

UNIVERS

PSYCHO

PERSONALITATEA

Nr. 2
1994





**SOCIETATEA
ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ S.A.**

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

Consiliul de administrație
IOAN ALBESCU
CORNELIA GHEORGHE
CONSTANTIN PETRESCU

Redactori
EMILIAN M. DOBRESCU
GEORGE BACIU

MTC
PAVEL D. CONSTANTIN

Coperta
ILEANA LĂLUȚ

Difuzarea
CORNEL DANELIUC
MUGUREL NIȚULESCU
(telefon: 617 72 44 sau
617 60 10, int. 1151)

Adresa: Piața Presei Libere
nr. 1, cod. 79781, sector 1,
București
Telefon: 617 72 44 sau
617 60 10, int. 1151

Tiparul:
Tipografia "INTERGRAPH"
Telefon: 769 35 68

Abonamente se pot face prin
Rodipet S.A., precum și
direct la redacție.

Lei 500

S.C. "Știință & Tehnică" SA
a editat lucrările:

LOTERIE SOLARĂ
de Philip K. Dick

OAMENI DE REZERVĂ
de Bogdan Ficeac

Alamanahul
ANTICIPAȚIA 1994

PSIHOTESTE
(Ediția a II-a)

OBSTETRICĂ
autori: Dr. Marius Moga,
Dr. Dimitrie Nanu,
Dr. Leonid Șamanschi

●
În curs de apariție
PLEDOARIE PENTRU CÂINE
de Ruxandra Nicolescu

ROBINSONII SPAȚIULUI
de Francis Carsac

Pentru difuzare și/sau informații
suplimentare,
contactați-ne la telefon:
6 1 7 7 2 4 4

Colaborările dv. pot fi trimise pe adresa:
Emilian M. Dobrescu, Academia Română, Calea
Victoriei nr. 125, sect. 1, București, cod 71102
sau George Baciu, S.C. "Știință & Tehnică" S.A.,
Piața Presei Libere nr. 1, sect. 1, București, cod
79781.

I.S.S.N. 1223 - 0839

Prin labirintul personalității

Dintre lucrurile cele mai de preț pe care le are omul, acela de a fi capabil să se introspecteze, de a încerca să-și descifreze propria personalitate, mi se pare a fi un lucru de o excepțională însemnătate.

Mulk Raj Anand

Intrând, voit sau prin obligație de serviciu, în relație cu alți oameni, încercăm să le cunoaștem personalitatea nu ca o simplă curiozitate, ci ca o condiție sine-qua-non a bunei funcționări a relațiilor interumane stabilite. Într-adevăr, să ne gândim: cum ar arăta o prietenie fără să ne cunoaștem partenerul ca pe propria persoană? Cum ar fi iubirea fără încercarea de a ghici continuu simțămintele celuiilalt? Cum s-ar desfășura relația șef-subordonat dacă n-ar exista efortul reciproc de înțelegere a personalității fiecăruia?

În mod obișnuit, observăm - și asta superficial - unele gesturi, câteva caracteristici expresive ale celuiilalt și avem pretenția că am reușit să-i descifrăm personalitatea. Este omul ideal, prietenul devotat sau șeful de vis - vom spune. Și s-ar putea să fie așa. Dar de cele mai multe ori ne înșelăm, pentru

că ceea ce dă continuitate identității fiecăruia este relația existentă între modul cum e percepută personalitatea și manifestarea concretă a acesteia sub diverse aspecte: expresiv, interpersonal, emoțional, atitudinal etc. Astfel, personalitatea nu se reduce la câteva trăsături rapid intuite; ea este o unitate structurală, originală, irepetabilă și inconfundabilă, un univers misterios cu nenumărate înfățișări, unele perceptibile în comportament, altele deghizate în haina anumitor simboluri.

Care sunt aceste înfățișări? Cum pot fi percepute pentru a le estompa efectele negative? Ce rol au ele în aprecierea imaginii de sine?...

Iată doar câteva întrebări, al căror răspuns va putea fi găsit călătorind - în paginile următoare ale revistei - prin labirintul personalității.



De la preconștient la transconștient

Conștiința nu este o funcție, o stare, ci însăși organizarea vieții noastre psihice și un model personal al lumii; o structură reală dinamică, de devenire, de tecere a omului din condiția sa primară imediat organică, infrapsihică și mecanic socială într-una mediată rațională, activă și liber creatoare. Considerând conștiința un câmp, Henri Ey (1965) nu vrea să sugereze că aceasta ar fi o totalitate organizată și limitată: conținutul conștiinței este în mod esențial "încadrat", iar această încadrare este vizată de noțiunea de câmp "delimitat" prin proprietățile sale structurale. Câmpul conștiinței nu se reduce la o actualitate plană, el este un ansamblu dinamic, organizat și viu. Oscilațiile câmpului conștiinței au loc într-un gen de hărțuire internă și de hărțuire externă.

Psihologia clasică, psihanalitică și neopsihanalitică, a stabilit încă două niveluri ale conștiinței: *inconștientul personal* (S. Freud) sau *transpersonal* (C. G. Jung) și *subconștientul* (S. Freud). Teoria freudiană susține că inconștientul este refulatul (negatul) și că este separat total de conștiință și de "preconștient" care funcționează

ca o anticameră a conștiinței. Ulterior, prin cercetările lui C. G. Jung, A. Gurwitsch și J. M. Lacan, inconștientul nu mai poate fi separat total de conștient, cele două niveluri formează împreună un continuum. Inconștientul este structurat ca un limbaj și "se poate comunica prin el" cu condiția de a-l auzi (J. M. Lacan, 1957). După H. Ey conștiința este un sistem integrat iar inconștientul este integrat.

Există însă o sumedenie de procese și activități psihice care nu pot fi încadrate (așa cum greșit procedează psihologii), nici în inconștient și nici în subconștient întrucât acestea sunt instanțe inferioare, coborâtoare. În mod eronat sau forțat se încadrează în subconștient unele fenomene complexe și misterioase ca: *intuiția, revelația, clarviziunea, simbolizarea, extazul creator etc.* Din moment ce ele depășesc nivelul obișnuit al conștiinței, sunt deasupra potențialului cunoscut al conștiinței (nu se pot realiza niciodată în starea ei normală), este absurd să considerăm că aceste fenomene ar fi produse de un nivel inferior (*sub-* sau *inconștient*). Fiind peste nivelul conștiinței ar fi mai corect să le

încadrăm într-un supranivel pe care l-am putea numi *supraconștiință* (H. Bergson) sau *transconștiință* (M. Eliade).

Mircea Eliade în *Tratatul de istoria religiilor* (1964), referindu-se la simbolul religios, întreabă: *a. Avem dreptul să continuăm a vorbi exclusiv de un subconștient?; b. N-ar fi mai degrabă cazul să presupunem și existența unui transconștient?* Savantul român nu analizează conceptul și nu operează cu el. (În cursul "Psihologia religioasă" predat în 1993 studenților anului IV de la Fac. de Psihologie, transconștiința a fost conceptul fundamental.)

Am preluat de la Mircea Eliade termenul și am îndrăznit să-l transform în concept operațional. Din punctul nostru de vedere, dacă, în acord cu H. Ey, conștiința este un câmp, transconștiința este evadare din câmp, este o înălțare a conștiinței până în orizontul transcenderii și cosmicizării. Chiar H. Ey intuiește existența unui nivel care este deasupra câmpului conștiinței prin dezmărginirea orizontului ei obișnuit. El se referă la "*transactualitatea ființei conștiente ca structură a Eului*". Această transcen-

dență a ființei conștiință de sine este enunțată în stilul analizelor existențiale sau ale *Dasein*-ului heideggerian. Eul este "superior conștiinței", este transcendentul în raport cu conștiința. Prin urcarea în transconștiință *Eul* apare nu numai ca spectator sau ca subiect sensibil care reflectă (înregistrează) lumea și *Sinele*, ci și ca *Subiect* "donator de sens" (V. Frankl), capabil de a umple vidul cu sens și ca "director al conștiinței sale" (H. Bergson).

Concepem transconștiința ca fiind conștiința transcendentă ce aparține și rămâne a omului și nu în sensul clasic, kantian, ca o "conștiință transcendentă" care se află în afara omului. Transconștiința este cel mai înalt nivel al concentrării conștiinței, este "conștiința de vârf" la care nu au acces oricând toți oamenii, ci doar aceia care ating un înalt grad de spiritualitate, în care arde flacăra creației și sunt profund interesați de propria depășire și urcare în transcendent. Ajunsă la acest nivel, cel mai înalt, conștiința nu se îndepărtează de celelalte niveluri, ci printr-o concentrare extraordinară obligă la cooperare sinergică ("împreună și deodată") toate nivelurile și subnivelurile conștiinței. Prin conlucrarea sincronă concentrată, coerentă și orientată spre aceeași țintă (emisie stimulată - tip "laser") transconștiința izbucnește ca emergență, ca depășire a realului și plonjare în posibil: *astfel, realul nu pălește, ci devine și mai real.*

Psihologia transpersonală actuală (Stanislav Grof)



supranumită "psihologia experienței transcendenței" cercetează conștiința umană ca "dimensiune centrală care oferă baza și contextul tuturor experiențelor". Fiind nesatisfăcută de faptul că psihologia contemporană se concentrează pe investigarea conținuturilor conștiinței, limitând în acest fel aria cercetărilor, psihologia transpersonală urmărește studierea creșterii potențialului conștiinței, "pulsățiile sale interiere", "conștiința optimă" care sparge frontierele timpului și spațiului fizic. Scopul principal este dezvoltarea tuturor potențialităților conștiinței, pentru a elibera individul de "cercul" prea strâmt al condiționărilor interne și a-l ajuta să ajungă la trăirea plină a stărilor sale de conștiință. Metodele folosite sunt: *psihoterapie transper-*

sonală, meditație de tip Zen, Yoga, sufism, buddhism, hipnoză profundă, autohipnoză etc. Experiențele transpersonale cuprind trei domenii: **a. domeniul experienței psihodinamice**, asociate cu evenimente din prezentul și trecutul persoanei; **b. domeniul experienței perinatale** - retrăirea realistă sau simbolizată a diferitelor stadii ale procesului nașterii proprii; **c. domeniul experienței transpersonale** - transcendera și cosmizarea sau evoluția subiecților în alte lumi (din trecut) sau retrăirea "reîncarnărilor succesive". Unii subiecți se identifică cu "*Spiritul Universal*" și au sentimentul de a fi asimilat totalitatea existenței, de a fi atins realitatea ce mai înaltă, până la esența întregii *Ființe*. Ei sunt pătrunși de sentimentul, temporar sau durabil, de a fi atins înțelegerea globală,

nonrațională și transrațională a problemelor ontologice și cosmologice fundamentale. În mod evident, nu este vorba nici de subconștient și nici de inconștient, ci mai curând de o conștiință transpersonală.

Cunoașterea esenței ultime a Ființei (R.A. Moody, *Life after life*, 1975) i-ar permite omului să devină conștient de trăirile prezente, trecute și viitoare în același timp, de evenimentele din șirul de vieți anterioare și ulterioare. Cine devine conștient de viața sa trecută și de cea viitoare își simte implicit nemurirea, adică existența a ceva din ființa sa care nu este supus timpului, care n-are deci început și nici sfârșit.

Intuiții geniale asupra nivelului transpersonal al conștiinței găsim la M. Eliade, L. Błaga, V. Voiculescu. M. Eliade (1954) arată că yoghinul care trăiește "extazul yoghic" înțelege irealitatea ontologică a multiplelor universuri "compuse" - *univers fizic, vital, mental, axiomatic etc.* - și iese dintr-o dată în planul transcendent al Absolutului, al necondiționatului și al necompusului dobândind eliberarea: "Să meditezi înseamnă să te înalți la niveluri ale realității inaccesibile unui profan, să participi la un mod de a fi *transuman*". L. Błaga ne oferă chiar câteva exemple de trăiri pe care noi le considerăm de domeniul transconștientului: intuiția intelectuală prin care transcendentul devine trăibil; "ecstazia intelectuală" - maxima expansiune; "reve-

lația" ca izbucnire sau arătare pozitivă a unui mister existențial, punere în lumina conștiinței; "clarviziunea" ca revelare disimulatoare a misterului existențial prin care se largesc extensiv capacitățile noastre de contact senzorial cu misterul. V. Voiculescu în "Mitul sfâșiat" (1932) susține că "adevărată cunoaștere este deasupra rațiunii și implică o trăire efectivă a fenomenului", săvârșirea gestului metafizic total, înșeles ca nostalgie și transfigurare, de-a lungul unui periplu sinuos, inițiat.

Dionisie Pseudo-Areopagitul, scriitor creștin de la sfârșitul veacului V și începutul veacului VI, se referă la "supra-existență", "supra-esență". Dumnezeu este "supra-categorial" și "supra-esențial". Supra-esența iese din sine prin emanație și totuși rămâne aceeași. Actul creației este un fel de ieșire din sine, un extaz (nepatologic) prin care se realizează un fel de punere în afară de sine.

Telepatia, premoniția, retrocogniția, conceptofonia, "Poltergeist" sunt fenomene extrasenzoriale care nu pot fi calificate, drept subconștiente sau inconștiente, ci neapărat transconștiente, pentru că ele sunt nu sub, ci deasupra potențialului normal al conștiinței.

În concepția noastră conștiința este o structură care încearcă să "structureze" subconștientul și inconștientul (care nu se lasă niciodată prea mult structurate). Pe măsură ce acestea sunt structurate și integrate

de către conștiință ele își pierd calitatea de *sub-* și *inconștient*, fiind "metamorfозate" în conștient. Spre deosebire de toate aceste niveluri transconștiința, ca "highest level" sau "peak consciousness", nu mai este o structură ca atare, ci o structură generativă (A.N. Whitehead), o structură self-generatoare, adică o organizare generatoare de noi organizări prin care mentalul prinde într-o unitate complementară: *existența cu devenirea, "devenirea Ființei"* (I. Prigogine, C. Noica) *cu "ființa devenirii (D. Bohm), ordinea cu dezordinea, realul cu irealul (Petitot-Cocorda)*. Numai transconștiința poate realiza că *Unul* nu este forma ființei ci forma *Devenirii*. Ordinea la care urcă omul prin concentrare transconștientă seamănă mai mult cu "ordinea flacăra" și mai puțin cu "ordinea cristal". Transconștiința urcă din real în posibil, din orizontul existențial în orizontul META ("metapsihica" - C. G. Jung).

Noile cercetări psihologice urmăresc depistarea printre stările ne-ordinare ale conștiinței a unora "superioare", mult mai performante decât toate celelalte. Studii sistematice asupra stărilor de conștiință modificate au început să fie efectuate la *Stanford Institute of Technology (California)*, la *Universitatea din Oxford*, la *Institutul Creierului din Sankt Petersburg*.

Ion Mânzat

Institutul de Psihologie

Modelul personalității umane în perspectiva reformei învățământului

Modelul de personalitate se definește atât ca sinteză a unor caracteristici umane, reunite în anumite proporții, dar și ca persoană care, prin calitățile sale, servește drept pildă pentru semenii ei. Din prima accepțiune este de reținut proporționalitatea și armonizarea însușirilor personalității, din cea de a doua - ideea că modelul uman exercită o anume înrăurire asupra indivizilor dintr-un spațiu social determinat.

După unii sociologi, modelul de personalitate umană reprezintă imaginea realității sociale, după alții este "proiecția ideală" a unei realități. În această ultimă ipostază, modelele influențează mai mult idealurile și aspirațiile umane. Însăși geneza idealurilor presupune alegerea unui model în consens cu nevoile și interesele indivizilor. Nu tot ce se oferă drept model se și primește; doar ceea ce este resimțit ca o trebuință, după cum remarcă Nicolae Bellu. "*Personalitatea însăși se definește ca totalitate a calităților și însușirilor (...) apărute pe o bază biologică în relațiile omului cu mediul social și în corelațiile interne ale trebuințelor și intereselor între ele.*"*

Modelele stimulează în fiecare persoană perfecțiunea de care este ea susceptibilă. Totodată, fiecare persoană trebuie înzestrată cu sisteme de instrumente necesare procesului de automodelare. Într-o anumită privință, oamenii poartă răspunderea propriei plămădiri, deși se află la o răscruce de influențe modelatoare.

Nevoia de a se raporta la modele se manifestă cu acuitate la tineri - vârsta tânără creând nu numai condițiile, ci și o anume

stare de necesitate în privința căutării, alegerii și adoptării de conduite exemplare. Transmiterea și receptarea modelelor are loc în procesul de însușire a valorilor culturale cu prioritate în mediul școlar.

Plecând de la aceste considerații am identificat modelul de personalitate umană care răspunde așteptărilor generației tinere, cu prilejul unei anchete asupra schimbărilor preconizate de reforma învățământului.**

Sinteza răspunsurilor consemnate de cei investigați a evidențiat rolul reformei în obținerea unor standarde ridicate de performanță, în procesul formării competențelor intelectuale, în modelarea spiritului inovator și implicit, în selecția personalităților de excepție. Pentru aceasta, reforma trebuie să prevadă nenumărate schimbări, la nivelul: 1. obiectivelor procesului educativ; 2. conținutului învățământului; 3. metodelor de comunicare a cunoștințelor; 4. mentalităților; 5. strategiilor manageriale; 6. relației educator - educat; 7. concepției și metodelor de evaluare.

În concepția subiecților, școala nu poate propune, iar tinerii nu pot adopta decât acele modele care răspund nevoilor actuale și de perspectivă ale societății noastre. În acest sens, conținutul învățământului trebuie regândit din perspectiva experiențelor valoroase ale sistemelor competitive, ceea ce presupune: informatizarea proceselor didactice, promovarea pluridisciplinarității, pregătire managerială, elaborarea unor programe flexibile deschise noilor achiziții ale creației umane.

Totodată, reforma învățământului trebuie să se fundamenteze pe schimbările ce se pro-

* Pavelcu, Vasile - *Invitație la cunoașterea de sine*, București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1970, p. 34-35

** Subiecții - 210 profesori, 350 studenți și 410 elevi de liceu - au fost investigați cu ajutorul chestionarului publicat în revista "Biblioteca".

duc la nivelul cererii de educație. "Așteptările" tinerilor în materie de educație sunt de natură economică (vizând adaptarea continuă la structurile ocupării) și etică (solicitând promovarea acelor valori care exprimă acordul esențial din societate: *solidaritatea, creativitatea, participarea și eficiența*).

Modelul de personalitate umană în concepția tinerilor investigați se caracterizează prin: 1. *vast orizont cultural și științific*; 2. *înalță pregătire de specialitate*; 3. *capacitate de adaptare la schimbare*; 4. *aptitudini de integrare socială și spirit participativ*; 5. *abilități și competențe care să faciliteze comunicarea și succesul în societate*; 6. *mobilitate intelectuală și capacitate de reprofesionalizare*.

Făurirea ființei umane în sensul unui asemenea tip de personalitate presupune raportarea simultană la mai multe modele reale și imaginare. În acest sens, un elev menționa: "*Nu putem trăi fără modele, pentru că în permanență avem nevoie să ne comparăm cu ceilalți, să știm cât suntem de buni,*

de unde începe puterea noastră, ce rost are efortul nostru..."

Tinerii au menționat sursele din care își aleg diverse modele - informații extrem de utile în proiectarea acțiunii educative. Acestea sunt: *mediul școlar, cărțile, familia, viața de toate zilele (sportivă, politică, artistică etc), filmele, teatrele, prietenii, adulții din vecinătate*.

Atunci când s-au referit la mediul școlar, ei au avut în vedere: modelul de educator, colegii, biblioteca școlară.

Complexitatea activității didactice presupune o personalitate complexă a educatorului. Acesta "*trebuie să exceleze în toate privințele*", "*totul îi poate fi atribuit*".

Însușirile modelului de educator, așa cum au fost consemnate de tineri, reflectă și o anumită experiență școlară, dar și așteptările lor de la cei care și-au asumat reformarea sistemului educativ. Sunt însușiri întâlnite și apreciate de tineri, dar și calități pe care ei ar dori să le aibă dascălii lor.

În ordinea descrescândă a opțiunilor exprimate, însușirile modelului de educator



Imaginea prezintă o secvență din procesul-instructiv-educativ, la Liceul "Radu Greceanu" - Slatina, jud. Olt.

s-ar sintetiza astfel :1. orizont cultural și științific; 2. informare la zi în specialitate; 3. vocație pedagogică, pasiune, dragoste pentru profesie; 4. capacitate de comunicare socială; 5. moralitate; 6. comportament exemplar; 7. trăsături de caracter pozitive; 8. bogăție spirituală; 9. spirit vizionar; 10. alte calități: inteligență, blândețe, originalitate, umor, sensibilitate, talent oratoric etc.

Modelul de educator în viziunea educatorilor este mai sintetic și mai coerent, cu accente interesante pe unele sau altele dintre calități: 1. trăsături psiho-caracteriale specifice; 2. competență profesională; 3. conștiință morală, ținută morală; 4. talent pedagogic; 5. afectivitate, umanitarism; 6. obiectivitate și principialitate; 7. orizont cultural; 8. civism; 9. conduită echilibrată; 10. alte însușiri.

Imaginea în societate a educatorilor depinde, după opinia noastră, de valorile pe care ei le transmit în procesul de învățământ, de modernizarea metodelor pedagogice, de integritatea morală, de calitatea de a fi bun cetățean și de a-și asuma unele responsabilități la nivelul comunității în care trăiește, de reușita elevilor, de preocupările creatoare în domeniul științelor educației.

De măsura în care răspund acestor deziderate, educatorii vor fi capabili să contribuie la reformarea învățământului, să proiecteze și să realizeze programe complexe de dezvoltare umană axate pe următoarele tipuri de educație: a) educație pentru valori; b) educație pentru schimbare; c) educație



pentru participare; d) educație pentru tradiție; e) educație civică; f) educație morală; g) educație pentru creație; h) alte tipuri de educație.

Realizarea acestor obiective și modelarea personalității umane în sensul așteptărilor tinerei generații, impune proiectarea reformei sistemului educativ în perspectiva experiențelor pozitive înregistrate pe plan mondial și mai ales a tradițiilor și experiențelor învățământului românesc.

Dr. Maria Moldoveanu

Centrul de Studii și Cercetări pentru Probleme de Tineret a identificat, în urma investigațiilor sociologice întreprinse în anul 1993, unele schimbări în valorile și mentalitățile tineretului din România în perioada actuală, determinate de: 1. un grad mare de individualism; 2. resimțirea necesității de a da un sens vieții; 3. nevoia de echilibru interior; 4. respingerea regulilor sociale impuse; 5. un grad scăzut de socializare; 6. nevoia de informare socială; 7. nevoia de comunicare socială; 8. nevoia de recunoaștere socială.

N eîndoielnic, psihicul uman, ridicându-se la nivelul superior al conștiinței, constituie cel mai complex fenomen din univers. Aceasta cu atât mai mult cu cât, în intimitatea sa subiectivă, psihicul nu poate fi analizat asemeni unui fenomen fizic, unei substanțe chimice sau chiar asemeni unei funcțiuni fiziologice.

Creierul - ca suport material al psihismului alcătuit din 24 miliarde de neuroni - are în structura sa anatomică întreaga varietate a fenomenelor fizice întrunite într-un sistem biofizic, cea mai compexă și originală procesualitate chimică, precum și legi funcționale fundamentale relativ uniforme, toate constituind startul genetico-biologic al psihogenezei indivizilor umani.

Dar această zestre ereditară este capabilă să "elaboreze" psihic numai prin amorsarea ei la torențele de incitații ale mediului (fizic și social) și ale educației, ceea ce face ca orice reprezentant al speciei umane să fie un unicat de model psiho-comportamental. Și dacă la nivel general, particularitățile psihologice individuale sunt percepute mai ușor - omul fiind un sistem atât închis, pentru a se delimita de rest, cât și deschis, pentru a se corela cu lumea și a dăinui -, în cadrul familiei, care izolează, în general, individualismul patriarhal, diferențele psihologice dintre

membri nu sunt sesizate decât sub forma "conflictelor între generații", înțelese și acceptate în virtutea experienței trăite de generația vârstnică.

Mai greu de înțeles sunt însă, pentru reprezentantul masculin al cuplului, diferențele psihologice cu partenerul de viață, cu care se consideră

particularitățile de trăire și exprimare psihică? Da!...

1. Încă de la concepția fetală intrauterină toate celulele organismului, inclusiv ultima celulă cerebrală sunt marcate sexual de cromozomii XX la femeie (XY la bărbat), ceea ce condiționează și modifică în mod specific

Psihicul feminin, o enigmă?

"contopit" prin dragoste, trai în comun, angajarea în aceleași aspirații etc.

Până și Freud care și-a întemeiat concepția și metoda sa în domeniul psihopatologiei tocmai prin sondarea inconstientului, la sfârșitul vieții n-a putut spune altceva decât că: "Marea întrebare la care nu s-a răspuns niciodată și la care nu am fost nici eu în stare să dau un răspuns, după 30 de ani de studiu, este sufletul feminin."

De ce sufletul femeii și nu al bărbatului? ...Are femeia un statut aparte în

biochimia, excitabilitatea, mobilitatea fiziologică a neuronului și, o dată cu aceasta, și disponibilitățile de manifestare pe plan psihic. În plus, încă din copilărie, socialul își implică acțiunea din plin în sensul că jucăriile, îmbrăcămintea fetei etc., direcționează și propulsează psihologia de sex cu toate consecințele acesteia. În consecință, se apreciază ca trăsături particulare ale psihicului feminin: o imaginație bogată, sensibilitate deosebită, răbdare, capacitate remarcabilă de a asculta și simplifica, predominanța



vieții vegetative, facilitate verbală, inteligență afectiv-intuitivă, dexteritate, prevalența sentimentelor estetice.

Dar toate acestea n-au contrariat pe nimeni, ci din contră, ele sau constituit puncte nodale ale atracției feminine.

2. Ceea ce a tulburat însă dintotdeauna spiritele celor care nu cunoșteau legile fundamentale biologice ale feminității (inclusiv cele psihologice) a fost *inconstanța,*

variația, fluctuația surprinzătoare și derutantă. În acest sens se cunosc tulburările psihice ale femeii în legătură cu marile evenimente fiziologice ale sale, ca pubertatea, sarcina, nașterea, alăptarea, menopauza, în cadrul cărora profundele modificări neurovegetative, excesul sau lipsa de hormoni, surescitarea sau bulversarea metabolismelor, oferă o explicație dacă nu pe deplin înțeleasă, cel puțin acceptată din respectul pentru femeia

aflată în aceste posturi speciale.

Astfel, se consideră că o cincime dintre femeile cu o naștere normală prezintă cel puțin o perturbare psihică în timpul sarcinii sau în anul următor sarcinii, printre care se semnalează: *anxietatea, pesimismul, resentimentele, egocentrismul, psihozele depresive și chiar scăderi tranzitorii ale indicelui de inteligență.*

La menopauză, răsturnarea feed-back-urilor hormonal-glandulare, disarmonizarea metabolismelor, confruntarea cu frustrarea declinului biologic, dependența sau izolarea familială, perspectiva inutilității, a sfârșitului, toate aceste aspecte fac ca unele femei să se considere falimentare biologic și social - momente de mare introspecțiune psihizantă.

În această postură ies la iveală unele latențe de fond psihologic :

- **tulburări de caracter:** activitate debordantă, urmată de depresiune până la tristețe profundă; cochetărie neadecvată în contrast cu rezervele deteriorate de seducție; etalarea bogăției; angajarea în preocupări artistice, ideologice; conflicte conjugale neașteptate, cu tentativă iluzorie de refacere a vieții.

- **tulburări psihice active:** iritabilitate, agitație, hiperactivitate, delir de gelozie, delir de exaltare mistico-religioasă, ero-

tomanie (obsesie sexuală), toate cu tendință paranoică.

- **tulburări psihice pasive:** astenie, insomnie, tristețe, idei de culpabilitate, melancolie anxioasă, auto-analiză.

3. Dacă manifestările psihice din sarcină, naștere, menopauză sunt evenimente rare în viața femeii și acceptate ca ceva din afara voinței directe a acesteia, nu același lucru se întâmplă când femeia este în deplinătatea potențelor sale fizice și psihice, când, aparent, nu ar avea nici un motiv pentru a-și demonstra "capriciile", "animozitățile", "resentimentele".

Cu toată aparența de uniformitate în evoluția bio-fiziologică a femeii, în realitate ea prezintă semnificative fluctuații neuro-endocrinometabolice, care eșafodează ciclul catamenial, adică

pregătirea organismului în vederea recepționării unei noi sarcini. În această perioadă se întâmplă în întreg organismul femeii - și cu deosebire în sistemul său nervos - o serie de modificări care, privite în ansamblu, prezintă oscilații evidente tot la șapte zile interval; un fel de "crize" fiziologice de prăbușire și de refacere, în același timp, a unor constelații neuro-endocrinometabolice, constelații dinamizate de strategia perpetuării speciei - pregătirea și repregătirea ciclică pentru o eventuală sarcină.

Dar ce se întâmplă pe plan psihic?

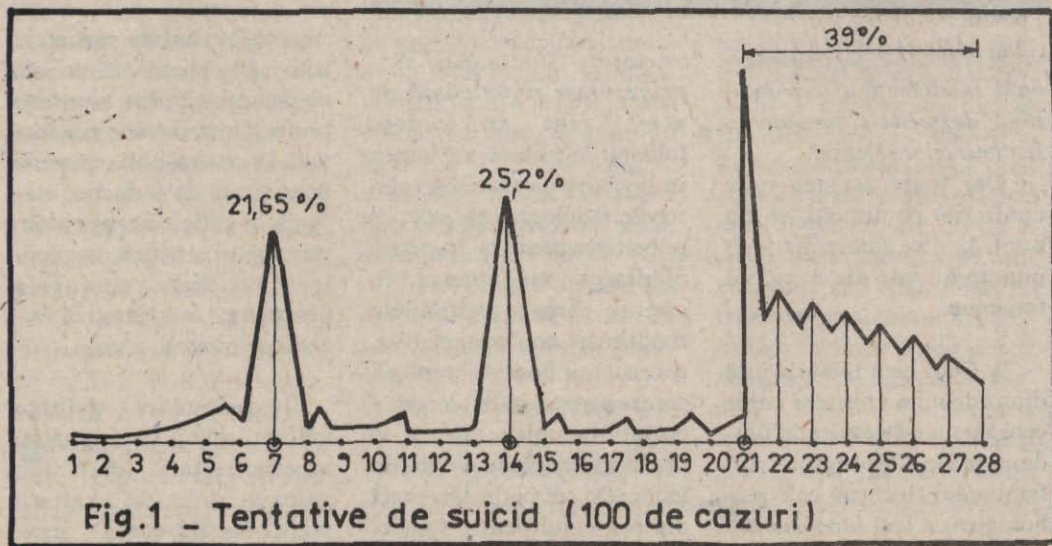
De mai mult timp unii clinicieni-observatori, pe colectivități de școlărițe, muncitoare, delincvente detenționate, au observat modificări semnificative în viața lor psihică în legătură cu menstruația, și anume: *absenteism, indisciplină,*

variații de randament, diverse delictе, agresivități, sinucideri și chiar crime. În realitate, aceste aspecte nu sunt în legătură cu menstruația, ci cu zilele de criză ale ciclului menstrual (ziua a 7-a, a 14-a, a 21-28-a).

Un exemplu elocvent îl oferă incidența tentativelor de suicid pe calendaristica ciclului catamenial la femeile internate de urgență într-o clinică medicală, pe un interval de doi ani (fig. 1).

4. Se pune o ultimă întrebare: *putem să ne așteptăm din partea oricărei femei și la orice surpriză din partea acesteia?* Răspunsul este și "da" și "nu".

Marea masă de femei ascund sau disimulează o serie de indispoziții-suferințe, acceptând cu înțelegere deplină implacabilul menirii lor biologice - ciclul catamenial pregătitor al maternității. Există însă și alte femei care, considerate



în general "normale", pot în anumite circumstanțe conjuncturale (biologice, în primul rând) să întrecă limita comportamentului psihologic. Aceasta dacă acceptăm că "normalul" are un evantai de exprimare larg și că psihicul oscilează între limitele extreme ale acestui "normal". În acest caz putem vorbi de existența unor structuri psihologice "disarmonice", cu tendințe derapante spre limite "anormale"... Vom consemna, astfel, următoarele tipuri:

a. tipul excitabil exploziv: poate face puseuri de voluntarism, de dominație, insolentă, ranchiună, răzbunare, agresivitate, urmate de căință și politețe excesivă;

b. tipul instabil: cu puseuri de fantezie bogată, reacții emoționale, curiozitate, nerăbdare în satisfacția imediată, demoralizare facilă, influențabilă de către anturaj, alunecând ușor în bănuiele, minciuni, vagabondaj, adulter, furt, alcoolism;

c. tipul aștenic: poate face puseuri de sensibilitate, impresibilitate, fugă de zgomot, de asprime-brutalitate, izolare, contact uman redus, răceală afectivă, emoții negative, slăbiciune, iritabilitate, pliciteală, recurgerea la "nu pot", neîndemânare, mișcări obtuze, vorbire monotonă, epuizare fizică;

d. tipul psihoastenic: face puseuri de anxietate,

frică, impresibilitate, obsesii, nesiguranță, depersonalizare, izolare existențială, pedanterie, meticulozitate, scrupulozitate, auto-control exagerat al propriilor acțiuni, pierderea simțului realului;

e. tipul isteric: caracterizat prin instabilitate ideatică, teatralitate, recurgerea la reclamă cu orice preț, atașare față de extraordinar, sensibilitatea la laudă și sugestie, capriciozitate, egoism, reacții psihomotorii exagerate în fața situațiilor dificile (mai ales în public), abordarea minimei rezistențe cu recurgerea la minciună, denunțare, derapări în frigiditate sau aberații sexuale;

f. tipul euforic: puseuri de exuberanță, sociabilitate, flectăreală, lăudoroșenie, tendință la glumă, neastâmpăr, activitate, inițiativă (știe și poate totul), nepăsare față de viață, inconsecvență, superficialitate, tulburări ale ordinii și disciplinei, evaziuni alcoolice, vagabondaj, adulter;

g. tipul depresiv: puseuri de sensibilitate la situații tragice, posomoreală ("li s-au înecat corăbii"), pesimism, tendință la filosofare asupra contrarietăților vieții, orgoliu, rănire în amorul propriu, marcarea tristeții prin hiperactivitate, alunecarea spre idei negre de sinucidere;

h. tipul paranoic: face puseuri de orgoliu excesiv, nejustificat, judecată rigidă

falsă despre oameni, care sunt cu toții "perverși", "răi", momente revendicative, de ceartă, tendință spre fanatism religios, politic, social, tendințe agresive la crimă.

i. tipul impulsiv: cu puseuri de necesitate impetuoasă de satisfacere a unor nevoi primitive, ca minciuna, risipa, furtul, vagabondajul etc.;

j. tipul pervers sexual: crize de frigiditate, lesbianism, transsexualism, fetișism etc.;

În concluzie, putem deconspira enigma psihicului feminin prin:

- *recunoașterea unei departajări inițiale sexuale în întreaga sa biologie și în special în axul neuro-endocrin-metabolic;*

- *recunoașterea caracterului fluxionar al dinamismului său biologic, cu acuități legate de marile evenimente fiziologice-sarcina, nașterea, menopauza;*

- *recunoașterea aceluiași dinamism biologic fluxionar în cadrul ciclului catamenial, bioritmul femeii genito-hormonal active putând deborda astfel unele latențe de tipologie psihologică anormală.*

Cunoscând acese realități, mecanismele lor de producere, putem demistifica și înțelege caracterele particulare ale psihicului feminin, adoptând strategii adecvate de ocolire a confruntărilor cu unele acuități tensionale psihologice ale femeii.

George Baciu

Vă
cunoașteți
propriul
"eu" ?

Ce opinie aveți despre dv. înșivă ? Cum vă situați în raport cu semenii și semenele dv. ? Sunteți timidă sau pretențioasă, egoistă sau altruistă ?

Pentru a afla răspunsul la aceste întrebări supuneți-vă testului de mai jos încercuind varianta de răspuns care vi se potrivește:

- 1. Ce prenume vă place cel mai mult ?*
a) Maria ; b) Paula.; Cezara
- 2. Care vestimentație vi se potrivește cel mai bine?*
a) sobră, clasică ; b) rafinată ; c) originală
- 3. Este posibil să detestați pe cineva pe care mai întâi l-ați iubit ?*
a) niciodată ; b) uneori ; c) adesea
- 4. Dacă ați fi scriitoare, ce romane v-ar place să creați ?*
a) pentru publicul larg ; b) pentru specialiști ; c) scânteietoare și uimitoare
- 5. Ce culori preferați ?*
a) roșu și galben ; b) verde și galben ; c) maro și oranj
- 6. Dacă ați sta mai mult timp în pat, aceasta v-ar evoca :*
a) boala ; b) copilăria ; c) dragostea
- 7. Rătăcită într-un pustiu, după o zi și-o noapte de căutări ce-ați dori să găsiți ?*
a) mâncare și băutură ; b) un sac de dormit ; c) o ladă cu bani
- 8. Când discutați în contradictoriu cu cineva, vă gândiți că :*
a) are și el(ea) dreptate ; b) ar fi mai bine să cedați ; c) persoana respectivă e geloasă
- 9. Ce arbore (arbust) preferați ?*
a) liliacul ; b) magnolia ; c) mimoza
- 10. Când întâlniți pe cineva pentru prima dată :*
a) vă preocupă ce gândește despre dv. ; b) îl comparați cu dv.; c) vă amintește de altcineva cunoscut
- 11. Unde v-ați petrece vacanța ?*
a) pe litoralul românesc ; b) într-o vilă la

Cannes; c) într-un castel la
Montreaux

12. Ce sinonim preferați pentru
"orgoliu" ?

a) mândrie, demnitate ; b) dis-
preț, trufie ; c) ambiție, prietenie

Interpretarea rezultatelor:

Marcați câte 5 puncte pentru
fiecare răspuns "a", câte 3 puncte
pentru fiecare răspuns "b" și câte 1
punct pentru fiecare răspuns "c".
Adunați punctele obținute și citiți
interpretarea rezultatului.

- *între 37 și 60 puncte*, sunteți
echilibrată, temperată, deschisă dia-
logului. Libertatea dv. interioară
depinde de respectul pe care-l aveți
pentru ceilalți. Fără a fi mândră, vă
evaluați inteligența, cunoașterea și
generozitatea la justa lor măsură.
Comunicați bine cu cei din jur
asupra cărora aveți o influență
benefică. Înțelegerea propriei per-
sonalități vă ajută să evitați scheme
stereotipe de manifestare. Vă con-
trollați ideile, comportamentul și
aveți o viziune de ansamblu asupra
realității. Activitățile dv. au
coerență, dar vă lipsește imaginația
și fantezia. Aveți, uneori, prea
multă încredere în dv.



- *între 13 și 36 de puncte*, posedați un sentiment de inferioritate și o teamă de eșec.
Având destul de puțină stimă față de propria persoană, evitați adesea să întreprindeți unele
acțiuni cantonându-vă în rutină. Modestă și altruistă înăbușiți propriul "eu" dând prioritate
dorințelor altora în raport cu dorințele dv. Această prea mare dependență demonstrează o
lipsă de maturitate și un sentiment de insecuritate pe care le treduceți prin teama de a fi sin-
gură. Încercați să vă afirmați și să vă puneți mai bine în valoare personalitatea.

- *sub 12 puncte*, sunteți o originală ce caută să obțină admirația anturajului. Aveți
tendința de a vă lansa în judecăți arbitrare sau atitudini autoritare. Vă exprimați ușor ideile și
modul de a fi urmărind să dețineți primul rol în tot ceea ce faceți. Evitați dificultățile vieții
curente și într-o manieră pedantă, nu lipsită de agresivitate, tranșați, evaluați și legiferați fără
previz. Afișați adesea o lipsă de sensibilitate care nu corespunde deloc firi dv. Corectați-vă
aceste atitudini.

Emil M. Dobrescu

Studierea raporturilor dintre personalitate și succes este una dintre problemele cele mai importante ale demersului de înțelegere a devenirii și structurării personalității. Trecerea individului uman din ipostaza de

ca obiect și subiect al procesului social-istoric, esență ce exprimă "calitatea de ansamblu a organizării individului uman ca membru al societății, ca «element» al unui complex sistem de relații și interacțiuni sociale." Etimologic, ter-

turile dintre personalitate și succes:

În legătură cu tema în discuție și într-o manieră deterministă, nu însă și mecanicistă, problema centrală care se pune este aceea a sensului determinării: *determină succesul apariția,*

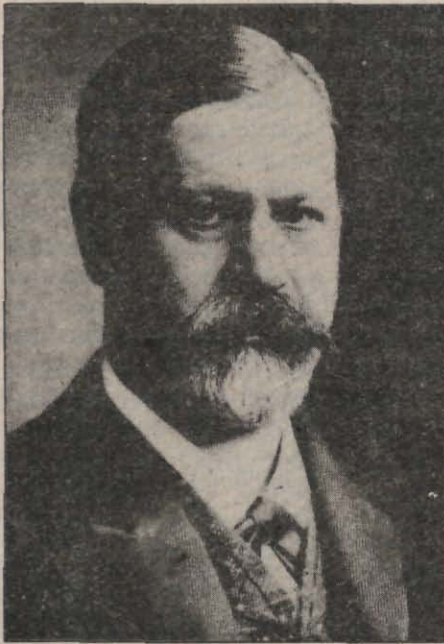
Personalitate , și Succes

persoană la cea de personalitate este un proces complex, dinamic și adesea contradictoriu în care sunt implicați factori de natură biologică, psihică, culturală și socială. Într-o primă fază, contribuțiile majore în studierea personalității au venit din partea psihologiei pentru ca mai târziu și alte științe precum antropologia, sociologia, filosofia istoriei și a culturii etc. să adâncească această arie problematică deschizând noi perspective de abordare.

Dacă în limbajul comun termenul de "personalitate" are semnificația de individualitate puternică ce se impune prin autoritatea de lider sau prin creație, psihologia consideră personalitatea ca fiind esența omului,

menul provine de la latinescul "persona", care înseamnă mască și se referă, în mod expres, la măștile purtate de actori în teatrul antic. Oricare ar fi însă semnificațiile care i se acordă termenului de personalitate de către diverse științe, transpare totuși o notă comună, definitorie, și anume capacitatea individului uman de relaționare într-un mod deosebit, propriu, cu ceilalți indivizi, de stabilire de interacțiuni. De aici, se pare că știința în sarcina căreia cade cunoașterea sistemului de interacțiuni sociale fiind capabilă să ofere o înțelegere cuprinzătoare a personalității (prin plasarea acesteia în cadrul colectivității) este sociologia, din perspectiva căreia vor fi analizate rapor-

formarea și dezvoltarea personalității sau, dimpotrivă, personalitatea are rolul determinant în producerea succesului? Până la oferirea unui răspuns credem că este necesar, în primul rând, să facem câteva precizări asupra termenului de "succes". Asemeni termenului de *personalitate*, și celui de *succes* i se vor atribui, în general, trei sensuri: 1. **reușită, rezultat favorabil al unei acțiuni;** 2. **izbândă, victorie asupra unui adversar;** 3. **recompensă, recunoaștere publică a unui merit.** Reținem dintre acestea pe ultimul, întrucât în el se regăsesc într-un fel sau altul și celelalte accepțiuni. În al doilea rând, o condiție a considerării unei acțiuni drept succes o constituie recu-



Sigmund Freud
Inițiatorul psihanalizei

noașterea ei socială ca succes. Ca atare se poate vorbi de existența unui public succesual, deci a unei părți dintr-o colectivitate interesată de anumite criterii proprii și capabilă să înțeleagă respectiva activitate. O caracteristică esențială a publicului succesual constă în faptul că el este mai puțin preocupat de persoanele și faptele meritoase în general, cât mai ales de persoanele și faptele care exprimă valorile sociale ale momentului, astfel încât el preferă un merit mic dar cu consecințe imediate, unui merit foarte mare dar ale cărui efecte pozitive vor apărea mai târziu. În acest fel, capătă noi valențe și înțelesul termenului de "actual", care nu trebuie confundat cu prezentul și reprezintă un vădit interes manifestat la un

moment dat față de ceva sau cineva.

Se spune că succesul este opera publicului său, deci reprezintă un efect. Astfel, pentru a se impune, succesul depinde de trei factori independenți unul față de celălalt: *intensitate, răspândire și durată*. Tăria acestor factori nu este funcție numai de public ci și de personalitatea succesuală. Ea are diverse forme graduale condiționate de măsura recunoașterii sociale a meritelor. Ca atare, vom dis-

tinge: **1. personalități laudate** (*reprezintă forma cea mai simplă ce marchează ieșirea din anonim și concomitent apariția bunului nume; dar lauda trebuie să îndeplinească câteva condiții: să emane de la public, să se refere la fapte sau realizări, să aibă intenția precisă de recompensare*); **2. personalități cu renume** (*vestiite pentru faptele lor pozitive, apreciate, admirate și care se bucură de considerație și reputație*); **3. personalități celebre** (*oameni nu numai*

apreciați și admirați, dar și onorați, elogiați și omagiați); **4. personalități glorioase** (*slăvite, divinizate și chiar venerate, beneficiind de adevărate culte*). Pe lângă tipurile de personalități succesuale, există și tipuri ale succesului. Astfel, există **succes de tip ctitorial** (al întemeietorilor); **agonal** (al învingătorilor în lupte, competiții); **charismatic** (determinat de calitățile personalității); **culminal** (al performanțelor); **original** (rezultat al acțiunilor și conduitelor singulare). Aceste tipuri coexistă, iar în acțiunea practică se pot combina generând tipuri complexe și uneori sintetice. Nu lipsită de semnificație este raportarea succesului la valoare și distingerea personalității succesuale de pseudopersonalitatea succe-



Alfred Benz
Inventator de automobile



Emil Rathenau
Inginer, fondatorul AEG

suală. Succesul nu se corelează în mod absolut cu valoarea, în sensul că nu orice succes este valoros sau se întemeiază pe valoare. Publicul poate face dintr-un om o personalitate succesuală printr-o laudă exagerată, ce își poate avea sursa în neînțelegerea justă a unei acțiuni, în tradiție sau în nevoia de schimbare etc., după cum un anumit individ uman poate deveni personalitate succesuală utilizând diverse procedee care să-i ascundă nonvaloarea (demagogie, persuasiune). Aceste succese sunt efemere și de obicei ele vizează personalitățile ce se situează pe primele trepte ale ierarhiei succesuale. O situație aparte o prezintă personalitățile valoroase cu acțiuni și conduite singulare, originalii. Pentru a

se impune, efortul lor este considerabil și, de cele mai multe ori, succesul este precedat de o serie de insuccese, iar durată până ce ajung să se impună poate depăși durata vieții, ajungându-se ca succesul să fie atribuit produsului și nu producătorului (adică acțiunii sau comportamentului, nicidecum personalității).

Recunoașterea, și deci atribuirea succesului acțiunii, comportamentului, nu mai îndeplinește în acest caz una din funcțiile sociale esențiale ale

succesului precum cea stimulativă, transformându-se din funcție în mijloc de stimulare pentru persoane din generațiile următoare. Transpar aici două tipuri de succes: 1. **succesul exploziv** manifestat printr-o trecere rapidă de la anonim la nume, renume, celebritate și gloriificare; 2. **succesul acumulativ** care se construiește îndelung, în trepte, prin acumulări succesive. Fiecare dintre ele se poate manifesta în timpul vieții personalității sau postum și reprezintă tipuri extreme între

care pot apărea succese cu nuanțe intermediare. Desfășurate sub semnul temporalității, succesele supuse selecției succesuale nu sunt veșnice. Selecția succesuală este un proces continuu, în care are loc o permanentă evaluare și reevaluare a succeselor și ierarhizarea lor. Aprecierea unei acțiuni ca având succes sau schimbarea poziției unui succes în ierarhia succesuală se face în funcție de valorile succesuale, criteriile de selecție, schimbarea publicului, contextul social-istoric etc. Nereprezentând un proces spontan, selecția succesuală este pasibilă de intervenții intenționate care, adesea, ori îi întârzie sau tulbură declanșarea, ori i-o grăbește sau clarifică. Oricum, manifestarea selecției succesuale



Claude Dornier
Pionier al aviației

se face după mecanisme proprii având o logică interioară, fiind influențată de o serie de factori de natură obiectivă și subiectivă. În ultimă instanță, însă, ea reprezintă un fenomen social suprastructural supus legilor obiective din societate.

Ca fenomen social, succesul are o funcție socială. Prin intermediul succeselor acordate, grupurile sociale sau societatea își recunosc propriile valori, definindu-se ca existențe valoroase. Reprezentând un proces subiectiv, succesul are menirea de a ține trează conștiința diferitelor categorii de public dar mai ales de a ridica conștiința propriei valori dând sentimentul superiorității, atât în sine cât și sau mai ales în comparație cu alții. Prin intermediul acestei funcții principale se realizează și altele de ordin secundar cum ar fi: *definirea, structurarea și integrarea unui grup prin intermediul*

personalităților succesuale (citori, conducători etc.).

În acest context, relația dintre personalitate și succes nu este una univocă, de determinare mecanică, ci una complexă, de interinfluențare. Ea evoluează gradual la diverse paliere ale conștiinței individuale și colective, la diverse vârste și în cadrul comportamentelor și acțiunilor desfășurate în cele mai diferite contexte social-istorice. Pe măsura înaintării în vârstă, când personalitatea devine tot mai structurată și posedă o conștiință asemănătoare, comportamentele și acțiunile sale sunt capabile de producerea unui succes veritabil, apt să reziste testului de erodare a semnificației lui, la care îl supune trecerea timpului. Am afirmat că succesele sunt atribuite de către publicul succesual. Pedalarea unilaterală pe rolul publicului succesual este primejdioasă, întrucât pune în

umbră, dacă nu chiar anulează, mobilul care a declanșat succesul, adică personalitatea umană. Ignorând rolul personalității în apariția succesului, ajungem în imposibilitatea explicării corecte a cauzalității acestuia sau, altfel spus, avem mișcarea dar nu avem motorul. Sintetizând, putem spune că succesul nu poate exista în afara personalității, după cum succesul unei persoane o poate transforma într-o personalitate. În sens sociologic, o personalitate fără succes nu este personalitate, ci un simplu membru al unui grup social oarecare. De asemenea, capacitatea de a repurta un succes o are numai persoana socialmente structurată (adică personalitatea), chiar dacă în momentul producerii succesului nu este percepută ca atare.

D. D. Danciu
cercetător științific
Institutul de sociologie

"Nu urăsc oamenii care au reușit în viață; dimpotrivă. Dar mi-e groază de succes. A fi reușit înseamnă să nu mai ai nimic de făcut în viață, asemenea păianjenului care e ucis de femelă îndată ce a reușit s-o cucerească. Îmi place starea de continuă devenire, să am un țel în față și nu înapoi. Și la fel îmi place să lupt cu oamenii care au reușit în viață; să-i contrazic, să-i stârnesc, să le pun valoarea la încercare, să le dărâm castelele de nisip, pentru ca ei să-și construiască altele de platră... Urăsc eșecul. Dar succesul trebuie să fie un succes cu adevărat, o capacitate adevărată, o putere adevărată, și nu doar popularitate în ziare și bani și nici frivolitate răutăcioasă."

G.B. Shaw

TEST DE TEMPERAMENT

Numim *temperament* caracteristica dinamico-energetică a personalității. Acesta ne arată viteza și energia mișcărilor, vorbirii, înțelegerii și reacțiilor afective.

Trăsăturile temperamentale se manifestă în conduita individului de la vârsta cea mai fragedă, sunt stabile și nu se modifică decât anevoie. De regulă, aproximativ același tablou temperamental pe care l-am constatat, la un moment dat, la un individ, îl vom putea recunoaște și după zeci de ani.

În vorbirea de toate zilele întâlnim deseori aprecieri despre oameni cu un temperament "forte", despre temperamente năvalnice, egale sau inegale, inerte, delicate etc. Iată de ce cunoașterea acestui aspect fundamental al personalității este necesară pentru o analiză profundă a conduitei individuale, determinată nu de împrejurări accidentale, ci de structuri funcționale psiho-nervoase.

Cercetând temperamentul, numeroși psihologi (Heymans, Wiersma, Rene Le Senne, Gaston Berger, Andre Le Gall etc) au pornit de la existența a trei proprietăți fundamentale (*emotivitatea, activismul și rezonanța reprezentărilor*, cu cele două funcții, primară și secundară), pe care s-ar clădi opt tipuri temperamentale: *nervos, sentimental, cole-ric, pasionat, sangvinic, flegmatic, amorf și apatic.*

Iată o explicație sumară a celor trei proprietăți fundamentale ale temperamentului.

1. EMOTIVITATEA. Orice eveniment provoacă în viața noastră organică sau psihică o stare mai mult sau mai puțin puternică. A fi mișcat emotiv înseamnă a fi tulburat. Evenimentele acționează ca un agent de deflagrație, prin aceasta echilibrându-se o cantitate mai mare sau mai mică de energie pe care organismul o posedă anterior.

Persoana emoționată adaugă la impresia dobândită o parte din ea însăși.

Prin urmare un emotiv se tulbură în situații când cea mai mare parte a oamenilor nu sunt mișcați, în timp ce nonemotivul cu greu poate fi mișcat, emoțiile lui fiind mai puțin violente.

2. ACTIVISMUL. Este o necesitate congenitală de acțiune, în sensul că omul activ se manifestă "de la sine", nu sub comanda unor impulsuri din afară. Evenimentele exterioare nu sunt decât ocazii sau pretexte pentru acțiune, iar dacă aceste ocazii n-ar exista, activul le-ar căuta, deoarece el nu concepe viața fără acțiune.

Inactivul acționează mereu împotriva voinței sale, opunând rezistență și plângându-se mereu de efortul pe care e nevoit să-l depună.

3. REZONAȚA. Psihologul german Otto Gross, în 1902, a atras cel dintâi atenția asupra noțiunii de rezonanță sau răsunset. În ce constă rezonanța? Toate impresiile pe care le suferim, toate reprezentările pe care le avem exercită asupra noastră o acțiune imediată pe care o numim "*funcțiunea lor primară*". Dar după ce au dispărut din câmpul conștiinței, ele continuă să răsune în noi, influențând astfel maniera noastră de a gândi și acționa. Această acțiune prelungită de "rumegare" este "*funcțiunea lor secundară*".

Tipul primar este orientat înspre afară, e capabil de adaptări rapide, are reacții vii, dar superficiale.

Tipul secundar, fiind orientat spre trecut, e interiorizat, se angajează profund în tot ceea ce face, înlocuiește spontaneitatea cu reflexia. Se adaptează mai greu circumstanțelor noi, dar face față surprizelor prin prevederea sa.

În cele ce urmează, vom prezenta un test oferindu-vă posibilitatea descoperirii propriului temperament. Răspunsurile la întrebări vor fi notate astfel: dacă vi se potrivește ceea ce

scrie deasupra liniei punctate încercuțiți semnul "+"; dacă vi se potrivește ceea ce scrie sub linia punctată încercuțiți semnul "-", iar dacă nu vi se potrivește nici una din cele două variante, încercuțiți semnul "+-".

Seria A

1. Lăsați să se vadă ușor tulburările dvs interioare, fie prin expresia feței (roșeață, variații ale mimicii, paloare), fie printr-o schimbare sensibilă a vocii +

----- +-
Vă păstrați constantă fața și o voce calmă, sigură -

2. Râdeți sau plângeți ușor și des +

----- +-
Râdeți sau plângeți rar -

3. Vă impacientați atunci când lucrurile nu merg așa cum doriți dumneavoastră +

----- +-
Dați dovadă de multă răbdare -

4. Puneți la inimă cea mai mică dojană și observație +

----- +-
Sunteți puțin afectat de o dojană sau observație -

5. Sunteți susceptibil și iritabil când cineva vă tachinează sau jignește +

----- +-
Vă iritați greu -

6. Aveți toane pentru nimicuri sau pricini neînsemnate +

----- +-
Aveți întotdeauna o dispoziție egală -

7. Utilizați cuvinte tari (grosolane, superlative, argou) +

----- +-
Folosiți un limbaj obișnuit (fără a produce vâlvă) -

8. Vă entuziasmați sau vă indignați cu ușurință; vă manifestați simpatia sau vă opuneți cu dărzenie +

----- +-

Ignorați, evitați, nu cunoașteți exploziile de entuziasm sau de indignare, elanurile de simpatie sau opozițiile violente -

9. Aveți tendința de a înfrumuseța sau a întuneca (înnegri) realitatea în povestirile dumneavoastră +

----- +-
Relatați evenimentele așa cum s-au petrecut -

10. Manifestați neliniște înaintea unui eveniment (vă exprimați temerile, vă pierdeți pofta de mâncare, dormiți prost) +

----- +-
Nu manifestați nici o temere demnă de luat în seamă -

Seria B

1. Lucrați cu bucurie, spontan, fără a fi nevoie să fiți împins de la spate, supravegheat sau pedepsit +

----- +-
Lucrați numai dacă sunteți constrâns să o faceți -

2. Vă puneți imediat în acțiune când începeți o nouă zi sau o nouă lucrare +

----- +-
Vă puneți în acțiune lent, cu greutate, cu efort -

3. Vă achitați imediat de sarcinile impuse, de obligații +

----- +-
Vă place să le amânați -

4. Duceți la bun sfârșit chiar și sarcinile care nu corespund gusturilor dv. +

----- +-
Le evitați sau înlăturați repede -

5. În fața unei dificultăți mergeți înainte și dați dovadă de spirit de inițiativă, decizie, opinie +

----- +-
Renunțați să mai acționați, vă descurajați rapid -

6. Vă fac plac dificultățile în problemele

ce trebuie rezolvate	+
-----	+-
Preferati solutiile simple si economice	-
7. Dati dovada de perseverenta in sarcinile (activitatile) prelungite	+
-----	+-
Preferati sa schimbati activitatile	-
8. Aveți un randament mare în munca desfășurată	+
-----	+-
Aveți un randament mic într-un timp prelungit	-
9. Acordați ajutor unor persoane când vedeți că acestea au intrat în încurcătură sau când sunt oboseite	+
-----	+-
Evitați să dați ajutor	-
10. Vă ocupați cu activități orice clipă de timp liber	+
-----	+-
Vă place să visați, să hoinăriți prin lumea întreagă cu gândul	-

Seria C

1. Sunteți greu de împăcat după un moment de furie, de dojană, de ofensă	+
-----	+-
Sunteți foarte ușor de împăcat	-
2. Rămâneți mult timp sub impresia penibilă a unui eșec	+
-----	+-
Uitați foarte repede acest fapt	-
3. Vă organizați munca pentru a nu fi prins pe nepregătite de momentul imediat următor	+
-----	+-
Vă gândiți în ultimul moment la ceea ce ați fi putut face mai înainte	-
4. Vă gândiți întotdeauna la ce ar putea interveni în activitatea dv. (succes, eșec, orice altă întâmplare)	+
-----	+-

Sunteți nepăsător și nu vă interesează ce va urma

5. Respectați cu strictețe legile, regulamentele

Dați o interpretare personală acestora

6. Faceți imposibilul pentru a vă ține promisiunea

Promiteți cu ușurință, dar uitați să vă țineți de cuvânt

7. Sunteți capabil de a rezista la perturbările exterioare (zgomote, emoții colective) sau la stările momentane (furie, revoltă, explozie de râs, exclamații)

Incapabil de a rezista

8. Sunteți îndrăgostit, fascinat, de tot ceea ce este nou

Respingeți noul, neprevăzutul

9. Sunteți fidel și constant în simpatiile dumneavoastră

Sunteți inconstant

10. Aveți dorințe, poftite stabile, până când acestea pot fi satisfăcute

Aveți dorințe, poftite care trec, se schimbă, chiar dacă nu au fost satisfăcute

PRELUCRARE ȘI INTERPRETARE

Întrebările sunt grupate în trei serii (A, B, C) corespunzătoare proprietăților fundamentale ale temperamentului și se punctează în felul următor:

- 1 punct pentru răspunsul "+"
- 0,5 puncte pentru răspunsul "+-"
- 0 puncte pentru răspunsul "-"

Făcând totalul pentru fiecare serie obțineți trei numere (dacă aveți zecimale, rotunjiți prin scădere) pe care le veți înlocui cu simbolurile grupelor de puncte din care fac parte, astfel:

Pentru Seria A (emotivitate), dacă aveți:

- între 0-5 puncte sunteți nonemotiv (nE)

- între 5-10 puncte sunteți emotiv (E)

Pentru Seria B (activism), dacă aveți:

- între 0-5 puncte sunteți neactiv (nA)

- între 5-10 puncte sunteți activ (A)

Pentru Seria C (rezonanță), dacă aveți:

- între 0-5 puncte sunteți primar (P)

- între 5-10 puncte sunteți secundar (S)

Diagnosticul se va rezuma într-o formulă de tipul:

1. EnAP (emotiv-neactiv-primar) - Nervos

2. EnAS (emotiv-neactiv-secundar) - Sentimental

3. EAP (emotiv-activ-primar) - Coleric

4. EAS (emotiv-activ-secundar) - Pasionat

5. nEAP (nonemotiv-activ-primar) - Sangvinic

6. nEAS (nonemotiv-activ-secundar) - Flegmatic

7. nEnAP (nonemotiv-neactiv-primar) - Amorf

8. nEnAS (nonemotiv-neactiv-secundar) - Apatic

Exemplu: Dacă Seria A = 7 puncte, Seria B = 3 puncte, Seria C = 4 puncte, atunci temperamentul este de tipul EnAP (Nervos).

Notă:

De obicei nu prea există tipuri temperamentale pure. Dacă veți obține un număr de valoare 5, atunci aveți caracteristici din două temperamente (ex.: A = 3, B = 5, C = 6; deci nEnAP și nEAP). La două numere de valoare 5, participați la patru temperamente, iar dacă cele trei numere sunt 5, 5, 5 posedați trăsături din toate cele opt tipuri de temperamente.

Caracteristicile tipurilor de temperament

1. NERVOȘII (EnAP) au ca proprietăți fundamentale mobilitatea și vivacitatea sentimentelor, nevoia de emoții, vagabondajul afectiv, puterea de seducție, impulsivitatea, violența, acțiuni adesea în contradicție cu principiile enunțate.

Se remarcă la ei o sensibilitate dereglată, o debilitate a sentimentelor morale, vanitate și "insurecție" (reacție obișnuită prin care răspund anturajului când se simt "răniți").

Nervoșii vor să uimească și să atragă atenția altora asupra lor, sunt indiferenți la obiectivitate, simt nevoia de a înfrumuseța realitatea, mergând de la minciună la ficțiunea poetică.

Au un gust pronunțat pentru bizar, macabru și, în general, pentru tot ceea ce este negativ. Lucrează în mod aritmic și numai în domeniile care le produc plăcere, iar pentru a se smulge din inactivitate și plictiseală au nevoie de excitanți.

Sunt inconstanți în afecțiune, ușor de sedus și consolată. Au tendințe spre psihonevroze emotive, isterie, mitomanie. Valoarea dominantă pentru ei este divertismentul.

Reprezentanți: Baudelaire, Poe, Rimbaud, Mozart, Chateaubriand, Byron, Verlaine, Musset, Stendhal.

2. SENTIMENTALII (EnAS) au în prim plan emotivitatea. Impresiile minime (mai ales cele de ordin social) produc o violentă zguduire psihică, o adevărată dramă psihică datorată unei vulnerabilități specifice a sentimentului.



Anumite categorii de evenimente, chiar grave, îi lasă indiferenți.

Sentimentalii manifestă totdeauna introversiune (își îndreaptă atenția către propriul eu), sunt melancolici, meditativi, timizi, vulnerabili, scrupuloși, alimentându-și viața internă cu rămășițele trecutului. Sunt indiferenți față de fenomenele externe, pentru a se închide în propriul eu, caută permanent solitudine, ocolesc oamenii, fug de relații sociale. Manifestă deosebită plăcere pentru natură, în care găsesc liniște și destindere.

Introversiunea îi conduce spre introspecție (analiza permanentă și neobosită a propriului eu) realizând proiectarea spre trecut pe care ar dori să-l redreseze.

Melancolia este starea lor normală, însoțită de resemnare, timiditate, mizantropie (neîncredere în oameni, lipsă de dragoste, de simpatie pentru societatea oamenilor), dragoste exagerată pentru animale care au un "comportament superior" oamenilor. Manifestă tendințe spre nevroză, neurastenii, psihostenie, schizofrenie. Valoarea dominantă pentru ei este intimitatea.

Reprezentanți: *Amiel, Rousseau, Maine de Biran, Vigny, Eminescu, Vlahuță, Ceikovski, Aristotel, Kierkegaard.*

3. COLERICII (EAP), conform Școlii de la Groning, dispun de mobilitate și vivacitate a sentimentelor, aptitudine oratorică, manifestări eruptive de iritație.

Simt nevoia de acțiune, de inițiativă, gustul pentru noutate, se interesează de politică, sunt plini de optimism, cred în progres, sunt generoși, cordiali, plini de vitalitate și exuberanță. În general cu bună dispoziție, dar le lipsește adesea măsura.

Întregul lor comportament este dominat de extraversiune (deschidere spre lume) și sociabilitate. Simt nevoia de a se răspândi. Au tendințe spre manie. Valoarea dominantă pentru ei este acțiunea.

Reprezentanți: *Danton, Clemanceau, Beethoven, Caragiale, Liviu Rebreanu, Beaumarchais, Hugo.*

4. PASIONAȚII (EAS) au întreaga personalitate într-o tensiune extremă, fiind domi-

nați de ambiții, de succese. Activitatea lor este concentrată asupra unui scop unic fiind apti în mod natural pentru a comanda. Deși dominatori, știu să se stăpânească și să își utilizeze violența dozând-o după oameni și împrejurări, ambiția lor sprijinindu-se pe o autoritate dură, pe vigoarea reacției la obstacole, precum și pe o mare putere de muncă. Au capacitate de improvizație rapidă și de execuție accelerată. Neîncrederea în oameni se poate transforma în bunătate față de cei care îi iubesc sau față de cei de care sunt dependenți. Se arată protectori, fideli sau dușmani redutabili, personalitatea lor viguroasă nevăzând în oameni decât amici sau adversari.

Duritatea lor manifestată asupra altora devine severitate, iar asupra lor înșiși, ascetism (renunțarea la plăceri pentru o viață aspră și retrasă). Au putere de muncă, gustul pentru istorie, atașamentul față de trecut. Sentimentele religioase ale pasionaților sunt întotdeauna vii, iar sentimentele sunt în general direcționate spre austeritate. Manifestă tendințe spre paranoia. Valoarea dominantă pentru ei este îndeplinirea operei preconizate.

Reprezentanți: *Napoleon, Pascal, Zola, Goethe, Hegel, Comte, Descartes, Bossuet, Nietzsche, Ludovic al XIV-lea*

5. SANGVINICII (nEAP) sunt extravaganti, efectuează operații exacte, dispun de un remarcabil simț practic, iubesc lumea, iar în relațiile cu semenii se arată politicoși, spirituali, ironici, sceptici. Sunt apti pentru a fi conducători, dau dovadă de abilitate, prețuiesc mult experiența manifestând inițiativă și o mare suplețe a spiritului. Sunt foarte greu de tulburat, nu simt conflictul care îi apasă din greu pentru a-i zdrobi. Dificultățile care apar constituie pentru ei un amuzament.

Rene le Senne a arătat că sangvinicii sunt de mai multe tipuri, astfel:

a. *Sangvinicul paracolic* - cordial, lasă o falsă impresie de emotivitate, exuberant, ascunde sub o exteriorizare afectuoasă o răceală egoistă și o netă dominare a ambițiilor sale, este un om fără scrupule, dar cu o mare putere de adaptare, suplețe și curaj fizic. Ca

model pentru acest tip îl putem aminti pe Henric, al IV-lea.

b. *Sangvinicul paramorf* - este aproape amorf, e nonemotiv, grav, calm, puțin flecar, cu impulsivitate moderată, echilibrat.

c. *Sangvinicul pur* care cuprinde:

* *Sangvinicul viu - febril* (Voltaire), *sarcastic* (Chamfort), *ascuțit* (Bacon, Montesquieu).

* *sangvinicul calm - cinic* (Mazarin), *libertin* (Anatol France), *avizat, prudent, isteț* (Madam de Sevigne).

* *sangvinicul uscat - sec, critic, pozitivist; abstract.*

* *sangvinicul lent - sceptic, analitic, suferător, binevoitor.*

Valoarea dominantă pentru ei este succesul social.

6. FLEGMATICII (nEAS) au o activitate care se reduce la dobândirea strictului necesar, fără agitație, cu perseverență, adesea împinsă până la tenacitate. Sunt obiectivi și nu se încurcă în considerații dictate de sensibilitate, evitându-le printr-o activitate metodică.

Grija lor se limitează la preocupările personale, dar acest egoism este temperat de un mare respect pentru semenii, pentru obiceiurile și obiceiurile lor, cu condiția ca aceștia să nu vină în conflict cu ei. Sunt dominați de o regularitate inflexibilă în utilizarea timpului, de automatism (activitate care se desfășoară fără controlul centrilor nervoși superiori, mișcare stereotip la care nu participă conștiința). Flegmaticii sunt oameni cu tăbieturi, respectuoși față de principii, punctuali, obiectivi, demni de încredere, pedanți (meticuloși, cu pretenții de erudiție și de competență deosebită), răbdători, tenaci, lipsiți de afectare, cu dispoziție egală.

Simțul umorului este la ei viu, posedă un fel de optimism rece care constă în a înlocui emoția cu o agreabilă zeflemisire. Iubesc sistemele abstracte. Datorită rezonanței secundare, flegmaticii sunt dispuși să includă tot ceea ce este serios în viața lor, zeflemeaua e înlocuită cu gravitatea, iar conflictul ia alura

unei probleme ce trebuie soluționată.

Examinează faptele și reflectează, nu se pasionează, rămân calmi și caută să degajeze elementele cu sânge rece. Valoarea dominantă pentru ei este legea.

Reprezentanți: Kant, Erasmus, Franklin, Taine, Bergson, Locke.

7. AMORFII (nEnAP) au lipsă de energie, neglijență, toleranță datorită indiferenței. Sunt concilianți, fără spirit întreprinzător, fac adesea dovada unei încăpățănări deosebit de tenace. Sunt liniștiți și calmi, puțin comunicativi și reflexivi (meditativi, gânditori), înclină spre lene, lipsă de punctualitate, indiferență, manifestă adesea aptitudine spre muzică. Valoarea dominantă este plăcerea.

Reprezentantul tipic: Ludovic al XV-lea

8. APATICII (nEnAS) sunt închiși în sine, interiorizați și ca atare orientați spre eu, sumbri, taciturni (întunecați, posomorâți, chinuți de gânduri, posaci), răd rar, le lipsesc vioiciunea și agerimea. Sunt conservatori (atașați de trecut, refractari la tot ceea ce este nou), robi ai obiceiurilor (deprinderilor, obiceiurilor, obiceiurilor) de la care nu se abat. Nu dispun de spirit întreprinzător, iubesc liniștea interioară și singurătatea. Deși viața socială îi lasă indiferenți, sunt în general onești (cinstiți, corecți), onorabili.

Fiind nonemotivi inactivi, n-au deloc reacții personale urmându-și obiceiurile sau ascultând de circumstanțe. De aceea sunt foarte puțin afectați.

Rezistența obiceiurilor le conferă independență și le asigură o autonomie relativă în raport cu mediul. Trăiesc în virtutea inerției și au tendințe spre perversiune. Valoarea dominantă pentru ei este liniștea.

Reprezentantul tipic: Ludovic al XVI-lea.

Incursiune în caracterologie

"Oamenii sunt, uneori, precum acel turture de gheață pe care un arab l-a luat drept diamant; l-a ținut cu grijă în traista sa, dar când să-l caute nu a mai găsit nici măcar puțină apă"

Victor Hugo

Caracterul (de la grecescul "Kharakter" - semn gravat, blazon, amprentă) reprezintă un ansamblu de trăsături psihice esențiale și de durată exprimate prin atitudini și comportament.

Dacă admitem definiția lui Le Senne, după care caracterul este ansamblul dispozițiilor congenitale ce formează scheletul mental al unui om, ar rezulta că, de fapt, caracterul este o orientare naturală către un anumit stil de existență, un anumit tip de echilibru psihologic și fiziologic. Astfel conceput, caracterul este o realizare a temperamentului modificat și adaptat la situațiile mediului.

Structura caracterologică face pe un individ să vadă lucrurile sub un anumit unghi, să prefere anumite rit-

muri și mișcări, să valorizeze anumite situații; se remarcă deci un ansamblu de virtualități (trăsături de caracter) organizate într-o structură, dar care pot să se realizeze sau nu, să se prezinte în mii de moduri, să se piardă sau denatureze în funcție de mediu, vârstă, experiențe, influențe, întâmplări de viață, educație etc.

Deoarece o discuție despre caracter impune numeroase aspecte (biologice, morfologice, endocrinologice, psihanalitice etc) ne vom limita, în cele ce urmează la o prezentare succintă a celor mai semnificative tipologii subliniind însă faptul că: 1. acestea nu trebuie luate în "sens dogmatic", întrucât fiecare "aparținem" simultan tipurilor unor diverse caracterologii; 2. adesea este mai

ușor să definim un individ printr-o anume caracterologie, iar altul prin alta, și, ca atare, ele se completează în mare măsură reciproc.

I. Școala endocrinologică a lui N. Pende, prin studii amănunțite asupra aspectului morfologic (formele și structurile corporale), dinamic, umoral, intelectual și moral ajunge la definirea a patru biotipuri caracterologice. El găsește combinații de caracteristici a trei elemente fundamentale: *proporția* (brevilin - longilin), *forța* (hiperstenic - hipostenic) și *tonicitatea* (hipertonice - hipotonice). Fiecare tip corespunde unei formule endocrine complexe. Dar, iată schema lui Pende:

1. Tipul longilin stenic (alungit, dar nu neapărat înalt) se caracterizează printr-o subțirime relativă, asociată cu o bună dezvoltare a scheletului și a mușchilor. Posedă viteză și agilitate a mișcărilor, reacții motrice și mentale rapide. Este inconstant în sentimente și conduită, iritabil, înclinat spre mânie și pesimism.

2. Tipul longilin hipostenic are corpul zvelt, dar nu neapărat înalt, scheletul fragil, mușchii flași. În general, este lipsit de energie și manifestă o atracție pentru activitățile care cer abilitate și rapiditate, fără o mare forță sau rezistență.

3. Tipul brevilin stenic (scurt, îndesat, nu însă

scund) are talia mijlocie sau mică, membre scurte, corp larg, schelet și mușchi bine dezvoltati. Tonusul ridicat al funcțiilor vegetative îi asigură o activitate deosebită. Este euforic și expansiv. Reacțiile statice în domeniul volitiv și emoțional îi permit o rezistență considerabilă la efort, fără mare viteză și agilitate a mișcărilor.

4. Tipul brevilin hipoastenic, scurt și scund, are forme corporale rotunjite, precum și o tendință spre inerție și depresie. Lipsa de voință îl înclină spre atitudini melancolice. Lent, incapabil de eforturi fizice, este precis și răbdător.

Mai amintim aici, caracterologia psihanalitică a lui Freud care, sondând zonele abisale ale personalității, distinge tipurile: *erotic, obsesional, narcisic*, precum și combinațiile dintre ele.

II. Dintre sistemele care, pornind de la psihiatrie, au ajuns la definirea unor tipuri de caracter, acela al lui Kretschmer a avut o largă răspândire. El a utilizat o metodă empirică, recurgând la antropometrie și la testele psihologice, ca adjuvante. Pentru că atât schizofrenicii cât și maniaco-depresivii aparțin de obicei unor familii cu trăsături sufletești particulare și în care cu o foarte mare frecvență se manifestă aceeași boală (schizofrenia și psihoza maniaco-depresivă), se poate conchide că o boală psihică este mai puțin un fenomen individual decât unul familial.

Kretschmer distinge trei tipuri morfologice fundamentale (dintre care două sunt tipuri extreme), cărora le corespund trei tipuri fundamentale de temperament, caracter, mentalitate:

1. Tipul picnic se caracterizează prin cap rotund (frecvent cu chelie), față rotundă, gât scurt, trunchi plin și rotund, membre subțiri (cele inferioare fiind relativ scurte). Din punct de vedere psihic, picnicii sunt sociabili și sintoni (E. Bleuler); comunică și sunt în deplin acord cu ambianța. Se preocupă mai curând de aspectele concrete ale realității, de aspectele globale, de relații. Sunt "empiriști", viața lor sufletească se desfășoară prin oscilații (cicluri) ale așa-numitei proporții diatezice, adică între euforie (veselie) și depresiune (tristețe). Tipul caracterologic corespunzător celui picnic-somatic este cel ciclotimic, varianta premorbidă fiind cicloidia (prezentă la cicloizi). Printre ciclotimici vom întâlni diferite categorii (flecarii, juisorii, umoriștii, liniștii, practicii activi).

2. Tipul leptosom (cu varianta sa extremă tipul astenic) se caracterizează prin longinearitate, adică prin față ovoidă, uscățivă, gât lung, corp subțire, torace lung și plat, adipozitate și musculatură redusă. Tipul caracterologic corespunzător este schizotimul, tipul premorbid fiind schizoidul.

Afectivitatea schizotimilor nu este unitară cu sine și cu mediul (coexistă tendințe și aprecieri diverse și chiar antagoniste, ambivalente), atenția lor este divizibilă. Ei sunt (sau par) închiși, enigmatici, reci, indiferenți la lumea din jur sau chiar ostili față de mediu, așadar nesociabili. Conduita lor este frecvent neadecvată, bizară. Gândirea lor este abstractă, cu capacitatea de a sesiza detaliile; există o predilecție pentru neobișnuit. Viața sufletească a schizotimilor este complexă, profundă, spasmodică, proporția de "elemente contrarii" schimbându-se prin crize și sacade (nu lin, ci prin oscilații). De data aceasta interven oscilațiile așa-numitei proporții psihestezice, adică între polul iritabil și cel obtuz, între hiperstezie (sensibilitate) și anestezie (răceală). Dintre leptosomi se detașează spiritele rafinate, visătorii, teoreticienii, formalisții, sistematicienii etc.

3. Tipul athletic se caracterizează prin corp înalt, de construcție solidă, cu capul adesea brahicefal, iar corpul bine proporționat. Athleticul este liniștit, cumpătat, mai curând greoi; imaginația îi este redusă, dar perseverența - remarcabilă. S-a spus că viața afectivă a atletotimilor este liniștită, statornică, radicalul constituțional al vieții lor psihice fiind "vâscozitatea psihică"; în realitate, ea este întreruptă de manifestări paroxistice, explozive. De altfel, predispoziția neuropa-

tologică este către epilepsie, iar cea psihanalitică, spre intemperanță și rigiditate.

Tipologiei lui Kretschmer i s-a reproșat conexiunea strânsă cu cazuistica psihiatrică. Dar, în fapt, în opera sa nu găsim "scandaloasa" tendință de a vedea în omul normal o atenuare a morbidului ci numai o valorificare metodologică a materialului de patologie, în scopul unei mai bune cunoașteri a omului normal.

III. Înainte însă ca psihologia să atragă în sfera studiului științific caracterul, oamenii au folosit metode empirice simple, menite să categorisească indivizii în funcție de anumite particularități. Vă oferim în cele ce urmează o astfel de metodă practică și... cu parfum străvechi și poetic. Nu este o metodă cu pretenții științifice dar are forța catalitică a mitologiei antice: *trezește intuiția*. Desigur, nu veți obține decât indicații generale. Vă rămâne însă dvs. sarcina de a le particulariza. Așadar:

1. Tipul Jupiterian este corpulent, cu aspect impozant, cap mare, frunte frumoasă, buze și bărbie energice. Vocea este puternică, sonoră, gravă. Aspectul de forță și dominantă neagresivă, veselia expansivă și bunăvoința sunt dublate de hotărâre și optimism, voluptate și sinceritate.

Jupiterianul este curtenitor și devotat, îi place să prezideze ședințe și să ros-

tească discursuri, iubește grădinile și viile, tihna și buna rânduială.

2. Tipul Lunar, caracterizat de statura mai mică, cu țesut muscular slab și adipos mai dezvoltat, are fața rotundă, ochii visători, nasul scurt și buzele mai groase.

Lunarul este impresionabil și visător, sugestiv și schimbător, calm și neexpansiv, are multă imaginație și o constituție psihică slabă, îi plac apa, noaptea și... Luna.

3. Tipul Marțian posedă o talie energică, bine zidită, cu umeri largi, țesut muscular dezvoltat, fața pătrată, energică și severă, mers apăsător. Curajul, firea dinamică și combativă fac din Marțian un nesentimental, un încăpățânat, uneori chiar rău. Rezistența și nesupunerea sunt însoțite de iubirea pentru peisajul stâncos și furtună, pentru expediții și meciuri (fotbal, box).

4. Tipul Mercurian este slab, zvelt, iute, îndemânat, cu mers și vorbire rapide, privire ageră, exprimare clară și convingătoare; posedă o nerăbdare dominată de o inteligență analitică, practică; pare mult mai tânăr decât este în realitate.

Mercurianului îi plac diminețile, dealurile înverzite și călătoriile.

5. Tipul Saturnian este mai mult slab și înalt, osos, are tenul închis, mersul ușor aplecat, lent, cu trăsături apăsate, privire severă,

melancolică, nas mult mai mare, osos, cu pomeții obrazilor vizibili și umeri strâmți.

Saturnianul excelează în gesturi cumpătate, fiind o fire tăcută, retrasă, perseverentă, laborioasă, austeră, ascetică, solitară, metodică, nereșemnată, cu aspect de îmbătrânire - uneori înainte de vreme -, cugetător, plin de răbdare. Preferă meșteșugurile migăloase, înserarea, peșterile, pădurile.

6. Tipul Solarian are corpul armonios, fața ovală, tenul ușor gălbui, mersul calm, privirea sigură, nasul ușor acvilin, vocea clară, sobră. Aspectul general plăcut, dominator, aristocratic, rezervat, generos, inteligența deosebită, sintetică, gust pentru frumos, fire mândră, nesupusă.

Altruismul, entuziasmul, strălucirea sunt alte caracteristici esențiale la un solarian care se simte în special atras de solemnități, foc și de... Soare!

7. Tipul Venusian se evidențiază prin statura potrivită, cu trăsături ovale, pure, armonioase, cu pielea și tenul fine, cu nasul drept, buzele frumos desenate, mersul ușor ondulat.

Tip comunicativ, dar reținut, fascinant, elegant, amabil, blând, afectuos, rafinat, venusianul este foarte sensibil la dragoste, talentat, cu simț artistic, risipitor, nu prea constant. Iubește artele, marea și cerul înstelat.

Emilian M. Dobrescu

Tipuri caracterologice



1 - Tipul jupiterian



2 - Tipul lunar



3 - Tipul marțian



4 - Tipul mercurian



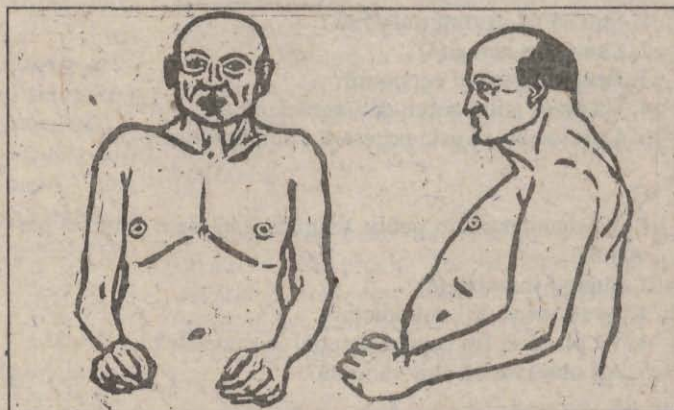
5 - Tipul saturnian



6 - Tipul solarian



7 - Tipul venusian



8 - Tipul picnic



Cele mai multe drame se petrec din pricina ideilor pe care ni le facem singuri despre ceea ce se întâmplă. Evenimentele ce ni se par dramatice nu sunt decât subiecte cărora sufletul lădă aspect de tragedie sau de comedie, potrivit caracterului nostru.

Victor Hugo

A.

1. Aveți simțul umorului?
2. Sunteți sincer(ă) cu prietenii dvs. și aveți încredere în ei?
3. Puteți să tăceți o oră și mai bine?
4. Împrumutați cu plăcere lucrurile dvs. personale?
5. Aveți mulți prieteni?

Da	Nu
Da	Nu
Da	Nu
Da	Nu
Da	Nu

B.

1. Știți să vă distrați musafirii?
2. Sunteți punctual(ă)?
3. Reușiți să faceți economii?
4. Vă place stilul sobru de îmbrăcăminte?
5. Considerați că este necesară disciplina interioară?

Da	Nu
Da	Nu
Da	Nu
Da	Nu
Da	Nu

C.

1. Vă manifestați în public antipatia față de o anumită persoană?
2. Sunteți impulsiv(ă)?
3. Aveți spirit de contradicție?
4. Vă place să fiți centrul atenției în societate?
5. Ați observat că alții vă imită?

Da	Nu
Da	Nu
Da	Nu
Da	Nu
Da	Nu

D.

1. Folosiți cuvinte grosolane care vă șochează interlocutorii?

Da	Nu
----	----

- | | | |
|---|----|----|
| 2. Obişnuiți să vă lăudați în ajunul unui examen că sunteți perfect stăpân(ă) pe materie? | Da | Nu |
| 3. Vă place să faceți morală, observații? | Da | Nu |
| 4. Vă simțiți tentat(ă) să faceți pe originalul(a), pentru a vă uimi prietenii? | Da | Nu |
| 5. Vă place să ironizați părerile altora? | Da | Nu |

- E.**
- | | | |
|--|----|----|
| 1. Preferați profesiile de jocheu, actor, crainic TV celor de inginer, laborant, bibliograf? | Da | Nu |
| 2. Într-o societate de oameni necunoscuți vă simțiți în largul dvs.? | Da | Nu |
| 3. În orele libere vă place să faceți sport în loc să stați liniștit acasă și să citiți o carte? | Da | Nu |
| 4. Sunteți capabil(ă) să păstrați un secret? | Da | Nu |
| 5. Vă place atmosfera de sărbătoare? | Da | Nu |

- F.**
- | | | |
|--|----|----|
| 1. În corespondența dvs. respectați cu strictețe regulile de ortografie? | Da | Nu |
| 2. Vă pregătiți din vreme pentru distracțiile de duminică? | Da | Nu |
| 3. Știți să țineți evidența cheltuielilor? | Da | Nu |
| 4. Vă place să faceți ordine? | Da | Nu |
| 5. Sunteți ceea ce se numește "prăpăstios"? | Da | Nu |

Interpretarea răspunsurilor se face astfel:

- dacă la majoritate întrebărilor din grupă (A, B, C, D, E sau F) participantul a răspuns cu "Da", notați cifra "1", iar dacă predomină răspunsul "Nu", notați cu "0". Se formează astfel două combinații de câte trei cifre.

Făcând raportul între răspunsurile afirmative și cele negative, obțineți imaginea schematică a caracterului dumneavoastră.

Combinația obținută de la primele trei grupe (A, B, C) arată - în linii mari - cum păreți celor din jur, iar combinația obținută de la grupele D, E, F ilustrează cum sunteți în realitate.

CUM PĂREȚI CELOR DIN JUR

100. Sunteți considerat, adesea, un om pe care nu te poți bizui deși în realitate sunteți doar puțin artificial. Sunteți vesel și comu-

nicativ și se întâmplă să faceți mai puțin decât promiteți. Vă lăsați ușor antrenat de prieteni și de aceea păreți influențabil, dar în chestiunile importante știți să vă apărați punctul de vedere.

101. Faceți impresia unui dezghețat, uneori chiar nepoliticos. Tinzând spre originalitate, contraziceți pe alții și uneori pe dvs. înșivă afirmând la un moment dat ceea ce alteori n-ați afirmat. Păreți nepăsător, nepunctual, dar dacă vreți, știți să fiți harnic și energic. Vă lipsește ceea ce se numește echilibru.

110. Aveți toate motivele să vă bucurați, deoarece plăceți celor din jur. Sunteți comunicativ, serios, respectați opinia altora, vă sprijiniți prietenii la nevoie. Dar nu-i ușor să vă câștige cineva prietenia.

111. Vă place să-i dominați pe cei din jur dar acest lucru îl simte doar familia și prietenii. Față de ceilalți vă stăpâniți. Emitând o părere nu vă gândiți la impresia pe care o va

face asupra celor din jur. Aceștia vă evită uneori din teama de a nu vă jigni.

000. Sunteți o fire închisă și rezervată. Nimeni nu vă cunoaște gândurile. Sunteți greu de înțeles.

001. Nu-i exclus să se spună despre dvs.: "Ce om imposibil!". Vă enervați interlocutorii, nu le îngăduiți să-și spună părerea, impunând-o pe a dvs. și nu faceți concesii.

010. Oameni ca dvs. sunt în anii de școală silitori, corecți, disciplinați și respectuoși, întotdeauna cu note bune. Cât privește prietenii, unii vă consideră înfumurat, alții vă iubesc și sunt bucuroși să se numere printre apropiații dvs. Nu sunteți nici prea vorbăreț, nici lăudăros; sunteți întotdeauna calm și sigur pe dumneavoastră.

011. Sunteți considerat un om căruia totdeauna i se pare că e nedreptățit. Vă certați pentru fleacuri. Vi se întâmplă să fiți bine dispus foarte rar. Păreți supărăcios și bănuitor.

CUM SUNTEȚI ÎN REALITATE

000. Vă simțiți atras de tot ceea ce este nou, aveți o imaginație bogată, vă obosește monotonia. Puțini sunt cei care vă cunosc caracterul adevărat; cu toate că păreți mulțumit de soartă, în realitate sunteți dornic de viață bogată în evenimente neobișnuite.

001. Sunteți mai curând timid. Constatarea devine evidentă când aveți de-a face cu oameni pe care-i cunoașteți mai puțin. Sunteți cel adevărat numai în cercul familiei și al prietenilor. Prezența necunoscuților vă stingherește, dar căutați să vă ascundeți jena. Sunteți conștiincios și muncitor, aveți multe idei și intenții bune dar modestia vă face să rămâneți în umbră.

010. Sunteți foarte sociabil, vă place să discutați și să vă înconjurați de prieteni. Nu

puteți suferi singurătatea nici chiar atunci când trebuie să lucrați ceva important. Spiritul de contradicție vă îndeamnă să faceți lucrurile altfel decât alții, dar nu întotdeauna urmați acest îndemn, de foarte multe ori vă stăpâniți.

011. Sunteți rezervat, dar nu timid, vesel, respectuos. V-ați obișnuit să fiți lăudat, căci aceasta se întâmplă adesea. Ați dori să fiți pe placul celor din jur, dar nu faceți eforturi în acest scop. Simțiți nevoia de a fi în societatea unor prieteni. Vă place să ajutați oamenii. Vi se poate reproșa uneori că sunteți cu capul în nori.

100. Sunteți înclinat să emiteți și să apărați cu înverșunare păreri paradoxale; de aceea, unii nu vă agreează. Se întâmplă ca și prietenii să nu vă înțeleagă. Dar nu vă pasă. **PĂCAT!**

101. Suntem nevoiți să vă spunem câteva adevăruri neplăcute... Aveți un caracter dificil, sunteți foarte încăpățânat, nu suportați glumele la adresa dvs., criticați adesea atitudinea altora și vă impuneți punctul de vedere cu dârzenie. Vă înfuriați dacă nu vi se dă ascultare, de aceea aveți prieteni puțini.

110. Știți că sunteți un original și vă place să faceți senzație. Dacă vi se dă un sfat procedați exact împotriva lui pentru a vedea ce se întâmplă. Pe dvs. vă amuză, pe alții în schimb îi irită. Numai prietenii cei mai apropiați știu că de fapt nu sunteți atât de încrezut cum păreți.

111. Sunteți energic, vă simțiți pretutindeni în largul dvs., sunteți comunicativ, dar societatea prietenilor vă satisface numai dacă dețineți rolul principal. Vă place să faceți pe arbitrul în dispute și să organizați jocuri. Cei din jur vă cunosc autoritatea pentru că în raționamentele dvs. există mult bun simț, dar tendințele dvs. mobilizatoare sunt uneori obositoare.

După studii atente și aprofundate, cercetătorii comportamentului uman au ajuns la concluzia că marile personalități ale omenirii pot fi împărțite în două categorii. Dualitatea păstrează controversa mereu actuală cu

au devenit foarte cunoscuți în domeniile lor de activitate datorită voinței excepționale, tenacității, strădaniei permanente de autoexprimare și autodepășire.

Toate aceste calități pot fi formate și educate prin *gimnastica psihicului*. Dacă gimnastică fizică ne ajută să

la hotărâre la convingere și credință.

2. Formulele autosuggestive, recomandabile în special pentru oamenii cu voință slabă și dezechilibru emoțional, trebuie să fie potrivite cu individualitatea celui care le aplică și cu

REȚETE PENTRU EDUCAREA VOINȚEI

privire la însușirile geniului uman: *acestea sunt înnăscute (transmise ereditare) sau condiționate social-istoric?* Ambele ipoteze trebuie luate în considerație, analizate științific și elaborate o teorie validă. Realitatea este că aptitudinile și talentul nu pot fi puse nicio dată în valoare fără o muncă tenace, perseverentă, în care voința celui în cauză joacă sau nu rolul de forță motrice.

Sunt cunoscute cazuri, devenite celebre: *Demos-tene (gângav fiind, a ajuns cel mai mare orator al Greciei antice)*, *Wagner (care a învățat notele muzicale la 20 de ani)*, *Van Gogh (ce și-a înfruntat destinul pentru a deveni pictor)*, *Darwin (pentru care tatăl său se temea că va fi rușinea familiei) etc.*, care

ne transformăm corpul, gimnastica psihică, în schimb, completează armonios acest proces modelând sentimentele, voința, memoria, gândirea. Gimnastica psihică (sau culturismul psihic) are ca elemente de bază exerciții care determină schimbări ale spiritului uman respectiv. Acestea sunt: *antrenamentul autogen și autosugestia*. Ambele tipuri de gimnastică pot fi combinate cu exerciții yoga obținându-se un randament mai mare.

Iată câteva procedee practice de educare a voinței pe care dacă le veți încerca și dvs. veți obține rezultatele dorite:

1. Schema autosugestiei arată astfel: *vreau - trebuie - pot*. Mișcarea se face de la conștient la subconștient, de

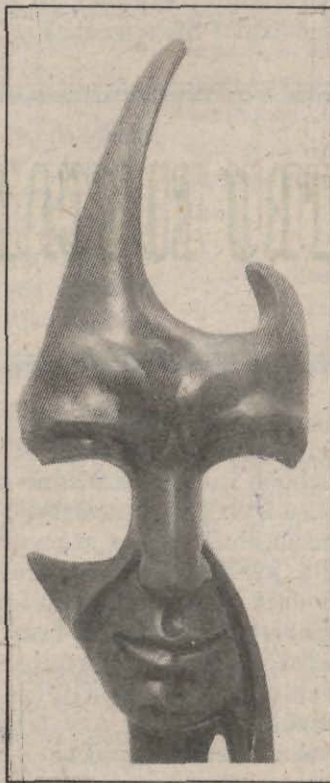
scopul pe care îl urmărește. Nu se vor folosi aceleași formule pe tot parcursul zilei. Astfel, dimineața, puteți repeta în gând, neapărat cu voce tare, când încă mai sunteți în pat: *"astăzi va fi o zi frumoasă"*, *"voi realiza tot ce mi-am propus"*, *"sunt plin de energie și am o voință puternică"*, *"buna dispoziție învinge orice obstacol"* etc. Formulele de seară au scopul de a liniști și relaxa: *"sunt degajat"*, *"am avut o zi (destul de) plăcută"*, *"mă voi odihni bine pentru a începe mâine o zi rodnică"* etc. În timpul activității cotidiene, în loc să vă enervați, roștiți în gând: *"nu trebuie să-mi fac nervi"*, *"sunt degajat"*, *"prezența mea este utilă aici"*, *"sunt calm și răbdător"*!

3. Antrenamentul autogen se bazează pe concentrarea asupra unor senzații și stări interioare pe care vi le doriți. Rezultatele se obțin în urma mai multor ședințe singulare, timp de 4-6 săptămâni, câte 5-10 minute. Este indicat să obțineți starea de concentrare într-o atmosferă de liniște și calm, fără nici o altă preocupare, rezervându-vă energiile interne pentru relaxarea pe care doriți să o atingeți. Antrenamentul autogen ridică tonusul volitiv și asigură echilibrul emoțional.

4. Mobilizarea tuturor resurselor disponibile începe întotdeauna cu luarea deciziei de acțiune într-o anumită direcție. Din clipa în care ați luat hotărârea respectivă, trebuie să puneți în acțiune toate mijloacele necesare îndeplinirii ei cu succes. Este bine să comunicați celor din jur hotărârea luată pentru a fi pregătiți în legătură cu acțiunile dvs. Acest lucru vă ajută în cele din urmă să le și îndepliniți, cu condiția să vă mobilizați exemplar,

5. Formarea unei rezerve a capacității de efort este bine să o faceți în paralel cu definitivarea deciziei de acțiune. Modul de realizare poate să vă pară ciudat, dar voința trebuie antrenată și prin eforturi gratuite, lipsite de orice scop practic imediat. De exemplu: sculați-vă dimineața cu 15 minute mai

devreme ca de obicei. Lucrul acesta nu este inutil; adesea, pentru a realiza ceva, este nevoie să plecați mai devreme de acasă sau să vă treziți cu un sfert de oră mai de dimineață. Atunci voința dvs. nu va fi



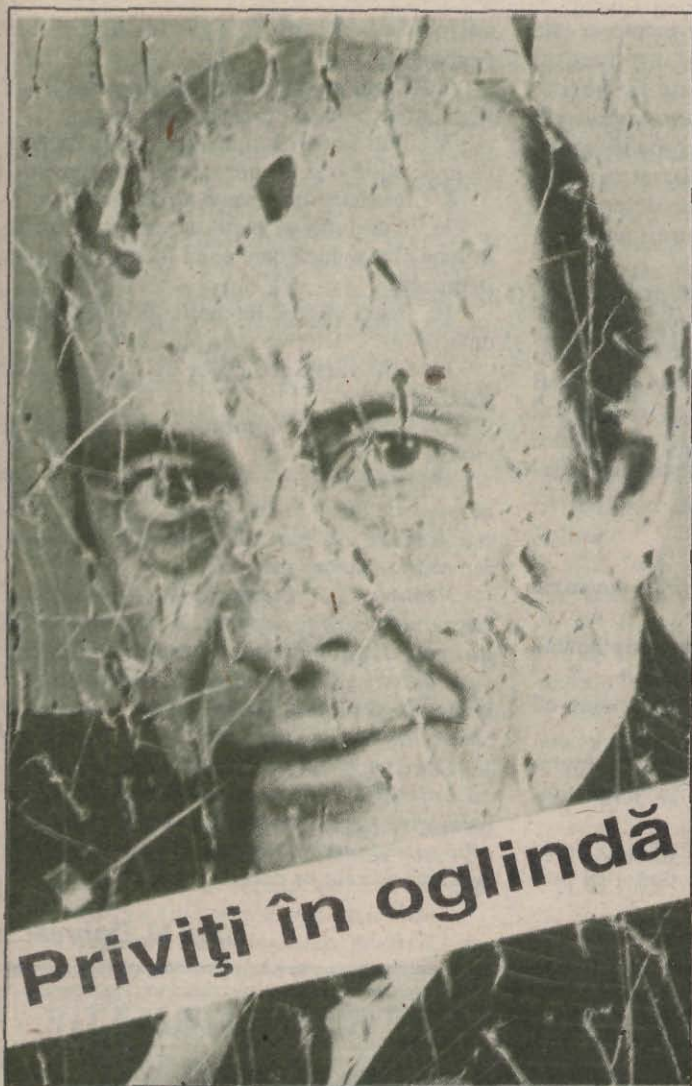
nepregătită, va recurge la stocul pe care i l-ați creat.

6. Promptitudinea în trecerea de la proiect la faptă înseamnă că în clipa în care ați luat hotărârea, să acționați în conformitate cu ea, fără cea mai mică întârziere. Nu amânați niciodată să executați o activitate sau să vă rezolvați o problemă. "Nu lăsa pe mâine ce poți face azi!" - spune un

vechi proverb românesc, plin de înțelepciune. Orice revenire asupra unei decizii modifică forma inițială a acesteia și influențează în cele din urmă negativ caracterul dvs.: *vă obișnuiți să nu mai transformați intențiile în acțiuni eficiente și acestea ridică bariere greu de trecut în calea tuturor hotărârilor viitoare.*

7. Continuitatea în acțiunea inițială. Pentru a vă determina sistemul nervos să lucreze cu eficacitate este nevoie de antrenament și perseverență. Nimic nu poate fi realizat până la capăt fără muncă tenace și continuă. Dacă debutul este cumva defectuos, nu vă speriați. În această situație aveți cele mai mari șanse să terminați cu succes activitatea începută. Un singur lucru vi se cere: voință pentru a face permanent, pasul următor.

Ca să realizați în practică cele șapte rețete nu uitați că elementele problemei trebuie trecute în revistă de mai multe ori, până ce degaja o schemă care le înglobează pe toate. În caz de "pană" a gândirii, este nevoie de repaus. Examinați problema împreună cu alte persoane și folosiți toate elementele de informație disponibile. Totul este să aveți răbdare, perseverență, să nu vă descurajați pe parcurs și să nu pierdeți niciodată din vedere scopul inițial: educarea voinței și emoțiilor dumneavoastră!



Priviți în oglindă

I.M. Secenov aprecia că memoria este piatra unghiulară a dezvoltării psihicului, condiția fundamentală pentru formarea proceselor psihice superioare, a conștiinței și personalității.

De multe ori, însă, în (auto)educație, sub pretextul de a pune în valoare inteligența, lășăm memoria pe plan secundar, ca și cum aceasta s-ar opune inteligenței. Dar așa cum afirma Georges Duhamel, membru al Academiei Franceze, *"departe de a-i ține umbră inteligenței, memoria o alimentează, o suscită, îi furnizează materiale. Un om inteligent, dotat cu o inteligență slabă și rău exersată, rămâne un infirm și pierde cele mai bune situații de a-și pune în valoare inteligența. Nu trebuie neglijată memoria, ci permanent stimulată!"*.

Cu cât memoria ne va furniza mai multe elemente pentru intelectul nostru, cu atât imaginația ne va fi mai fertilă și mai creatoare, iar raționamentul, judecata - mai logice, mai corecte. Este, de altfel, un fapt bine cunoscut că marii oameni au posedat aproape întotdeauna o memorie deosebită, exemplul lui Napoleon fiind cel mai cunoscut în acest sens.

În perioada școlară, memoria este un factor cert de succes: pentru a reuși la concursuri sau examene, trebuie reținute foarte multe informații, așa că cel care dispune de o bună memorie se află în avantaj.

S-au văzut adesea eșuând candidați foarte inteligenți, dar având o memorie slabă, în timp ce alții care nu au avut decât o inteligență medie au reușit strălucit grație memoriei lor.

Memoria este cu atât mai necesară în viața profesională: medicul, avocatul, omul de afaceri, lucrătorul obișnuit trebuie să rețină fără încetare texte, nume, date, fizionomii, probleme, situații... Cei care pot să regăsească instantaneu cutare sau cutare informație înregistrată în memorie, beneficiază de o netă superioritate. Pentru ei reușita este mai ușoară, succesul mai rapid! De asemenea, pentru a accede în posturi interesante la diferite firme sau în administrație, trebuie să posezi o memorie bună. Putem afirma, deci, **memorie = succes !**

Există prejudecăți după care memoria este dată pentru totdeauna, prin intermediul însușirilor ereditare și nu poate fi sporită, educată. Experimentele au demonstrat că, aioma celorlalte facultăți ale corpului uman, gândirea și memoria pot fi cultivate și dezvoltate. Este numai o chestiune de antrenament și acest antrenament poate fi accesibil tuturor dacă este dorit.

Omul este mult mai complex decât își imaginează. Posedă rezerve zilnice, nebanuite, pe care dacă nu le cunoaște, nu și le va putea utiliza niciodată în folosul lui și al celorlalți. Toți avem memorie, însă puțini dintre noi știm să ne servim de, ea eficient. Fapt demonstrat de o serie de psihologi celebri, între care S. Freud, A. Binet, E. Claparede.

Încercați să aflați cum stați cu memoria supunându-vă următorului test:

1. Știți ce ați făcut exact cu o săptămână în urmă?(amintiți-vă în 5-6 secunde).
2. La întoarcerea de la piață constatați că ați uitat să cumpărați ceva?
3. Cunoașteți zilele de naștere ale membrilor de familie și ale prietenilor pentru a-i felicita când este cazul?
4. Vi se întâmplă adesea să căutați unele lucruri la întâmplare, prin casă, fără a ști precis unde le-ați pus?
5. Înainte de a pleca undeva, vă aduceți

aminte că ați uitat ceva care trebuie neapărat făcut?

6. Păstrați cu grijă colecțiile făcute astfel ca să puteți ști oricând ce, cât și unde le aveți?

7. Uitați uneori lumina aprinsă în camera de unde ați ieșit și în care nu mai este nimeni?

8. Cunoașteți bine semnele de circulație?

9. Vă amintiți ce carte ați citit anul trecut în luna corespunzătoare celei în care ne aflăm în prezent?

10. Puteți găsi pe întuneric un lucru pus în dulap?

11. Știți vârsta părinților dv.?(spuneți, în gând, anii).

12. Când a plouat ultima dată? Cunoașteți ziua și luna?

Marcați câte un punct pentru fiecare răspuns de "nu" la întrebările 2,4,5,7 și pentru fiecare răspuns de "da" la celelalte întrebări. Adunați punctele.

Pentru: 11 - 12 puncte, aveți o memorie excelentă, care funcționează perfect; 9 - 10 puncte, dispuneți de o memorie bună, dar care uneori vă înșală așteptările în mod negativ; 7 - 8 puncte beneficiați de o memorie slabă, legată și de firea dvs.

Dacă nu v-ați dat seama până în prezent, căutați să evitați amneziile (pierderile de memorie) și antrenați-vă memoria prin exerciții permanente de repetiție și legând noile achiziții de cele pe care le posedați deja.

Emil M. Dobrescu

DRUMUL CEL MAI SCURT CĂTRE INFORMAȚIE



RADIO DELTA

București, Ploiești și Valea Prahovei

93,5 FM

O GAMĂ COMPLETĂ DE SERVICII PROMOȚIONALE

TEL. (01) 631.7389 * FAX (01) 311.34.32**

CONSTANȚA * BRAȘOV * GALAȚI * BUZĂU * RM. VÂLCEA * ORADEA * FOCȘANI

Dacă sunteți veșnic agresiv în relațiile cu alții, sau dacă, dimpotrivă, vă lăsați în mod constant "călcat pe bătătură", fără a protesta, o știți fără a avea nevoie de un test. Dar există nuanțe, trepte între nimic și totul belicos caracterizat adesea prin impulsivitate și mentalitatea de "lasă-mă să te las".

Răspundeți la întrebările de mai jos în mod spontan, cât mai repede posibil, însemnând cu "1" răspunsul "mai curând adevărat" (dacă acționați astfel în cea mai mare parte a timpului) și notați cu "2" răspunsul "mai curând fals" (dacă nu faceți și nu gândiți decât rar ceea ce este descris în întrebare).

1. Spun adesea "da" când aș crea să spun "nu".
2. Îmi apăr drepturile fără a le încălca pe ale altora.
3. Prefer să spun ceea ce gândesc sau simt, dacă nu cunosc bine persoana.
4. Sunt mai curând autoritar și decis.
5. În general, cred că este mai ușor și abil să acționez prin persoane interpuse decât direct.
6. Nu mă tem să critic și să spun oamenilor ce gândesc.
7. Nu îndrăznesc să refuz anumite sarcini, chiar dacă ele nu intră în atribuțiile mele.
8. Nu mă tem să-mi exprim părerea, chiar dacă acest lucru este primit cu ostilitate.
9. Când are loc o dezbatere prefer să stau deoparte, pentru a vedea ce sens va lua.
10. Mi se reproșează adesea că am un spirit de contrazicere.
11. Nu-mi place să ascult pe alții.
12. Mă aranjez să fiu în apropierea celor cu funcții mari; aceasta mi-a adus multe servicii.
13. Sunt considerat ca destul de descurcăreț și abil în relații.
14. Întrețin cu ceilalți raporturi întemeiate mai curând pe încredere, decât pe dominare și calcul.
15. Prefer să nu cer ajutor colegilor; ar gândi că nu sunt competent.
16. Sunt timid și mă simt blocat îndată ce trebuie să realizez o acțiune neobișnuită.
17. Mi se spune "papă-lapte", nedescurcărețul; aceasta mă enervează și-i face pe ceilalți să râdă.

18. Mă simt bine în contactele directe, nemijlocite, de tipul "față în față".

19. Pentru a-mi realiza scopurile, adesea mă prefac, joc teatru.

20. Sunt cam guraliv și retez vorba celorlalți fără a-mi da seama la timp.

21. Am ambiție și sunt gata să fac ce trebuie pentru a reuși.

22. Știu, în general, pe cine trebuie să văd și când să-l văd; acest lucru este important pentru a reuși.

23. În caz de dezacord, caut compromisuri realiste, pe baza intereselor mutuale.

24. Prefer să "joc cu cărțile pe față".

25. Am tendința de a amâna ceea ce trebuie să fac.

26. Las adesea un lucru început fără a-l termina.

27. În general, mă prezint așa cum sunt, fără a-mi ascunde sentimentele.

28. E greu să fiu intimidat.

29. Cred că a speria pe alții este adesea un mijloc pentru a obține putere.

30. Dacă am fost prins cu ceva, știu să-mi iau revanșa când se ivește ocazia.

31. Consider că pentru a critica pe cineva este suficient să-i reproșez că nu-și urmează propriile principii; îl forțez astfel să fie de acord cu mine.

32. Știu să profit de pe urma unui sistem de relații; sunt descurcăreț.

33. Sunt capabil să fiu eu însumi, continuând să fiu acceptat de către ceilalți.

34. Când nu sunt de acord îndrăznesc să spun fără patimă și mă fac înțeleș.

35. Am grijă să nu inoportunez, să nu supăr, să nu jignesc.

36. Îmi dau osteneala să iau o hotărâre și să aleg.

37. Nu-mi place să fiu singura persoană de acord cu părerea mea într-un grup; în acest caz prefer să tac.

38. Nu mi-e teamă să vorbesc în public.

39. După părerea mea viața constă doar în raporturi de forță și luptă.

40. Nu mi-e teamă să-mi asum riscuri mari și periculoase.

41. Consider că a crea conflicte poate fi mai eficace decât a reduce tensiunile.

42. Cred că a mima franchețea este un bun mijloc de a obține încredere.

43. Știi să ascult și nu tai vorba altora.
 44. Duc până la capăt ceea ce am hotărât să fac.
 45. Nu mi-e teamă să-mi exprim sentimentele așa cum le simt.
 46. Știi cum să-i fac pe oameni să adere și să-i aduc la ideile mele.
 47. Consider că a flata este un bun mijloc de a obține ceea ce vrei.
 48. Îmi dau osteneala să fiu clar când am cuvântul.
 49. Sunt sensibil și ușor de influențat; adesea mă las puțin exploatat.
 50. Știi să mănuiesc ironia mușcătoare.
 51. Prefer să observ decât să particip.
 52. Prefer să fiu în culise decât în primul rând.
 53. Nu cred că manipularea altora este o soluție eficace.
 54. După opinia mea nu trebuie să-ți anunți prea repede intențiile; acest lucru este o probă de neîndemânare.
 55. Șochez adesea oamenii prin vorbele mele.
 56. Prefer să fiu lup decât miel.
 57. Cred că a-i manipula pe alții

reprezintă adesea singurul mijloc de a obține ceea ce vrei.

58. Știi, în general, să protestez cu eficacitate, fără agresivitate.

59. Gădesc că problemele nu pot fi cu adevărat rezolvate dacă nu cauți cauzele profunde.

60. Nu-mi place să mă fac rău văzut.

Interpretare

Fiecare frază corespunde unui exemplu de atitudine: de fugă pasivă, de atac agresiv, de manipulare sau de comportament constructiv. De aceea, frazele au fost grupate în patru coloane corespunzătoare celor patru tipuri de atitudini menționate.

Completați tabloul de mai jos trecând în dreptul fiecărei întrebări cifra "1" sau "2" (după cum ați răspuns). Totalul punctelor obținute la întrebările cu răspunsuri de "1" indică gradul tendinței dvs. de a vă apropia de una din cele patru atitudini. Cu cât totalul punctelor este mai ridicat, cu atât tendința este mai intensă.

Atitudine de fugă pasivă	Atitudine de atac agresiv	Atitudine de manipulare	Atitudine constructivă
1	4	3	2
7	6	5	8
15	10	9	14
16	11	12	18
17	20	13	23
25	21	19	24
26	28	22	27
35	29	31	33
36	30	32	34
37	39	41	38
50	40	42	43
51	48	46	44
52	49	47	45
59	55	54	53
60	56	57	58
Total	Total	Total	Total

1. Dacă vă apropiați de atitudinea de fugă pasivă: aveți tendința de a vă ascunde, de a fugi mai degrabă decât a înfrunta oamenii și lucrurile. Această fugă poate lua forme diverse: exces de gentilețe, spirit de conciliere, tendința de a trena, de a amâna mereu, pentru mai târziu sau de a nu vă găsi suficient de informat pentru a hotărî, teama maladivă de judecata altora, teama de a ocupa poziții sociale înalte, de a avea responsabilități, chiar supărare intensă pentru motivul de a nu putea rezolva o problemă. Atitudinea aceasta nu vă face respectat nici de alții, nici de dvs. înșivă și vă poate provoca sentimente de ranchiună și impresia de a fi exploatat.

2. Dacă vă apropiați de atitudinea de atac agresiv: un orgoliu rău înțeles vă împinge să vreți să fiți mereu cel care are ultimul cuvânt, care strigă mai tare, care domină, chiar dacă acest lucru indispuce pe ceilalți și chiar pe dvs. înșivă. Formele diverse ale acestei atitudini sunt: încercarea de a-i domina pe alții, chiar înfricoșându-i, dorința de a reuși cu orice preț, trecând peste alții, monopolizarea cuvântului într-o societate, plăcerea de a contrazice, de a șoca, de a critica cu răutate, de a umili, dorința de răzbunare pentru cea mai mică ofensă, reală sau imaginară, tendința de a-ți asuma riscuri excesive. Acest tip de atitudine suscită, bineînțeles, agresivitatea celorlalți sau antipatia lor și vă face nefericit, căci aveți sentimentul că nu sunteți iubit.

3. Dacă vă apropiați de atitudinea de manipulare: preferați rolurile de culise, vă ascundeți așteptând clipa prielnică pentru a spune ce aveți de spus în mod deschis. Vă schimbați cuvântul după interlocutor, vă place să fiți aproape de cei mari, să cunoașteți amănunte ignorate de ceilalți, intenții ascunse în dosul oricărei afirmații. În această atitudine globală anumite aspecte sunt mai evidente: vă place să-i puneți pe alții să facă ceea ce ați vrea dvs., chiar înșelându-i sau culpabilizându-i, sau căutați, înainte de toate, să nu vă "dați pe față", să "nu vă știe lumea", să întoarceți cu îndemânare totul în favoarea dvs. Jucați cu plăcere roluri străine.

Pentru manipulatori, problema se pune astfel: dacă manierele lor ies la iveală, ceilalți nu se vor mai încrede niciodată în ei, vor fi marginalizați.

4. Dacă vă apropiați de atitudinea constructivă: știți să vă afirmați, să vă apărați drepturile și opiniile fără a fi agresiv. Vă place să fiți dvs. înșivă, fără simulare, vă bazați în relațiile cu alții pe încredere și franchețe, ceea ce nu vă împiedică să vă afirmați cu o siguranță temperată, liniștită, să vă mențineți ferm părerile și deciziile. Este cea mai bună atitudine, cea care vă permite să ajungeți la scopurile dvs. într-un număr rezonabil de cazuri fără a provoca resentimentele celorlalți și chiar atrăgându-vă stima lor. Perseverați pe această direcție de conduită.

*Adaptare după
Dominique Chalvin*



Afectivitatea, imperiuul dragostei și al urii

Dintre sutele de exemple pe care le-am putea da cu privire la influența climatului familial asupra personalității copilului ne apar deosebit de semnificative cele furnizate de medicii *G. Gautier* și *G. Ponte* din Lille, Franța.

Ei au urmărit îndeaproape evoluția a 16 copii care nu au fost doriți de părinții lor și care au provenit din cupluri întâmplătoare; cupluri care-și duceau existența în condiții de permanentă ostilitate. Acest climat de violență și insecuritate a generat în rândul copiilor un autentic blocaj afectiv care, la rândul său, a stopat mecanismele creșterii somatice, corporale. Și mai mult decât atât, în viața lor psihică au survenit mutații radicale. De exemplu, performanțele intelectuale nu depășeau nivelul mediocrității, copiii în cauză devenind în plus nesociabili și introvertiți, cu predispoziții nete spre diverse îmbolnăviri și spre violență.

Un alt medic, *F.I. Nye* din S.U.A., efectuând studii

asupra unor familii dezbinăte sub raport afectiv, dar unite totuși din punct de vedere juridic, a constatat că în 13 cazuri din 21 a apărut o anumită patologie exprimată prin tulburări psihosomatice, instabilitate psihomotorie, ticuri de tot felul și comportament delicvent. O despărțire pe față s-a dovedit, în cercetările medicului american, mai puțin nocivă, decât situația în care cei doi părinți coexistă uniți doar sub aspect formal, relațiile lor familiale fiind de o profundă intolerabilitate și intransigență, chiar de o profundă adversitate.

Ce înseamnă afectivitatea copilului ?

Ca și inteligența cu care se întrepătrunde intim în toate activitățile umane, afectivitatea este, deopotrivă, un imperiu al dragostei și al urii ce condiționează calitatea dialogului emoțional cu lumea, educația și mediul familial având un rol foarte important.

Cum are loc dezvoltarea afectivă ?

Creșterea afectivă este - după cum spun psihologii - "o evoluție în contact cu alții", care permite copilului, în intimitatea lui, de a se interioriza și a-și crea scara de valori. Există însă, două atitudini ale adulților care pot stingheri evoluția normală a vieții afective a copilului:

1. Carențele afective provocate de răceala și rigiditatea părinților și mai ales a mamei. În acest caz, mereu brutalizat, impunându-i-se "tipare", copilul poate să ajungă până la stări de neliniște, de instabilitate, la un "temperament acaparator" (fuge după capturarea unor legături afective extrafamiliale) ori, dimpotrivă, la indiferență, la retragerea apatică în sine, la agresivitate și violență.

2. Excesul de dragoste ce amplifică până la fanatism grija pentru emoțiile și sentimentele copilului. Pentru a evita aceste atitudini este necesară cunoașterea particularităților dezvoltării afective. Prin urmare:

1. De la 0 la 1 an reacțiile afective sunt primare, dar foarte importante. Totul este dominat de relația aproape parazită cu mama care ține locul Eu-lui copilului. După câteva săptămâni, și mai ales după 3 luni apar nuanțe ale vieții emoționale (de exemplu, zâmbetul) exprimate în funcție de comportamentul față de el; între 3 și 6 luni copilul manifestă mirarea, frica, simpatia, antipatia, curiozitatea (afectivă) față de

Carențele climatului familial

persoanele străine; după 7 luni începe "jocul afectiv" (la apariția unei persoane nesimpatizate întoarce capul să n-o vadă); tot acum apar primele manifestări de gelozie; la 8-9 luni se rușinează dacă e certat și știe să simuleze supărarea; la 10-11 luni apare plânsul, iar la 1 an nu mai vrea să se uite la persoanele care l-au supărat.

În această perioadă își folosește reacțiile emoționale ca mijloc de comunicare intențională.

II. În prima copilărie (1-3 ani), experiența proprie îi îmbogățește viața afectivă. Lumea începe să-și piardă misterele, răspunsurile emoționale i se multiplică. Dar aceste noi posibilități îl separă de mamă, care la rândul-i se teme să nu-l "piardă". El se arată exigent, posesiv, gelos. Vârsta de 2 ani este și "ucenicia curățeniei", când apar conflictele cu mama dacă ea nu are tact și răbdare.

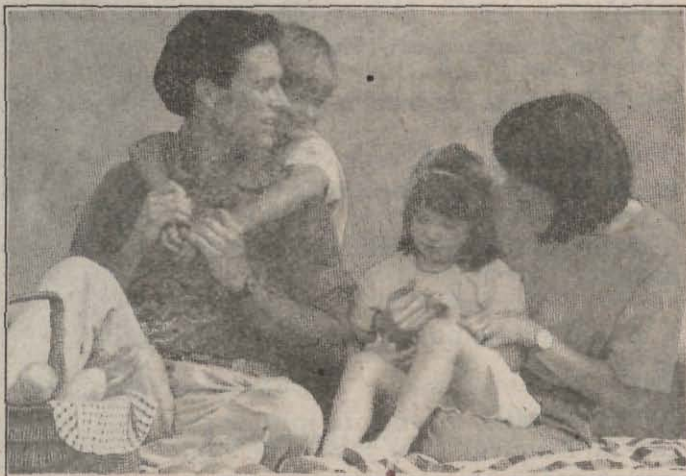
III. Vârsta preșcolară (3-6 ani) este o etapă decisivă. În funcție de relația tată-mamă, copilul - atașat de mamă - vrea să fie totul pentru ea, dăr prezență tatălui, atitudinea acestuia față de mamă și față de el, îi formează "imaginea tatălui" care, cel mai adesea, este aceea de "stăpân", cel care deține puterea și autoritatea. Dacă relațiile tată-mamă nu sunt firești se nasc sentimente de gelozie până la complexul Oedip sau complexul Electrei (atracția foarte puternică a unui copil pentru părintele de sex opus).

În această etapă copilului i se cristalizează atitudini morale, deprinderi, norme, reguli de comportare și de disciplină. La început el crede tot ceea ce-i spun părinții (există în mintea lui o conformitate totală între ceea ce i se spune și realitate). Dacă descoperă opoziții (dacă este îndrumat greșit) se produc fisuri în relațiile afective cu familia și o dată dezamăgit nu va mai crede nimic.

IV. Vârsta școlară (6-11 ani). Odată cu școala pășește în lumea extrafamilială, apare nevoie de a-și crea și alte atașamente. Clasa îi aduce experiența grupului (dacă nu a fost la grădiniță) și a perechii (colegul, colega de bancă). Prin intermediul colegilor descoperă și alte moduri de relații părinte-copii pe care le compară cu cele din familia sa. Grupului impus (clasa) i se suprapun grupurile de prieteni, după alegere și preferință. În tot acest context, copilul

evoluează și se afirmă, sentimentele și emoțiile i se diversifică și adâncesc. Conștiința de sine este mai întâi narcisistă și egocentrică, apoi laudativă și critică, încercând totodată și o valorizare a propriului Eu. Către 9 ani începe a se situa afectiv în cadrul grupului realizându-se, în acest fel, o inserție socială din ce în ce mai conștientă și obiectivă. Pe măsură ce crește are nevoie de înțelegerea, aprobarea, ajutorul și afectivitatea ambilor părinți, a educatorilor, a adulților în general.

Necunoașterea acestor particularități ale dezvoltării afective face ca mulți copii să trăiască adevărate șocuri emoționale pentru că "cei mari", din indiferență sau din cauza carențelor educative, transformă afectivitatea necesară relațiilor adult-tineri într-un imperiu al trii dominat de stări de izolare, de anxietate, de sentimentul singurătății și deziluzii.



Sunteți un bun părinte ?

Acest test vă oferă imaginea pe care o are propriul copil despre dv. Deci, la întrebări va răspunde el, iar în final nu aveți decât să faceți interpretarea răspunsurilor date și, dacă este cazul, să vă îndreptați. Evident, contează sinceritatea răspunsurilor impunându-se o discuție edificatoare cu copilul, pentru a-l corecta dacă a gândit sau a apreciat eronat unele întrebări. Este bine ca unul dintre părinți să încerce să afle părerea copilului despre celălalt părinte, să i-o comunice acestuia și să acționeze împreună, cu tact, pentru realizarea armoniei familiale. Cheia răspunsurilor este "da" la întrebările având nr. fără soț și "nu" la cele care au nr. cu soț.

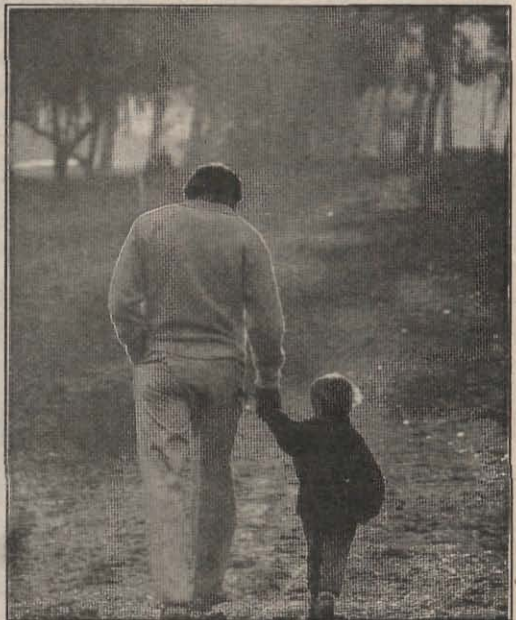
Tata (mama)

1. Are întotdeauna dreptate când îmi spune ceva ?
2. Vede numai părțile mele bune ?
3. Mă lasă să fac și unele greșeli ?
4. Mă scutește de ceea ce-mi dă să fac, dacă mă plâng și protestez ?
5. Se interesează de preocupările mele ?
6. Îmi spune numai ce nu am voie să fac ?
7. Insistă să-mi termin munca pe care mi-a încredințat-o, înainte de a-mi

permite să fac ce aș dori eu ?

8. Poate fi păcălit(ă) ușor ?
9. Mă ceartă dacă nu vin direct acasă de la școală ?
10. Uită să-mi cumpere lucrul pe care mi l-a promis ?
11. Îmi atrage atenția să fiu cu băgare de seamă când traversez strada ?
12. A fost vreodată exemplu negativ pentru mine (când) ?

Pagini realizate de
George Baci



CEL MAI "GUSTOS" TEST DE PERSONALITATE

"Omul este ceea ce mănâncă", spune un vechi dicton popular. Psihatrii care se ocupă de această problemă susțin că dictonul trebuie reformulat astfel: "Spune-mi cum mănânci, ca să-ți spun cine ești". Și chiar au clasificat oamenii în șapte categorii, după felul lor de a mânca.

1. Cei care "ciugulesc"

Dacă mâncați câte puțin și vă mulțumiți cu mici cantități de te miri ce, sunteți prudent și conservator, aveți mici tabieturi și nu le părăsiți niciodată. Sunteți puțin înclinat spre nou, aveți păreri și gusturi statornice.

2. Cei care mănâncă repede

Dacă vă înghiiți repede mâncarea, sunteți energic, tranșați rapid orice chestiune și sunteți un luptător neobosit. Sunteți, de asemenea, o ființă pasionată și, dacă vă declarați dragostea față de cineva, pretindeți să vi se răspundă imediat.

3. Cei care mănâncă încet

Dacă acesta este cazul dv., vă place să vă gândiți

mai mult înainte de a lua o hotărâre sau a vă face o părere. Nu luați poziție decât după ce ați reflectat în mod matur și ați ajuns la concluzia că aveți dreptate. Chiar și când aveți de făcut un dar, veți alege cu grijă ceea ce credeți a fi cadoul adecvat.



4. Cei care mănâncă mult

În acest caz, sunteți un om plăcut și frecventat de prieteni, senzual și vă trăiți viața cu plăcere și intensitate. În general, sunteți comunicativ și sociabil și nu vă temeți să vă afișați sentimentele.

5. Cei mare mănâncă singuri

Dacă procedați astfel, sunteți un om plicticos, foarte încrezut, credeți că judecata dv. este de cea mai bună calitate. Aveți, însă, meritul de a duce la bun sfârșit ceea ce întreprindeți.

6. Cei care mănâncă îngrijit

Dacă aparțineți acestei categorii, preferați să faceți lucrurile pe rând, acordați atenție doar unei singure persoane, pe moment, analizați lucrurile meticulos și cu o oarecare precizie. Un om foarte calm.

7. Cei care mănâncă oricum

Dacă este cazul dv., sunteți prietenos, puțin conformist și nu luați în seamă aparențele. Întreprindeți mai multe lucruri deodată, unele neterminându-le.

S-ar putea ca unii dintre dv. să întruniți mai multe asemenea moduri de a mânca și de a fi. Aceasta arată că sunteți complex și aveți o viață echilibrată.

Adaptare după revista "Psychologies"



TESTUL AMANTULUI PERFECT

Marcați un semn în fața variantei de răspuns care vi se potrivește cel mai bine, considerând partener = parteneră:

1. În timp ce eu doresc mult să fac dragoste:

a. Partenera mă simte și îmi împărtășește dorința;

b. Dacă fac câteva aluzii, aceasta acceptă să facă dragoste;

c. Este de acord numai contra unor favoruri speciale;

d. Mai bine merg să fac un duș rece.

2. Dacă partenera dorește să facă dragoste:

a. Eu o simt și accept cu plăcere.

b. Nu trebuie decât să mă întrebe pentru a coopera.

c. Accept cu condiția să-mi facă o favoare.

d. O trimit să facă un duș rece.

3. A face azi dragoste cu partenera este pentru mine:

a. La fel de excitant ca în primele zile.

b. Agreabil.

c. La fel de plăcut ca a privi un jurnal de actualități.
d. Mai puțin plăcut decât a spăla vasele.

4. Dacă partenera îmi sugerează să încercăm o figură nouă, eu:

a. Găsesc ideea excitantă.
b. Ascult, dar nu accept.
c. Privesc acest fapt cu dezgust.
d. Știu că visează și nu îndrăznește așa ceva.

5. Gusturile sexuale ale partenerii sunt:

a. Corecte.
b. Ceea ce îmi trebuie.
c. Puțin prea îndrăznește pentru mine.
d. Perverse.

6. Ultima dată, partenera mi-a spus că i-ar face plăcere dacă:

a. Aș fi mulțumit cu acest lucru.
b. Aș fi de acord să încercăm.
c. Nu aș considera o exagerare.
d. Aș înțelege că este doar o idee.

7. Mi-e rău dacă-mi urmez partenera:

a. Numai când sunt bolnav.
b. Când sunt supărat.
c. Mai mult de o dată pe săptămână.
d. Mai mult de o dată pe an.

8. Dacă partenera nu ajunge la orgasm o dată cu mine:

a. Sunt răbdător și o ajut să ajungă și ea la așa ceva.
b. Îi spun că acest lucru se va aranja data viitoare.
c. Nu îi spun nimic.
d. Nu mă interesează faptul.

9. Dacă partenera îmi vorbește mai mult despre dragoste:

a. Eu doresc să trecem și la fapte.
b. Aceasta îmi creează mici probleme.
c. Mă simt amețit.
d. O sfătuiesc să consulte un psihiatru.

10. Dacă partenera îmi vorbește despre relația noastră sexuală, aceasta mă interesează:

a. Mult.
b. Așa și așa.
c. Puțin.
d. Deloc.

Interpretarea rezultatelor: marcați 0 puncte

pentru fiecare răspuns "a", 1 punct pentru "b", 2 puncte pentru "c" și 3 puncte pentru "d". Faceți adunarea. Dacă ați obținut între:

1-7 puncte, sunteți într-una dintre aceste două situații: *ori relația dvs. de cuplu este foarte nouă, ori este cu adevărat extraordinară.* Dacă veți ști să o mențineți tot așa, sunteți un norocos al soartei!

8-16 puncte, sunteți împreună cu partenera de mai mulți ani și aveți o viață sexuală satisfăcătoare. Sentimentele dvs. intime pot să piardă uneori din intensitate. Atenție, deci!

17-23 puncte, aveți unele probleme cu partenera: *sunteți diferiți sau ați devenit foarte rutinați.* Luați măsuri să vă schimbați.

24-30 puncte, aveți probleme (mari) și aceasta o știți și dvs. Vă inhibați ușor, fiindcă sunteți amândoi neatenți și neglijenți în intimitate. Trebuie să depuneți eforturi pentru a vă ameliora viața sexuală.

M. D. Emilian

Lumea în oglindă

În China a fost efectuată prima mare anchetă având ca subiect viața sexuală. Dintre concluziile cele mai semnificative, cităm: majoritatea cuplurilor chineze fac dragoste de 4 - 7 ori pe... lună; cel puțin doi din trei chinezi se dezbracă total cu această ocazie; unul din zece găsește normal să se masturbeze; patru la sută dintre bărbați și paisprezece la sută dintre femei au relații extraconjugale!

Personalitatea și percepția divinului

"Alături de făptura săracă a lui homo faber, noi vedem statura colosală a altui om, a creatorului care se construiește mai întâi pe sine și apoi, ca o consecință, creează. Prin aceasta se întreține lumea, prin aceasta ea este creată și Dumnezeu însuși e ajutat în opera lui".

Anton Dumitriu

Omul, *această măsură a tuturor lucrurilor* - cum ar zice Protagoras -, nu se poate împlini ca personalitate fără trăirea experienței religioase. Pentru că limitarea cunoașterii numai la existența materială, care este de fapt o componentă infimă a întregului din care facem parte și eliminarea conceptului de Divinitate sau minimalizarea lui a lipsit omul de azi de motivația propriei sale existențe.

În viața umană apare un moment în care ne întrebăm: *cine suntem? de unde venim? încotro mergem? care este scopul existenței omenestii?*

Și, nefiind în stare să răspundem, trăim complexul inutilității existenței, sau iluzia dreptului de a face orice, apoi, purtați de vârtejul cotidian, mergem mai departe, dar fără să știm de ce, alegându-ne fiecare un ideal mai aproape de noi, dar foarte departe de röstul nostru real în Univers.

Cunoașterea și trăirea în profunzime a fenomenului cosmic care este viața, ne aduce în conștient adevărul cu privire la Dumnezeu și la existența noastră în EL. Acest lucru se poate realiza prin experiența religioasă.

După cartea Facerii, omul este chipul lui Dumnezeu: **"Și a făcut Dumnezeu pe om după chipul și asemănarea sa..."**.

La prima vedere, relatarea biblică nu dă nici o precizare asupra caracterului de

"chip", dar ea prezintă crearea omului ca un act aparte, diferit de crearea celorlalte ființe. Uneori, în scrierile Părinților bisericii, chipul lui Dumnezeu este asimilat unei calități a sufletului uman: **fie simplității, fie nemuririi sale**. Alteori, - în scrierile Sf. Macarie Egipteanul, de exemplu -, chipul lui Dumnezeu în om se înfățișează sub un dublu aspect: **1) mai întâi ca libertate formală a omului, ca liber arbitru sau facultatea de a alege, care nu poate fi distrusă prin păcat; 2) apoi, ca "chip ceresc", conținutul pozitiv al chipului, care reprezintă comuniunea cu Dumnezeu**.

Așadar, nu numai sufletul, ci și corpul omenesc ar participa la caracterul de "chip" pentru că așa cum sublinia Sf. Grigore Palama **"numele de om nu este aplicat sufletului sau corpului în mod separat, ci celor două împreună, pentru că împreună au fost create"**.

Înțeles astfel, actul creației ne relevă faptul că putem atinge conștientizarea de sine, integrarea noastră în unitatea cosmică din care facem parte. Realizarea acestei conștientizări ne conduce către cunoașterea destinului (a sensului vieții), a faptului că Divinul nu este în afara noastră, ci și în noi, pentru că Dumnezeu este Totul. Știindu-ne părți din Voința Divină, vom simți în noi, adevărul spuselor lui Iisus: **"veți cunoaște**

adevărul și adevărul vă va face de sine stătători”.

Dar cum putem ajunge la simțirea Divinului din noi? Prin trăirea experienței religioase, singura în măsură să creeze o punte intimă între ființa umană și Dumnezeu. Această trăire se poate realiza

prin miracolul rugăciunii. Dar pentru a funcționa ca un miracol ea trebuie să antreneze gândirea în descifrarea a trei căi de acces către Dumnezeu (după cum afirmă Elena Iliescu în lucrarea “Mărturie despre nemurire”):

1. “Caută și vei găsi!” - presupune căutarea Adevărului (a sensului existenței) în propriul interior prin uniunea perfectă dintre inteligență și suflet. Astfel, cel ce caută este el însuși obiectul căutării; descoperirea Eului spiritual crează starea de liniște interioară care este adevărata libertate,

2. “Cere și ți se va da!” - înseamnă că se poate obține Binele, dar numai pe măsura a ceea ce am dăruit din noi înșine, adică pe măsura autocunoașterii și a manifestării credinței noastre. Putem obține binele în măsura în care noi înșine am făcut bine, putem fi iertați în măsura în care noi înșine iertăm.

3. “Bate și ți se va deschide!” - se referă la realizarea cererii de a atinge

divinizarea (uniunea cu Dumnezeu), dar numai dacă este îndreptățită și se acționează pentru îndeplinirea ei. Nu e suficient să cerem fără a acționa: mai întâi trebuie să găsim eul spiritual, să ne manifestăm credința și apoi să cerem accesul către Divin și uniunea cu acesta.



A ș a d a r ,
“atrofierea
simțului sacru
al Rugăciunii -
după cum spu-
nea Alexis Ca-
rrel, medic
chirurg și fi-
ziolog, laureat
al premiului
Nobel -, este
tot atât de
nocivă pentru
om ca atrofi-
erea inteli-
genței. Nouă
celor moderni
ni se pare că
rațiunea este
superioară
intuiției și sen-
timentului.
Cultivăm
rațiunea, în
timp ce o sea-
mă de acti-
vități ale spiri-
tului cum sunt
simțul moral,
simțul frumo-

sului și mai ales simțul sacral sunt negli-
jate aproape total. În acest fel omul modern
devine, din punct de vedere spiritual, o
ființă oarbă, mutilată, infirmă. Iar această
infirmitate ne împiedică să devenim ele-
mente cu adevărat constructive pe plan
social și individual. În consecință, este
necesar să trezim în noi, activitățile
sufletești, care influențează mai mult decât
rațiunea personalitatea individuală”.

Preot Adrian Ionescu
Loc. Domnești - Argeș

TELEPATIA



Telepatia este cel mai vechi sistem de comunicare la nivelul viului. Ea reprezintă un sistem universal, deci nu ține cont de bariere dintre specii. Pretutindeni unde există lume vie există și telepatie. Dar telepatia nu este un limbaj articulat și - ca atare - nu trebuie tratată după aceleași criterii. Ea nu este nici măcar similară limbajelor sonore, chimice, tactile ori vizuale practicate în lumea viului. Fenomenul telepatie apare mai ales în contextele primare (odată cu pericolul sau moartea) și vehiculează informații primare, accesibile oricărei ființe. Aceste informații primare se referă la stări organice (somm, oboseală, suferință, spaimă), la forme și dimensiuni ale obiectelor, ori la senzații și mișcări. Iată: în anul 1975 bulgarul *Athanas Smilov* face o serie de experiențe revelatoare privind telepatia plantă-animal. În prezența unor plante, el ucide broaște prin metode torturante. Cu cât tortura era mai acută, cu atât răspunsul telepatie al plantei devenea mai vehement. Așadar, durerea victimelor se transmite aproape întotdeauna; depinde

însă cine o recepționează și ce se întâmplă cu respectiva recepție.

Același A. Smilov hipnotizează subiecți umani, în prezența plantelor, și le induce puternice stări emoționale. Imediat, plantele-martor manifestă reacții uluitoare, mai grave decât în cazul sacrificării broaștelor. Astfel ajungem la problema agentului și a receptorului. Aflați în transă hipnotică subiecții lui Smilov își comunicau extrem de optim senzațiile către plantele-martor. În schimb, în stare de veghe, ei nu puteau reedita asemenea performanțe. Care e tâlcul acestei experiențe?

Revenim la ceea ce s-a știut de mult: telepatia se produce mult mai bine în starea alfa.* Până de curând se credea că doar receptorul ar trebui să se afle în starea alfa (dacă receptorul nu se află în acea stare, fenomenul nu are loc). Iată, însă, că atât experiențele lui *Leonid Vasiliev* (catedra de fiziologie a Univ. din Sankt Petersburg), cât și cele ale "grupului Popov" (grupul de bioinformație al Societății științifice și tehnice de

radiotehnologie și electrocomunicație din Moscova), ori experiențele lui *Smilov* au subliniat rolul agentului telepatie. Dacă agentul se află și el în stare alfa telepatia se produce în condiții excelente și - mai ales - la comandă. La atare constatare trebuie adăugat raportul de electivitate. Electivitatea înseamnă aici o formă de compatibilitate spirituală. Odată stabilit, raportul de electivitate dintre ființe nu mai dispăre nicicând. În schimb, el se poate ameliora și prin exercițiu sistematic devine atât de puternic încât conduce la fenomene de gemelitate. Spiritele se contopesc, precum în cazul gemenilor univitelini, care resimt aceeași senzații prin percepție extrasenzorială. Totuși, pentru telepatia pură, un raport de electivitate prea bun devine un handicap. Într-o atare situație nu se mai poate deosebi telepatia de clarviziune, adică nu se știe dacă agentul transmite sau receptorul îi citește gândurile. Telepatia pură presupune totală pasivitate a receptorului: acesta primește mesajul, apoi îl conștientizează. Dacă este un receptor bun, îl

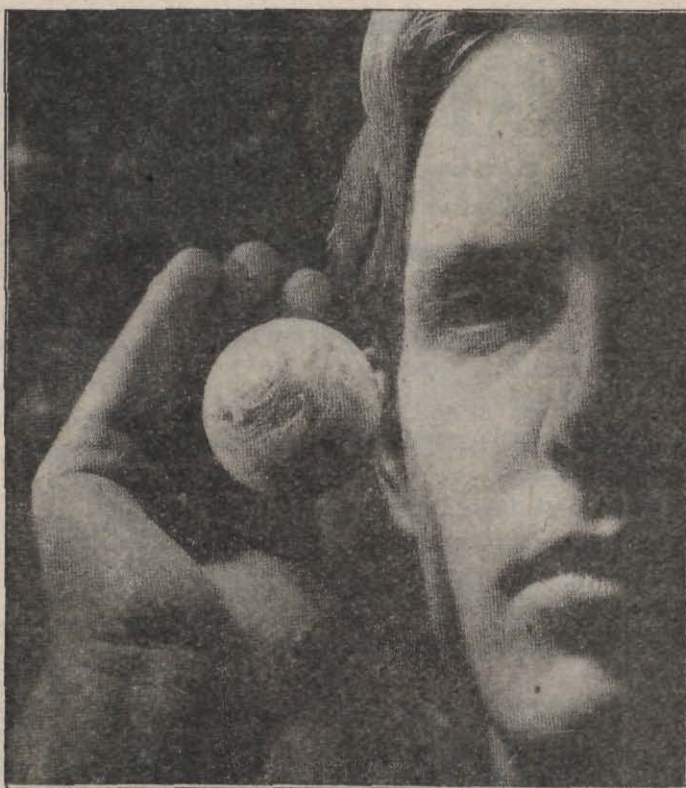
* Denumirea provine de la undele cerebrale alfa, care caracterizează encefalograma subiectului pregătit pentru recepția mesajului telepatie. Creierul posedă 4 tipuri de unde sau ritmurile dintre care două (alfa și theta) caracterizează stări paranormale: Ritmul delta posedă frecvența cuprinsă între 0,5 - 3 cicl/sec. Apare în timpul somnului, la sugari și în unele cazuri de suferință cerebrală. Ritmul theta are frecvența cuprinsă între 3 - 7 cicl/sec. Este ritmul copilăriei, activ până la 14 ani. 10 % dintre adulți continuă să-l producă, iar de prezența lui uzuală la maturitate se leagă două

conștientizează repede și fără pierderi semantice. Dacă nu, vai de mesajul telepativ: el amuțește, se transfigurează sau ajunge de neînțeles. Toți oamenii - de pildă - primesc mesaje în vise pe care apoi nu și le mai amintesc. Din acest punct de vedere, telepatia nu este eficientă. Chiar și în cazurile de eficiență maximă, se recepționează corect abia 85 % din informații.

Mai departe: în mod natural există zile bune și zile rele ale fenomenului; deci în anumite perioade capacitățile telepatice scad, ori dispar. Asemenea perioade sunt, probabil, în relație cu bioritmul persoanei și cu ritmurile terestre ori cosmice - vreau să spun că ar putea fi prognozate printr-un studiu riguros, pe cazuri individuale. Dar ce folos: în atari momente nu se mai poate apela la telepatie. În plus rutina distruge fenomenul. Dacă subiectul obosește sau se plictisește, performanțele sale scad vertiginos.

Totuși, telepatia prezintă câteva avantaje formidabile: nu depinde de distanțe, nu poate fi împiedicată de nici un obstacol, nu necesită instalații sofisticate și costisitoare, comunicarea este aproape instantanee.

În ziua de astăzi funcționează diferite nivele ale telepatiei: 1) **nivelul primar**, care anunță pericolul ori moartea, eficient pe întregul regn viu și foarte activ în



manifestare; 2) **nivelul animal**, care presupune informații ori comenzi simple și care nu ține cont de bariera dintre speciile animale; 3) **nivelul specific**, limitat la indivizii aceleiași specii, în cadrul căruia se pot transmite mesaje mai complexe, mergând până la detalii ale obiectivelor; 4) **nivelul individual**, care e strict limitat la doi sau câțiva indivizi aflați în raport personal de electivitate și în cadrul căruia se transmit cele mai complexe

tipuri de mesaje. La oameni apar și alte straturi: de pildă, **nivelul etnic**, bazat pe electivitatea dintre indivizii aceleiași etnii. Dar, în general, cele patru nivele acoperă întregul domeniu al telepatiei.

Radu Comănescu

*N.R. Fragmentul face parte din lucrarea **Parapsihologia**, recent apărută și care poate fi comandată la telefoanele: 210.34.66 sau 211.20.63.*

fenomene parapsihologice: prezicerea cutremurelor (descoperită de japonezi) și - mai ales - telekinezia. **Ritmul beta** este ritmul relației cu mediul ambiant. Caracterizează starea de activitate conștientă, orientată către lumea exterioară. Este dominant în viața diurnă și are frecvența de 13 - 24 cicl/sec. **Ritmul alfa** are frecvența cuprinsă între 8 - 12 cicl/sec. și caracterizează relaxarea, reveria, introspecția, granița dintre somn și trezire. Pentru a intra în ritm alfa individul trebuie să elimine orice stimul exterior și să realizeze repausul psihic. Această poziție de izolare și de golire se numește stare alfa. Experimental, starea alfa se realizează sub hipnoză, în transă, în timpul premergător visului sau - pur și simplu - într-o cameră liniștită și întunecoasă, având ochii închiși și urechile astupate. Tot experimental (așa cum au dovedit-o lucrările soților Green) se poate obține o stare de reverie extatică, unde domină ritmurile alfa și theta. Simbioza dintre alfa și theta caracterizează extazul, decorporalizarea, poate chiar trăirile pe pragul morții.

SUNTEȚI SOCIABIL(Ă)?

1. Dacă la locul de muncă vi se întâmplă o neplăcere, obișnuiți s-o faceți cunoscută celor de acasă?

2. Când fiul sau fiica dvs. vă solicită a le rezolva o problemă grea, acceptați din primul moment?

3. Dacă vă doare capul, repetați adeseori: "Ah, ce mă doare capul!" (dacă în decurs de o jumătate de oră recurgeți la această formulă doar de două ori, puneți "da", dacă o faceți de mai multe ori - "nu")?

4. Vi se întâmplă să răspundeți prin tăcere atunci când vi se propune să-i țineți locul colegului de muncă?

5. Când treceți prin curte sau pe aleea din fața blocului, vă bucurați văzând copiii jucându-se sau glasurile lor zgomotoase vă enervează?

6. Sunteți în concediu de odihnă, singur și vi se propune o cameră cu trei locuri. Acceptați situația?

7. La ziua onomastică invitați colegi și prieteni?

8. Se întâmplă deseori să vorbiți soțului (soției) despre faptul că vă enervează colegii de muncă?

9. Vă place să mergeți singur(ă) la film?

10. Dar să primiți musafiri?

11. Vi se întâmplă să legați cunoștințe în tramvai, autobuz, în tren sau la expoziții?

12. Participați cu plăcere la excursiile în grup?

13. V-ar plăcea să lucrați într-o

întreprindere cu personal foarte numeros?

14. Vă bucură întâlnirile cu foști colegi de clasă, de facultate?

15. Sunteți gata să renunțați la o emisiune la televiziune sau la lectura unei cărți pentru a fi alături de prieteni și colegi?

Dacă obțineți între 13-15 răspunsuri afirmative, înseamnă că sunteți o persoană neobișnuit de comunicativă, foarte iubită de cei din jur. Totuși, aici apare un aspect destul de important: *oare o asemenea sociabilitate nu păgubește cu nimic trăsăturile individualității dvs.?* Un rezultat de 10-12 răspunsuri afirmative denotă că activați în bună înțelegere cu toți. Mai puțin de 10 răspunsuri afirmative poate constitui un semnal pentru dvs. că treburile merg prost. Asta înseamnă că nu vă place societatea. Va trebui să vă schimbați, căci altfel oamenii vă vor ocoli.



Răspun- dere	Lipsă de interes	Terenuri	Încrezut	Fără nume	Sindrom nevrotic
Fîre		Atribut de alegător		Dânsul	
Poftă	Articol posesiv		Aduse de nori		
	Emil Banu		Sfială		
				Nimic pe extreme!	
Tradiții					Individu- alitate psihică
12 luni					
	Pret final!		Marian Nicolae	Medic de periferie!	
	Evidență numerică				
Bis!		Conține opiu			Arbori cu frunze ovale
Serios		Soldați călare			
			Dințat pe marginii!	Măsură agrară	
				Numeral cardinal	
Blonzi				Dușmănie	
Fragment literar				Cetății	
			Întăritor		
			Idei fixe		
Domol		Mic de stat			
Băutură din vișine		Regulă			
				Bluză rustică	
				Emoție	
Parte!		Cinstit			H ₂ O
Separări					
				Epocă	
				Brațe de tron!	Teze!
Capete de tac!		Legendă		Capabil	
Frică					
			Supă- rare		

Aureliu Pasăre

- CEL MAI "GUSTOS" TEST DE PERSONALITATE
- PERSONALITATEA ȘI PERCEPȚIA DIVINULUI
- REȚETE PENTRU EDUCAREA VOINȚEI
- PSIHICUL FEMININ - O ENIGMĂ?
- SUNTEȚI PASIV SAU AGRESIV?
- TESTUL AMANTULUI PERFECT



SOCIETATEA
ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ S.A.



**PRIVIȚI
ÎN
OGLINDĂ**

**SUNTEȚI
SOCIALBİL?**



**CARENȚELE
CLIMATULUI
FAMILIAL**

TELEPATIA

**"EUL"
FEMININ**

