

**Psychology in 100 Quotes** by Bill Price

© 2018 Quarto Publishing plc.

Design: Tony Seddon

© 2019 Didactica Publishing House

Toate drepturile rezervate pentru versiunea în limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă sau stocată fără acordul editurii.

Editor coordonator: Florentina Ion

Traducător: Ana Mănescu

Redactor: Alina Perțea

Corector: Elena-Anca Coman

DTP: Cătălin Pavel

Didactica Publishing House

Bdul Splaiul Unirii nr. 16, Clădirea Muntenia Business Center,

etaj 5, 506, Sector 4, București

Comenzi și informații: telefon/fax: +40 21 410.88.14; +40 21 410.88.10

e-mail: office@edituradph.ro

[www.edituradph.ro](http://www.edituradph.ro)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**FRADERA, ALEX**

**100 de citate despre psihologie / Alex Fradera.** –

București : Didactica Publishing House, 2019

Index

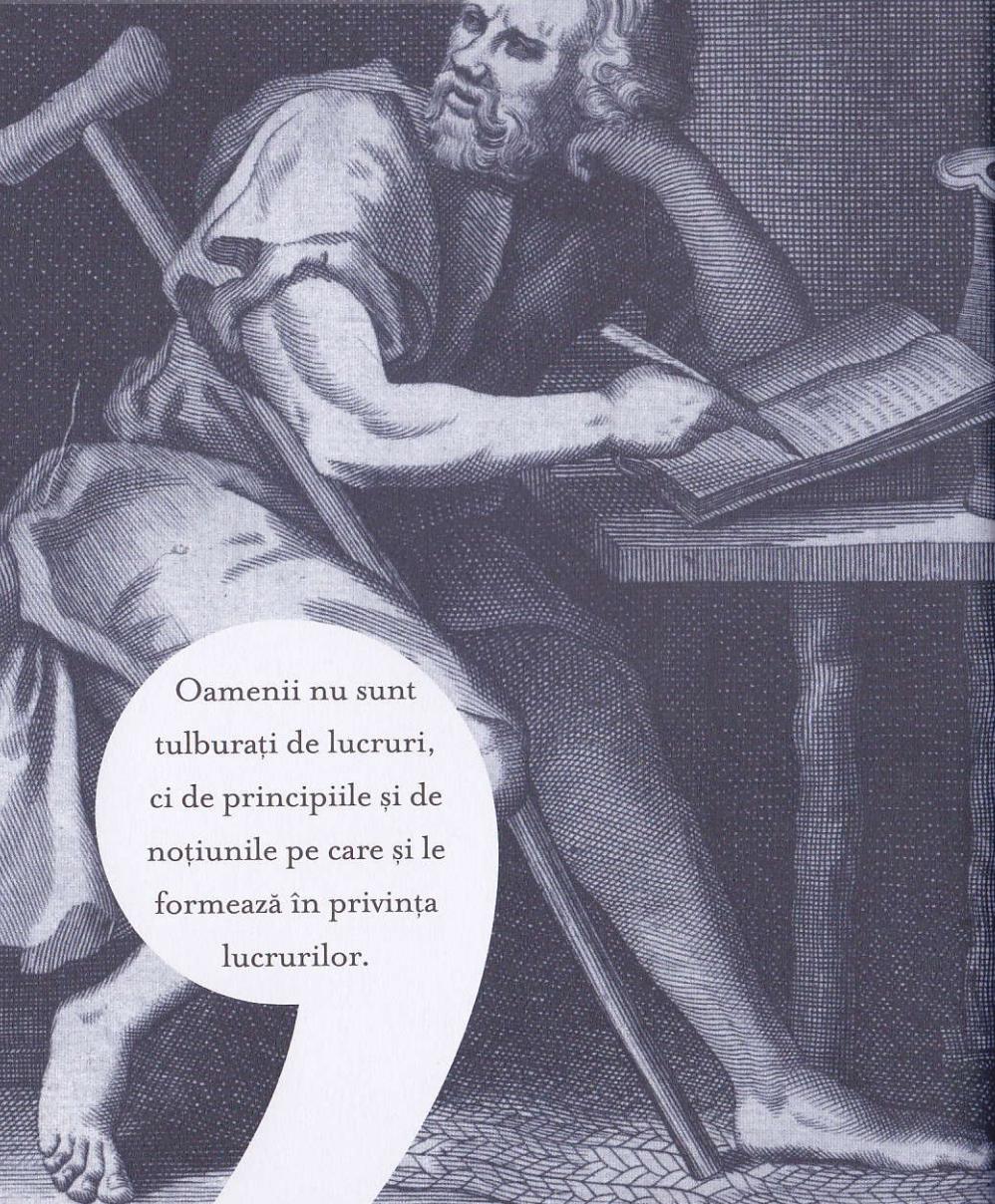
ISBN 978-606-683-962-4

159.9

# 100 DE CITATE DESPRE PSIHOLOGIE

ALEX  
FRADERA





Oamenii nu sunt tulburăți de lucruri, ci de principiile și de noțiunile pe care și le formează în privința lucrurilor.

01

## EPICTET

c. 55 – c. 135 D.HR.

SURSA: *Enchiridion (Manual)*

DATA: c. 135 D.HR.

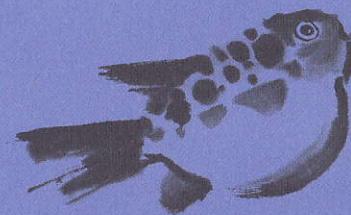
DOMENIU: Terapie

Școala stoică de gândire, fondată de filosoful Zeno în Atena secolului al III-lea, sublinia că singurele lucruri bune sau reale din viață sunt cele pe care le aducem în ea. Împrejurările exterioare ale vieții sunt doar oportunități de a actiona virtuos — să fim prudenti cu o avere câștigată, să știm să facem față suferinței —, dar trebuie să trecem peste emoțiile egocentriste distructive pentru a face asta. Acest lucru este rezumat în citatul din stoicul Epictet și este o perspectivă asupra vieții care s-a dovedit a fi influentă. Astă pentru că observația lui Epictet a inspirat și felul modern în care tratăm problemele psihologice, mulțumită unui individ pe nume Albert Ellis.

Un Tânăr timid, Albert Ellis s-a antrenat, la vîrstă de 19 ani, să fie mai încrezător, abordând și vorbind cu 100 de femei într-o lună, devenind mai puțin sensibil față de respingere. Aici vedem scânteile filosofiei pe care a oficializat-o, în anii '50, ca fiind terapia rational-emotivă și comportamentală (TREC). În loc de abordarea psihanalitică de afundare în experiențele copilăriei sau în subconștient, această terapie abordează gândurile și credințele greșite prin acțiune directă asupra lor. În deceniul următor, Aaron Beck — cu care Ellis coresponda — a identificat o serie de distorsiuni cognitive care provoacă probleme psihologice, iar, în timp, TREC și alte metode au devenit perspective ale unei noi abordări în terapie, dezvoltate de Ellis și de Beck: terapia cognitiv-comportamentală (TCC).

Gândirea stoică este în centrul TCC. Aceasta declară că o sursă principală a suferinței noastre este felul în care ne interpretăm circumstanțele. Rezultă că ne putem ameliora suferința prin contestarea interpretării. Mulțumită metodelor sale sistematice și reproductibile, TCC a construit o bază vastă de date, iar acum este o cale principală de tratare a problemelor de sănătate mintală.

DIN MOMENT CE LUMEA NU NE POATE SATISFACE NICIDECUM POFTELE,  
HAIDE SĂ NE RELAXĂM MÂINE ȘI SĂ MERGEM LA PESCUIT



02

## LI PO

701-762

**SURSA:** *The Penguin Book of Chinese Verse* (Poezie chinezească, o colecție Penguin)

**DATA:** secolul al VIII-lea

**DOMENIU:** Stare de bine

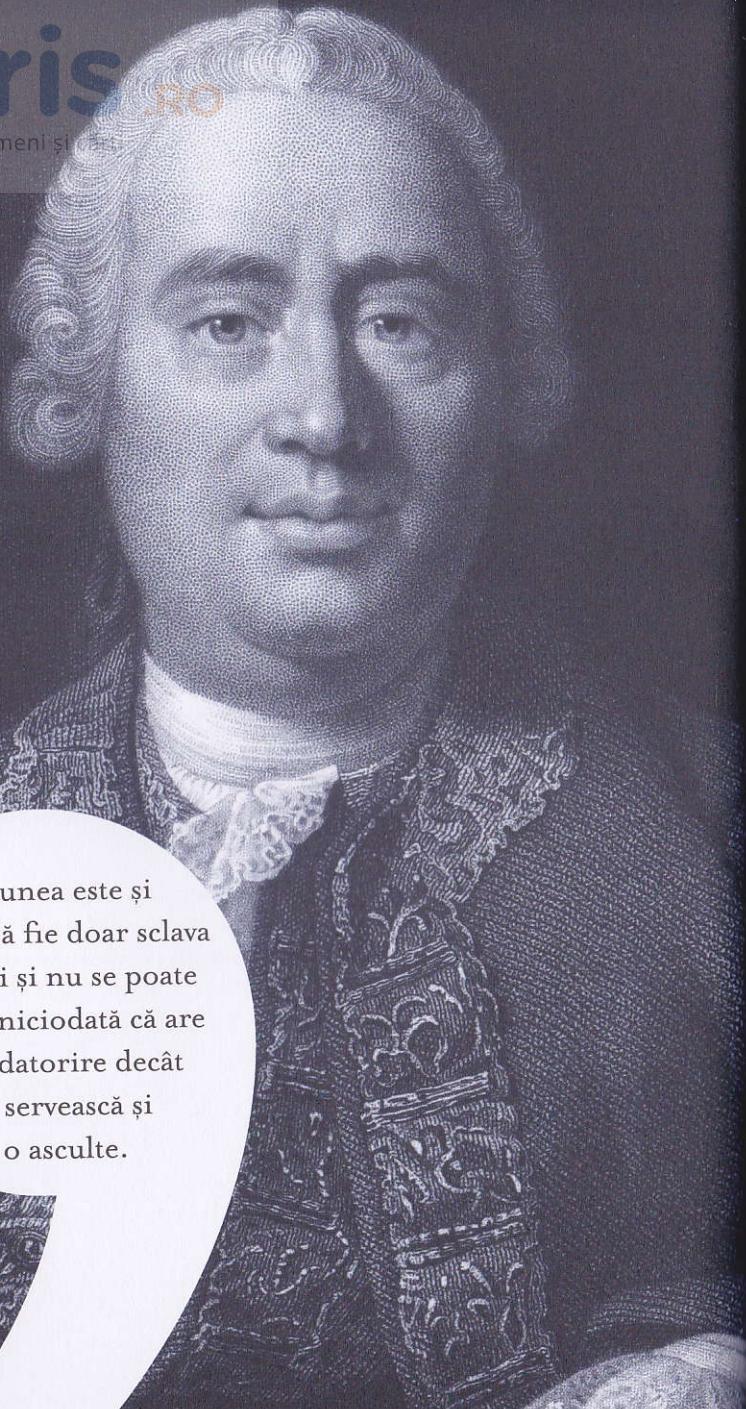
Știința psihologică a evoluat inițial dintr-o paradigmă occidentală, dar în ultimii ani s-a dezvoltat prin perspective exprimate în religia, filosofia și arta orientale. Versurile splendide de pe pagina de alături îi aparțin lui Li Po, un poet sichuan<sup>1</sup> considerat unul dintre cei mai mari din era sa. Un individ irreverențios și ironic, a trăit atât ca hoinar, cât și ca poet la curte. Scriitura să prezintă influența daoismului și este în concordanță cu psihologia de astăzi.

„Lumea nu ne poate satisface nicidecum poftele“: acum înțelegem cum unul dintre sistemele principale de răspplată ale creierului nostru, sistemul dopaminergic<sup>2</sup>, oferă sentimente bune când ne apropiem de un țel, dar, odată ce l-am atins, sistemul se domolește. În cele din urmă, primim laudele pe care le-am vrut dintotdeauna, dar ce urmează apoi?

Filosoful daoist Zhuangzi sugerează că soluția este să nu cauți țeluri. Acesta prezintă o parabolă în care filosoful chinez Confucius este întrecut de studentul său, care anunță: „Doar stau și mă uit“. Cercetările în psihologie descoperă acum efectul profund al practicilor de meditație, prin care îți permiti să te descoptoroșești de atașamentul față de experiența lumească. Grijile, preocupările – cât de reale sunt ele acum? Alegem să ne asumăm aceste poveri și să le tratăm ca fiind reale? Zhuangzi a scris: „Pot sugera că bunăvoița și datoria nu fac parte din nevoie esențiale ale omului?“ Când recunoaștem că examinarea extenuantă nu se va sfârși niciodată în pace, ne putem întoarce la pacea care a fost întotdeauna și fără efort acolo. Haide să ne relaxăm mâine și să mergem la pescuit!

<sup>1</sup> Sichuan este o provincie din sud-vestul Chinei. (N. red.)

<sup>2</sup> Termenul se referă la structuri ce eliberează dopamina. (N. red.)



Rațiunea este și  
trebuie să fie doar sclava  
pasiunii și nu se poate  
preface niciodată că are  
altă îndatorire decât  
să o servească și  
să o asculte.

## DAVID HUME

1711-1766

SURSA: *A Treatise on Human Nature* (*Tratat asupra naturii umane*)

DATA: 1739

DOMENIU: Emoții

Grecând într-o familie distinsă, dar strâmtorată, David Hume a fost nevoit să își câștige singur existența, dar a descoperit că nu își putea îndrepta atenția decât asupra lumii intelectului. Deși dedicația sa l-a adus în pragul epuizării, eu toții suntem beneficiari: la vîrstă de 28 de ani a scris *Tratat asupra naturii umane*, considerat una dintre cele mai importante lucrări din filosofie. A folosit în mod explicit unele științe naturale pentru a investiga psihologia umană, cercetând motivația și moralitatea. Savanții cognitivi moderni au descris cartea ca fiind documentul lor fondator.

Citatul de pe pagina de alături ilustrează convingerea lui Hume – în contrast cu tradiția raționalistă greacă (vezi pagina 7) – că viețile noastre și temelia moralității noastre sunt înrădăcinate inevitabil în sentimente. Când simțim că ceva este bun, semnalează o virtute, iar răul semnalează un viciu. Multi psihologi au respins această perspectivă; Lawrence Kohlberg susține o teorie conform căreia rațiunea este „forța morală“ care se dezvoltă în etape, pentru a produce o conduită morală mai sofisticată. Totuși, în ultimii ani, psihologul Jonathan Haidt a apărat perspectiva lui Hume. Cercetarea sa arată că, atunci când discută moralitatea unei probleme, oamenilor le place să sublinieze preocuparea lor privind consecințele nocive – nu ar trebui să omori un câine pentru că îl privezi de viață sa. Totuși, când le sunt prezentate scenarii în care nu este implicat niciun rău, cum ar fi să îți mânânci câinele mort, oamenii își trădează adeveratele emoții – este greșit, pentru că aşa simțim. Poate că nu vrem să glorificăm asta, dar ar trebui să fim conștienți de ea. Emoțiile noastre evoluate au o influență impunătoare asupra felului în care simțim că ar trebui să fie lumea.

# Pentru ca răul

să triumfe,  
este suficient

ca oamenii buni

să nu facă

nimic.

04

**EDMUND BURKE**

1729-1797

**SURSA:** Necunoscută**DATA:** secolul al XVIII-lea**DOMENIU:** Psihologie socială

Acest citat îi este atribuit filosofului irlandez din secolul al XVIII-lea Edmund Burke, deși probabil este apocrif. Exprimă convingerea sa că o societate depinde de faptul ca membrii săi să fie virtuoși în practică, nu doar în propriile minti. Exemple de asemenea eșecuri îi fascinează pe psihologi, dar niciunul mai mult decât întâmplarea de pe 13 martie 1964. Aceasta este noaptea în care Kitty Genovese a fost violată și ucisă într-un cartier rezidențial din New York. Ziarele au raportat cum – în ciuda strigătelor repetitive după ajutor – niciun vecin nu a intervenit sau nu a sunat la poliție. Acum știm că această relatată a indiferenței a fost exagerată. Fururile din vremea aceea i-au îndemnat însă pe psihologii John Darley și Bibb Latané să investigheze ceea ce au numit efectul spectatorului.

Când e mai puțin probabil ca cineva să ajute o victimă? Când este unul dintre mai mulți spectatori. Acest efect puternic are câteva cauze: când suntem în public, respectăm normele sociale și ne vedem de treburile noastre, mai degrabă decât să stăm cu ochii în patru. În cadrul unui studiu legat de spectatori, s-a pompat fum într-o cameră de așteptare; acesta a fost observat de o persoană singură în cameră mult mai repede decât a fost observat de un grup de persoane. Totuși un factor mai mare este răspândirea responsabilității. Dacă altcineva poate ajuta, de ce să o fac eu? Dacă alții nu o fac, nu sugerează asta că e acceptabil să nu o fac nici eu? Efectul este greu de zdruncinat, dar scade când spectatorii se identifică mult cu victimă și este învins când oamenii sunt mai extravertiti și au un simț al răspunderii față de întreaga lume. Este ușor să te ascunzi într-o mulțime, dar în ce fel de lume vrem să trăim?

# Același leac va produce efecte mai benefice când este prescris de un doctor faimos decât de o persoană cu un caracter inferior.



05

## JOHN HAYGARTH

1740-1827

**SURSA:** *Of the Imagination, as a Cause and as a Cure of Disorders of the Body*  
(Despre imaginație, ca o cauză și ca un leac pentru tulburările trupului)

**DATA:** 1800

**DOMENIU:** Sugestii

Medicul britanic John Haygarth a ajutat la reducerea cazurilor de boli ca variola și tifosul, prin introducerea tehnicielor de prevenire în sănătate, cum ar fi inocularea și carantina. Contribuția sa în psihologie a fost demitizarea unei mode contemporane, extractorul Perkins. Susținătorii afirmau că aceste instrumente, practic tije din metal cu vârful ascuțit, puteau înlătura tot felul de boli. Haygarth a demonstرات aceste afirmații, arătând că versiunile false de lemn ale extractorului erau la fel de eficiente precum cele reale. Leacul se datora în întregime aşteptărilor individului. După cum a scris el, astă arăta, „într-o măsură atât de mare cât nici nu fusese bănuitură, ce influență puternică asupra bolilor produce simpla imagine“ – fie că era vorba despre un aparat exotic sau despre reputația medicului. Descoperise efectul placebo.

Unii oameni au găsit avantajul existenței efectului placebo. Acești optimiști sugerează că măcar o parte din el reflectă ceva interesant: aşteptările mentale pot îmbunătăți starea mintală sau chiar pe cea fizică. Pesimistii în privința efectului placebo arată că mare parte sau uneori tot efectul este mai puțin impresionant – fie un pacient îi spune medicului ceea ce vrea să audă, fie recuperarea sa naturală după o boală este atribuită greșit medicației sau tratamentului pe care le primise. Astfel, studiile despre placebo nu ar trebui folosite ca dovezi ale vindecării mintale de la sine; orice astfel de dovdă trebuie să provină dintr-o cercetare mai amănunțită. Incontestabil e însă faptul că efectul placebo este o complicație pentru orice cercetare medicală, o muscă în laptele investigării tratamentului. Trebuie să iei în calcul și factorul uman.