

**BRIAN R. LITTLE**

**PSIHOLOGIA  
PERSONALITĂȚII  
ȘI ARTA DE A TE SIMȚI BINE**

Traducere din limba engleză de  
CĂTĂLINA GROSU

**LITERA**  
București  
2020

*Me, Myself, and Us*  
*The Science of Personality and the Art of Well-Being*  
Brian R. Little

Copyright © 2014 by TRAQ Consulting Inc.  
Ediție publicată pentru prima oară în SUA de PublicAffairs™,  
membră a Perseus Books Group.

Ediția în limba română a fost publicată  
prin înțelegere cu Agenția Literară Livia Stoia

## INTRODUCTIV®

*Introspectiv* este parte a Grupului Editorial Litera  
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România  
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

*Psihologia personalității*  
*și arta de a te simți bine*  
Brian R. Little

Copyright © 2020 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii  
Redactori: Mihnea Gafița, Carmen Ștefania Neacșu  
Corector: Ionel Palade  
Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu  
Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
LITTLE, BRIAN R.

*Psihologia personalității și arta de a te simți bine/*  
Brian R. Little; trad. din lb. engleză de Cătălina  
Grosu. – București: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-4650-7

I. Grosu, Cătălina (trad.)

159.9

## CUPRINS

<i>Prefață</i> .....	9
1. Prima impresie și reconsiderarea .....	17
2. Trăsăturile stabile și starea de bine: sunt ele întărite ca ghipsul? ...	49
3. Trăsăturile libere: despre acționarea în moduri necaracteristice ...	83
4. Euri mutabile: personalitate și situații .....	117
5. Control, agent și forma unei vieți .....	149
6. Hale și Hardy: personalitate și sănătate .....	181
7. Personalitatea și creativitatea: mitul eroului singuratic .....	209
8. Unde ești? Personalitatea și locul tău preferat .....	245
9. Proiecte personale: fericirea căutării .....	277
10. Reflecții asupra sinelui: arta stării de bine .....	305
<i>Mulțumiri</i> .....	333
<i>Note</i> .....	337
<i>Referințe</i> .....	357
<i>Indice</i> .....	377

modul în care gândim despre noi și despre ceilalți. Sunt oare greșite în general impresiile noastre cu privire la personalitățile celorlalți? Sunt indivizii creativi în esență inadaptabili? Sunt caracterele noastre, după cum s-a exprimat William James, deja întărite precum ghipsul la vârsta de treizeci de ani? Credința că deținem controlul asupra propriei vieți este oare un lucru pe de-a-ntregul bun? Există cumva tipologii de personalitate care îi diferențiază pe oamenii rezistenți și sănătoși de cei cu risc de boală coronariană? Personalitățile noastre aparte cuprind un sine unificat sau o pluralitate de euri? Dacă a doua variantă este cea corectă, pe care dintre mini-euri le oferim la căsătorie sau în diferite fuziuni? Au anumiți indivizi o capacitate înăscută pentru a fi fericiți? Care este calea cea mai viabilă către prosperitatea umană: căutarea fericirii sau fericirea căutării?

*Psihologia personalității și arta de a te simți bine* examinează aceste teme și oferă o perspectivă nouă asupra naturii umane și a diversității stărilor de bine. Oferă, de asemenea, un cadru prin care putem analiza implicațiile personale, mai intime, ale științei personalității. O astfel de analiză poate clarifica o parte din aspectele mai ciudate ale comportamentului nostru zilnic și te poate ajuta să-ți percepi propriul sine sau pe cele ale altora ca fiind mai puțin năucitoare și cu siguranță mai interesante.

# 1

## Prima impresie și reconsiderarea

*Fiecare persoană este, în anumite privințe, ca toți ceilalți oameni, ca unii dintre ceilalți oameni și ca nimeni altcineva.*

ADAPTAT DIN CLYDE KLUCKHOHN ȘI HENRY A. MURRAY,  
*PERSONALITY IN NATURE, SOCIETY AND CULTURE*, 1953

*Un rac s-ar simți probabil profund jignit dacă ne-ar auzi clasificându-l cu ușurință și fără vreo umbră de regret ca fiind crustaceu, debarasându-ne astfel de el. „Nu sunt așa ceva”, ar spune. „Sunt EU ÎNSUMI, sunt doar EU ÎNSUMI.”*

WILLIAM JAMES, *THE VARIETIES OF RELIGIOUS EXPERIENCE*, 1902

*Când afirm că pantoful stâng al profesorului Lindzey este „introvertit”, toată lumea îi examinează pantoful ca și cum ar fi un lucru de care pantoful ar fi responsabil... Nu te uita la pantof! Uită-te la mine; eu sunt cel responsabil pentru afirmație.*

GEORGE KELLY, *MAN'S CONSTRUCTION OF HIS ALTERNATIVES*, 1958

Cine credem că suntem? Și cine credem că este mama noastră, partenerul sau partenera noastră, ori ciudățenia aceea de persoană așezată vizavi de noi în restaurant? *De ce avem*

reprezentarea pe care o avem despre noi și despre ceilalți? Ai făcut, probabil, un test de personalitate care te încadrează tipologic, dar consideri că tu și cei apropiați la care ții sunteți mult mai mult decât atât. Ai auzit, probabil, ideea potrivit căreia situația în care ne aflăm ne determină comportamentul mai mult decât tipul de personalitate căruia îi aparținem, și te întrebi dacă afirmația este corectă. Însă tipologiile par mult prea simple, iar situațiile prea seci pentru a-ți satisface curiozitatea privind personalitatea. Vrei să descoperi lucruri noi privitoare la modul în care te percepi, pe tine și pe ceilalți.

Să începem prin a analiza mai în detaliu modul în care îți construiești reprezentările despre propriul sine și despre cel al altora, și anume ceea ce psihologii specializați în personalitate denumesc „constructe personale“. Vom descoperi împreună cum modul în care îi analizezi pe ceilalți îți dezvăluie în aceeași măsură propria personalitate, dar și pe cea a celor analizați. Vom descoperi că modul în care îți formezi constructele personale are consecințe extrem de importante asupra stării tale generale de bine și asupra felului în care simți și acționezi în viața de zi cu zi. Constructele personale pe care ți le-ai format servesc atât drept cadru, cât și drept gratii.<sup>1</sup> Pot oferi o serie de căi predictibile cu ajutorul cărora să răzbați prin complexitatea vieții, dar pot și să te blocheze într-un mod rigid de reprezentare a propriei persoane și a celorlalți. Este posibilă schimbarea constructelor personale, iar asta ne dă speranțe. Uneori însă este dificil să ne debarasăm de ele. Să ne întoarcem deci la întrebarea inițială: cine credem că suntem? Să vedem

cum înțelegem afirmația că, într-o foarte mare măsură, *suntem* constructele personale pe care ni le-am format.

### Străinii și sinele: constructele personale – cadru și gratii

Să ne imaginăm că suntem la restaurant și-i analizăm pe cei din jur. Observăm că unul dintre cei de la masa alăturată – cel mai tânăr, dichisit – trimite înapoi biftecul pentru a treia oară. În lumina acestei succesiuni de fapte, care este prima impresie în ceea ce-l privește? Ce constructe personale creăm?

Există trei abordări posibile. În primul rând, ne-am putea gândi că are o anumită *trăsătură* de personalitate – poate asertivitate sau extraversiune sau – o părere mai puțin generoasă – că e pur și simplu nesuferit. În al doilea rând, în urma observării interacțiunii sale cu comeseanul cu păr alb, am putea deduce că acela care returnează biftecul are o „agendă“, un scop, altul decât simpla procurare a unei bucăți de carne care să-i fie pe plac: este posibil să fie angajat într-un proiect personal ce îl implică pe cel care îl asistă la masă. Poate că proiectul este „impresionează-ți șeful“ sau „arată că nu te mulțumești cu mai puțin decât meriți“. În al treilea rând, am putea crea o *poveste* care să-i explice acțiunile: bietul tip a făcut atâtea mofturi pentru că a avut parte de o mare dezamăgire la serviciu și se ia acum de guler cu un biet ospătar care pare să nu priceapă exact ce înseamnă „în sânge“. Am putea folosi chiar toate cele trei abordări mai mult sau mai puțin simultan: tipul de la masa alăturată este un nemernic pretențios care consideră cu siguranță că ceva trebuie schimbat... la altcineva. Prin

acest proces am fi putut învăța mai multe despre noi – și despre modul în care evaluăm personalitatea – decât despre acest client încă flămând.

Dacă noi și posesorul fripturii nu ne cunoaștem, așa cum presupunem aici, atunci ceea ce-i atribuim în materie de trăsături, proiecte personale sau povești din spatele întâmplării relatate nu este deloc relevant. Una dintre cele mai bine documentate constatări ale studiului atribuirilor este aceea că avem tendința să le atribuim celorlalți trăsături, în timp ce propriile noastre acțiuni tindem să le explicăm în funcție de situațiile în care ne aflăm.<sup>2</sup> Este posibil ca protagonistul nostru să se fi comportat într-un mod care nu-i este deloc caracteristic, deci ar putea fi mai mult decât nedrept să-i atribuim o trăsătură permanentă precum caracterul nesuferit. Cu siguranță nu deținem informații relevante, pe baza cărora să putem evalua cu precizie dacă încearcă să-și impresioneze șeful sau dacă – și de ce anume – ar putea să se simtă lezat și să reacționeze ultrasensibil. Acestea sunt încercările de a explica la prima vedere o persoană care ne-a atras atenția. Sunt intuiții ipotetice, conturate pe baza constructelor personale.

Astfel de intuiții sunt omniprezente. După cum a remarcat Stanley Milgram, în viața cotidiană recurgem mereu la deducții și construim povești despre persoane care ne sunt străine, pe baza unor informații complet insuficiente.<sup>3</sup> De exemplu, majoritatea dintre noi venim în contact în mod curent cu „străini familiari” – oameni pe care îi vedem în lift în fiecare dimineață sau la supermarket, sau lăsându-și copiii la școală. „Relația” noastră cu astfel de oameni este

una subtilă. Suntem conștienți unii de prezența celorlalți, dar conspirăm pentru a rămâne străini. Este o relație înghețată. Iar noi creăm uneori povești foarte complexe despre astfel de străini: cutare e tipul care pare hărțuit în fiecare dimineață și e probabil un avocat divorțat, cu capsă pusă din cauză că Giants, echipa de fotbal american, a pierdut meciul de ieri. Cutare e o doamnă de treabă, mereu dusă pe gânduri, care și-ar dori să trăiască la Paris, dar pentru că trebuie să-și îngrijească sora aflată pe patul de moarte, a întors spatele propriei fericiri. Desigur, în timp ce noi le urzim poveștile, ei își imaginează povești despre noi, despre personalitatea noastră și despre gradul nostru de confort.

Ceea ce este foarte curios la aceste relații înghețate este modul vehement în care ne împotrivim „topirii” lor, mai ales dacă au stat mult timp la gheață. Să ne întrebăm, de exemplu, dacă am fi mai tentați să abordăm un străin familiar sau o persoană complet străină ca să aflăm care este ora exactă. În cazul în care nu-l întâlnim pe străinul familiar într-un mediu total diferit, atunci este foarte probabil că vom fi mai înclinați să ne adresăm unei persoane cu totul străine. Însă uneori se întâmplă și să topim o poveste construită și atunci avem ocazia de-a ne confirma sau infirma ipotezele pe care le-am construit în privința străinilor familiari. Uneori intuițiile noastre se potrivesc perfect cu realitatea, și ne face o deosebită plăcere să ni le vedem confirmate. Alteori deducțiile noastre sunt... tare departe de realitate. El e de fapt fan al echipei Green Bay, nu al echipei Giants, și este cât se poate de fericit în căsnicie, e doar extenuat din cauza programului de somn al gemenilor nou-născuți. Doamna cea de treabă și

mereu gânditoare nu e nici de treabă, nici gânditoare, a visat dintotdeauna să locuiască în Peoria și n-are nici o soră. Și, din nou, în timp ce noi am creat și revizuit interpretările privitoare la personalitatea acestor oameni, ei au făcut același lucru privitor la noi. Fiecare dintre noi a atribuit trăsături, a făcut proiecte și a țesut povești.<sup>4</sup> Fiecare dintre aceste moduri diferite de evaluare a celorlalți – prin trăsături, proiecte și povești – ne ajută să înțelegem personalitatea și starea de bine. Dar dincolo de faptul că ne ajută să-i înțelegem pe ceilalți, ne ajută și să ne cunoaștem pe noi.

Modul în care ni-i explicăm pe ceilalți are consecințe și asupra stării noastre de bine. În general, cu cât privim realitatea prin mai multe lentile, cu atât viziunea noastră este mai adaptabilă. A avea prea puține constructe sau a nu le fi validat suficient poate crea probleme, mai ales atunci când viața se derulează cu repeziciune și noi încercăm să îi aflăm sensul. Constructele ne pot închide într-o colivie și atunci viața nu se desfășoară atât de bine pe cât s-ar putea.

### Constructele personale și gradele de libertate

Constructele personale sunt atât de importante pentru că ele determină, parțial, gradele de libertate pe care le avem în modelarea propriilor vieți. Pentru a analiza detaliat acest lucru, este utilă înțelegerea viziunii asupra naturii umane implicate atunci când privim personalitatea din perspectiva constructelor personale, urmând să oferim mai multe detalii cu privire la felul în care acestea influențează ce simțim și ce facem în viață.

Constructele personale au constituit conceptul principal în cadrul unei teorii a personalității originale și extrem de revelatoare, concepută de George Kelly la sfârșitul secolului trecut. În lucrarea sa în două volume *The Psychology of Personal Constructs*, Kelly a pus sub semnul întrebării cele mai influente două teorii ale personalității umane de la momentul respectiv – psihanaliza și behaviorismul. Teoria psihanalitică a lui Freud concepea personalitatea ca fiind conturată de conflictul prelungit între inconștient, nevoile, înainte de toate, sexuale și interdicțiile societății. Skinner și behavioriștii au considerat că ceea ce noi concepem a fi personalitate este de fapt comportament modelat de situațiile de tip răsplată sau pedeapsă care apar în viața noastră de zi cu zi. Kelly a considerat că fiecare dintre aceste concepții oferă o viziune mult prea pasivă asupra condiției umane. În schimb, el a propus ideea că fiecare om este ca un om de știință, testând activ, confirmând și revizuind ipoteze despre oameni, obiecte și evenimente din viață.<sup>5</sup>

Privind din această perspectivă, atunci când ne formăm impresii despre ceilalți, anticipăm modul în care aceștia vor acționa. *Etichetele* pe care le folosim pentru a comunica despre constructele noastre sunt de obicei adjective contrastante. Le utilizăm nu doar pentru a ne descrie pe noi, ci și pe cei pe care îi iubim, pe colegii de serviciu, pe străini și chiar obiectele cu care avem de-a face în viața cotidiană. Redăm aici trei constructe personale bipolare pe care este posibil să le fi folosit în încercările zilnice de a da sens lumii în care trăim: „bun-rău“, „introvertit-extravertit“ și „are port USB – nu are port USB“. Evident, un construct precum

„bun-rău“ poate fi aplicat unei game foarte largi de obiecte și evenimente potențiale, câteva dintre acestea fiind colesterolul, mirosul corporal, mușchiul de vită la cuptor și candidații la președinție. Spunem despre acestea că au „o gamă largă de aplicabilitate“. „Are port USB“ poate fi folosit pentru a caracteriza o gamă mult mai redusă de obiecte, în special dispozitive electronice, și ar fi total nepotrivit pentru caracterizarea bunicilor sau a stridiilor, desigur, cu excepția situației în care te-ai adâncit periculos în vreo metaforă. Constructul „introvertit-extravertit“ se află undeva la mijloc în ceea ce privește gama de aplicabilitate. Este folosit deosebit de frecvent în descrierea persoanelor, gama putându-se extinde la alte creaturi, precum terrierul maltez al vecinului. Dar dacă ar caracteriza cineva pantoful stâng al unui profesor ca fiind „introvertit“, ne-ar fi de mult mai mare folos să-l examinăm pe vorbitor, nu pantoful în chestiune, pentru a ne face o idee cu privire la ceea ce se petrece, după cum ilustrează atât de sugestiv cuvintele lui Kelly de la începutul acestui capitol.

Însă Kelly mai are un argument pentru a demonstra de ce constructele noastre personale au o importanță majoră în înțelegerea propriei persoane. Când caracterizăm o altă persoană, *noi* suntem aceia care creează atributele pe care le privim apoi ca fiind generate de persoana descrisă. Înclinația noastră de a alege anumite seturi de constructe, pe care apoi le aplicăm celorlalți, poate pune probleme doar atunci când acestea se dovedesc a fi inexacte sau pur și simplu diferite de constructele celorlalți. Bărbatul din restaurant nu a venit cu eticheta pusă pe care să scrie „nemernic“ sau „nesuferit“.

Acesta a fost un construct personal invocat de cel care i-a perceput comportamentul. Altcineva ar fi putut percepe la fel de bine aceeași persoană și comportamentul său de returnare a fripturii ca fiind „de primă clasă“ sau „masculin“. Pe scurt, impresiile noastre asupra personalității celorlalți trec prin filtrul constructelor *personale*, iar acestea sunt dinamice, complexe și potențial revizibile. Deși am putea considera că impresiile noastre în privința celorlalți sunt radiografii obiective, raționale ale obiectelor analizei noastre, constructele personale sunt de fapt adesea exprimări emoționale, la cald, a ceva mult mai profund.

Să analizăm modul în care constructele personale pot influența reacții emoționale.<sup>6</sup> Anxietatea poate fi văzută ca o conștientizare a faptului că un anumit lucru – eveniment sau întâmplare, de exemplu – se află dincolo de raza de aplicabilitate a constructelor personale. Dacă auzi noaptea un zgomot ciudat care nu se încadrează în constructele tipice „pisica“ sau „soțul“, vei simți neliniște până când vei reuși să confirmi o altă ipoteză („Iar au venit ratonii“), moment în care anxietatea scade. Dacă totuși ai sentimentul că ar putea fi un spărgător, anxietatea se va transforma în frică, o emoție înrudită, dar diferită.

Anxietatea poate fi o stare prelungită, în special atunci când venim în contact cu o schimbare neașteptată în mediul nostru, cum ar fi, de exemplu, moartea unui partener. În acest caz, pur și simplu nu se poate trece prin viață ca până atunci. Sunt necesare constructe noi pentru a găsi un sens în a trăi de unul singur, pentru a face față schimbărilor de ordin financiar și pentru a decide dacă merită

menținute abonamentele la toate canalele sportive. Cine ești acum? Cei care au mai multe constructe la dispoziție pentru anticiparea evenimentelor sau provocărilor generate de schimbările mediului sunt mai puțin în pericol să trăiască starea de anxietate. Cei care au puține constructe personale, mai ales dacă acele constructe au o rază de aplicabilitate foarte redusă, pot fi adesea răvășiți în încercarea lor de a anticipa evenimentele: constructele lor nu se pot aplica în multe dintre situațiile cu care trebuie să se confrunte în viață. Cu alte cuvinte, cu cât mai limitat este repertoriul de constructe al unei persoane, cu atât este mai mare anxietatea și mai mic gradul de libertate în anticiparea și luarea de poziție în situația producerii diverselor evenimente din viața cotidiană. Acest punct de vedere ne ajută să explicăm de ce sora ta nu pare să depășească un divorț, în ciuda tuturor încercărilor tale de a-i da ceva nou de făcut. Ea tratează pe toată lumea din perspectiva unui singur construct, „demn de încredere sau mă va lăsa cu ochii în soare într-o clipă, cum a făcut Sam“; procedând astfel, își reduce gradul de libertate și se retrage din încercarea de a se reangaja în trăirea deplină a vieții și de a merge mai departe.

Ostilitatea, din perspectiva constructelor personale, este încercarea de a smulge validarea pentru un construct personal despre care presupui deja că a fost infirmat.<sup>7</sup> Să luăm ca exemplu un construct personal pe care ni-l aplicăm nouă înșine – ne percepem ca fiind „demni“ în comparație cu alții, care, în ochii noștri, sunt „ușor de manipulat“. Ne confruntăm apoi cu o situație în care suntem tratați, realmente, ca și cum am fi cu adevărat ușor de manipulat. În acest caz

este posibil să ne comportăm astfel încât să forțăm respectarea modului în care ne reprezentăm: nu cedăm. Avem nevoie de autovalidare. Trimitem înapoi friptura a doua oară. Și o vom trimite și a treia oară, dacă este necesar, pentru că de fapt nu friptura este miza în acest moment.

Amenințarea este conștientizarea unei schimbări iminente în constructele personale fundamentale ale unei persoane. Noțiunea de „fundamental“ este esențială și va avea o importanță deosebită în capitolele următoare. Constructele personale nu sunt de obicei niște noțiuni dispartate, ci formează *sisteme* cu proprietăți ce au un efect profund asupra modului în care interpretăm evenimentele și acționăm asupra acestora. O proprietate sistemică importantă a constructelor personale o reprezintă gradul de conectare sau legăturile fiecărui construct din sistem cu celelalte constructe. Anumite constructe personale sunt periferice – folosirea și validarea acestora operează independent de alte constructe. Altele sunt constructe *fundamentale* pentru că au interconexiuni puternice cu alte constructe din sistem. Ele formează baza sistemului constructelor personale.

Să examinăm modul în care analiza sistemului de constructe personale ar putea explica o experiență obișnuită, cum ar fi cea a părinților ai căror copii au plecat la facultate. Un construct fundamental pentru mulți dintre studenții aflați în primul an de studiu este „inteligent–neinteligent“, construct ce poate fi aplicat atât propriei persoane, cât și prietenilor actuali sau potențiali. Pentru unii dintre studenți, acest construct poate fi strâns legat de alte constructe, cum ar fi „de succes – fără succes“ sau „cu perspective de