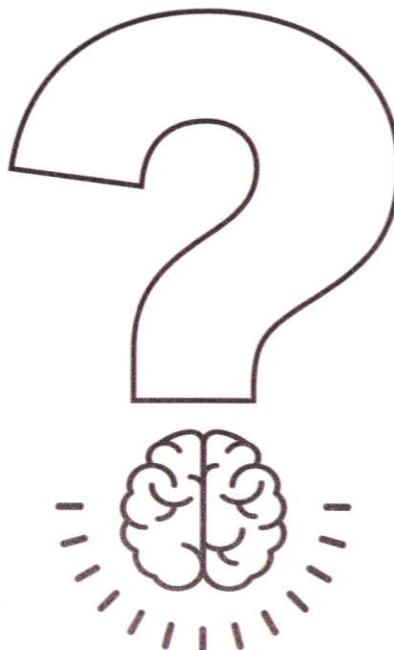


# **Psihologia**

**CEI MAI IMPORTANTI TEORETICIENI,  
TEORII CLASICE ȘI CUM TE POT AJUTA  
ACESTEA SĂ ÎNTELEGI LUMEA**

Ilustrații de Alex Westgate



Traducere din limba engleză de  
**ALEXANDRU BUMBAŞ**



București  
2019

## Cuprins

Introducere 6

### PARTEA I

## Principiile fundamentale 9

Cronologie 10

Psihologia biologică 12 Psihologia comportamentală 30

Psihoterapia 51 Psihologia cognitivă 90

Psihologia dezvoltării umane 109 Psihologia personalității 137

Psihologia socială 155

### PARTEA A II-A

## Definiții 183

Marile școli de gândire 184

Seurtă antologie a psihopatologiei 190

Glosar 205

Bibliografie 221

Index 227

Mulțumiri 233

**PARTEA I**

# **Principiile fundamentale**

## **Psihologia biologică 12**

René Descartes 13 Charles Darwin 17 Paul Broca 22 William James 26

## **Psihologia comportamentală 30**

Ivan Pavlov 31 John B. Watson 35 Edward Thorndike 40 B.F. Skinner 45

## **Psihoterapia 51**

Sigmund Freud 52 Carl Jung 58 Karen Horney 62 Alfred Adler 66  
Viktor Frankl 70 Albert Ellis 75 Aaron Beck 79 Carl Rogers 83 Virginia Satir 87

## **Psihologia cognitivă 90**

Alfred Binet 91 Ulric Neisser 95 Albert Bandura 100 Elizabeth Loftus 106

## **Psihologia dezvoltării umane 109**

Jean Piaget 110 Lev Vigotski 115 Harry Harlow 119 Erik Erikson 125  
Noam Chomsky 129 Carol Dweck 133

## **Psihologia personalității 137**

Gordon Allport 138 Raymond Cattell 143 Abraham Maslow 146 Hans Eysenck 150

## **Psihologia socială 155**

Kurt Lewin 156 Leon Festinger 160 Stanley Milgram 163 David Rosenhan 169  
Elliot Aronson 172 Philip Zimbardo 176

## Psihologia biologică

**P**sihologia biologică studiază întrepătrunderea dintre corpul fizic, pe de-o parte, și realitatea cognitiv-emoțională, de cealaltă parte. Ne putem întreba dacă psihologii din domeniul biologiei au fost vizionari. Am avea tendință să răspundem afirmativ - este suficient să aprindem televizorul că și suntem bombardăți cu reclame care prezintă pilule miraculoase, care ne promit că modificările chimice pe care le vor face în organism sunt tot ceea ce avem nevoie pentru a ne schimba viață. Lăsând la o parte exagerările medicale în cazul acelor tipuri de reclame, știm cu toții că biologia ne influențează într-o foarte mare măsură comportamentul, și că, probabil, nu există două creiere identice. Diferențele dintre ele sunt numeroase, de la mărimea lobilor la intensitatea activității unor neurotransmițitori. Însă, în ce măsură caracteristicile de ordin fizic influențează deosebirile la nivel individual?

Tot psihologia biologică a fost cea care a formulat și definit conceptul de heritabilitate<sup>1</sup>. Se prea poate ca o bună parte din ceea ce ești, ca persoană, să fie moștenit (prin urmare, predeterminat) chiar dinainte de naștere. Așadar, dacă ai moștenit materialul genetic al părinților, se poate presupune că tot părinții sunt cei care îți influențează personalitatea și comportamentul, în nenumărate feluri. Cu siguranță ai deprins, în cadrul familiei, anumite atitudini și comportamente de la părinți, prin simpla observare a acestora, iar toate aceste influențe au fost stocate și prelucrate de creier. Creierul nu e decât un organ, însă nici un alt organ nu se apropie de complexitatea acestuia, și nici nu joacă un rol atât de fundamental în modelarea identității umane.

Ca regulă generală, marii specialiști ai psihologiei biologice au fost preocupăți de modul în care anatomia și fiziologia creierului uman sunt corelate cu emoțiile, gândurile și acțiunile noastre.

<sup>1</sup> A nu se confunda cu ereditatea. Heritabilitatea reprezintă gradul în care un caracter al unui organism este mai degrabă moștenit decât atribuit unor factori din mediul intern sau extern. Aceasta explică ce procent din varianța unei trăsături în cadrul unei populații este determinată de materialul său genetic, în comparație cu alți factori. (n.trad.)

# René Descartes



SE NAȘTE în anul 1596, în localitatea La Haye en Touraine, în Regatul Franței

SE STINGE din viață în anul 1650, la Stockholm, Suedia

STUDIAZĂ la Universitatea din Poitiers

## IDEEA FUNDAMENTALĂ

René Descartes, care nu este îndeosebi cunoscut pentru studiile sale de psihologie, a jucat un rol fundamental în dezvoltarea filosofiei și a matematicii. Cu toate acestea, anii petrecuți filosofând cu privire la natura minții umane, la procesul științific, precum și la structurile și mecanismele acțiunilor corpului urmău

să aibă un impact incontestabil asupra modului în care cugetăm despre procesul gândirii în sine. Descartes este cunoscut ca fiind inițiatorul unui concept modern – **relația minte-corp**. Acest concept pune sub semnul întrebării natura minții și a corpului, precum și modul în care acestea interacționează una cu celalătă.

*Cogito ergo sum* – „Cuget, deci exist“ –, faimoasa replică ce avea să fie parodiată pe tricourile moderne, înglobază una dintre cele mai importante teorii ale umanității. Pe scurt, teoria ar putea fi explicată astfel: trebuie să renunțăm la gândurile despre tot ceea ce poate fi pus la îndoială, pentru că despre orice ar fi vorba, acel lucru este, în mod fundamental, incert. Potrivit lui Descartes, dacă am avea posibilitatea de a porni de la zero, fără să facem presupozitii

care pot fi puse la îndoială, atunci nu am rămâne decât că un singur lucru: abilitatea de a ne îndoi. Pentru Descartes, tocmai abilitatea de a gândi și de a ne îndoi ne face să fim ființe conștiente și reale.

Acest mod de gândire este, probabil, ceva mai mult decât un simplu exercițiu intelectual pe care Descartes l-a formulat cu propria minte, însă nu este greu să-i înțelegem implicațiile în ceea ce privește metoda științifică. Într-adevăr, a da la o parte toate presupozițiile înainte de a începe un experiment este ceea ce astăzi reprezintă un element fundamental al cercetării.

Descartes este recunoscut și pentru formularea noțiunii de „reflex“, chiar dacă multe dintre aspectele teoriei lui au fost contraargumentate și date la o parte. Descartes considera că stimulii externi puteau declanșa o serie de evenimente la nivelul celulelor nervoase, care, la rândul lor, declanșau o mișcare pe care el o numea „spirit animal“. În mod evident, ideea nu este adevărată, dar Descartes avea dreptate – și prin asta, a fost un vizionar – să afirme faptul că trupul răspunde în mod automat unor stimuli externi. Descartes a mai susținut și faptul că interacțiunea dintre conștientizare și răspunsurile corpului – interacțiune considerată a fi esența conștiinței – are loc în creier, la nivelul glandei pineale. Descartes înțelegea această interacțiune ca pe un fenomen cu sens dublu: corpul influențează mintea (prin faptul că face ca mintea să fie conștientă de reflexele corporale) și mintea influențează corpul (prin inițierea mișcării).

Această noțiune de influență reciprocă se află la baza dualismului, concepție filosofică ce susține faptul că mintea și corpul sunt două entități distințe.

Dacă urmăm firul acestei teorii, înțelegem că mintea nu este cuantificabilă la nivel fizic, adică nu are substanță concretă, iar gândurile nu au calitate materială. Această conceptualizare a minții înglobează și definiția modernă a sufletului, întrucât Descartes credea că mintea supraviețuiește după moartea corpului. Prin urmare, conform lui Descartes, corpul este limitat, adică este o substanță. Această idee se leagă cumva de noțiunea de „calitate primară“, opusă „calității secundare“. Calitățile primare – caracteristici obiective, observabile și măsurabile – pot fi percepute dincolo de orice subiectivitate. În schimb, calitățile secundare nu pot fi observate în mod concret; prin urmare, sunt pasibile de părtinire, jucând rolul de interpretări la nivelul percepției umane. În mod similar, Descartes face distincția între ideile înăscute (care apar în mod natural, nu prin interacțiunea cu lumea exterioară) și ideile derivate (pe care le vedea ca fiind rezultatul direct al unor experiențe exterioare și al amintirilor formate în urma experiențelor).

Totuși, în ciuda ideilor despre spiritul animal, Descartes considera că glanda pineală este prezentă doar la oameni și că numai aceștia dispun de conștiință adevărată, de abilitatea de a raționa și de capacitatea de a simți durerea. Cu toate acestea, glanda pineală s-a descoperit și la alte specii, cum ar fi taurul, iar



studiiile au demonstrat că și animalele au abilități de rezolvare a problemelor și chiar resimt senzații de durere.

## PERSPECTIVE

Filosofia lui Descartes – filosofia carteziанă – a avut un impact asupra cercetărilor cu privire la senzații, gânduri și experiențe. Cu toate acestea, teoreticienii care i-au urmat lui Descartes aveau să respingă această conceptualizare carteziанă a dualismului, considerând că toate experiențele ar trebui clasificate drept materiale

sau imateriale. Thomas Hobbes înțelegea procesele mentale ca fiind cauzate de activitatea cerebrală și considera că întreaga cunoaștere provine din senzații. Viziunea hobbesiană se baza pe ideea că nu există idei înnăscute și că totul este material.

John Locke, deși a fost influențat de abordarea mecanicistă a lui Descartes, a respins dualismul carteziан în favoarea empirismului. Lui Locke și lui Hobbes li se alătură George Berkeley și Baruch Spinoza, în contestarea ideilor carteziene, însă problematica minte-corp este și astăzi una de actualitate.

Unde se termină mintea și unde începe corpul, și viceversa? Această întrebare este fundamentală în filosofia cartezi-ană, însă lucrurile nu sunt, deocamdată, foarte clare. Știm că mintea influențează corpul, iar corpul influențează mintea, însă, la ce nivel sunt aceste două entități diferite? Este lumea materială reală fără o minte care să o perceapă? Răspunsul este complicat, mai ales prin prisma distincției care devine evidentă dintre minte și corp, pe măsură ce reflexele preiau controlul gândirii conștiente. Încearcă următorul exercițiu: ridică piciorul drept câțiva centimetri deasupra podelei. Fă cercuri ritmice cu piciorul, în sensul acelor de ceasornic (este foarte important să respici sensul). În timp ce faci aceste cercuri, ridică degetul arătător drept și „desenează“ cifra șase cu el în aer, în fața ta. Observi ceva neobișnuit în ceea ce privește piciorul tău drept? Cu siguranță a încetat să se mai miște în sensul acelor de ceasornic și a început să se miște în sens invers. Poate că te întrebi ce gândește piciorul tău, însă nu are legătură decât cu incapacitatea minții conștiente de a triumfa în fața impulsului reflex și disperat al corpului de a face ca atât degetul, cât și piciorul să se miște în aceeași direcție. Acest impuls reflex domină, întrucât piciorul și degetul sunt controlate de emisfera stângă a creierului, iar creierul încearcă să simplifice lucrurile. Îi poți reproşa, oare? Repetă acum

experimentul, mișcă piciorul drept în sensul acelor de ceasornic, însă folosește de data aceasta degetul de la mâna stângă pentru a „desena“ cifra șase în aer. În acest moment, nu ar trebui să mai observi același reflex. Acest lucru se explică prin faptul că cele două emisfere ale creierului pot funcționa în concurență, având sarcini diferite. Uneori, corpul reacționează, iar mintea are dificultăți în a-l stăpâni, indiferent care sunt intențiile minții. Observăm acest fenomen atunci când strănutăm, fredonăm, clipim sau atunci când ne frigem la cuptor sau împietrim de spaimă. Îi putem mulțumi lui René Descartes pentru că ne-a deschis drumul în ceea ce privește studiul reflexelor și pentru că ne-a oferit informații care au dăinuit de-a lungul timpului.

Se prea poate să fii și tu carteziан în gândire, mai ales dacă îți pui problema naturii sufletului sau a calităților divinității. Unii clerici din timpul lui Descartes vedeau în acest filosof un eretic, care promova idei subversive. Cu toate acestea, Descartes era un credincios fervent. Ideea lui, potrivit căreia mintea și sufletul sunt o singură entitate, care transcende lumea materială constrânsă de timp și de spațiu, este, fără îndoială, o idee la care mulți oameni încă se gândesc. E posibil să existe ceva în creier, dincolo de natura sa fizică? și oare acest ceva conferă sens personalității noastre, dincolo de intemnițarea corpului nostru pe acest pământ? Descartes ar fi răspuns afirmativ, dar nimeni nu poate să îți cu certitudine.

# Charles Darwin



SE NAȘTE în anul 1809, în Kent, Anglia

SE STINGE din viață în anul 1882, în Shropshire, Anglia

STUDIAZĂ la universitățile Edinburgh și Cambridge

## IDEEA FUNDAMENTALĂ

Ideile lui Charles Darwin aveau să schimbe în mod permanent și fundamental cursul psihologiei. Ai auzit cu siguranță de Darwin, părintele teoriei evoluționiste, chiar și numai prin prisma Premiilor Darwin, care se acordă postum, în mod sarcastic, oamenilor care au murit sau care au rămas sterili în urma unui comportament stupid. În acest fel, li se mulțumește pentru contribuția adusă

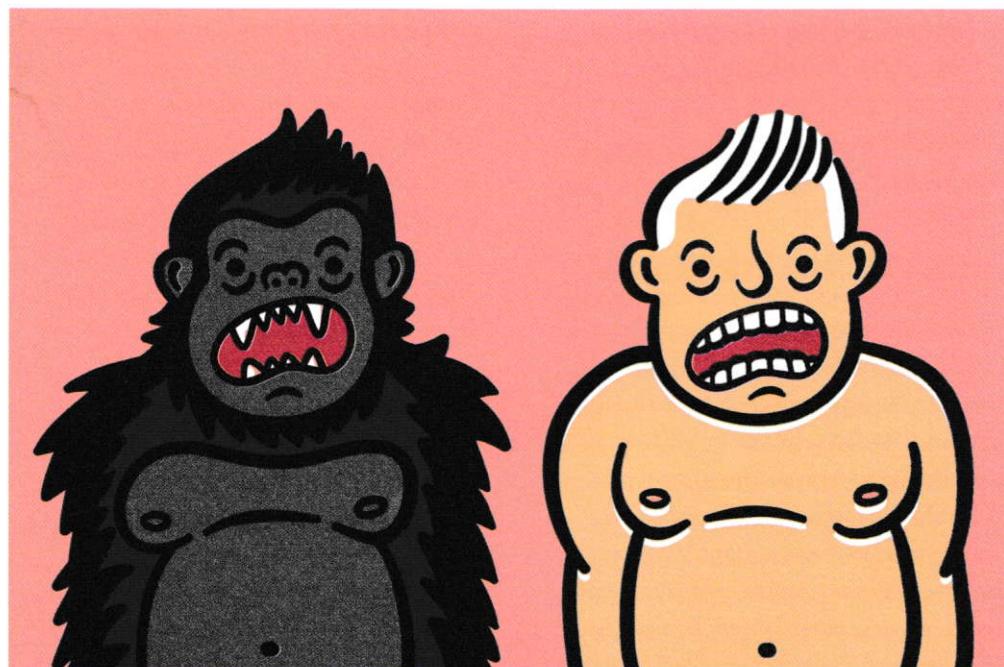
la îmbunătățirea globală a patrimoniului genetic uman. Numele lui Darwin este evocat în acest caz grație teoriei sale despre supraviețuirea celui mai puternic.

Lucrarea fundamentală a lui Darwin, *Despre originea speciilor*, a fost publicată în anul 1859, implementând astfel teoria **selecției naturale** și a **selecției sexuale**. (Interesant este faptul că ideile dezvoltate de Darwin precedă publicarea acestui volum; se crede că lui Darwin i-ar fi fost frică să facă publice descoperirile sale, din cauza unui posibil impact negativ asupra societății.) Noțiunea de *selecție naturală* se bazează pe ideea că natura, cu trecerea timpului, elimină trăsăturile dezadaptative care sunt nefolositoare speciilor, cei care au aceste trăsături murind mai repede decât cele care reușesc să se adapteze. Noțiunea de *selecție sexuală* explică

Respect evoluția intenționată a anumitor trăsături de adaptare, din perspectiva comportamentului de împerechere. (Cu alte cuvinte, Darwin considera că organismele sunt capabile să își selecțeze partenerii, în același fel în care oamenii se cunosc pe Tinder.) Selecția naturală funcționează tocmai pentru că potențialii parteneri posedă trăsături de adaptare care generează dorință. Acești parteneri supraviețuiesc mai mult și produc membri mai puternici ai speciei, pentru că trăsăturile lor de adaptare sunt moștenite genetic. Acest proces are loc la nivelul individual al organismului, însă are și efecte la nivelul macro al speciei.

Urmărind această logică, Charles Darwin formulează ipoteza că anumite

specii (printre care oamenii și maimuțele) au avut un strămoș comun. Cu alte cuvinte, teoria evoluționistă consideră că tot așa cum tu și vărul tău aveți aceeași bunica, oamenii și maimuțele – și dacă gândim retrospectiv, toate celelalte specii – își au originea din același organism. La vremea ei, această idee era una controversată, iar multe caricaturi îl infățișau pe Darwin ca o maimuță. În ciuda reacțiilor virulente, Darwin avea să fie inițiatorul unor studii care, odată cu trecerea timpului, nu au făcut decât să capete teren. Din ce în ce mai mulți oameni au început să credă că ființele nu arătau la începuturi așa cum arată astăzi și că și noi, asemenea altor animale, ne tragem din alte specii.



Majoritatea oamenilor înțeleg viziunea lui Darwin doar la nivel anatomic – ființele umane și oamenii peșterilor au aceiași strămoși, iar aceleași trăsături fizice care i-au făcut pe oamenii preistorici să se adapteze la mediul în care trăiau ne curg și nouă astăzi prin vene. Sunt însă mulți oameni care nu consideră că viziunea lui Darwin poate fi aplicată și în cazul psihologiei. De fapt, trăsăturile despre care credem că ne diferențiază de celelalte animale – felul în care gândim, simțim, ne comportăm și reacționăm – au început ca adaptări evoluționiste și ne-au fost transmise timp de mii de ani. Tot așa cum nu mai avem coadă, spune Darwin, nici nu mai gândim în moduri care nu funcționau în avantajul nostru încă de acum câteva mii de ani.

Cu cât a studiat mai mult animalele, Darwin a început să vadă legăturile dintre emoțiile și comportamentele umane și cele ale animalelor. Ca rezultat, acesta a înțeles diferențele dintre oameni și unele animale ca fiind doar la nivel de grad, nu de specie. Într-un alt studiu, *Expresia emoțiilor la om și animale*, Darwin explică într-un mod admirabil această idee, nu numai la nivel de discurs științific, ci și prin intermediul unor ilustrații și desene ale unor artiști și fotografi. De exemplu, cimpanzeii sunt fotografiați în posturi care seamănă foarte mult cu cele umane. Atunci când o pisică întâlnește un animal de pradă, pe față acesteia se poate citi spaima, grimasa nefiind cu mult diferită față de ceea ce

exprimă chipurile oamenilor. Atunci când un macac este mângâiat, pe chipul său se citește o fericire de necontestat.

În plus, Darwin și-a dat seama că emoțiile umane sunt similare, indiferent de cultură. Acesta a identificat numeroase emoții – iubire, bucurie, devotament, anxietate, disperare, suferință – care par a avea expresii universale, ceea ce l-a condus la ideea că asemenea expresii ne permit să ne transmitem sentimentele celorlalți membri ai speciei.

## PERSPECTIVE

Ideile lui Darwin aveau să schimbe direcția gândirii psihologice, din multe puncte de vedere. Teoreticienii de după Darwin au început să se intereseze de diferențele dintre oameni și de modul în care acestea ar putea fi explicate prin intermediul unor factori genetici, dar și al diferitelor forme de adaptare. (Această preocupare are și o latură negativă, pentru că generează discursuri rasiste, fondate pe superioritatea sau inferioritatea rasei.) Studiile lui Darwin au deschis direcții noi de cercetare și în ceea ce privește inteligența și personalitatea. Psihologia etologică – o altă ramură a psihologiei, derivată din teoria lui Darwin – avea să fie dezvoltată de Konrad Lorenz, care a studiat animalele în mediul lor natural și a observat acest fenomen de transmitere genetică, pe care l-a denumit intipărire. (Există câteva înregistrări amuzante, în care Lorenz urmărește niște gâște. Acestea

**EXPERIMENT** Charles Darwin a făcut o serie de observații în timpul unei călătorii de aproximativ cinci ani, la bordul navei *HMS Beagle*, urmărind astfel diferite regiuni din Africa de Sud. Călătoria în sine nu a fost un experiment, însă observațiile lui Darwin au reprezentat un catalizator pentru dezvoltarea propriilor teorii. (În mod ironic, căpitanul vasului, Robert FitzRoy, spera ca respectiva călătorie să aducă dovezi care să susțină Geneza, însă Darwin avea să spulbere această speranță, odată ce a început să observe animalele din insula Galapagos, situată pe coasta Ecuadorului.) Darwin a fost uluit de prezența unor specii care nu aveau decât un singur gen, în special de cîntelele și broaștele țestoase, care au și dat numele insulei. Și mai remarcabil decât numărul de specii cu un singur gen era faptul că fiecare specie dezvoltase o serie de caracteristici proprii, care le permiteau să se adapteze habitatului (de exemplu, specii diferite de cînteze pot avea ciocuri diferite, care le permit accesul la numeroase surse de hrănă din apropiere). Observațiile efectuate de Darwin l-au dus la concluzia că natura poate face o selecție în funcție de anumite trăsături specifice, iar acele trăsături care intră în sfera procesului de selecție naturală sunt tocmai cele legate de supraviețuirea speciei.

cred că Lorenz este mama lor, fiindcă imaginea lui li se imprimă încă de mici, mulțumită unei predispoziții genetice de atașament față de primul animal pe care acestea pun ochii, într-o perioadă critică de după naștere.)

## APLICAȚII PRACTICE

Gândește-te la ceva care te sperie cu adevărat. Ce îți vine în minte? Să fie păianjenii? Înălțimile? Șerpii? Fulgerele? Șobolanii? Dacă te-ai gândit la lucrurile care te-ar putea ucide în zilele noastre,

probabil îți vin în minte mașini, pastile, arme sau chiar dispozitive electrice. Însă șansele sunt să te temi de lucruri care nu prezintă un pericol mare pentru tine. Cum se explică faptul că sunt puțini cei care se tem de dispozitivele electrice, deși psihicul modern reține teama de lucruri precum înălțimile, șerpii, furtunile, păianjenii sau chiar întinderile de apă? Răspunsul este acela că teama de asemenea lucruri era foarte ratională pentru strămoșii noștri, oamenii peșterilor. Aceste frici le-au permis supraviețuirea, ca specie, căci

Acestea fiind spuse, care sunt trăsăturile pe care le cauți la un partener? Există multe variațiuni la acest nivel, desigur, căci fiecare cultură are alte standarde de frumusețe. Mai mult decât atât, nu fiecare dintre noi, fie că este homosexual, heterosexual sau bisexual, este preocupat de sex doar din perspectiva reproducerei. Cu toate acestea, trăsăturile pe care cei mai mulți oameni le găsesc atractive din punct de vedere sexual par să reflecte dorința de a maximiza șansele de supraviețuire ale speciei.

O femeie care caută un partener pe termen lung poate fi atrasă de genul de bărbat care oferă, adică un bărbat a căruia stabilitate, încredere, chiar și nivelul finanțier să poată contribui la întreținerea urmășilor. Un bărbat care își dorește o mamă pentru copilul său poate căuta o femeie matură, plină de căldură și bunătate. Iar atunci când vine vorba strict de trăsăturile fizice, fotografii de pe site-urile de matrimoniul demonstrează că ceea ce este atractiv la un bărbat este înălțimea și forța, iar în cazul femeilor, formele

rotunde și feminine sunt preferate.

Ambele caracteristici semnalează tinerețe și fertilitate și par înrădăcinate în dorința sexuală, fie că avem de-a face cu cineva care își dorește un copil sau pur și simplu o aventură. La nivelul culturilor, oamenii de ambele sexe tind să caute trăsături care semnalează un nivel elementar de sănătate genetică, de exemplu, trăsături faciale simetrice și un corp care să nu indice boală sau infecții. Cercetările au arătat că modul în care o femeie heterosexuală percepă atraktivitatea unui bărbat variază în funcție de ciclul menstrual, aceasta căutând un bărbat cu trăsături masculine și simetrice atunci când este la ovulație.

Pe scurt, mare parte din comportamentul care ne pare cel mai natural nu a fost dintotdeauna un comportament inherent uman. În schimb, acesta reflectă adaptarea la mediu, de-a lungul timpului. Aceste adaptări sunt cele care i-au motivat pe strămoșii noștri și au permis ca genele noastre să se perpetueze. Ceea ce ni se pare a fi un act natural este pur și simplu un comportament care a evoluat în aşa măsură încât să ne facă mai deștepti, mai puternici și mai sănătoși.