

## ***Cuprins***

Cuvânt-înainte.....	17
---------------------	----

### **PARTEA I DESPRE EMOȚII ȘI PERSONALITATEA MAGISTRATULUI ÎN GENERAL**

#### **Capitolul I**

<b>Emoțiile și magistratul</b> .....	25
<i>Secțiunea 1. Înțelegerea emoțiilor</i> .....	30
1.1. Ce sunt emoțiile? .....	30
1.2. Inteligența emoțională .....	34
1.3. Alfabetizarea emoțională și tipurile de emoții.....	36
1.3.1. Emoțiile de bază .....	36
1.3.2. Elemente de particularitate în ceea ce privește emoțiile pozitive și negative .....	37
1.3.3. Emoțiile funcționale/adaptative/„bune” .....	40
1.3.4. Emoțiile disfuncționale/dezadaptative/„rele”.....	42
1.3.5. Model arhetipal de emoție disfuncțională: anxietatea .....	44
<i>Secțiunea a 2-a. Influența și identificarea emoțiilor</i> .....	46
2.1. Modul în care ne influențează emoțiile .....	46
2.2. Identificarea emoțiilor. Simptomele unei stări emoționale intense .....	48

## Interviul

<i>Secțiunea a 3-a. Gestionarea și controlul emoțiilor/reglarea emoțională.....</i>	51
3.1. Gestionarea emoțiilor (posibilitatea și realitatea unui asemenea demers) .....	51
3.2. Tehnici de control și de reglare a emoțiilor intense și a simptomelor fizice .....	56
3.2.1. Exercițiul de respirație corectă ...	57
3.2.2. Imageria dirijată/vizualizarea .....	59
3.2.3. Trainingul autogen/antrenamentul autogen Schultz.....	60
3.2.4. Relaxarea progresivă musculară Jacobson .....	61

## Capitolul II

<b>Personalitatea .....</b>	64
<i>Secțiunea 1. Elemente generale legate de personalitate .....</i>	64
<i>Secțiunea a 2-a. Dimensiunile personalității .....</i>	65
2.1. Dimensiunea introversiune-extraversiune și dimensiunea neuroticism (stabil-instabil) .....	68
2.2. Cum îmi descopăr tipul de personalitate sau trăsăturile de personalitate conturate până acum? .....	73
<i>Secțiunea a 3-a. Relevanța personalității în recrutarea și cariera magistratului.....</i>	76
<i>Secțiunea a 4-a. Personalitatea nesigură (sau anxioasă) și manifestările ei.....</i>	81
<i>Secțiunea a 5-a. Importanța unei evaluări psihologice clinice înainte de concursul de</i>	

## Cuprins

<i>admitere la Institutul Național al Magistraturii</i> .....	83
<i>Secțiunea a 6-a. Personalitatea și tipurile de interese ocupaționale</i> .....	87
<i>Secțiunea a 7-a. Magistratul și miturile care îl înconjoară</i> .....	89
<i>Secțiunea a 8-a. Elementul definițiv al magistratului din perspectiva personalității</i> .....	94
<i>Secțiunea a 9-a. Judecătorul și personalitatea</i> .....	96
<i>Secțiunea a 10-a. Procurorul și tipurile de personalitate</i> .....	100

## **PARTEA A II-A PROBELE SCRISE SAU DESPRE PRIMUL „HOP”**

<b>Considerații generale cu privire la structura concursului</b> .....	105
--	-----

### **Capitolul I**

<b>Elemente comune</b> .....	109
<i>Secțiunea 1. Etapa anterioară concursului</i> ..	109
1.1. Introducere .....	109
1.2. Cum să învățăm pentru o memorare eficientă și rezultate maxime ...	113
1.3. Igiena emoțională.....	119
1.4. Igiena somnului.....	120
1.5. Cum putem să facilităm o stare emoțională echilibrată?.....	122
1.6. În loc de concluzie: despre ultimele zile dinaintea examenului .....	123

## Interviul

<i>Secțiunea a 2-a. În timpul probelor teoretice</i> .....	126
2.1. Dimineța examenului. Falsa uitare .....	126
2.2. Sosirea la locul de examinare.....	127
2.3. În timpul examenului .....	129
2.4. Tehnica de rezolvare (pentru ambele probe scrise) .....	133
2.5. Stresori suplimentari .....	135
2.5.1. Temperatura – cum ne influențează? Cum controlăm această componentă? .....	136
2.5.2. Zgomotele – cum ne influențează? Cum le controlăm? (efectul de bulă).....	138
2.5.3. Condițiile de examinare .....	139
2.6. După examen. Importanța odihnei. Psihoigiena.....	140

## Capitolul II

<b>Particularitățile celor două probe scrise</b> ....	142
<i>Secțiunea 1. Particularitățile testului-grilă</i> ...	142
<i>Secțiunea a 2-a. Particularitățile probei scrise</i> .....	151

## PARTEA A III-A INTERVIUL SAU PROBA ETICĂ

### Capitolul I

<b>Aspecte generale, normative și practice legate de proba interviului</b> .....	165
<i>Secțiunea 1. Cadrul normativ</i> .....	165
<i>Secțiunea a 2-a. Structura probei</i> .....	165

## Cuprins

2.1. Fișa de prezentare.....	166
2.2. Redactarea lucrării scrise.....	166
2.3. Interviuul ca atare .....	168
2.3.1. Prezentarea orală a fișei de evaluare și primul dialog cu comisia...	168
2.3.2. Prezentarea analizei scrise.....	168
2.3.3. Soluționarea speței de etică și deontologie .....	169
<i>Secțiunea a 3-a. Repere generale.....</i>	170
3.1. Fiți onești .....	170
3.2. Învățați să spuneți „nu știu” .....	172
3.3. Fiți echilibrați .....	173
3.4. Nu există un răspuns corect .....	174

## Capitolul II

<b>Pregătirea pentru interviu .....</b>	175
<i>Secțiunea 1. Pregătirea înainte de interviu ..</i>	175
<i>Secțiunea a 2-a. Emoțiile specifice     interviului.....</i>	178
<i>Secțiunea a 3-a. Controlul emoțiilor     specifice interviului .....</i>	180
<i>Secțiunea a 4-a. Importanța asertivității.....</i>	181

## Capitolul III

<b>Sfaturi relative la etapele interviului .....</b>	184
<i>Secțiunea 1. Fișa de evaluare. Cum o     completați și ce ar trebui să aveți în     vedere .....</i>	184
<i>Secțiunea a 2-a. Analiza scrisă.....</i>	186
<i>Secțiunea a 3-a. Interviuul ca atare. Ce este     important de avut în vedere. Elemente de     sinteză .....</i>	188

## Capitolul IV

### Aspecte cu relevanță în construcția unei

<b>imagini pozitive</b> .....	193
<i>Secțiunea 1. Ținuta din timpul probei</i> .....	193
<i>Secțiunea a 2-a. Alte aspecte exterioare relevante pentru construcția unei imagini pozitive</i> .....	198
<i>Secțiunea a 3-a. Limbajul mimico-gestual. Poziția corpului din timpul interviului</i> .....	200
<i>Secțiunea a 4-a. Tonul și regulile dialogului</i> .....	202
<i>Secțiunea a 5-a. Cum răspundem la întrebări?</i> .....	203
<i>Secțiunea a 6-a. Alte aspecte relative pentru probele de tip interviu</i> .....	205

## Capitolul V

<b>Ce se urmărește la proba interviului?</b> .....	207
<i>Secțiunea 1. Aptitudinile specifice profesiei sau despre arta de a fi un magistrat</i> .....	234
1.1. Ce sunt acelea aptitudini?.....	235
1.2. Aptitudinile specifice magistratului.....	236
<i>Secțiunea a 2-a. Motivația pentru a accede în profesie</i> .....	256
2.1. Ce este motivația?.....	257
2.2. Ce ar trebui să îl motiveze pe un candidat care dorește să devină magistrat? .....	260
<i>Secțiunea a 3-a. Valorile morale</i> .....	264
3.1. Ce sunt principiile și valorile morale? .....	265

Cuprins

**Capitolul VI**

**Speța din cadrul interviului. Exemple și explicații** .....

.....	268
<i>Secțiunea 1. Aspecte generale</i> .....	268
<i>Secțiunea a 2-a. Repere normative pentru soluționarea speței</i> .....	270
<i>Secțiunea a 3-a. Aplicații practice</i> .....	271

**În loc de concluzie: experiențele celor care au trecut prin proba interviului la examenul de admitere** ..... 330

**PARTEA A IV-A  
EVALUAREA PSIHOLOGICĂ**

**Capitolul I**

**Aspecte generale relative la testarea psihologică** .....

.....	345
<i>Secțiunea 1. Modalitatea de desfășurare a examinării psihologice</i> .....	346
<i>Secțiunea a 2-a. Ce se urmărește în general la testarea psihologică?</i> .....	349

**Capitolul II**

**Structura evaluării psihologice** .....

.....	351
<i>Secțiunea 1. Proba scrisă</i> .....	351
1.1. Componenta cognitivă. Testele cognitive .....	351
1.2. Criteriul personalitate .....	354
1.3. Evaluarea psihologică scrisă și interviul psihologic – probe de completare a profilului psihologic.....	359

## Interviul

<i>Secțiunea a 2-a. Proba interviului psihologic</i> .....	366
2.1. Modul de derulare a interviului psihologic .....	366
2.2. Avantajele interviului psihologic.....	367
2.3. Ce se urmărește în timpul interviului psihologic?.....	369
2.4. Alte aspecte psihologice relevante pentru interviul psihologic și pentru modul de prezentare .....	371
2.5. Exerciții-model inspirate după Cognitrom Cas++ pentru evaluarea cognitivă. Criteriul transfer analogic .....	373

## **PARTEA A V-A BUNA REPUTAȚIE**

<b>Capitolul I</b>	
<b>Documentele în baza cărora se face verificarea și procedura urmată</b> .....	381
<b>Capitolul II</b>	
<b>Elementele analizate</b> .....	388
<b>Capitolul III</b>	
<b>Criteriile avute în vedere</b> .....	390
<b>Concluzie</b> .....	395
<b>Bibliografie</b> .....	397

*Cuprins*

<b>Anexe</b> .....	402
Anexa nr. 1 .....	402
Anexa nr. 2 .....	403
Anexa nr. 3. Exercițiul de respirație corectă .....	404
Anexa nr. 4. Trainingul autogen .....	406
Anexa nr. 5. Relaxarea musculară progresivă Jacobson .....	408
Anexa nr. 6. Principiile de la Bangalore privind conduita judiciară .....	409
Anexa nr. 7. Codul deontologic al judecătorilor și procurorilor .....	422

# Capitolul I

## ***Emoțiile și magistratul***

Elementele ce țin de cogniție și de pregătirea teoretică a magistratului sau a candidatului pentru INM au fost amplu discutate și analizate de-a lungul timpului, fiind, totodată, ușor de măsurat prin diferite probe. În schimb, componenta emoțională a profesiei a fost aproape ignorată atât din dezbaterile publice, cât și din analizele efectuate în domeniu, cu toate că atât eficacitatea și calitatea activității magistratului, cât și șansele de reușită ale candidatului depind, într-o bună măsură, de factorul emoțional. Tocmai de aceea, o bună parte a lucrării este dedicată înțelegerii și modului de gestionare a emoțiilor, mai exact de reglare emoțională.

Ignorarea sau negarea componentei emoționale din profilul magistratului sau al candidatului la INM se explică prin faptul că acest element a părut mult timp ca fiind unul străin, opac și alunecos. Înțelegerea și mai ales gestionarea emoțiilor nu se poate realiza în tipare sau algoritmi matematici. Acestea presupun o trecere din palierul științelor reci și exacte în cel al simțămintelor, unde nimic nu este absolut statornic și indiscutabil și unde totul stă sub semnul lui „poate”, „probabil”, „s-ar putea ca...”. Emoția presupune, prin definiție, o doză de

### *Despre emoții și personalitatea magistratului în general*

irațional și instinctual, iar gestionarea acesteia, flexibilitate și adaptabilitate. Or, toate acestea par a veni în contradicție cu imaginea pe care publicul larg și-o proiectează despre magistrat: omul cu gândirea logică și rece, rațional și echilibrat, supus doar legii, fără „*porniri sentimentale*” și fără emoții.

Lucrurile nu stau însă tocmai așa. Dincolo de a fi magistrat, judecătorul sau procurorul este, în primul rând, om, iar omul, prin structura sa, este guvernat de emoții. Chiar dacă magistratul trebuie să fie un om cu gândirea logică, echilibrat și rațional, iar deciziile sale să fie conform legii, acesta nu se transformă, de îndată ce îmbracă roba, din om în robot. Altfel spus, roba de magistrat nu-l „derobează” de cea de om, iar ca om va avea, invariabil, emoții, și acțiunile acestuia vor fi determinate uneori inclusiv de factorul emoțional, nu doar de rațiune. De altfel, să nu uităm că judecătorul este supus, pe lângă lege, și propriei conștiințe, ceea ce implică și o componentă subiectiv-emoțională.

Mai mult, trebuie subliniat că emoțiile joacă un rol fundamental în planul acțiunilor unei persoane, acestea putând interfera atât cu atenția și capacitatea de reacție într-un anumit moment (de exemplu, o stare de furie puternică influențează capacitatea de concentrare și inclusiv calitatea hotărârilor adoptate în acest context), cât și cu comportamentul său general.

Înțelegerea acestor elemente este fundamentală, întrucât emoțiile ne pot influența, în egală măsură, pozitiv și negativ, iar atunci când de

### *Emoțiile și magistratul*

hotărârile noastre depind viața, libertatea sau bunurile altor persoane, trebuie să avem grijă de modul în care simțim, întrucât poate determina felul în care decidem. Înțelegerea emoțiilor și a mecanismelor prin care acestea ne influențează modul de raționare permite gestionarea lor în așa fel încât să nu ne conducă spre decizii eronate. De aceea, poate mai mult ca oricine, magistrații ar trebui să fie „experti” în emoții, pentru a preveni situațiile în care componenta emoțională le influențează negativ deciziile pe care le adoptă.

Relația magistratului cu partea sa emoțională poate fi privită și dintr-un alt aspect nu mai puțin important. Magistratul de azi trebuie să se confrunte cu o serie de noi provocări emoționale, care nu emerg atât din profesie în sine, cât mai ales din modul în care societatea o percepe, din profilul psiho-emoțional (fals) ce îi este atribuit.

Până în urmă cu nu foarte mulți ani, magistratul era perceput de către opinia publică în mod pozitiv și cu admirație (și nu ne referim aici doar la țara noastră), iar magistratura era considerată o profesie onorantă și de prestigiu. În acest context, autoritatea magistratului, atât în îndeplinirea actului de justiție, cât și în societate, decurgea automat din funcție. Așa se face că deciziile magistratului nu erau de regulă puse sub semnul întrebării de către comunitate, ori cel puțin acest lucru se făcea cu destul de multă circumspecție. Față de împrejurările menționate, magistratul nu era o persoană foarte expusă criticii publice, fapt ce reducea elementul

### *Despre emoții și personalitatea magistratului în general*

emoțional în arhitectura funcției și îi permitea să analizeze „mai rece” cauzele cu care era investit.

Între timp, lucrurile s-au schimbat substanțial. Actul de justiție, în majoritatea formelor sale, a devenit subiectul preferat al dezbaterilor publice, acaparând de la mass-media până la dezbaterile în Parlament sau chiar discuțiile la o cafea între prieteni. Justiția a părăsit formalismul și solemnitatea sălii de judecată și s-a mutat în stradă, unde deciziile magistratului sunt constant supuse cenzurii din partea comunității, care, de multe ori, ca urmare a dezinformării sau calității îndoielnice a informațiilor, dublate de lipsa unei pregătiri în domeniul ermetic și tehnic al dreptului, ajunge la alte concluzii decât magistratul ori percepe în mod deformat rolul și atribuțiile acestuia. Nu puține sunt, spre exemplu, situațiile în care, în show-uri de televiziune, magistrații sunt criticați pentru că nu adoptă măsuri de genul celor văzute în filmele de peste ocean, cu toate că acestea nu au o reflectare în legea din România.

Adesea critica transcende actul judiciar și poartă asupra persoanei magistratului, nemaifiind criticată doar activitatea sa profesională, ci însuși acesta, ca persoană. Așa se face că, adesea, sunt aduse în spațiul public aspecte legate de viața personală a magistratului sau de calitățile ori defectele sale.

În plus, propagarea ideii de corupție și abuz în magistratură și tendința de generalizare vor conduce adesea la asocierea calificativului de „corupt” sau „abuziv” unui anumit magistrat, deși

### *Emoțiile și magistratul*

acesta nu a săvârșit vreodată o faptă de corupție sau faptul pretins abuziv constituie o aplicare întocmai a legii. Din acest motiv, în locul unui sentiment de onoare față de nobila profesie practică, tot mai mulți magistrați simt că aceștia devin un fel de paria a societății și sunt tentați să nu își exhibe public calitatea.

Toate acestea sunt de natură a da naștere la noi tipuri de provocări emoționale pentru magistrat. În primul rând, ceea ce era văzut până ieri ca un dat, respectiv autoritatea (în sensul comun al termenului), azi este evaluat dincolo de atributul funcției, fiind un element pe care magistratul trebuie să-l câștige singur, individual. În al doilea rând, respectul atașat autorității a dispărut și el, magistratul trebuind să depună eforturi personale și într-o atare privință. În fine, magistratul trebuie să se obișnuiască cu ideea că activitatea sa nu mai este una în afara criticii, ci, din contră, este supusă unei consistente atenții publice și există un risc substanțial să fie criticat atât personal, cât și pentru activitatea profesională. De asemenea, este necesar să conștientizeze că atunci când acesta și activitatea sa devin obiectul dezbaterii publice, efectele negative nu se rezumă numai la el, ci se transferă și la familie, cercul de prieteni și cunoscuți, mediul profesional etc.

Fiecare dintre situațiile menționate este aptă prin sine să dea naștere unor emoții extrem de puternice, precum furia, frica, rușinea etc., care, dacă nu sunt gestionate corespunzător, pot să influențeze semnificativ atât viața personală a

## *Despre emoții și personalitatea magistratului în general*

magistratului, cât și calitatea hotărârilor sale, prin afectarea atenției și a capacității de adoptare a unei hotărâri echilibrate.

Așa fiind, este esențial ca magistratul să înțeleagă ce sunt emoțiile, modul în care acestea funcționează și cum le poate gestiona în așa fel încât să nu îi influențeze în mod negativ calitatea vieții profesionale și personale.

Aspectele menționate nu sunt relevante numai pentru magistrați, ci și pentru cei care aspiră la ocuparea unei astfel de funcții. Tocmai de aceea, unele chestiuni relative la componenta emoțională sunt supuse examinării și cu ocazia concursului, îndeosebi prin intermediul interviului și testării psihologice.

În altă ordine de idei, înțelegerea și gestionarea corectă și eficientă a emoțiilor poate facilita și depășirea, per ansamblu, cu succes a concursului de admitere la INM, întrucât elimină sau diminuează impactul situațiilor în care, pe fondul emoțiilor, candidatul nu se poate concentra în mod adecvat în timpul probelor de concurs și astfel îi este afectată performanța.

## **Secțiunea 1** **Înțelegerea emoțiilor**

### **1.1. Ce sunt emoțiile?**

Am văzut deja, în mod succint, care este importanța emoțiilor în relația cu magistratul și