

# **Psihologia succesului**

**Autosugestie și relaxare**



**IRINA HOLDEVICI**

# **Psihologia succesului**

**Autosugestie și relaxare**



**EDITURA UNIVERSITARĂ**  
**București**

Tehnoredactare computerizată: Ameluța Vișan  
Coperta: Angelica Mălăescu  
Corectura: Gheorghe Iovan

---

Copyright © 2011  
Editura Universitară  
Director: Vasile Muscalu  
B-dul Nicolae Bălcescu 27-33,  
sect. 1, București.  
Tel./Fax. (021) 315.32.47 / 319.67.27  
www.editurauniversitara.ro.  
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

---

EDITURĂ RECUNOSCUTĂ DE CONSILIUL  
NAȚIONAL AL CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE DIN  
ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR (C.N.C.S.I.S.)

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
HOLDEVICI, IRINA**

**Psihologia succesului. Autosugestie și relaxare /**  
Alice-Irina Holdevici. - București : Editura  
Universitară, 2010

Bibliogr.  
ISBN 978-973-749-897-7

159.9

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate  
Editurii Universitare.

---

Distribuție: tel/fax: (021) 315.32.47  
(021) 319.67.27  
comenzi@editurauniversitara.ro

---

ISBN 978-973-749-897-7

***„Dați-mi seninătatea de a putea accepta lucrurile  
pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba  
lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea de a  
sesiza diferența dintre cele două tipuri de situații...”***

***REINOHLD NEIBUHR***

***(cit. ORLICK, 1980)***



## CUVÂNT ÎNAINTE

Lucrarea de față abordează un subiect de un real interes pentru o categorie largă de cititori preocupați de aspectele psihologice ale performanței umane în general.

Oamenii de știință au ajuns la concluzia că există unele elemente comune care caracterizează personalitatea omului care reușește indiferent de domeniul de activitate.

Desigur, există și diferențe, mai ales în privința aptitudinilor, care pot să fie psihomotrice la sportivi, artistice sau manageriale, dar personalitatea orientată spre succes pare să fie împinsă de aceleași resorturi interioare specifice.

Mai mult, metodele de reglare și autoreglare ale stărilor psihice, care își au originea în psihologia umană se se extind astăzi tot mai mult în activitatea tuturor categoriilor de oameni și mai ales în psihologia educațională, pentru prevenirea eșecului școlar și/sau profesional datorat unor factori de natură afectivă.

Stresul, de exemplu, reprezintă o dimensiune constantă a vieții noastre cotidiene. Dacă până în 1989 factorii stresanți țineau, în primul rând, de aspectele negative ale dictaturii, la ora actuală, societatea de tranziție aduce pe scena vieții, noi tipuri de situații stresante: incertitudinea, schimbările rapide și adesea imprevizibile, concurența, șomajul, necesitatea reorientării și recalificării profesionale rapide și, nu în ultimul rând, scăderea nivelului de trai. Oamenii, ca indivizi izolați au rareori posibilitatea de a influența evenimentele stresante externe. Tot ce pot face este să-și însușească niște strategii adaptative care să-i facă mai rezistenți la agresiunile psihice și mai eficienți în activitate.

După descrierea mecanismelor psihologice ale stresului psihic lucrarea oferă cititorilor câteva metode simple de prevenire și combatere a consecințelor negative ale stresului. Acestea sunt: autosugestia, gândirea pozitivă, relaxarea și autoprogramarea mentală. Sunt descrise în detaliu tehnici simple de autoreglare a stărilor psihice, tehnici pe care subiecții le pot practica independent, fără a apela la serviciile unor cabinete de specialitate.

Ajutându-se singuri, aceștia vor face economie de timp, bani și tranchilizante,



evitând să devină pacienții cabinetelor de psihoterapie sau psihiatrie.

Mai mult, aceste tehnici de autoreglare nu au doar un rol psihoprofilactic, de prevenire a producerii unor tulburări nevrotice și psihosomatice, ci și un rol autoinformativ, practicarea lor de către oamenii sănătoși contribuind la creșterea eficienței unor procese și funcții psihice (se obține o mai bună concentrare a atenției, o memorie cu indicatori superiori, o voință mai puternică și un echilibru emoțional de nivel superior) și a randamentului în activitate.

Sunt prezentate câteva teorii psihologice despre personalitate, insistându-se asupra unor trăsături specifice mării performanțe, asupra unor probe simple prin intermediul cărora fiecare își poate cunoaște unele trăsături de temperament sau de caracter fără a se adresa neapărat unor cabinete psihologice autorizate.

Partea cea mai importantă a lucrării este dedicată unor tehnici de reglare și autoreglare a stărilor psihice în vederea echilibrării emoționale și creșterii nivelului performanțelor personale.

Dintre acestea menționăm relaxarea, exercițiile Hatha-Yoga, hipnoza, precum și unele tehnici de terapie comportamentală.

Lucrarea este rodul experienței autoarei în domeniul psihoterapiei, psihologiei sportive și

a psihologiei optimizării comportamentului, ea cuprinzând date din literatura de specialitate, dar și cazuri clinice în care tehnicile psihoterapeutice și autoformative au ajutat persoana să devină mai sănătoasă, mai echilibrată, mai eficientă.

Lucrarea se adresează tuturor celor care doresc să se autoperfecționeze și să fie sănătoși, eficienți și să aibă succes indiferent de domeniul de activitate.

## *Capitolul I*

### **CE ESTE PERSONALITATEA?**

#### **1.1. Aspecte generale cu privire la personalitate**

Există foarte multe concepte care definesc trăsăturile de personalitate. Unii autori susțin că în limba engleză ar exista cel puțin 4 000 de termeni care se referă la trăsăturile de personalitate, în timp ce alții consideră că numărul acestora ar fi mult mai mare (G. Allport găsește 10 000 de astfel de termeni). De asemenea, există numeroase definiții ale personalității, definiții care reflectă, de regulă, poziția teoretică a autorilor cu privire la acest fenomen. De pildă, Kagan și Havemann (1972) definesc personalitatea drept sistemul modurilor caracteristice de gândire, simțire și comportament care constituie modalitatea specifică a individului de a intra în relație cu lumea. Acest mod de a gândi, simți și acționa al individului

trebuie să fie într-o oarecare măsură independent de împrejurări și caracteristic acestuia. Nu se poate considera, de pildă, că un om este certăreț și agresiv dacă el și-a ieșit din fire o dată la zece ani, ci doar dacă el se manifestă astfel în mod frecvent și în situații foarte diferite. De asemenea, modul de a gândi, simți și acționa trebuie să fie specific individului respectiv.

Trăsăturile de personalitate sunt interpretate prin prisma relaționării subiectului cu lumea, ele fiind apreciate ca pozitive sau negative. Trăsăturile pozitive îl ajută pe individ să se raporteze la situații și persoane într-un mod eficient și constructiv, în timp ce trăsăturile negative au un efect distructiv asupra individului și a celor cu care intră în contact.

Gordon Allport definește personalitatea ca fiind organizarea dinamică a sistemelor psihologice care determină la un individ adaptarea originală la mediul său.

Eysenck consideră, la rândul său, că personalitatea este structurarea mai mult sau mai puțin stabilă și persistentă a caracterului, temperamentului, intelectului și aspectelor fizice ale persoanei, care determină adaptarea unică a acesteia la mediu.

În psihologia românească, personalitatea este definită cel mai frecvent ca „un macro-

sistem al invarianților informaționali și operaționali ce se exprimă constant în conduită și sunt definatorii sau caracteristici pentru subiect” (Paul Popescu -Neveanu, 1978).

Analizând multiplele definiții ale personalității, Montmolin, în cadrul unui simpozion consacrat special modelelor de personalitate, arată că ideile care apar cel mai frecvent în cadrul diverselor teorii asupra personalității sunt:

- ideea de totalitate, personalitatea fiind privită de majoritatea autorilor ca un ansamblu de trăsături, ca un agregat, ca un sistem de procese și funcții psihice;

- ideea de individualitate, care se referă la caracterul unic, original al personalității, pe baza căruia putem diferenția un individ de altul;

- ideea de concret, în sensul că o cunoaștere a personalității ne permite o predicție cu privire la ceea ce va face în mod concret un individ într-o anumită situație;

- ideea de unitate, personalitatea presupunând organizare, caracter sistemic;

- ideea de stabilitate, trăsăturile de personalitate reprezentând constante ale comportamentului.

La acestea trebuie adăugat și caracterul ierarhic al personalității. Unele trăsături ale personalității sunt mai puternice și se manifestă

mai pregnant, altele sunt mai slabe. Ierarhia gândurilor, sentimentelor sau comportamentelor unui individ are tendința de permanentizare. Astfel, de pildă, o persoană timidă acționează cu timiditate în majoritatea situațiilor, deși nu este exclus ca, în unele cazuri particulare, această trăsătură să nu se manifeste, cum ar fi în compania unui prieten apropiat, care îi creează un sentiment de confort afectiv.

## **1.2. Teorii asupra personalității**

În cele ce urmează vom prezenta câteva teorii mai răspândite cu privire la personalitate, fără pretenția de a epuiza problema.

O teorie asupra personalității reprezintă o încercare de a organiza datele referitoare la particularitățile personalității în cadrul unor principii generale, ceea ce ne-ar ajuta să înțelegem mai bine de ce unii oameni sunt într-un fel și alții altfel. Aceste teorii încearcă să explice care trăsături de personalitate sunt mai importante, ce relații există între diferite caracteristici, modul în care sunt organizate și stabilite diverse structuri ale personalității și eventual modul în care acestea ar putea fi modificate.

Multe din aceste teorii au la bază studii clinice, altele studii asupra fenomenelor de

învățare, asupra diferențelor interindividuale sau studii de psihologie socială, în același timp, teoriile diferă și sub aspectul ponderii pe care diverși autori o acordă rolului factorilor biologici, psihologici sau de natură socială în determinarea personalității. Trebuie subliniat, de asemenea, și faptul că majoritatea acestor teorii se completează reciproc, ele abordând aceeași realitate din unghiuri diferite de vedere.

### **1.3. Teorii psihanalitice asupra personalității**

#### **Teoria lui Freud**

Iată câteva din conceptele de bază care stau la baza teoriei freudiene asupra personalității.

Un concept de mare însemnătate este cel de anxietate, pe care Freud o consideră problema centrală a tulburărilor psihice. Alte concepte sunt cele de refulare și de mecanisme de apărare a eului. Freud susține că aceste mecanisme și în special procesul refulării sunt frecvent utilizate pentru a elimina din conștiință tendințele inacceptabile care cauzează anxietatea.

Un alt concept de bază este cel de sub-conștient care cuprinde în mare parte motivele, tendințele și gândurile reprimite.

Freud a fost primul care a comparat psihicul uman ca un fel de iceberg, care are numai o mică parte la suprafață, restul aflându-se în profunzime. Toți avem o serie de motivații inconștiente care, deși nu ne sunt cunoscute, ne influențează comportamentul.

*Id-ul.* Acesta este inconștientul compus din tendințe și forțe obscure, primitive, care luptă mereu pentru a fi gratificate. O parte a acestor forțe se subsumează conceptului de libido care implică tendințe sexuale, tendința copilului de a fi la căldură, de a fi hrănit, de a trăi o perpetuă stare de confort.

Id-ul operează cu ceea ce Freud denumește „principiul plăcerii”, care are ca obiectiv gratificația imediată și totală a tuturor acestor tendințe. Pe măsură ce copilul crește, el învață să-și controleze cerințele id-ului, cel puțin parțial. Dar id-ul rămâne activ și puternic toată viața, el aflându-se la originea energiei psihice declanșate în actele de comportament și gândire. Aceste tendințe nu sunt conștiente, dar ele continuă să lupte pentru ca tensiunile acumulate să se poată elibera.

*Ego-ul.* Partea conștientă și logică a psihicului care se dezvoltă odată cu creșterea copilului este denumită de Freud ego. În contrast cu id-ul, ego-ul operează pe baza principiului realității. El încearcă să medieze între cerințele id-ului și realitatea înconjurătoare.



Extrăgând energia din resursele id-ului, ego-ul analizează ce se petrece în mediul înconjurător și elaborează comportamente operaționale pentru a satisface solicitările id-ului. El este cel care funcționează pe baza gândirii logice și face tot posibilul pentru a asigura individului o existență sănătoasă. În măsura în care cerințele, tendințele și pulsunile id-ului pot fi satisfăcute fără a-l pune pe individ în pericol, ego-ul permite împlinirea lor. Dar, atunci când satisfacerea acestor pulsuni amenință ca individul să fie rejectat de către societate sau să ajungă la închisoare, ego-ul reprimă aceste pulsuni sau permite satisfacerea lor pe o cale ocolită, substitutivă, socialmente acceptabilă.

*Super-ego-ul (super-eul)*. Lupta constantă a ego-ului de a satisface pulsunile inconștiente ale id-ului, fără a permite ca acestea să distrugă individul, este sprijinită de un aliat puternic, care pune însă unele probleme. Aceasta este cea de-a treia parte psihicului în concepția lui Freud, denumită super-ego. Ea reprezintă partea morală, sentimentul binelui și răului și este dobândită prin învățarea socială încă din copilărie.

Ca și id-ul, super-ego-ul este în bună măsură inconștient, exercitând o mai mare influență asupra comportamentului nostru decât ne închipuim. Acesta este în mare parte interio-

rizat prin intermediul procesului denumit de Freud drept „complexul Oedip”, care poate fi explicat astfel: copilul mic, între 2 ani și jumătate și aproximativ 6 ani este mic între 2 ani și jumătate și aproximativ 6 ani este sfâșiat între sentimente de afecțiune și ostilitate față de părinți. Copilul învață o sumedenie de lucruri cu privire la existența lumii exterioare, a altor ființe în cadrul acesteia, iar id-ul său simte o nevoie nestăvilită de dragoste față de persoana cea mai apropiată - mama. Deși copilul nu are trăiri sexuale precise, el dorește să-și posede mama cu totul și să ia locul tatălui pe lângă aceasta. Dar resentimentul său față de tată, rivalul său, îl face să se teamă că acesta va riposta în vreun fel.

Situația se complică mai târziu când nevoia sa de iubire totală față de mamă este negată, ceea ce trezește din nou pulsiunile agresive ale id-ului care se transformă în sentimente de ostilitate și față de mamă. Astfel, copilul este copleșit de sentimente puternice de dragoste, ură și teamă față de ambii părinți.

Aceste trăsături ale copilului au fost asociate de Freud cu vechea legendă a regelui Oedip care, fără să vrea, și-a ucis tatăl, s-a căsătorit cu mama sa și atunci când a descoperit ce a înfăptuit și-a luat singur vederea drept pedeapsă. Fetele trec, după Freud, printr-un proces asemănător, cu excepția faptului că

libidoul lor se centrează prioritar asupra tatălui și agresivitatea asupra mamei.

Complexul Oedip trebuie cumva rezolvat, și acest lucru se realizează prin identificarea cu părinții. Copilul rezolvă conflictul dintre sentimentele de dragoste și ură față de părinți devenind ca ei, convingându-se pe sine că împărtășește autoritatea și puterea lor, cât și afecțiunea pe care o au unul față de altul.

Judecățile morale ale părinților devin supra-ego-ul copilului (sau ceea ce înțelege copilul din aceste judecăți morale). Acesta îl ajută să-și țină în frâu impulsurile id-ului care i-au produs un asemenea disconfort în timpul perioadei oedipiene.

Dar mai târziu, super-ego-ul său tinde să se opună ego-ului și - așa cum au făcut odinioară părinții - îl pedepsește sau îl amenință cu pedeapsa pentru pulsunile id-ului.

Dacă standardele preluate în copilărie au fost rigide, noțiunile copilului despre păcat și vinovăție sunt nelogice și foarte drastice. În felul lor, cerințele super-ego-ului sunt tot atât de drastice și imperioase ca și pulsunile id-ului.

### **A. Dinamica super-ego-id**

Cele trei părți ale personalității umane se află frecvent în stare de conflict. Unul din efectele importante ale conflictului este

anxietatea care apare la nivelul ego-ului atunci când pulsunile id-ului devin periculoase sau atunci când super-ego-ul amenință cu dezaprobarea sau pedeapsa. Deși dezagreabilă, anxietatea este instrumentul prin care ego-ul luptă cu impulsurile sau gândurile care ajung la nivelul său.

Prin utilizarea refulării (alungarea din conștiință a pulsuniilor indezirabile) sau prin alte mecanisme de apărare a eu-lui, prin comutare, prin gratificarea altor impulsuri ale id-ului, ego-ul se apără de amenințările din partea id-ului și super-ego-ului și se debarasează de anxietate.

Ego-ul este angajat într-o luptă continuă pentru satisfacerea pulsuniilor inconștiente fără a declanșa sancțiunea din partea super-ego-ului, de asemenea, de natură inconștientă.

În măsura în care ego-ul controlează comportamentul individului, acesta este în genere satisfăcător, în cazul în care comportamentul e dictat de pulsunile primare ale id-ului sau de cerințele rigide ale super-ego-ului, acesta este dezadaptativ și nevrotic.

Dacă ego-ul nu este suficient de puternic pentru a ține în frâu pulsunile id-ului, individul poate deveni un pericol social. Dacă însă id-ul este sancționat cu excesivă severitate, pot apărea probleme de altă natură.

O prea puternică reprimare a libidoului îl privează pe individ de satisfacții în activitatea

sexuală sau îl determină să acorde o afecțiune anormală celorlalți. O reprimare prea accentuată a agresivității poate avea drept consecință lipsa de competitivitate a individului și incapacitatea de a-și apăra cauza.

Un super-ego prea puternic poate avea ca rezultat sentimente difuze și nemotivate de culpabilitate și incapacitate, precum și o nevoie inconștientă de pedeapsă.

Freud a fost primul om de știință care a subliniat rolul inconștientului, al anxietății și mecanismelor de apărare ca factori ai personalității. Una din criticile frecvente care i se aduc lui Freud este aceea că a exagerat rolul motivațiilor de natură sexuală în dinamica personalității. Probabil că în Viena începutului de secol, cu standardele sale rigide în ceea ce privește viața sexuală, mulți pacienți nevrotici aveau conflicte și sentimente de culpabilitate centrate pe acest gen de probleme, în lumea modernă, cu o atitudine mai permisivă față de sex, tipul acesta de conflicte pare să fie mai puțin frecvent.

## **B. Teoria lui Jung**

Discipol al lui Freud, Carl Jung s-a despărțit de maestrul său simțind că acesta a exagerat importanța problemelor sexuale în explicarea

diverselor aspecte ale personalității și și-a alcătuit propria școală psihanalitică.

Pentru Jung, tendințele instinctive incluse sub denumirea de libido cuprind mult mai multe aspecte decât cele sexuale; acesta înglobează tot felul de tendințe și forțe vitale care se referă la atitudini profunde față de viață și moarte, virtute și păcat, religie.

În locul noțiunilor lui Freud de id, ego și super-ego, Jung se referă la așa-numitele funcții ale personalității - ca moduri de a privi evenimentele lumii și a face aprecieri asupra lor. În mod ideal, persoana va aprecia aceste evenimente prin ceea ce el denumește senzații - un fel de gândire logic-obiectivă (evidența și obiectivitatea simțurilor prin care este privit obiectul la un moment dat) și intuiție (un fel de înțelegere imediată nemijlocită a trecutului și viitorului situației). Omul va judeca realitatea pe baza ambelor moduri de gândire (logică, la rece) sau bazată pe stări afective (o judecată emoțională: agreabil-dezagreabil, rău sau bine).

Jung este cel care a descris tipurile introvert și extrovert, precum și noțiunea de inconștient colectiv.

Bazându-și lucrările pe studiile lui Jordan și Gross, Jung (1921) consideră că diferențele dintre introversie și extroversie constau în tendințele energiei libiduale de a fi direcționată

spre lumea exterioară sau spre cea interioară, subiectivă. El realizează o descriere extensivă a trăsăturilor de personalitate care caracterizează introvertul și respectiv extrovertul. Extrovertul este cel care valorizează lumea exterioară în aspectele sale concrete, materiale și non-materiale (posesiune, bogății, putere, prestigiu); el dorește aprobarea socială și tinde să se conformeze cerințelor societății; el desfășoară activități predominant concrete, fizice, în vreme ce introvertul acționează mai ales pe plan mental; este schimbător, îi place noul, are emoții care se declanșează rapid, dar nu ating un grad prea mare de profunzime; este relativ insensibil, impersonal, experimentalist, materialist, lipsit de inhibiții și griji și manifestă tendințe ascendente. Jung leagă conceptele de introversie și extroversie de cel de nevrotism. El consideră că extrovertul, în caz de decompensare psihopatologică, va dezvolta o isterie, iar introvertul se va decompensa psihastenienic. Astăzi, psihiatrii vorbesc mai mult de tulburări de tip anxios și depresiv la tipul introvert decât de psihastenienic care presupune prezența unor tendințe obsesive și compulsive. Pe baza unui studiu efectuat pe un număr de 700 de nevrotici, Eysenck propune termenul de distimie pentru acest gen de tulburări, termen care se bucură încă de mare popularitate în psihiatria modernă.

### **C. Teoria lui Adler**

Pentru un alt discipol al lui Freud, cel mai important factor care determină motivațiile persoanei și conflictele sale este contextul social în care aceasta se dezvoltă. El utilizează și pune accent pe termenul de „complex de inferioritate”, în viziunea sa copilul mic vine pe lume complet lipsit de apărare, dependent de tot ce există în jurul său și în consecință copleșit de sentimente de inferioritate cu care va avea de luptat tot restul vieții. Dacă dezvoltarea este normală, copilul va prezenta trăsături cum ar fi curajul, independența, ambiția. Dacă nu, el va manifesta sentimente de inferioritate sau, dimpotrivă, va supracompensa inferioritatea și va deveni agresiv, ambițios și distructiv.

Adler este de părere că fiecare individ dezvoltă un stil propriu de viață (de gândire și acțiune), stil ce îl face unic în modul de a-și atinge scopurile.

### **D. Neo-psihanaliza**

Unii neo-psihanaliști și-au îndreptat atenția spre influențele culturale și sociale asupra personalității, aspecte neglijate de Freud, care a pus accentul principal pe pulsionile biologice primare ale id-ului.



Unul dintre cei mai reprezentativi neo-psihanaliști, Erich Fromm, afirma că problemele personalității sunt cauzate de conflictele dintre nevoile de bază ale individului și cerințele pe care le ridică societatea față de el.

Omul nu mai alcătuieste un tot unitar cu forțele naturii care este propriu animalelor. Astfel, el are trebuințe specific umane, care sunt imposibil de satisfăcut într-o societate ca a noastră. Din acest motiv, toți oamenii au probleme de personalitate. Societatea, spune Fromm, este bolnavă, și singura soluție o constituie edificarea unui nou tip de societate în care oamenii să se adreseze cu dragoste unii altora, să împărtășească sentimente de solidaritate, ceea ce dă posibilitatea de transcedere a naturii, de a crea mai curând decât a distruge, în această societate, fiecare dobândește sentimentul eului, având experiența de a fi mai curând subiect al propriilor forțe decât aceea de a se conforma unor reguli.

După Fromm, trebuințele specifice umane sunt următoarele:

a) trebuința de relaționare derivă din aceea că omul nu mai alcătuieste un tot unitar cu natura; de aceea, el are nevoie de satisfacții izvorâte din relațiile interumane bazate pe dragoste (care presupun grijă reciprocă, responsabilitate, respect și înțelegere);

b) trebuința de transcendență exprimă nevoia de a se ridica peste nivelul naturii animale și de a deveni creativ;

c) trebuința de apartenență reflectă nevoia de a aparține unei grupări, cel mai bine reprezentată prin fraternitatea față de umanitate;

d) nevoia de identitate, de a avea o identitate personală, de a fi unic, poate fi satisfăcută prin intermediul creativității sau prin identificarea cu o altă persoană sau grup;

e) nevoia de sistem de referință reflectă trebuința de a avea un mod stabil și constant de a percepe lumea și de a înțelege evenimentele.

#### **1.4. Teorii comportamentaliste asupra personalității**

Conform acestor teorii, majoritatea trăsăturilor de personalitate sunt rezultatul învățării sociale. Există numeroase teorii asupra personalității bazate pe învățare socială, care diferă în mică măsură una de alta. Toate consideră că personalitatea este formată din deprinderi, din moduri habituale de a răspunde la situații. Aceste deprinderi sunt învățate ca răspunsuri la stimulii ambianței. Printre promotorii teoriilor de acest gen se numără B. F. Skinner, John Dollard, Neal Miller, Albert Bandura și Richard Walters, care explică

formarea trăsăturilor de personalitate prin mecanismele condiționării și ale observării comportamentului celorlalți (Bandura și Walters).

Într-unul din experimentele lor, copiii au fost plasați în două camere de unde puteau observa comportamentul unui adult, în primul caz, adultul se „juca liniștit” asamblând niște jucării; în cel de-al doilea, acesta desfășura niște acțiuni agresive asupra unei păpuși, în continuare, copiii au fost supuși unei frustrații ușoare, după care au fost plasați într-o cameră unde se puteau juca după cum doreau. Cei care asistaseră la comportamentul agresiv al adultului au acționat agresiv față de păpușă, spre deosebire de ceilalți.

Deci, teoriile învățării explică structurarea tuturor trăsăturilor de personalitate, inclusiv a celor patologice prin intermediul principiilor de bază ale învățării. Aceste teorii pun un accent deosebit pe principiul recompensei și pedepsei, mai ales a celei administrate de familie și societate. Răspunsurile întărite prin recompensă tind să se repete și devin habituale. Cele care sunt sancționate negativ au tendința să se stingă.

Conform teoreticienilor behavioriști, id-ul lui Freud cuprinde nevoile biologice de bază, iar super-ego-ul, standardele învățate ale

persoanei. Anxietatea, în loc să rezulte din conflictele între id, ego și super-ego, reprezintă mai curând reacția fiziologică atașată prin mecanisme de învățare diferiților stimuli ai ambianței și mai târziu diferitelor idei.

### **A. Teoria actualizării eului (Rogers)**

Ca și Freud, Carl Rogers și-a elaborat teoria pe baza studiilor din domeniul psihopatologiei.

Teoria sa se centrează în jurul noțiunii de „eu fenomenal” ce reprezintă imaginea de sine pe care fiecare individ o percepe în felul său propriu. Eul fenomenal nu corespunde neapărat realității; mulți indivizi care au succes și sunt respectați se percep pe sine ca fiind lipsiți de valoare și sortiți eșecului. Eul fenomenal nu este nici măcar eul dorit, la care aspiră persoana.

În studiile sale, două grupe de subiecți au primit câte un pachet de cartele pe care erau scrise judecăți asupra personalității (de tipul: „sunt o persoană agreabilă”, „sunt harnic”, „sunt supus”). Subiecților li s-a cerut să sorteze cartelele, începând cu cele care îi descriu cel mai bine până la cele care nu li se potrivesc.

Într-o fază ulterioară, subiecții au fost solicitați să sorteze cartelele după cum ar fi dorit să fie.

Un grup a fost compus din subiecți care solicitau psihoterapie, iar altul din subiecți care se considerau normali.

Pentru grupul experimental nu apărea nici o relație între modul cum ar fi dorit să fie subiecții și felul cum se apreciau ei că ar fi în realitate. Pentru grupul de control, corelația era ridicată.

Concluzia logică ce se desprinde este aceea că pacienții care solicită tratament nu sunt satisfăcuți de ei înșiși, în timp ce subiecții considerați normali sunt satisfăcuți într-o măsură rezonabilă. Datele au demonstrat că, după terapie, pacienții au înregistrat o mai ridicată corespondență între eul real și cel ideal.

După Rogers, tulburările de personalitate sunt cauzate de incapacitatea persoanei de a-și integra toate experiențele, dorințele, sentimentele într-o imagine de sine unitară.

Această idee poate fi ilustrată prin următorul exemplu: un copil crede despre sine că e un băiat bun, iubit de părinții săi. Cu toate acestea, față de fratele său el simte o ostilitate pe care o exprimă stricându-i jucăria. Părinții îl pedepsesc, iar el intră într-o criză de integrare a noii experiențe în structura imaginii de sine, fiind silit să-și schimbe imaginea într-un fel. El poate decide că nu e un băiat bun, ci unul rău, și atunci simte rușine și vinovăție. Poate

considera că părinții nu-l iubesc și atunci se poate simți rejectat sau poate decide negarea sentimentelor de ostilitate pentru fratele său, caz în care apare un conflict între natura sa reală și imaginea, de sine.

Fiecare dintre noi, spune Rogers, tinde să asimileze experiențele într-un mod concordant cu imaginea de sine. Când suntem confrunțați cu o nouă experiență sau sentimente care sunt în discordanță cu imaginea de sine, avem, în general, două posibilități:

a) putem reorganiza noua experiență sau noul sentiment, percepându-le cu claritate și integrându-le cumva în imaginea de sine. Aceasta este o reacție sănătoasă. De pildă, băiețelul menționat în exemplul lui Rogers, poate, în condiții ideale, să decidă că el simte o ostilitate față de fratele său, că acesta este un sentiment căruia trebuie să-i facă față, ceea ce nu înseamnă neapărat că el este un băiat rău, care va fi total respins de părinți și de societate;

b) putem nega experiențele sau trăirile sau le putem percepe într-un mod distorsionat. Astfel, copilul poate nega sentimentul său de ostilitate față de frate și poate susține că i-a stricat jucăria ca răspuns la ostilitatea manifestată de acesta (adoptând mecanismul de apărare numit proiecție - atribuirea propriilor trăiri și sentimente altor persoane).