

PSIHOLOGIA VIEȚII DE ZI CU ZI

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI


COLECȚIE COORDONATĂ DE
Simona Reghintovschi

KENNETH T. STRONGMAN

PSIHOLOGIA
VIEȚII DE
ZI CU ZI



TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
Petruța Gheorghe

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI



3
TREI

EDITORI

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL

Magdalena Mărculescu

REDACTOR

Raluca Hurduc

DESIGN

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE

Cristian Claudiu Coban

DTP

Răzvan Nasea

CORECTURĂ

Rodica Petcu
Eugenia Ursu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României**

STRONGMAN, KENNETH T.

Psihologia vieții de zi cu zi : ghidul

începătorului / Kenneth T. Strongman ;

trad.: Petruța Gheorghe. - București :

Editura Trei, 2012

ISBN 978-973-707-591-8

I. Gheorghe, Petruța (trad.)

159.9

ISBN 978-973-707-591-8

Titlul original: *Applying Psychology
to Everyday Life*

Autor: Kenneth T. Strongman

Copyright © 2005 John Wiley & Sons Ltd,
West Sussex, England

Copyright © Editura Trei, 2012
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București

Tel./Fax: +4 021 300 60 90

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Pentru Avril, încă o dată, și pentru Thomas, nepotul meu.

CUPRINS

<i>Prefață</i>	9
1 Psihologia în viață	11
2 Viața emoțională: recunoașterea sentimentelor și emoțiilor	23
3 Viața emoțională: reglarea emoțiilor	50
4 Viața motivațională: foame, sete și sex	74
5 Viața motivațională: de la căutarea senzațiilor la actualizarea sinelui	104
6 Viața socială: formarea și menținerea relațiilor	133
7 Viața socială: comunicarea unu la unu	160
8 Viața socială: comunicarea în grup	186
9 Viața socială: conducerea	214
10 Viața interioară: personalitatea	239
11 Viața interioară: sinele	267

12 Viața intelectuală: învățarea	294
13 Viața intelectuală: memoria și gândirea	321
14 Ciclul vieții: creșterea copiilor	349
15 Ciclul vieții: vârsta adultă	376
16 Când lucrurile nu merg bine în viață	403
17 O viață sănătoasă: autoajutorarea	432
18 O viață sănătoasă: ajutorul terapeutic	460
19 Viața în general	488
<i>Bibliografie</i>	497

PREFAȚĂ

Inițial doream să scriu o carte intitulată ceva de genul „Unde a greșit psihologia“. Ideea mi-a venit de la gândul că psihologia este un subiect cu mult mai interesant și excitant decât ar putea părea atunci când arunci o privire la unele texte academice și articole din revistele de specialitate. De asemenea, mulți studenți își încep studiile în psihologie cu entuziasm, pentru ca în scurtă vreme să se resemneze cu faptul că subiectul nu este chiar așa cum s-au gândit că ar putea fi. Cumva totul pare departe de problemele și aspectele vieții de zi cu zi și realmente trebuie să recunoaștem că este mai degrabă îndepărtat de oameni și ceea ce fac ei.

În orice caz, cei destul de apropiați mie, cărora m-am confesat cu privire la cartea pe care doream să o scriu, mi-au sugerat cu delicatețe că ar putea fi o abordare cu conotații negative. Așa încât m-am gândit să scriu ceva nu doar despre modul în care psihologia și-a pierdut drumul, ci și despre noile ei direcții pozitive și interesante, direcții spre care ar putea continua să meargă în viitor. Și totuși continua să pară oarecum negativ.

În cele din urmă, mi-a venit ideea să scot la lumină toate acele minunate aspecte ale psihologiei, toate lucrurile *ce au fost* dezvoltate într-o manieră interesantă și extrem de utilă. Când am început să le caut, erau toate acolo. Mai trebuia să mă gândesc la identificarea potențialilor cititori. Asta a fost mai ușor. Cartea este destinată în general persoanelor care doresc să înțeleagă câte ceva despre psihologie, dar într-o manieră utilă, care să le ofere ceva pentru lumea în care trăiesc în fiecare zi, la serviciu sau acasă, atunci când sunt singuri ori în compania celorlalți. Cartea este destinată și acelor studenți care trebuie (sau doresc) să studieze psihologia pentru un an, ca parte a pregătirii lor (învățământ, medicină, servicii paramedicale, domeniul judiciar etc.). Le va oferi o bază în multe (dar nu în toate) aspecte ale psihologiei, dar îi va și asigura că această bază se desfășoară în lumea cotidiană.

În final doresc să vă spun că nu este o carte didactică. Are un set de scopuri mult mai practice – să fie utilă și stimulantă și, mai presus de orice, să comunice și să angajeze. Psihologia poate fi fascinantă și surprinzătoare.

Întorcându-ne la ceea ce spuneam la început, pot acum să identific cu ușurință acele aspecte ale cercetării psihologice care (după opinia mea) au fost, să spunem, mai puțin atrăgătoare și interesante. Sunt pur și simplu toate acele lucruri pe care *nu* le-am inclus în *Psihologia vieții de zi cu zi*, dar și ideea de a scrie o carte despre ele este la fel de puțin atrăgătoare. Aceasta a fost calea ce trebuia urmată.

1

PSIHLOGIA ÎN VIAȚĂ

CÂTEVA EXEMPLE

Jeff este un bărbat de 40 de ani, cu o căsnicie fericită și o familie în continuă creștere. Actualmente este internat în secția de neurologie a unui spital, unde se recuperează în urma unui accident de mașină foarte traumatic. Conducând spre casă pe o vreme închisă a fost acroșat puternic, cu o viteză foarte mare, de către un tânăr căruia i se suspendase permisul de conducere. Acesta pur și simplu furase o mașină și a pierdut controlul pe banda pe care rula, din cauza vitezei neadecvate la condițiile de drum. Jeff s-a ales cu fracturi la un picior și o mână, cu mai multe coaste rupte, un plămân perforat și un traumatism cranian serios.

Fracturile s-au vindecat, iar plămânul se însănătoșește, de asemenea. Jeff a suferit o operație pe creier, iar din punct de vedere medical cicatricile

se vindecă bine. Cu toate acestea, uneori nu reușește să-și recunoască soția, copiii, alți membri ai familiei sau prietenii. Își poate aminti cum să se spele pe dinți, dar nu-și amintește prea multe din viața anterioară. Specialiștii care-l au în grijă tot vorbesc despre efectele pe care le poate avea vătămarea creierului și ce funcții ar putea sau nu să fie recuperate „în cazuri ca ale dumneavoastră“, despre posibilitatea ca o parte a creierului să preia funcțiile celeilalte părți.

Mary este stewardesă, lucrează pe o linie de zboruri naționale și are o experiență apreciabilă pe rute internaționale. Abia a ajuns la zborul de dimineață. A fost chemată inopinat, nu se aștepta să fie pusă pe listă, dat fiind că alți trei colegi telefonaseră pentru a anunța că sunt bolnavi. Nu se simțea deloc în apele ei. În weekendul precedent prietenul ei, cu care avea o relație de circa trei ani, îi comunicase că s-a gândit că ar trebui să se separe pentru câteva luni deoarece „lucrurile păreau să nu meargă foarte bine“. Iar în mijlocul nopții i se declanșase menstruația și se trezise din cauza unor crampe foarte dureroase. Suferea deja de ceva vreme de endometrioza și părea că starea se agravează.*

Mary îi cunoștea vag pe ceilalți doi membri ai echipajului și oricum nu era genul de persoană care să cerșească milă. Se simțea mohorâtă și ușor agitată. Avea senzația că hainele sunt în același timp prea strâmte și prea largi, că machiajul nu

* Endometrioza – maladie care afectează femeile în anii de fertilitate, uneori asimptomatică, alteori manifestată prin dureri, de obicei în zona pelviană, și infertilitate. (N.t.)

este în regulă. S-a controlat în oglindă în timp ce pasagerii începuseră să urce la bordul avionului. Nu i-a plăcut ceea ce a văzut, dar nu putea spune cu exactitate ce anume nu era bine. S-a întors în cabina pasagerilor. „Doamnă, doamnă...” Prima cerere vine de la un bărbat de vârstă mijlocie, ușor frustrat de faptul că nu-și găsește numărul locului pe care crede că-l are scris pe bilet. Mary etalează obișnuitul zâmbet radiant și se apleacă spre el întinzând mâna spre bilet. „Pot să vă ajut? Ce loc căutați?” Vocea este calmă, liniștită și reconfortantă.

Nathan a fost un fermier din New England, de pe la 1700, cu puțin timp înainte de Revoluția Americană. Circumstanțele l-au condus într-o relație romantică cu soția unui alt fermier ce locuia în apropiere. Și el și ea erau obsedați unul de celălalt într-o așa măsură, încât precauția cu care își începuseră relația lăsa tot mai mult spațiu întâmplării. Inevitabilul s-a produs și au fost prinși.

Localnicii s-au simțit ofențați și i-au supus, pe Nathan și iubita sa, oprobriului public. Au fost condamnați și luați în derâdere de toată lumea care se adunase într-o masă revendicativă urlând cu brațele ridicate spre cer. În cele din urmă, s-au construit doi butuci, fiecare dintre ei a fost încătușat, iar ulterior au fost lăsați preț de trei săptămâni în centrul satului, pentru ca toată lumea să-i vadă, să-i insulte și să arunce în ei cu mâncare stricată, stârvuri și resturi. În fiecare zi, preotul satului își petrecea ceva timp alături de ei, cerându-le să se căiască în fața lui Dumnezeu și a

oamenilor. Au făcut acest lucru, cu o fervoare din ce în ce mai mare, până când au fost eliberați. A fost ca și când fuseseră înfierați în rușine pentru tot restul vieții.

Charlie are 18 ani și este un jucător de golf care promite foarte mult. A câștigat o serie de campionate locale și este pe punctul de a fi selecționat în echipa națională. În schimb a dezvoltat o problemă pe care se pare că nu o poate gestiona. Loviturile de la distanță îi ies foarte bine, dar cu cât este mai aproape de ultima gaură, cu atât mai greu îi este să joace. Loviturile lui au de suferit. Pare că nu se poate relaxa; brațele îi înțepenesc, își simte corpul ca și când ar fi mereu într-o postură puțin greșită și a început să rateze lovituri care în urmă cu câteva luni îi ieșeau cu ușurință.

Din fericire, noul antrenor al lui Charlie este foarte experimentat în astfel de situații, pe care le descrie ca fiind „o înghețare“. Întotdeauna le abordează în același fel, deși este atent la ceea ce spune și la ceea ce face persoana de care se ocupă. L-a învățat pe Charlie câteva exerciții de relaxare și i-a spus să se vizualizeze lovind mingea de golf, din diferite poziții, într-o stare de relaxare. În momentul în care Charlie spune că se simte anxios, antrenorul îl sfătuiește să nu se mai gândească la lovitură și cu blândețe îl face să se relaxeze din nou.

Totul a decurs bine de-a lungul mai multor zile, iar acum antrenorul îl scoate pe Charlie pe terenul de golf, mergând pe traseu de la o gaură la alta, în circumstanțe din ce în ce mai dificile. Întotdeauna face lucrurile foarte încet și blând

și îi cere lui Charlie ca, înainte de a încerca să lovească mingea, să vizualizeze cu calm ce se va întâmpla. Se pare că lucrurile încep să meargă destul de bine.

CE ESTE PSIHOLOGIA?

Deși despre cele patru exemple descrise mai sus s-ar putea spune că sunt chestiuni psihologice, sunt ele oare așa? Primul exemplu face referire la lezarea creierului, afectarea sistemului nervos central. Jeff este îngrijit de neurologi. Problema lui este de natură fiziologică. Conexiunile electrochimice din creierul lui au fost afectate și astfel memoria s-a deteriorat în mod sistematic.

În al doilea exemplu, Mary pare că afișează anumite emoții datorită profesiei pe care o are. Ea „aplică” o emoție sau un comportament social în același mod în care și-ar aplica fardurile. Această emoție în legătură cu o profesie ar putea fi abordată mai degrabă în domeniul sociologiei sau al antropologiei, decât în cel al psihologiei.

În cel de-al treilea exemplu, Nathan este umilit social, iar în perioada prerevoluționară din New England aceasta era principala modalitate de control social împotriva fărădelegilor. Interesant este faptul că, după Revoluție, acest tip de control social a cedat locul vinovăției, ca principal mecanism. Astfel, prosternarea în public a fost înlocuită cu acceptarea vinovăției în intimitate, în fața lui Dumnezeu. Ar putea fi vorba despre emoție, dar cu siguranță ține de domeniul istoricilor.

În cele din urmă, Charlie, tânărul jucător de golf, este ajutat de către antrenor. Așa cum vom vedea în

Capitolul 18, antrenorul utilizează o tehnică psihologică pentru a-l ajuta la lovituri, dar rămâne totuși antrenorul lui. Nu este psiholog și nici nu ar crede despre el însuși că „face psihologie“.

Pe scurt, psihologia se intersectează cu multe arii de studiu și chiar cu arii ale vieții și diferitelor profesii. Probabil că parțial și din acest motiv, pentru mai mult de 100 de ani s-a dovedit a fi dificil de enunțat o definiție. În zilele noastre, psihologia este definită uzual ca: *studiul științific al comportamentului și proceselor mentale*. Cu câțiva ani în urmă, puritanii comportamentali doreau ca definiția să cuprindă doar comportamentul, dar în cele din urmă s-a înțeles vidul pe care l-ar fi creat o asemenea definiție. Cu siguranță, condiția umană presupune mai mult decât comportamentul. De asemenea, cuvântul „psihic“ are o origine interesantă; este un amestec de minte, spirit și, surprinzător chiar, aer (celălalt sens al spiritului). Este absolut rezonabil să spunem că psihologia ar trebui să se ocupe atât de aceste aspecte ale vieții, cât și de comportament.

Partea „științifică“ a definiției, la nivelul de bază, se referă la empirism. Cu alte cuvinte, psihologia ar trebui să acționeze astfel încât rezultatele să fie verificabile prin observație sau experiență, respectiv prin datele care vin din simțuri. Alternativa este să obținem informații pur și simplu din teorie sau logică. Asta nu înseamnă că psihologii ignoră teoria sau logica, dar tind să fie de acord asupra faptului că informațiile lor de bază trebuie să le parvină prin mijloace empirice.

Faptul că psihologia este un subiect atât de vast și este privită în general ca depinzând de empirism este în același timp un punct forte și unul slab.

Punctul forte, așa cum ar sublinia mulți psihologi cercetători universitari, este că își are în mod clar bazele în efortul științific și pune accentul pe rigoarea

metodologică, cu o grijă deosebită în a nu generaliza, adică a nu merge „dincolo“ de observațiile făcute. Punctul slab al acestei abordări este că tinde să facă din psihologie mai degrabă o disciplină aridă și precaută, nepermițând o înțelegere mai adâncă a condiției umane, așa cum este de așteptat.

Este interesant faptul că umaniștii (mulți dintre ei au puțin sau deloc de-a face cu științele empirice) sunt cel mai bine descriși ca fiind acele persoane preocupate de ce înseamnă omul. Psihologii sunt deseori preocupați mai mult de ceea ce fac oamenii decât de condiția umană. Aceasta face ca studenții începători, care par să dorească ceva mai mult, să fie inițial cumva dezamăgiți de subiect. Pentru mulți studenți, unul dintre motivele pentru care studiază psihologia este de a afla mai mult despre ei înșiși și despre ceilalți, de a găsi lucruri ce pot fi utilizate în viața de zi cu zi. Mult prea des, astfel de cunoștințe nu se regăsesc în textele psihologice.

Ar trebui să reținem că ceea ce este uman nu provine doar din științele umaniste (așa cum sunt istoria, limbile străine, clasicii și filosofia), ci și din artă (în cea mai largă definiție a sa) și literatură. Ar trebui menționat că toate acestea sunt încercări empirice – nu urmează preceptele metodei științifice. În cele din urmă, indiferent de tehnicile pe care le utilizează specialistul, totul derivă din observația empirică. Ce altceva este acolo? E greu de imaginat că ființa umană se naște fără capacitatea de a primi vreun input senzorial, dar este ulterior capabilă să gândească. În acest sens, gândirea pură nu este posibilă; de asemenea, nici conștiența, fără participarea senzorială, nu este posibilă. În ultimă instanță, întregul efort uman se bazează pe inputul senzorial sau pe datele empirice derivate. Și cu toate acestea, nu rezultă că tot ceea ce rămâne de făcut este să urmezi niște metode relativ înguste pentru a obține și vizualiza informațiile care ar putea fi disponibile.

CÂND PSIHOLOGIA NU FUNCȚIONEAZĂ

Dacă v-ar pica în mână un text scris acum mai bine de o sută de ani de William James (1884) și presupunând că ați fi chiar puțin interesat de subiectul psihologie, atunci ați fi cu siguranță cucerit de carte. Cu certitudine, James scria într-o manieră științifică, metodele științifice începeau să aibă un impact serios asupra lumii, dar acest lucru nu începuse încă să afecteze psihologia. Asta s-a întâmplat prin 1920, odată cu apariția behaviorismului*.

Prin contrast, dacă ați lua un text de psihologie scris în ultimii, să spunem, douăzeci de ani, ați putea avea două reacții diferite. Dacă ar fi unul dintre textele introductive imense (de obicei americane), probabil că ați fi interesat de aspectul cu multe ilustrații lucioase, dar și de fragmentele ocazionale de informații. Dacă ar fi orice alt text de psihologie, probabil că ați renunța să-l citiți în scurtă vreme. Ar fi greu de înțeles și nu v-ar oferi prea mult în sensul de înțelegere mai profundă a condiției umane, chiar dacă din punctul de vedere al perspectivei științifice ar putea conține lucruri „valoroase“.

Presiunea făcută de behaviorism asupra psihologiei, în direcția rigorii științifice, era de înțeles, dar după câțiva ani a devenit prea mult chiar și pentru psihologii teoreticieni. Aveau nevoie de ceva mai mult decât comportamentul. Astfel s-a ajuns la cogniție (gândire, memorie etc.); de fapt, aceste lucruri nici nu fuseseră foarte departe, anterior țineau de domeniul filosofiei. În orice caz, cunoașterea care s-a dezvoltat

* Curent psihologic științific bazat pe abordarea comportamentală a activităților psihologice și pe principiul economiei explicative maximele, care limitează recursul la entități variabile intermediare între intrare și stimul și ieșire sau răspuns – *Marele Dicționar al Psihologiei, Larousse*, Editura Trei, București, 2006. (N.t.)

era plină de știința pe care o promovaseră atât de mult behavioriștii. Toate acestea au dus la aproape o sută de ani de metodologie științifică impresionantă, din ce în ce mai amplă, și arii vaste de psihologie academică ce este aproape impenetrabilă tuturor, în afara celor care sunt deja experți. Încă o problemă derivă din faptul că, atunci când rezultatele eforturilor sunt suficient clarificate pentru a fi înțelese de „laicul inteligent“, deseori par că nu sunt prea multe. Conținutul unor cărți de autoajutorare, cărți ce sunt deseori insultate de către psihologii cercetători, poate fi cu mult mai captivant și deseori pare că are mai multe lucruri de spus despre natura a ceea ce înseamnă să fii uman.

Oare psihologia și-a pierdut direcția? A luat-o pe un drum greșit? Răspunsul este și da, și nu. Cu siguranță, accentul pus pe rigoarea științifică a dus la o anumită respectabilitate pentru „psihologia-ca-știință“, respectabilitate care altfel nu ar fi apărut. Merită să reținem că psihologia nu este considerată încă știință de „adevărații“ oameni de știință, așa cum sunt medicii, chimiștii sau, într-o zi proastă, chiar și biologii. Pe de altă parte, trebuie să spunem că mare parte a psihologiei, din perspectiva cuiva care trebuie să o studieze doar preț de un an, este plictisitoare de moarte. Multe dintre lucrurile interesante pe care ar dori să le știe pur și simplu nu sunt scrise, iar rezultatul sunt dezamăgirea și vaga dorință de a face altceva.

SIMȚUL COMUN

Una dintre probleme este simțul comun. Un student obraznic a definit psihologia ca „laborioasa descoperire a evidentului“. Dificultatea vine din faptul că majoritatea

oamenilor consideră că știu câte ceva despre psihologie – în sensul psihologiei din viața reală – iar asta este adevărat. Majoritatea oamenilor navighează destul de bine în apele vieții de zi cu zi și, pentru a face acest lucru, trebuie să știe rezonabil de multe lucruri despre propriile reacții și ale celorlalți. Acest tip de cunoaștere este denumit uneori *simțul realității*.

În unele aspecte, studentul obraznic are dreptate. Aplicarea metodelor științifice, cu grijă și exactitate, poate fi consumatoare de timp și o întreprindere pretențioasă. S-ar putea să fie nevoie de foarte mult timp pentru a „demonstra“ ceva ce toată lumea știe deja prea bine. De exemplu, majoritatea oamenilor nu ar fi surprinși să audă că psihologii au descoperit că un comportament recompensat tinde să se repete. Sau, pentru a da un alt exemplu, faptul că este dificil să-ți amintești mai mult de șapte elemente deodată, fără un efort considerabil. Cu toate acestea, a luat mult timp până când aceste lucruri, și condițiile în care se desfășoară, au fost considerate „fapte“ evidente.

Pe de altă parte, multe descoperiri ale psihologilor par mai puțin conectate la simțul comun. De exemplu, dacă vreți ca o persoană să continue să facă ceva anume, o veți recompensa de fiecare dată când face acel lucru? Nu e ușor de răspuns la această întrebare. Răspunsul, care s-a dat în mod empiric de multă vreme, este foarte clar – ați recompensa uneori un anumit comportament, dar nu tot timpul. Și rezultă următoarea întrebare: cât de des și când?

Toate acestea vor determina oamenii să aibă față de textele psihologice una dintre cele două reacții posibile. Pe de-o parte, ei consideră că acestea sunt destul de obscure și dificile și încep să se întrebe cât de relevante sunt pentru ei înșiși și pentru umanitate, în general. Pe de altă parte, au tendința să le lase baltă deoarece

vorbesc despre lucruri prea evidente, spunând că sunt doar simțul realității. Ocazional, undeva la mijlocul distanței, găsesc ceva care să le atragă atenția.

CARTEA DE FAȚĂ

Cartea de față era menită să fie o diatribă asupra modului în care psihologia a luat o direcție greșită. Urma să fie un studiu critic a o sută de ani de psihologie și o evaluare a pericolelor pe care le presupune excesiva „științificare“ a disciplinei în detrimentul interesului și înțelegerii naturii umane. Stând strâmb și judecând drept, adoptând o atitudine pozitivă, scopul s-a transformat în descrierea, în termenii vieții cotidiene, a lucrurilor pe care psihologia le-a făcut bine. De fapt, întorcându-mă la paragraful anterior, există multe lucruri în psihologie care *sunt* interesante și care *sunt* foarte utile, nu doar pentru condiția umană în general, ci și pentru viața oricărei persoane.

De vreme ce psihologia (și, într-adevăr, aproape orice altceva) este în ultimă instanță empirică, atunci își are rădăcinile în viața de zi cu zi. Oricât de ezoterice ar fi metodele utilizate de psihologi, punctul lor de plecare rămâne observația pe care ei sau ceilalți au făcut-o asupra condiției umane, în viața de zi cu zi. Este motivul pentru care se presupune că tot ceea ce merită descris în acest context nu doar derivă din viața cotidiană, ci trebuie să aibă sens în viața reală și, mai mult decât atât, trebuie să fie aplicabil vieții de zi cu zi. Fundamental, psihologia ar trebui să fie un subiect util. Rezultatul citirii unui text de psihologie ar trebui să nu fie doar o mai bună informare asupra a ceea ce înseamnă să fii om, ci să permită ca cineva să poată lua