează mult în stări tensionate (nu de plăcere, ci mai mult de teamă). Se întîlnesc frecvent printre educatori, profesori, scriitori, artiști. Femeile se plasează mai frecvent în această categorie.

#### **Peste 90 de puncte (pînă la 150)**

În această categorie am întîlnit puține persoane. Ele se lasă puternic și frecvent antrenate în excursii de autotortură. Unele trăiesc sentimente de culpă, altele nu-și mai găsesc axa spirituală interioară datorită unor eșecuri repetate, trăirii unor evenimente, întîmplări foarte stresante (divorț, moartea cuiva foarte apropiat, faliment etc.).

Sînt persoane cu imaginație și capacitate de vizualizare mare, foarte sensibile, afective, cu nivel ridicat al capacității empatice, dar orientate spre a proiecta un viitor sumbru.

Între cazurile întîlnite, majoritatea sînt de sex feminin și unele trecute de prima tinerețe. Totuși apar și femei tinere (mame cu copii mici, femei divorțate, absolvente de facultate și fără serviciu). În general oameni în derută, puternic loviți de soartă, care și-au pierdut încrederea în capacitățile lor, în posibilitatea de a se adapta.

### Cîteva remedii

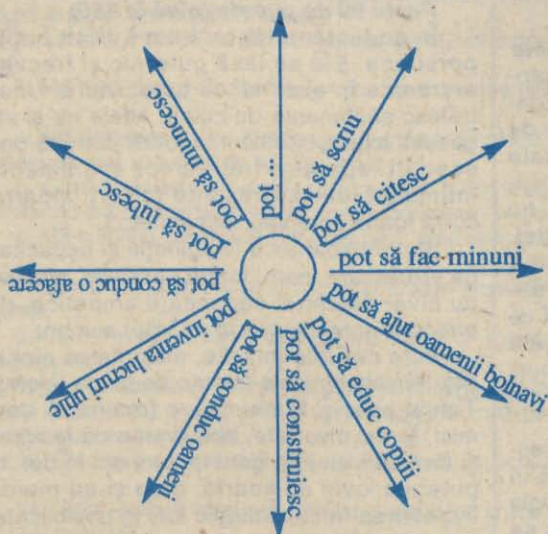
Primul pas îl constituie orientarea gîndurilor către imagini și soluții pozitive. Programarea neurolingvistică după sugestiile oferite de dr. Irina Holdevici în articolele din revista *Psihologia* nr. 1, 2 și 3/1995 vă va ajuta să alungați fanteziile negative și să vă țineți în frîu imaginația numai cînd constatați că vă atrage în capcana viziunilor sumbre.

Urmează să vă însușiți, prin antrenament individual sau de grup, metodele și tehnicile de abordare creativă a problemelor prin care se formează abilitatea de a privi faptele, evenimentele, întîmplările dintr-o pluralitate de perspective: deprinderea de a gîndi soluții multiple la orice problemă, capacitatea de a alunga frîca, această adevărată maladie indusă de o societate în schimbare accelerată, puterea de a vă utiliza inteligența, imaginația, afectivitatea, capacitatea empatică într-un demers creativ.

Remediul cu cel mai puternic și rapid efect este acela de a vă imagina ca un adevărat "centru de puteri". Pentru aceasta, imaginați-vă ca un soare, eul dumneavoastră fiind în centru, și în jurul centrului duceți raze, fiecare semnificînd ce puteri aveți (ce puteți face). Prin autocunoaștere și obsevare atentă, veți actualiza și vizualiza puterile pe care le aveți și care, prin creștere și asociere, vă fac un centru de puteri. Repetați zilnic acest exercițiu și veți vedea că puterile vă cresc, vă simțiți mai bine.



## Psihotest



Desenați și vizualizați apoi familia dv. (sau cercul de prieteni apropiați) ca un centru de puteri.

După o săptămână vă veți simți puternici și n-o să vă mai lăsați antrenati în capcanele excursiilor de autotortură.

Așteptăm vești de la cei care, prin antrenament, ați reușit să vă înfringeți teama și neîncrederea în forțele proprii. ■

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



Autorul - prof. univ. dr. N.C. Matei - propune o nouă structură educațională și o nouă tehnologie didactică, urmărind dezvoltarea la elevi a capacităților intelectuale superioare. Pe de altă parte, lucrarea are și caracter de compendiu al psihologiei învățării, de ghid metodologic al teoriilor din acest domeniu, fiind deosebit de utilă cadrelor didactice pentru orientare metodologică și pentru pregătirea examenelor în vederea obținerii gradelor didactice.

Propunându-și stimularea flexibilității mintale la copiii între 4 și 14 ani prin exerciții și probleme de semantică psihologică, lucrarea - apărută la Editura Tehnică în condiții grafice deosebite - este o replică originală la sistemul clasic al activităților preșcolare și școlare. Se adresează, deopotrivă, cadrelor didactice și părinților, dar și specialiștilor din domeniile psihologiei și pedagogiei.



Lucrarea - având atât un caracter teoretic cât și un caracter aplicativ - se referă la un fenomen psihic normal: fragilitatea afectivă, fenomen care în anumite împrejurări poate evolua spre anormal.

Subiecții investigației aplicative au fost reprezentanți de studenți, autoarea presupunând că la această vîrstă fragilitatea afectivă este relevantă sub aspectul implicațiilor și formelor pe care le poate lua.



# Vă pierdeți ușor cu FIREA?

Pentru a afla acest lucru, răspundeți prin da sau nu la cele zece întrebări de mai jos.

- ①. Vorbiți cu ușurință în public? DA  NU
- ②. Vi se întâmplă să vă bilbiți atunci când sînteți tulburat(ă) de cineva sau de ceva? DA  NU
- ③. Vă pierdeți cu firea complet sau aproape cu totul atunci când trebuie să dați un examen important? DA  NU
- ④. Vă emoționați cu adevărat cu ușurință? DA  NU
- ⑤. Sînteți mai degrabă timid, chiar complexat? DA  NU
- ⑥. Sînteți genul care este impresionat de cel (cea) care strigă cel mai tare "am cîștigat"? DA  NU
- ⑦. Transpirați mult atunci când nu vă simțiți în largul dv. undeva (la restaurant, la teatru etc.)? DA  NU
- ⑧. În societate, vorbiți cu îndrăzneală, indiferent de locul în care vă aflați? DA  NU
- ⑨. Vă apărați întotdeauna ideile și proiectele pînă la capăt? DA  NU
- ⑩. Roșiți cu ușurință atunci când sînteți provocat(ă)? DA  NU

Acordați-vă 1 punct dacă ați răspuns cu da la întrebările 2, 3, 5, 6, 7 și 10 și 1 punct dacă ați răspuns cu nu la întrebările 1, 4, 8 și 9.

Faceți totalul punctelor obținute.

● Dacă ați obținut 9 sau 10 puncte: sînteți, incontestabil, o persoană foarte emoțivă și complexată, care se pierde cu ușurință (complet) în fața celei mai neînsemnate situații noi. Este nevoie de foarte puțin pentru a vă destabiliza emoțional.

● Dacă ați obținut între 6 și 8 puncte: vi se întâmplă adesea să vă "pierdeți" cu firea. Aceasta depinde de împrejurări și de persoane. În acele momente, vi se întâmplă să nu vă simțiți în largul dv.

● Dacă ați obținut între 3 și 5 puncte: uneori vă simțiți în largul dv.: sînteți sigur(ă) și aveți încredere în forțele proprii. Dar, dacă cineva vă tulbură sau vă provoacă, vă pierdeți stăpînirea de sine și intrați în panică.

● Dacă ați obținut mai puțin de 3 puncte: nu este ușor să vă tulbure și să vă emoționeze cineva, indiferent dacă este vorba de lucruri neînsemnate sau de probleme importante. Sînteți contrariul unei persoane timorate și puțin sigure pe ea. ■

Traducere și adaptare:  
Lia DECEI



# VANGA

## o Casandră din Balcani

**L**a acest sfârșit de secol și, totodată, de mileniu, multora viitorul li se pare ceșos, nesigur, vulnerabil. Și pentru că ar vrea totuși să știe pe ce cale să apuce pentru a ocoli eventualele nenorociri și a reuși în demersurile lor, nu puțini sînt cei ce caută răspuns și îndrumare la astrologi, prezicători, vrăjitoare, persoane avînd calități paranormale.

Vanga – o "autoritate" aproape necontestată în domeniu, despre al cărei har s-a auzit în întreaga lume – este o bulgăroaică oarbă, acum foarte bătrînă. Despre ea, presa mondială a publicat numeroase articole, a apărut o carte în țara sa natală și alta în SUA și s-a realizat chiar și un film documentar. Reședința ei se află la poalele unui munte – Kojuh –, dincolo de care este Grecia, într-o regiune renumită pentru livezile sale de rodii și viile care produc struguri negri.

Cătunul așezat în valea acum secată a fostului rîu Struma se numește Rupite. Vanga trăiește acolo în apropierea mai multor izvoare termale, înconjurată de bibilici și șerpi veninoși și prezice viitorul, mai exact prezicea; acum, vîrsta și sănătatea nu-i mai permit să primească vizitatori. Rupite este locul unde, după cum spune ea, dormesc "forțele" de deasupra noastră și poate fi deslușit "glasul" căruia trebuie să ne supunem. După părăirea Vangăi, valea seacă a fostului rîu ascunde "o mare taină", la care, în trecut, veneau să i se închine numeroși pelerini, iar în ultimii 40 de ani i-a furnizat ei energie și putere. "Acesta este un loc cu totul deosebit – adaugă ea; pe deasupra lui trece și drumul păsărilor călătoare care se adună aici, în număr foarte mare, atît la ducere spre, cît și la întoarcere din țările calde. De ce se opresc aici, nu știu."

Vanga s-a născut în anul 1911. La vîrsta de 3 ani a rămas orfană de mamă, iar cînd încă nu

împlinise 7 ani, într-o zi de vară cu cerul acoperit de nori grei ce prevesteau furtună, un puternic vîrtej de vînt, iscat lîngă grupul de copii cu care se juca, a ridicat-o în aer și a purtat-o pe o distanță de aproape 2 km, după care a aruncat-o în cîmp, acoperind-o cu pietre, crengi smulse din copaci, nisip și praf. De atunci, în pofida îngrijirilor și tratamentelor de tot felul, ochii ei n-au mai văzut niciodată lumina soarelui. De la acea nefericită întîmplare au trecut peste 20 de ani, fără să fi adus vreo schimbare în viața ei. Pe la mijlocul anul 1941 însă, în după-amiaza unei zile de sîmbătă, se pare, dinaintea ei a apărut "un bărbat necunoscut, înalt și de o frumusețe dumnezeiască", spunîndu-i: "Foarte curînd totul se va întoarce cu susul în jos în această lume. Vor muri mulți oameni, tu însă vei rămîne aici și vei proroci despre vii și despre morți. Nu te teme, eu voi fi alături de tine și-ți voi șopti ce trebuie să spui". Peste cîteva luni a izbucnit războiul. Așa și-a început cariera de vizionară și de atunci, timp de peste patru decenii, a ghicit viitorul.

Vizionari și proroci au existat în toate timpurile; vorbesc despre ei miturile și legendele. Dar Vanga și-a înfăptuit "minunile" în zilele noastre: a investigat trecutul – îndepărtat și mai apropiat –, a cunoscut prezentul și a pătruns pînă departe în viitor, ca și în cele mai ascunse unghere ale sufletelor celor care i s-au adresat. A vindecat suferințe psihice și fizice, a prefigurat destinul a sute de mii de oameni (numai în anul 1986, de exemplu, numărul celor care i-au cerut ajutorul a fost de 102 000), dar și al unor orașe, popoare și state. Se spune că ar fi prezis înfrîngerea Germaniei în cel de-al II-lea război mondial, precum și evenimentele din Cehoslovacia din 1968. "Destinele noastre sînt dinainte hotărîte și fiecare om își urmează calea sa. Eu am fost pusă aici. Cei ce vin la mine au necazuri și eu trebuie să-i ajut. Întind mîna celor rătăciți și disperati, le arăt încotro trebuie să meargă. Unii, cei mai mulți, găsesc apoi calea cea dreaptă, alții – nu", spunea Vanga în cadrul unei întîlniri cu ziaristi bulgari și ruși. Ea citește, de asemenea, gîndurile oamenilor, indiferent de distanță. Adeseori reproducea ceea ce gîndise unul sau altul dintre oaspeții în timp ce venea spre casa ei din Rupite, al cărei prag a fost trecut, în rîstimpul celor patru decenii, atît de simpli muritori, cît și de personalități politice, științifice, artistice etc. și nimeni dintre cei care au ajuns pînă la ea nu a plecat fără să fi fost luat în seamă. Am spus: "cei ce au ajuns pînă la ea", deoarece în ultimul deceniu și jumătate, autoritățile Statului o



transformaseră într-o serioasă sursă de venit, percepînd de la vizitatori taxe, de regulă în valută convertibilă, nu tocmai modeste. Că-i drept, o parte din bani a fost folosită pentru construcția unei șosele asfaltate și a unui hotel chiar în apropierea casei sale.

Vangăi i-au solicitat audiență, printre alții, scenaristul Iulian Semionov și actorul Veaceslav Tihonov, cel care a interpretat rolul principal în filmul "17 clipe ale unei primăveri", scriitorii ruși Serghei Mihailov și Leonid Leonov și chiar unui dintre temuții conducători sovietici din epoca stagnării. Pe V. Tihonov l-a întrebat, pe un ton răstit, imediat ce i-a simțit prezența: "De ce nu ai îndeplinit rugămintea bunului tău prieten Iuri Gagarin? Știi bine, cînd a plecat în ultimul său zbor de încercare, a venit să-și ia rămas bun și ți-a zis că el nu mai are timp, dar te roagă pe tine să cumperi un ceas deșteptător, pe care să-l consideri cadou din partea lui, să-l ții pe biroul tău, ca să-ți amintească de el". Actorul a fost ațit de surprins de întrebare, încît i s-a făcut de-a dreptul rău, apoi a confirmat că lucrurile se petrecuseră întocmai, dar că în deruta creată de moartea cosmonautului nu și-a mai amintit de ceas. Vanga a continuat însă, spunînd: "Trebuie să știi cu toții că Iuri Gagarin nu a murit, el a fost luat". Dar de către cine și unde se află acum, n-a precizat.

Liudmilei Jivkova i-a prezis, la un moment dat, un accident de automobil și accidentul a avut apoi loc, dar, după cum se știe, nu acel eveniment rutier i-a cauzat moartea. Din casa unui vecin bătrîn a dispărut, într-o bună zi, o legătură în care avea 15 monede de aur, păstrate pentru zile negre, ce fusese ascunsă într-o pernă. Cînd omul a descoperit lipsa acesteia, s-a dus la primărie și a depus plîngere împotriva vecinului său, care în acea zi fusese la el cu o treabă oarecare. După aceea a întrebat-o și pe Vanga dacă a procedat bine. Ea i-a răspuns: "Te-ai grăbit să reclami un om cinstit. Du-te în șopron și caută în traisa cu ovăz pentru măgăruș. Acolo se află galbenii tăi, pe care i-au găsit nepoții cînd s-au jucat în patul tău". Și așa a fost.

Unui cunoscut om de știință bulgar l-a vorbit despre modul în care era organizată viața pe teritoriul țării în secolul al XII-lea, atît de amănunțit încît părea că citește dintr-o carte. Acesta a recunoscut că multe lucruri spuse de Vanga nu-i fuseseră cunoscute, deși este considerat ca fiind cel mai mare specialist în istoria acelei epoci. O doctoriță din Moscova a dorit și ea să fie primită de prezicătoare. Vanga, după ce a stabilit "legătura", i-a vorbit despre tămăduitorii antici și



metodele lor de tratament. Plecînd, medicul nu înceta să se mire: de unde cunoștea ea numele unor vraci care au trăit în urmă cu sute de ani? Unui scriitor care abia începuse să scrie un nou roman i-a spus printre altele: "Ideea ta de a omorî eroina la sfîrșitul cărții nu este bună. În viață nu se întîmplă așa. Lasă femeia să trăiască, numai așa cartea va fi apreciată". Niște muncitori tineri care lucrau la restaurarea unei mînăstiri au furat de acolo mai multe icoane de mare valoare. Vanga i-a demascat, descriînd cu o precizie uimitoare modul în care au procedat și cum aveau de gînd să valorifice prada. Ei au fost prinși în mai puțin de 48 de ore.

"Eu vorbesc cu morții – declara Vanga într-un interviu, răspunzînd la întrebarea cum reușește să facă toate acestea –, dar și cu oamenii veniți din alte lumi. Ea spune că planeta de pe care vin extraterestrii se numește Varnim și este a treia după Pămînt. Aceștia o iau, uneori, cu ei și o duc pe tărîmul lor. "Acolo este atît de frumos, încît nu am cuvînte să descriu", spune ea. Alteori o transportă în diferite puncte ale globului, ceea ce o îndreptățește – după părerea ei – să declare: "Sînt prezentă în punctele cele mai fierbinți ale planetei noastre; văd și vărsarea de sînge, și catastrofele naturale, și nenorocirile. Voi noaptea



dormiți, iar eu răsfoiesc cartea vieții pe Pământ și trăiesc tragediile tuturor oamenilor". Vorbind despre vamflemi, îi descrie ca fiind transparentți, "arată ca imagini ale oamenilor reflectate în apă. Părul lor este moale precum puful pulilor de rață și formează în jurul capului o aureolă. Scot sunete rare, prelungi, melodioase, parcă un cor ar cânta psalmi".

Vanga a început să vorbească despre planeta Vamfim și locuitorii acesteia, care o "ajută" să prezică viitorul (la morții apelează numai pentru trecut), abia în anul 1979. Atunci aceștia i-ar fi spus că "lumea va suferi multe transformări: va renaște, apoi se va distruge din nou. Echilibrul se va instala numai când noi (vamflemii) le vom putea vorbi oamenilor, însă acest lucru se va întâmpla abia peste vreo 200 de ani". "Când aceste ființe vin la Vanga pentru a-i comunica ceva important, ea se agită, devine palidă, țipă, leșină și vorbește cu o voce puternică, total diferită de vocea ei obișnuită. Cuvintele și frazele pe care le pronunță nu au nimic comun cu modul ei de a se exprima", susține nepoata sa - Krasimira Stoianova -, autoarea cărții despre celebra prezicătoare. Însemnări despre misterioasa planetă Vamfim ar fi rămas, se pare, de la învățații unei civilizații antice, cea a sumerienilor, care au trăit cu patru mii de ani înainte de Hristos. Iar din calculele unui astronom turkmen - Odek Odekov - făcute în anul 1988, reiese că o dată la 3 600 de ani poziția Pământului devine favorabilă pentru "sondarea" planetei X, cum numește el planeta Vamfim.

Într-o zi la Vanga a venit un bărbat care i-a "arătat" o foaie de hîrtie îngălbenită. Pe aceasta se puteau vedea 10 rînduri de semne ce păreau hieroglife, iar deasupra acestora niște linii desenațe parcă de un copil neîndemînat. Omul spunea că a arătat hîrtia respectivă mai multor profesori de la Sofia, dar că nici unul n-a înțeles nimic, deoarece - ziceau ei - semnele de pe acea hîrtie nu se aseamănă cu nici o scriere cunoscută. La început Vanga a refuzat să stea de vorbă cu el, dar nici nu i-a spus să plece, așa cum făcea uneori cînd prezența cuiva o deranja. Dimpotrivă, după o lungă tăcere, a zis: "Este vorba despre ceva foarte important, dar ceva ce nimeni dintre voi nu poate înțelege. Textul și harta nu se referă la vreo comoară ascunsă. Semne identice se află săpate pe fața interioară a capacului unui sarcofag îngropat adînc în pămînt, nu departe de aici. Acel sarcofag conține informații despre istoria lumii, pe o perioadă de 2 000 de ani în urmă și 2 000 de ani în viitor. Voi nu puteți găsi locul unde se află

sarcofagul, n-a sosit încă timpul". Totuși, peste cîteva luni, fără să fie întrebată, Vanga a indicat un loc în munți, la baza unei stînci ce trebuie privită în ziua de 5 mai, cînd pe suprafața ei cad primele raze de lună. Imediat s-a organizat o "expediție" la care au participat 5 persoane de vîrste și profesii diferite, printre care și nepoata Vangăi, medic de profesie. Aceasta susține că, deși în noaptea de 5 spre 6 mai 1979 cerul era acoperit de nori și ploua tare, la un moment dat luna a luminat stîncă timp de 20 de minute și toți cei prezenți acolo au văzut proiectate pe suprafața ei, ca pe ecranul unui televizor, două figuri enorme, albe de clare încît părea că în orice moment se vor desprinde de stîncă și se vor îndrepta spre ei. Una dintre figuri reprezenta un bătrîn cu părul lung pînă la umeri și îmbrăcămîntea pînă la pămînt. În mîna dreaptă întinsă înainte ținea un obiect ce părea a fi un aparat. Cea de-a doua figură amintea de un tînăr faraon, așezat într-un jilt, cu picioarele întinse în față și cu mîinile așezate pe genunchi. Pe cap purta o cască înaltă, iar deasupra urechilor aveau niște antene... Apoi cerul s-a întunecat din nou, figurile au dispărut, iar membrii micului grup, speriați de moarte, au pornit mai mult decît grăbiți spre casă. Dar pentru ei, întîmplarea a constituit o mărturie a faptului că Vanga are, într-adevăr, legături cu lumea de dincolo, de deasupra și de sub pămînt.

Primele încercări de a studia "fenomenul Vanga" de pe poziții științifice s-au întreprins încă în urmă cu 25 de ani. Academicianul Gh. Lozanov, pe atunci directorul Institutului de Sugestologie, împreună cu o echipă de psihologi și psihiatri au discutat cu mii de persoane care au beneficiat de "serviciile" Vangăi. Ei au înregistrat pe bandă de magnetofon peste 7 000 de cazuri uimitoare prin exactitatea prezicerilor, au filmat sute de întîlniri ale ei cu vizitatorii. În concluzie, el a declarat în fața unui grup de ziaristi străini următoarele: "Recunoașterea realității, percepția și premoniția Vangăi depășesc, de departe, granițele coincidenței; ea ghicește întîmplări și fapte care s-au petrecut în trecut și prezice altele ce vor avea loc în viitor în proporție de 80%, ceea ce este foarte mult".

Acum, după mai mult de 40 de ani în care a ghicit, a prezis, a vindecat, a sfătuit, a avertizat, Vanga a devenit o legendă.

Viorica PODINĂ



## Psihotest

1.

Reușiți să duceți la îndeplinire tot ceea ce întreprindeți?

DA   NU

2.

Faceți cu ușurință concesii?

DA   NU

3.

Vi se întâmplă să nu rezolvați, lăsînd "în aer", anumite probleme sau dosare?

DA   NU

4.

Vă place să intrați în miezul lucrurilor și să vă îngrijiți de cele mai mici detalii?

DA   NU

5.

Vi s-a întîmplat ca tenacitatea dv. să surprindă?

DA   NU

6.

Vă schimbați adesea păreriile?

DA   NU

7.

Ați dus la bun sfîrșit anumite proiecte sau lucrări după mai multe luni de cînd le-ați început?

DA   NU

8.

Memoria dv. vă joacă adesea feste?

DA   NU

9.

Este greu să vă distragă cineva atenția sau să vă perturbe atunci cînd aveți o idee precisă în minte?

DA   NU

10.

Vă recunoașteți cu ușurință greșelile atunci cînd vi se întîmplă să greșiți și ideile dv. reprezintă cauza acestor greșeli?

DA   NU

# VĂ

# SUSȚINEȚI IDEILE CU FERMITATE?

*Veți afla, poate, răspunzînd prin da sau nu la cele zece întrebări ale testului pe care vi-l propunem. Succes!*

Acordați-vă 1 punct dacă ați răspuns cu da la întrebările 1, 4, 7, 9 și 10 și 1 punct dacă ați răspuns cu nu la întrebările 2, 3, 5, 6 și 8.

Faceți totalul punctelor obținute.

● Dacă ați obținut 10 puncte: nu numai că aveți idei ferme, dar știți să le împărtășiți și altora atunci cînd este nevoie.

● Dacă ați obținut între 7 și 9 puncte: nu este ușor să fiți prins(ă) în culpă și să fiți determinat(ă) să vă schimbați părerea sau strategia. Sînteți conștient(cioasă) și tenace.

● Dacă ați obținut între 3 și 6 puncte: vi se întîmplă să urmați cu rigurozitate o anumită linie de conduită. Totuși, cîteodată, îi ascultați pe ceilalți pentru a le afla punctul de vedere, chiar dacă nu le urmați metoda de lucru sau modul de viață.

● Dacă ați obținut mai puțin de 3 puncte: aveți măcar anumite idei bine conturate în legătură cu lucrurile importante ale existenței? ■

*Traducere și adaptare:  
Lia DECEI*



# Evaluati-vă teama de ceilalți

Indicați, prin cifre de la 0 la 3, care sînt acum (și nu în urmă cu un an sau chiar o lună):

◆ intensitatea disconfortului resimțit în situația indicată, în prima coloană

◆ tendința de a evita această situație, în a doua coloană.

*Dacă este vorba de o situație cu care nu v-ați confruntat niciodată, imaginați-vă pur și simplu cum anume v-ați fi comportat în situația respectivă și cum anume ați fi evitat-o.*

**Această situație  
îmi provoacă:**

- 0: nici un disconfort  
1: un disconfort  
important  
2: destul de multă  
anxietate  
3: panică

**Încerc să evit  
această situație:**

- 0: niciodată  
1: rareori  
2: adesea  
3: de fiecare dată

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1. A vorbi în fața unui grup de persoane.   |  |  |
| 2. A împărtăși sentimentele intime în cursul unui tête-a-tête.                          |  |  |
| 3. A interveni pentru a vă comunica punctul de vedere în timpul unei discuții.          |  |  |
| 4. A cere cuiva care vorbește cu voce tare, la cinematograful, să tacă.                 |  |  |
| 5. A fi observat de cineva atunci cînd lucrați ceva.                                    |  |  |
| 6. A merge la o petrecere unde nu cunoașteți decît foarte puțină lume.                  |  |  |
| 7. A telefona la o mare instituție pentru a cere informații.                            |  |  |
| 8. A refuza o persoană care vă cere să îi faceți un serviciu.                           |  |  |
| 9. A întîlni pe cineva important sau cu o funcție înaltă.                               |  |  |
| 10. A angaja o conversație cu persoane pe care nu le cunoașteți.                        |  |  |
| 11. A scrie, a mîncă, a bea sau a merge în fața altor persoane.                         |  |  |
| 12. A duce înapoi la magazin un lucru pe care l-ați cumpărat, dar care nu vă mai place. |  |  |
| 13. A susține un examen oral, un test de aptitudine, un interviu de angajare.           |  |  |
| 14. A discuta banalități (despre vreme, de exemplu) cu vecinii.                         |  |  |





### ◆ Interpretarea rezultatelor

#### Gradul dv. de teamă

Pentru a afla importanța pe care o joacă în viața dv. teama de ceilalți, faceți totalul punctelor pe care le-ați înscris în cele douăzeci și opt de căsuțe ale celor două coloane. Veți obține un scor cuprins între 0 și 84.

**Dacă ați obținut mai puțin de 10 puncte:** Se pare că nu simțiți niciodată disconfort în fața celorlalți. Sînteți sigur(ă) că ați fost sincer(ă) cu dv. înșivă? Poate că sînteți un reprezentant cu totul aparte al speciei umane!

**Dacă ați obținut între 10 și 29 de puncte:** Din cînd în cînd, resimțiți o ușoară anxietate în fața celorlalți. Această reacție este normală,

dar ea poate duce la alterarea unora dintre relațiile dv. sociale, mai ales dacă ați trecut de mai multe ori cifrele 2 și 3 în căsuțele tabelului.

**Dacă ați obținut între 30 și 50 de puncte:** Se pare că vă temeți de multe dintre confruntările cu ceilalți și suferiți din această cauză. Ce ar fi să vă hotărîți să rezolvați această problemă?

**Dacă ați obținut mai mult de 50 de puncte:** Resimțiți multă anxietate în relațiile cu ceilalți și acest lucru vă afectează în mare parte viața. Ar fi bine să consultați un medic sau un psiholog.

#### Tipul dv. de teamă

Cunoașteți acum măsura în care vă temeți de ceilalți. Dar de fapt ce anume ascunde această teamă? Pentru a ști, în fine, de ce anume vă este cel mai mult frică în contactele cu ceilalți, citiți în continuare analiza punctajelor obținute, situație cu situație.

**Ați obținut cele mai multe puncte la situațiile nr. 1, 3, 7, 9 și 13:** Înainte de toate, vă este teamă să fiți evaluat(ă) de ceilalți. Aceasta înseamnă că vă este teamă că vă vor aprecia negativ propria persoană sau ceea ce ați făcut.

**Ați obținut cele mai multe puncte la situațiile nr. 2, 6, 10 și 14:** Ceea ce vă neliniștește, în primul rînd, este să faceți mărturisiri altora. Aceasta înseamnă că ar putea să vă cunoască mai bine trăirile intime, personalitatea dv.

**Ați obținut cele mai multe puncte la situațiile nr. 4, 8 și 12:** Ceea ce vă sperie cel mai mult este să vă impuneți în fața celorlalți. Adică să vă puneți în valoare drepturile, să trebuiască să vă apărați opiniile.

**Ați obținut cele mai multe puncte la situațiile nr. 5 și 11:** Ceea ce vă pune într-o situație neplăcută este privirea celorlalți; ceea ce contează pentru dv. este atenția pe care v-o arată. ■

**Traducere și adaptare:**  
**Lia DECEI**

Test extras din cartea dr. Christophe André și dr. Patrick Légeron, **La peur des autres**, Ed. Odile Jacob, publicat în revista *Femme actuelle*, 573/1995.



*La Multi Ani*  
*1996!*

