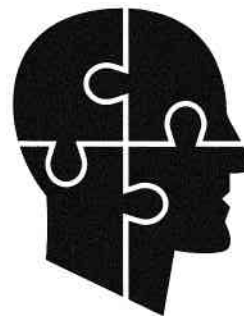


Din aceeași serie:

- *Cartea mică a activismului*, de Karen Edwards
- *Cartea mică a astrologiei*, de Marion Williamson
- *Cartea mică a filosofiei*, de Rachel Poulton
- *Cartea mică a religiilor lumii*, de Ross Dickinson

Emily Ralls · Caroline Riggs

Cartea mică a **PSIHOLOGIEI**



Traducere de Elena Zamfir



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RALLS, EMILY

Cartea mică a psihologiei / Emily Ralls, Caroline Riggs ;
trad. de Elena Zamfir. - București : Editura Niculescu, 2022
ISBN 978-606-38-0648-3

I. Riggs, Caroline

II. Zamfir, Elena (trad.)

159,9

© Summersdale Publishers Ltd., 2019

Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd. via Livia Stoia Literary Agency.

Titlu original: *THE LITTLE BOOK OF PSYCHOLOGY*

by Emily Ralls and Caroline Riggs

© Editura NICULESCU, 2022

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0648-3

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legislația națională și internațională privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

Introducere

7

Istoria psihologiei

10

Abordarea biologică

13

Abordarea psihodinamică

27

Abordarea behavioristă

44

Abordarea cognitivă

60

Psihologia socială

82

Abordarea umanistă

97

Controverse în psihologie

105

Concluzie

121

Lecturi suplimentare

123

Istoria psihologiei

Este greu de spus de unde ar trebui să începem când vorbim despre istoria psihologiei. În parte din cauza dificultății de a separa studiul psihologiei de filozofie. În Grecia antică, filozofii discutau subiecte pe care astăzi le-am asocia cu psihologia, precum sufletul, mintea și natura gândirii. Dar psihologia a apărut ca disciplină de sine stătătoare abia în jurul anilor 1800, când omul de știință german Wilhelm Wundt (1832-1920) a început să folosească „metoda științifică” pentru a studia comportamentul uman.

Cartea lui Wundt, *Principiile psihologiei fiziologice*, apărută în 1874, a fost o primă încercare importantă de a lega studiul fiziologiei (felul în care funcționează organele și sistemele de organe) de comportamentul uman. Wundt a deschis primul institut pentru Psihologie Experimentală în Leipzig, Germania, în 1879, și a fost un pionier al folosirii introspecției ca metodă de cercetare.



Încercați introspecția

Aprindeți o lumânare și priviți cum pâlpăie flacăra, cântați o singură notă la un instrument muzical sau miroșiți o floare. Apoi spuneți cu voce tare cum vă simțiți sau la ce vă gândiți. Asta înseamnă introspecție: să vă analizați propriile procese mentale.



Metoda de introspecție a lui Wundt era inovatoare, pentru că încerca să studieze procesul de gândire în sine, în loc să observe separat comportamentul sau structura creierului. Participanții la studii erau ghidați în procesul de examinare și raportare a gândurilor, dar și de autoobservare. Aceste experiențe erau supravegheate de personal calificat, care prezenta într-un mod bine controlat anumiți stimuli, precum sunetul unui metronom sau aprinderea unei lumini. Wundt a recunoscut importanța metodelor experimentale pentru studiul comportamentului uman și a subliniat nevoia de a putea repeta un experiment în aceleași condiții, pentru a putea testa validitatea rezultatelor.

De atunci, studiul științific al comportamentului uman s-a dezvoltat foarte mult, iar psihologii folosesc, mai mult sau mai puțin riguros, metoda științifică pentru a explica felul în care interacțiunea dintre biologie și experiențele noastre de viață ne poate influența comportamentul.

În această carte vom vorbi despre domeniile majore de studiu în psihologia care se practică astăzi, de la abordarea psihanalitică a lui Freud, care a apărut în prima parte a secolului XX, până la tehnicile moderne de imagistică a creierului.



Abordarea biologică

De unde ne vin gândurile și comportamentele a fost o întrebare care, de-a lungul istoriei, le-a dat mult de gândit filozofilor și oamenilor de știință și încă nu avem un răspuns complet sau absolut. Dar, pe măsură ce înțelegem mai bine biologia, înțelegem mai bine și psihologia. În acest capitol, vom explora anatomia creierului, influențele genetice și felul în care comportamentul uman poate fi influențat de trecutul nostru evoluționar.

Hipocrate a fost primul care a argumentat, acum aproape 2500 de ani, că creierul este organul responsabil pentru gândire și conștiința de sine, și nu inima, cum credea Aristotel. De-a lungul secolelor următoare au fost propuse multe teorii despre contribuția creierului la experiența umană, printre care și ideile filozofului și chirurgului grec Galen (idei dezvoltate în secolul al II-lea, dar care, în secolul al VII-lea, erau încă populare) potrivit cărora creierul funcționa ca un fel de pompă, împingând un fluid către organele noastre, prin nervi. Dacă n-ar fi fost experimentele morbide ale oamenilor de știință din secolul al XIX-lea, care au încercat să readucă la viață prizonieri executați, poate că nu ne-am fi gândit



niciodată că semnale electrice transmise de la și către creier ne controlează corpul. Într-un moment în care electricitatea nu era încă folosită pe scară largă, această idee a fost o contribuție importantă pentru biologie.

Dar degeaba îi inspira pe oamenii de știință ideea unui supercomputer biologic care ne controlează corpurile cu ajutorul electricității; din nefericire, nu aveau cunoștințele medicale necesare ca să mențină un voluntar în viață suficient de mult timp pentru a-i deschide craniul și a observa ce se întâmplă înăuntru. În perioada anterioară tehnologiei de imagistică prin rezonanță magnetică (MRI) și a scannerelor pentru tomografia cu emisie de pozitroni (PET), informațiile pe care le aveam despre funcționarea creierului veneau de la nenorocirile unor persoane care suferiseră accidente oribile și supraviețuiseră, dându-le oamenilor de știință ocazia să observe schimbările survenite în personalitatea, comportamentul sau amintirile lor.

Cel mai celebru dintre aceste cazuri este cel al lui Phineas Gage, un american care lucra ca maistru în construcția de căi ferate. În 1848, el a avut un accident de muncă în care i-a fost afectat creierul: o bară de fier de 107 cm lungime i-a trecut prin craniu. Gage folosea bara ca să împingă niște explozibil într-o gaură, în timp ce

lucra la o linie de cale ferată în Vermont. Bara a străpuns lobul frontal al lui Gage, dar, în mod miraculos, nu l-a omorât. În schimb, accidentul i-a afectat funcțiile cognitive și i-a schimbat personalitatea. Prietenii și doctorul lui Gage (dr. John Harlow) au povestit că după accident Gage a devenit mai impulsiv și mai puțin capabil să-și controleze furia.

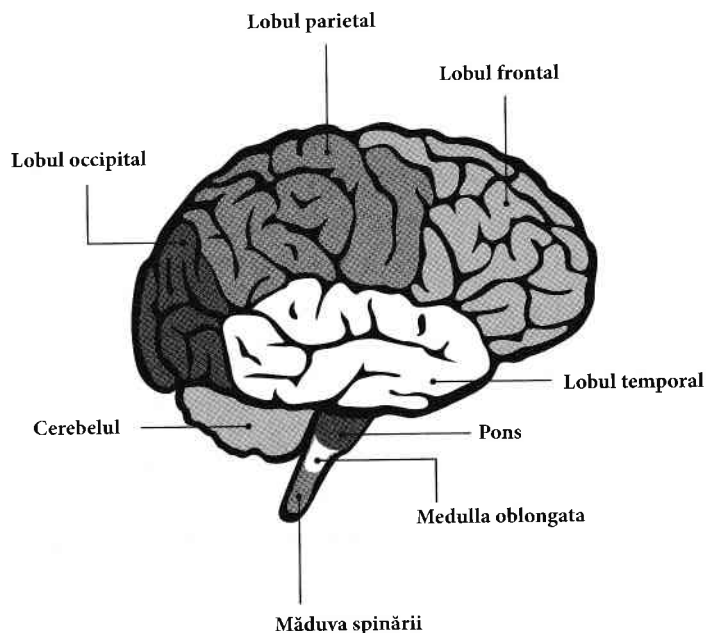
Dovezile privind cazul lui Gage sunt puține și, de curând, cercetătorii au pus la îndoială acuratețea unora dintre surse. Dar indiferent dacă povestea a fost înfrumusețată sau distorsionată, rămâne primul caz înregistrat oficial în care un accident care a afectat creierul a dus la schimbări de personalitate. La vremea respectivă, doctorii au emis ipoteza că aceste schimbări erau rezultatul direct al rănilor suferite de Gage. Acest accident a fost deschizător de drumuri, ne-a ajutat să începem să facem o hartă a creierului. Datorită altor studii de caz și noilor tehnici de imagistică a creierului, acum știm că lobul frontal (care fusese afectat în cazul lui Gage) este într-adevăr legat de controlul impulsurilor, de la ispita de a devora încă un biscuit până la comportamentele compulsive prezente în formele de dependență sau în tulburarea obsesiv-compulsivă (OCD²).

² În original, *Obsessive Compulsive Disorder* (n. trad.)



Lobii creierului

Fiecare lob al creierului este asociat cu o funcție diferită.



Creierul uman este format din patru lobi: frontal, temporal, parietal și occipital. Fiecare dintre ei este asociat cu o funcție specifică. **Lobul frontal** este responsabil de funcțiile executive – procesele de nivel înalt care ne permit să luăm decizii, să gândim creativ și să inițiem sau să ne abținem de la diverse acțiuni. În **lobul temporal** sunt procesate amintirile și limbajul, iar **lobul parietal** ne ajută să percepem, să interpretăm și să înțelegem lumea din jur. În sfârșit, **lobul occipital** procesează informații provenind de la ochi, împărțindu-le în subcategoriile precum tonuri, tipare și distanțe.

Există și o zonă a lobului occipital care este dedicată recunoașterii fețelor, ceea ce explică talentul pe care îl avem de a vedea fețe în nori sau în felii de pâine prăjită! Două fâșii de-a lungul părții de sus a creierului primesc semnale din zone specifice ale corpului, procesând mișcările și senzațiile. În cazul persoanelor care-și pierd o mână sau un picior într-un accident, părțile corespunzătoare ale cortexului motor și senzorial suferă schimbări majore, care pot da naștere „sindromului membrului fantomă”.

În interiorul lobilor și între ei circulă semnale care vin din tot corpul, prin intermediul neuronilor. Neuronii sunt celule special adaptate pentru a conduce



impulsurile electrice care ne permit să gândim și să simțim. Acestea circulă de-a lungul neuronilor cu viteze de până la 119 m/s, transmițând mesaje de la organele de simț, cum ar fi pielea, ochii și nasul, la creier, pentru a fi interpretate și a se lua decizii pe baza lor. Impulsurile electrice trec de la un neuron la altul cu ajutorul neurotransmițătorilor, mesageri chimici care pot traversa sinapsele (micile spații) dintre doi neuroni. Poate că ați auzit de neurotransmițători precum serotonina sau dopamina, care sunt asociate cu diverse funcții cognitive: fericirea, memoria, atenția și așa mai departe.

STRUCTURA NEURONULUI

Impulsurile electrice circulă prin neuron de la dendrite spre terminațiile axonilor. Cuvântul „dendrită” vine din termenul grecesc pentru „arbore”: dendritele sunt mici ramuri care ies din neuron și se conectează cu terminațiile axonilor neuronilor din jur. Terminațiile axonilor eliberează neurotransmițători (precum dopamina și serotonina), care transferă impulsurile electrice prin sinapse (micile spații dintre dendrite și terminațiile axonilor); impulsurile sunt primite de dendritele neuronului următor, continuându-și în același fel călătoria.

