

LBRIS

We know
books

PSIHOLOGIE
IDEI FUNDAMENTALE

Traducere din limba engleză
CRINA BOITOR

LITERA
București

10 INTRODUCERE

RĂDĂCINILE FILOSOFICE CUM A APĂRUT PSIHOLOGIA

- 18 **Cele patru tipuri de temperament**
Galenus
- 20 **Există un suflet rațional în această mașinărie**
René Descartes
- 22 **Dormez!**
Abatele Faria
- 24 **Conceptele devin forțe când își opun rezistență reciproc**
Johann Friedrich Herbart
- 26 **Fii cel ce ești cu adevărat**
Søren Kierkegaard
- 28 **Personalitatea este compusă din înăscut și dobândit**
Francis Galton
- 30 **Legile isteriei sunt universale**
Jean-Martin Charcot
- 31 **Distrușgerea bizară a anumitor legături interne ale psihicului**
Emil Kraepelin
- 32 **Începuturile vieții mentale datează de la începuturile vieții**
Wilhelm Wundt

- 38 **Știm ce înseamnă „conștiința” atât timp cât nimeni nu ne cere să o definim**
William James
- 46 **Adolescența este o a doua naștere**
G. Stanley Hall
- 48 **La 24 de ore după ce învățăm ceva, uităm două treimi din ceea ce am învățat**
Hermann Ebbinghaus
- 50 **Inteligența unui individ nu este o cantitate fixă**
Alfred Binet
- 54 **Inconștientul vede oamenii ascunși în spatele cortinei**
Pierre Janet



BEHAVIORISMUL A RĂSPUNDE LA MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

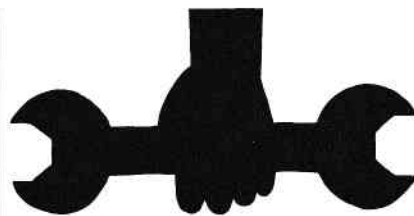
- 60 **Vederea unei mâncări apetisante îl face pe cel înfometat să saliveze**
Ivan Pavlov
- 62 **Acțiunile neprofitabile sunt curmate**
Edward Thorndike
- 66 **Oricine, indiferent de natura sa, poate fi instruit să fie orice**
John B. Watson
- 72 **Lumea noastră umană este un mare labirint dăruit de Dumnezeu**
Edward Tolman
- 74 **Odată ce șobolanul ne-a găsit sacul cu grâu, putem fi siguri că va reveni**
Edwin Guthrie
- 75 **Este cât se poate de firesc ca pisica să „iubească” șobolanul**
Zing-Yang Kuo
- 76 **Învățarea pur și simplu nu este posibilă**
Karl Lashley
- 77 **Întipărirea nu poate fi uitată!**
Konrad Lorenz
- 78 **Comportamentul este format prin consolidarea pozitivă și negativă**
B.F. Skinner
- 86 **Nu-ți mai imagina scena și relaxează-te**
Joseph Wolpe

PSIHOTERAPIA

INCONȘTIENȚUL DETERMINĂ COMPORTAMENTUL

- 92 **Inconștientul este adevărata realitate psihică**
Sigmund Freud
- 100 **Nevroticul trăiește permanent un sentiment de inferioritate**
Alfred Adler
- 102 **Inconștientul colectiv este alcătuit din arhetipuri**
Carl Jung
- 108 **Lupta dintre instinctul vieții și cel al morții durează întreaga viață**
Melanie Klein
- 110 **Tirania lui „trebuie“**
Karen Horney
- 111 **Supraeul devine evident numai atunci când înfruntă cu ostilitate eul**
Anna Freud
- 112 **Adevărul poate fi tolerat numai dacă îl descoperi singur**
Fritz Perls
- 118 **Se știe că a aduce în casa ta un copil adoptat și a-l iubi e un lucru nepotrivit**
Donald Winnicott
- 122 **Inconștientul este discursul Celuilalt**
Jacques Lacan
- 124 **Sarcina principală a omului este aceea de a se naște pe sine**
Erich Fromm

- 130 **O viață frumoasă este un proces, nu o stare**
Carl Rogers
- 138 **Ceea ce un om poate să fie el trebuie să fie**
Abraham Maslow
- 140 **Suferința încetează să fie suferință în momentul în care își găsește un sens**
Viktor Frankl
- 141 **Nu devii cu adevărat om fără să treci prin suferință**
Rollo May
- 142 **Convingerile raționale generează consecințe emoționale sănătoase**
Albert Ellis
- 146 **Familia este „fabrica“ în care se făuresc oamenii**
Virginia Satir
- 148 **Pornește, intră pe frecvență, renunță**
Timothy Leary
- 149 **Înțelegerea poate cauza orbire**
Paul Watzlawick
- 150 **Nebunia nu trebuie să fie neapărat o prăbușire. Ea poate fi și un salt înainte**
R.D. Laing
- 152 **Trecutul nostru nu ne determină destinul**
Boris Cyrulnic
- 154 **Numai oamenii buni suferă de depresie**
Dorothy Rowe
- 155 **Tații se supun unei reguli a tăcerii**
Guy Corneau



PSIHOLOGIA COGNITIVĂ

CREIERUL CALCULAT

- 160 **Instinctul este un tipar dinamic**
Wolfgang Köhler
- 162 **Întreprupând o sarcină, avem șanse mai mari să ne-o reamintim**
Bluma Zeigarnik
- 163 **Când un bebeluș aude pași, se activează un ansamblu**
Donald Hebb
- 164 **Cunoașterea este un proces, nu un produs**
Jerome Bruner
- 166 **Un om cu o convingere este greu de schimbat**
Leon Festinger
- 170 **Numărul magic 7 plus / minus 2**
George Armitage Miller
- 174 **Există mai mult la suprafață decât percepem cu ochiul liber**
Aaron Beck
- 178 **Putem asculta doar o singură voce o dată**
Donald Broadbent
- 186 **Săgeata timpului formează o buclă**
Endel Tulving

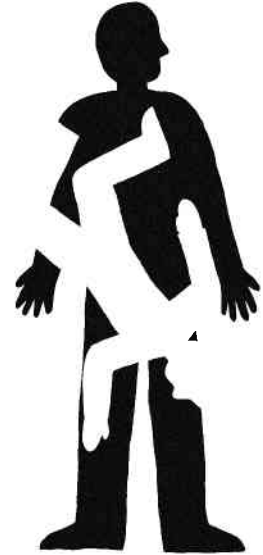
- 192 Percepția este o halucinație ghidată din exterior**
Roger N. Shepard
- 193 Căutăm constant legături cauzale**
Daniel Kahneman
- 194 Evenimentele sunt stocate în memorie împreună cu emoția**
Gordon H. Bower
- 196 Emoțiile sunt un tren în mișcare**
Paul Ekman
- 198 Extazul este un pas într-o realitate alternativă**
Mihály Csíkszentmihályi
- 200 Oamenii fericiți sunt extrem de sociali**
Martin Seligman
- 202 Ceea ce credem din toată inima nu este neapărat adevărul**
Elizabeth Loftus
- 208 Cele șapte păcate ale memoriei**
Daniel Schacter
- 210 Nu suntem gândurile noastre**
Jon Kabat-Zinn
- 211 Fără ceasul biologic din creier, viața ar fi haotică**
Colin Blakemore
- 212 Un ghiont este o mică trăsătură a mediului care ne atrage atenția și ne schimbă comportamentul**
Richard Thaler
- 213 Nutrim teama că biologia va demasca tot ceea ce considerăm sacru**
Steven Pinker

- 214 Ritualurile comportamentale obsesive sunt încercări de a controla gândurile intruzive**
Paul Salkovskis
- 216 Suntem atenți la ce căutăm (...) ce vedem este uimitor de limitat**
Christopher Chabris & Daniel Simons

PSIHOLOGIA SOCIALĂ

A EXISTA ÎNTR-O LUME A CELORIALTI

- 222 Nu poți înțelege un sistem până când nu încerci să îl schimbi**
Kurt Lewin
- 228 Cât de puternică este nevoia de conformism social?**
Solomon Asch
- 232 Viața este o piesă pusă în scenă**
Erving Goffman
- 234 Cu cât există mai multă bunăvoință și camaraderie, cu atât este mai mare pericolul gândirii de grup**
Irving Janis
- 236 Cu cât vezi mai mult un lucru, cu atât îți place mai mult**
Robert Zajonc
- 242 Cui îi plac femeile competente?**
Janet Taylor Spence
- 243 Amintirile de tip flash sunt declanșate de evenimente cu mare încărcătură emoțională**
Roger Brown



- 244 Scopul nu este ajungerea la o cunoaștere avansată, ci dobândirea unei cunoașteri curente**
Serge Moscovici
- 246 Suntem, prin natura noastră, ființe sociale**
William Glasser
- 248 Credem că oamenii primesc ceea ce merită**
Melvin Lerner
- 250 Oamenii care fac lucruri nebunești nu sunt neapărat nebuni**
Elliot Aronson
- 252 Oamenii fac ceea ce li se spune să facă**
Stanley Milgram
- 260 Ce se întâmplă când pui oameni buni într-un loc rău?**
Philip Zimbardo
- 262 Experimentatorul trebuie [...] să echilibreze (...) interesul științific cu interesul potențialilor săi subiecți**
Diana Baumrind

- 263 Trecătorul lipsit de reacție: de ce nu ajută?**
Bibb Latané & John M. Darley
- 264 Traumele trebuie înțelese în termenii relației dintre individ și societate**
Ignacio Martín-Baró

PSIHLOGIA DEZVOLTĂRII DE LA PRUNC LA ADULT

- 270 Scopul educației este acela de a crea bărbați și femei capabili să facă lucruri noi**
Jean Piaget
- 278 Devenim noi înșine prin ceilalți**
Lev Vigotski
- 279 Un copil nu este îndatorat unui anumit părinte**
Bruno Bettelheim
- 280 Orice crește are un plan de bază**
Erik Erikson
- 282 Legăturile emoționale timpurii fac parte integrantă din natura umană**
John Bowlby
- 286 Confortul oferit de atingere este de o importanță covârșitoare**
Harry Harlow
- 287 Îi pregătim pe copii pentru o viață despre al cărei curs nu știm nimic**
Françoise Dolto
- 288 O mamă sensibilă creează un atașament sigur**
Mary Ainsworth

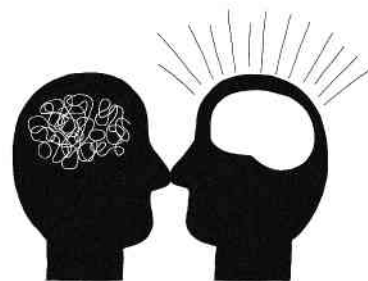
- 290 Cine îl învață pe un copil să urască un membru al unei alte rase și să se teamă de acesta?**
Kenneth Clark & Mamie Phipps Clark
- 292 Fetele iau note mai bune decât băieții**
Eleanor E. Maccoby
- 294 În cea mai mare parte a lui, comportamentul uman este învățat prin urmarea unor modele**
Albert Bandura
- 300 Moralitatea se dezvoltă în șase etape**
Lawrence Kohlberg
- 302 Organul limbajului crește ca orice alt organ corporal**
Noam Chomsky

PSIHLOGIA DIFERENȚIALĂ PERSONALITATEA ȘI INTELIGENȚA

- 310 Numește cât mai multe utilizări posibile pentru o scobitoare**
J.p. Guilford
- 312 Lui Robinson Crusoe îi lipseau anumite trăsături de personalitate înainte de sosirea lui Vineri?**
Gordon Allport
- 320 Inteligența generală constă atât din inteligența fluidă, cât și din cea cristalizată**
Raymond Cattell

- 322 Există o asociere între nebunie și geniu**
Hans J. Eysenck
- 328 Trei motivații-cheie stau la baza rezultatelor deosebite**
David C. McClelland
- 330 Emoția este, în esență, un proces inconștient**
Nico Frijda
- 332 Fără indicii oferite de contextul situațional, comportamentul ar fi absurd de haotic**
Walter Mischel
- 334 Nu îi putem deosebi pe cei sănătoși de cei nebuni în spitalele psihiatrice**
David Rosenhan
- 336 Cele trei fețe ale Evei**
Corbett H. Thigpen & Hervey M. Cleckley

- 338 LISTĂ DE CERCETĂTORI**
- 348 GLOSAR**
- 352 INDEX**
- 359 MULȚUMIRI**



René Descartes publică *Pasiunile sufletului*, susținând că **trupul și sufletul sunt separate.**

↑
1649

Abatele Faria investighează **hipnoza** în cartea sa, *Despre cauza somnului lucid.*

↑
1819

Charles Darwin publică *Originea speciilor*, susținând că toate trăsăturile noastre sunt moștenite.

↑
1859

Cercetările lui Francis Galton sugerează în *Geniul ereditar* că **trăsăturile innăscute sunt mai importante decât cele dobândite**, deși lucrarea i-a fost discreditată ulterior.

↑
1869

1816

Johann Friedrich Herbart descrie, în al său *Manual de psihologie*, mintea ca fiind dinamică și având **un conștient și un inconștient.**

1849

Cartea lui Søren Kierkegaard, *Boala de moarte*, marchează începuturile **existențialismului.**

1861

Neurochirurgul **Pierre Paul Broca** descoperă că emisfera stângă și cea dreaptă a creierului au funcții separate.

1874

Carl Wernicke oferă dovezi cu privire la faptul că afectarea unei anumite zone a creierului cauzează pierderea unor abilități specifice.

Multe dintre chestiunile examinate în psihologia modernă au făcut subiectul unor dezbateri filosofice cu mult înainte de dezvoltarea științei așa cum o cunoaștem în prezent. Primii filosofi ai Greciei antice au căutat răspunsuri la întrebările referitoare la lumea din jurul nostru și la modul în care gândim și ne comportăm. Încă de atunci am fost frământați de ideile de conștient și sine, minte și trup, cunoaștere și percepție, căutând moduri de a ne structura cât mai bine societatea și de a trăi o „viață împlinitoare“.

Diversele ramuri ale științei au evoluat din filosofie, luând avânt începând cu secolul al XVI-lea și continuând să se dezvolte până când, în cele din urmă, au explodat într-o „revoluție științifică“ ce a deschis poarta epocii rațiunii, în secolul al XVIII-lea. Deși

aceste progrese în planul cunoașterii științifice au răspuns la multe întrebări despre lumea în care trăim, ele nu au reușit să explice modul în care funcționează mintea noastră. Cu toate acestea, știința și tehnologia au oferit modele pornind de la care am fost capabili să punem întrebările potrivite și să testăm teorii bazându-ne pe date relevante.

Separarea minții de trup

Unul dintre personajele-cheie ale revoluției științifice din secolul al XVII-lea, filosoful și matematicianul René Descartes a subliniat distincția dintre minte și trup, distincție care avea să se dovedească esențială în dezvoltarea psihologiei. El a susținut că toate ființele umane au o existență duală: un trup separat, asemenea unui mecanism automat,

și o minte – sau suflet – nematerială, care gândește. Mai târziu, anumiți gânditori psihologi, printre care și Johann Friedrich Herbart, au extins analogia cu mecanismul automat spre a include și creierul, descriind procesele mentale ca fiind activități ale creierului-mașină.

Gradul de separare dintre minte și trup a devenit subiect de dezbateră. Oamenii de știință s-au întrebat în ce măsură este mintea noastră alcătuită din factori fizici și în ce măsură este influențată de mediu. Dezbateră „innăscut contra dobândit“, alimentată de teoria evoluționistă a naturalistului britanic Charles Darwin și adoptată de Francis Galton, a adus în prim-plan subiecte cum ar fi liberul-arbitru, personalitatea, dezvoltarea și învățarea. Filosofii nu reușiseră să înfățișeze pe deplin aceste domenii, ele fiind acum

Jean-Martin Charcot

publică *Prelegeri despre bolile sistemului nervos*.

**1877****Emil Kraepelin**

publică *Manual de psihiatrie*.

**1883****G. Stanley Hall**

publică prima ediție a *American Journal of Psychology*.

**1887****William James**,

„părintele psihologiei”, publică *Principiile psihologiei*.

**1890****1879**

Wilhelm Wundt fondează **primul laborator** de psihologie experimentală în Leipzig, Germania.

1885

Hermann Ebbinghaus își detaliază experimentele cu privire la învățarea silabelor fără sens în lucrarea sa, *Memoria*.

1889

Pierre Janet sugerează că **isteria** implică disocierea și scindarea personalității.

1895

Alfred Binet deschide primul laborator de **psihodiagnoză**.

pregătite pentru studiul științific. Între timp, natura misterioasă a minții era popularizată prin descoperirea hipnozei, care i-a făcut pe mulți oameni de știință serioși să accepte că se poate ca mintea să prezinte și alte aspecte în afara gândirii conștiente evidente. Aceștia au început să examineze natura „inconștientului” și influența sa asupra gândirii și comportamentului.

Începuturile psihologiei

În acest context a apărut știința modernă a psihologiei. În 1879, Wilhelm Wundt a fondat primul laborator de psihologie experimentală la Universitatea Leipzig din Germania. În același timp, în diverse universități din întreaga Europă și din Statele Unite au început să apară catedre de psihologie. Tot așa cum filosofia

căpătase anumite caracteristici regionale, și psihologia s-a dezvoltat diferit în diversele centre în care era studiată: în Germania, psihologi ca Wundt, Hermann Ebbinghaus și Emil Kraepelin au urmat o abordare strict științifică și experimentală a subiectului, în timp ce în SUA, William James și adepții săi de la Harvard au recurs la o abordare mai teoretică și mai filosofică. Pe lângă aceste domenii de studiu, un curent de gândire foarte influent se dezvolta la Paris în jurul neurologului Jean-Martin Charcot, care folosea hipnoza pentru vindecarea bolnavilor de isterie. Școala a atras psihologi ca Pierre Janet, ale cărui idei cu privire la inconștient anticipau teoriile psihanalitice ale lui Freud.

În ultimele două decenii ale secolului al XIX-lea, importanța noii științe a psihologiei a crescut rapid

și s-au pus bazele unei metodologii științifice pentru studiul minții, aproximativ în același fel în care fiziologia și disciplinele conexe studiau corpul. Pentru prima oară, metoda științifică era aplicată în cazul unor întrebări legate de percepție, conștiință, memorie, învățare și inteligență, iar practica observării și a experimentării a generat o mulțime de noi teorii.

Cu toate că aceste idei proveneau adesea din studiul introspectiv al minții efectuat de cercetător sau din relatări extrem de subiective din partea subiecților, s-au pus astfel bazele dezvoltării, de către generația următoare de psihologi de la granița dintre secole, a studiului minții și comportamentului într-un mod cu adevărat obiectiv, precum și ale aplicării noilor teorii ale acestora în tratamentul afecțiunilor mintale.



CELE PATRU TIPURI DE TEMPERAMENT

GALENUS (cca 129 – cca 201 d.Hr.)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria umorală

ÎNAINTE

cca 400 î.Hr. Medicul grec Hipocrate afirmă că în fluidele corporale sunt reflectate caracteristicile celor patru elemente.

cca 325 î.Hr. Filosoful grec Aristotel numește patru surse ale fericirii: senzuală (*hedone*), materială (*propraietari*), etică (*ethikos*) și logică (*dialogike*).

DUPĂ

1543 Anatomistul Andreas Vesalius publică, în Italia, lucrarea *Funcționarea corpului uman*, ilustrând erorile lui Galenus. Este acuzat de erezie.

1879 Wilhelm Wundt spune că temperamentele se dezvoltă în proporții diferite de-a lungul a două axe: „viteza de schimbare a sentimentelor” și „puterea emoțiilor”.

1947 În *Dimensiuni ale personalității*, Hans Eysenck sugerează că personalitatea se bazează pe două dimensiuni.

Toate lucrurile sunt combinații ale celor **patru elemente de bază**: pământ, aer, foc și apă.



Caracteristicile acestor elemente se regăsesc în cele **patru umori** (fluide) **corespondente** care influențează funcționarea corpului.



Aceste umori ne influențează, de asemenea, emoțiile și comportamentul – „**temperamentul**”.



Problemele temperamendale sunt cauzate de un **dezechilibru** al umorilor...



... deci prin **restabilirea echilibrului** umorilor, medicul ne poate vindeca problemele emoționale și comportamentale.

Medicul și filosoful roman Claudius Galenus a formulat un concept al tipurilor de personalitate în baza străvechii teorii grecești a umorilor, care căuta să explice modul de funcționare al corpului uman.

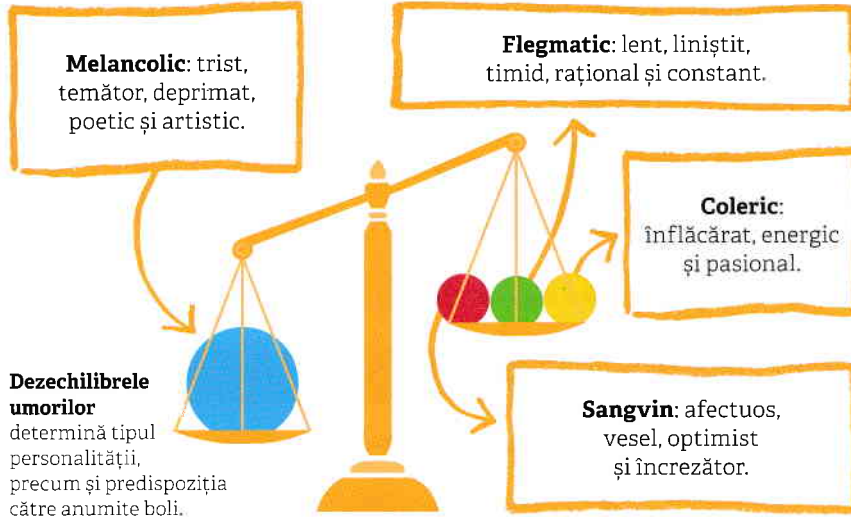
Rădăcinile teoriei umorale merg înapoi până la Empedocle (cca 495 – 435 î.Hr.), filosof grec care sugera că diferitele caracteristici ale celor patru elemente de bază – pământ (rece și uscat), aer (cald și umed), foc (cald și uscat) și apă (rece și umed) – ar putea explica existența tuturor substanțelor cunoscute. Hipocrate (460–370 î.Hr.) – „părintele medicinei”, a dezvoltat un model medical bazat pe respectivele elemente, atribuind proprietățile lor celor patru fluide ale corpului. Aceste fluide au fost numite „umori” (de la termenul latin *umor*, însemnând fluid corporal).

Două sute de ani mai târziu, Galenus a dezvoltat, pe baza teoriei umorale, o teorie a personalității. El a văzut o legătură directă între proporția umorilor din corp și inclinațiile emoționale și comportamentale – sau „temperamentele”.

Cele patru temperamente ale lui Galenus – sangvin, flegmatic, coleric și melancolic – se bazează pe echilibrul umorilor din corp. Dacă una dintre umori se dezvoltă excesiv, tipul

Vezi și: René Descartes 20–21 ■ Gordon Allport 312–319 ■ Hans J. Eysenck 322–327
■ Walter Mischel 332–333

We know
books



corespondent de personalitate începe să domine. O persoană sangvină are prea mult sânge (*sanguis* în latină) și este afectuoasă, optimistă, veselă și încrezătoare, însă poate deveni egoistă. O persoană flegmatică, suferind de flegmă în exces (*phlegmatikós* în greacă) este liniștită, amabilă, rece, rațională și constantă, însă poate fi lentă și timidă. Personalitatea colerică (de la grecescul *kholé*, care înseamnă bilă) este focoasă, suferind de lichid biliar galben în exces. Nu în ultimul rând, melancolic (de la grecescul *melas kholé*), care suferă de lichid biliar negru în exces, este recunoscut pentru înclinațiile sale poetice și artistice, adesea însoțite de tristețe și teamă.

Dezechilibrul umorilor

Conform lui Galenus, unii oameni se nasc cu predispoziții către anumite temperamente. Totuși, de vreme ce problemele temperamentale sunt cauzate de dezechilibrul umorilor, acesta afirmă că ele pot fi vindecate prin dietă și exercițiu fizic. În cazuri extreme, curele pot include purgații și lăsarea de sânge. De exemplu,

o persoană care acționează egoist este evident sangvină și are prea mult sânge. Acest fapt poate fi remediat prin diminuarea cantității de carne sau prin efectuarea de mici tăieturi la nivelul venelor, pentru lăsarea de sânge.

Doctrina lui Galenus a dominat medicina până în perioada Renașterii, când concepțiile sale au început să piardă teren în lumina unor cercetări mai amănunțite. În 1543, medicul Andreas Vesalius (1514–1564), care practica medicina în Italia, a găsit peste două sute de erori în descrierile anatomice ale lui Galenus, însă, cu toate că ideile medicale ale acestuia din urmă au fost discreditate, el a influențat ulterior psihologii secolului XX. În 1947, Hans Eysenck a conchis că temperamentul are un fundament biologic și a remarcat că cele două trăsături de personalitate identificate de el – nevroza și extraversiunea – reflectau temperamentele antice.

Cu toate că teoria umorală nu mai face parte din psihologie, ideea lui Galenus conform căreia multe afecțiuni fizice și mentale sunt legate între ele reprezintă baza unor terapii moderne.

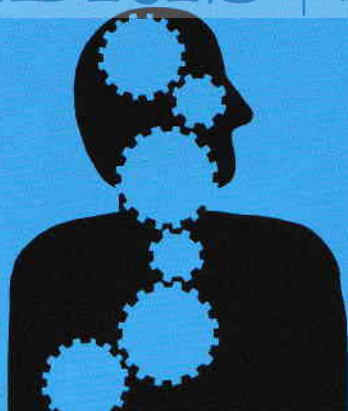


Galenus

Claudius Galenus, cunoscut mai bine drept „Galenus din Pergam” (în prezent Bergama, în Turcia), a fost un medic, chirurg și filosof roman. Tatăl său, Aelius Nicon, a fost un arhitect grec bogat, care i-a oferit o bună educație și ocazia de a călători. Galenus s-a stabilit la Roma, unde a servit împăraților, inclusiv lui Marcus Aurelius, în calitate de medic principal. El a învățat despre îngrijirea traumelor în timp ce trata gladiatorii profesioniști și a scris peste 500 de cărți de medicină. Considera că cea mai bună modalitate de a învăța era prin disecția animalelor și studiul anatomiei. Totuși, deși Galenus a descoperit funcțiile multor organe interne, a făcut și greșeli, deoarece a presupus că trupurile unor animale (precum maimuțele și porcii) erau identice cu cele ale ființelor umane. Data morții sale este incertă, însă Galenus avea cel puțin 70 de ani când a murit.

Lucrări majore

cca 190 d.Hr. *Temperamentele*
cca 190 d.Hr. *Facultățile naturale*
cca 190 d.Hr. *Trei tratate despre natura științei*



EXISTĂ UN SUFLET RAȚIONAL ÎN ACEASTĂ MAȘINĂRIE

RENÉ DESCARTES (1596–1650)

ÎN CONTEXT

ABORDARE

Dualismul minte–corp

ÎNAINTE

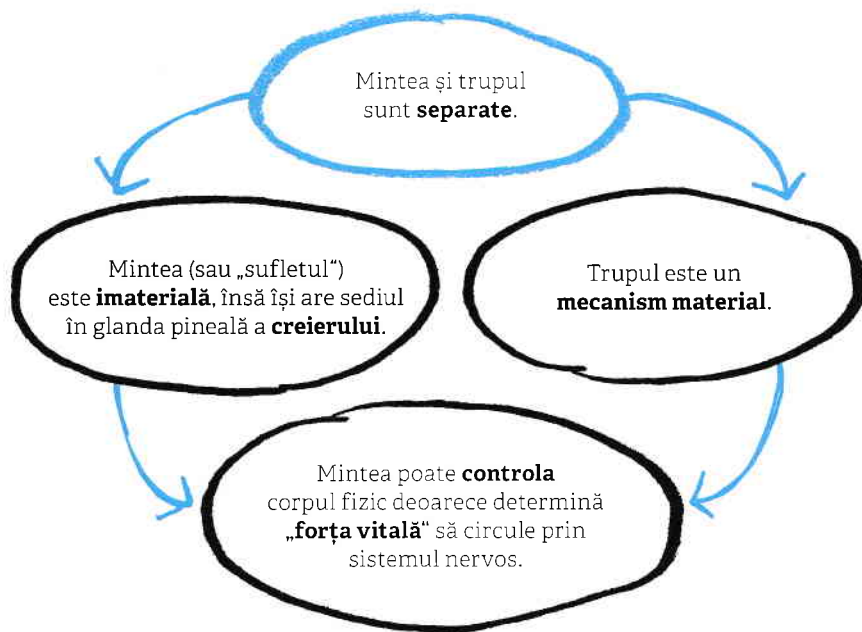
secolul al IV-lea î.Hr. Filosoful grec Platon afirmă că trupul este din lumea materială, însă sufletul sau mintea aparține lumii nemuritoare a ideilor.

secolul al IV-lea î.Hr. Filosoful grec Aristotel spune că sufletul și trupul sunt inseparabile: sufletul reprezintă realitatea trupului.

DUPĂ

1710 În *Tratat asupra principiilor cunoașterii omenești*, filosoful anglo-irlandez George Berkeley afirmă că trupul este o simplă percepție a minții.

1904 În *Există conștiință?*, William James susține că conștiința nu este o entitate separată, ci o funcție a unor anumite experiențe.



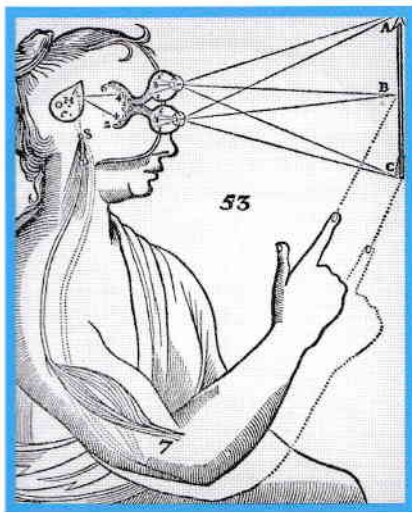
Ideea că mintea și trupul sunt două lucruri separate și diferite datează încă din vremea lui Platon și a grecilor antici, însă cel care a descris primul în detaliu relația minte–corp a fost René Descartes, filosoful din secolul al XVII-lea. Descartes a scris *De Homine* („Omul”), prima sa lucrare filosofică, în 1633, descriind acolo dualismul minții și trupului: mintea nonmaterială sau „sufletul”, spune Descartes, își are

sediul în glanda pineală a creierului, unde guvernează procesul gândirii, în timp ce trupul este asemenea unei mașinării puse în funcțiune de „forța vitală” – sau fluidele – care circulă prin sistemul nervos, generând mișcarea. Această idee fusese popularizată în secolul al II-lea de către Galenus, care a asociat-o propriei sale teorii a umorilor, însă Descartes a fost primul care a descris-o în detaliu, subliniind dihotomia minte–trup. Într-o scrisoare

Vezi și: Galenus 18–19 ■ William James 38–45 ■ Sigmund Freud 92–99

către filosoful francez Marin Mersenne, Descartes explică faptul că glanda pineală este „sediul gândirii” și, ca atare, trebuie să fie și reședința sufletului, „deoarece una nu poate fi separată de cealaltă”. Acest fapt era important, spunea el, deoarece, în caz contrar, sufletul nu putea fi legat de nici o parte solidă a corpului, ci doar de spiritele nelumești.

Descartes vedea mintea și trupul ca interacționând prin intermediul unei conștientizări a forțelor vitale despre care spunea că circulau prin corp. Se considera că mintea (sau sufletul), care își avea sediul în glanda pineală situată în interiorul creierului, devine uneori conștientă de spiritele în mișcare, care îi generau atunci senzații conștiente. Astfel, trupul putea influența mintea. În mod similar, și mintea putea influența corpul, deoarece putea provoca o revărsare a forțelor vitale către o anumită regiune a corpului, inițiind astfel acțiunea.



Descartes a ilustrat glanda pineală, un organ unic al creierului, situat ideal în punctul care unește într-o singură senzație cele văzute și cele auzite prin intermediul celor doi ochi, respectiv al celor două urechi.

“

Există o mare diferență
între minte și corp.

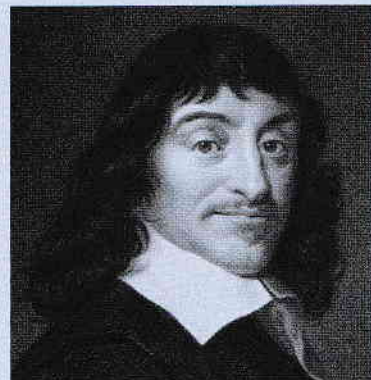
René Descartes

”

O analogie pentru minte

Inspirându-se din grădinile regale de la Versailles, care aveau un sistem hidraulic ce pompa apă către plante și fântâni elaborate, Descartes descrie spiritele trupului ca punând în mișcare nervii și mușchii asemenea forței apei, „reușind astfel să genereze mișcarea în toate părțile”. Fântânile erau controlate de un supraveghetor, iar aici Descartes a făcut analogia cu mintea. El explica: „Există un suflet rațional în această mașinărie, care își are sediul principal în creier, unde este asemenea supraveghetorului fântânii, care trebuie să fie lângă rezervor, locul de unde pornesc toate conductele mecanismului, atunci când dorește să pornească, să oprească sau să le influențeze acțiunea în vreun alt mod”.

În timp ce filosofii încă se întreabă dacă mintea și creierul sunt entități cumva diferite, majoritatea psihologilor pun semnul egal între minte și activitatea cerebrală. Totuși, în termeni practici, distincția dintre sănătatea mentală și cea fizică este complexă: cele două sunt strâns legate, dat fiind faptul că stresul mental generează afecțiuni fizice sau acela că dezechilibrele chimice afectează creierul.



René Descartes

René Descartes s-a născut în La Haye en Touraine (numit în prezent Descartes), Franța. El a contractat tuberculoză de la mama sa, care a murit la câteva zile după naștere, și a rămas astfel bolnăvicios tot restul vieții. Începând cu vârsta de opt ani a fost educat la colegiul iezuit din La Flèche, Anjou, unde obișnuia să își petreacă diminețile în pat din cauza stării proaste de sănătate, făcând „meditație sistematică” – cu privire la filosofie, științele exacte și matematică. Între anii 1612 și 1628, el a contemplat, a călătorit și a scris. În 1649, a fost invitat să-i predea reginei Cristina a Suediei, însă orele matinale la care aceasta avea nevoie de el, combinate cu climatul aspru, i-au afectat și mai mult starea de sănătate. A murit la data de 11 februarie 1650. Oficial, cauza morții a fost pneumonia, însă unii istorici cred că a fost otrăvit pentru a o împiedica pe regină, care era protestantă, să se convertească la catolicism.

Lucrări majore

- 1637 *Discurs asupra metodei*
- 1662 *De Homine* (scrisă în 1633)
- 1647 *Descrierea corpului uman*
- 1649 *Pasiunile sufletului*



DORMEZ!

ABATELE FARIA (1756–1819)

ÎN CONTEXT

ABORDARE

Hipnoza

ÎNAINTE

1027 Filosoful și medicul persan Ibn Sînâ (Avicenna) scrie despre transe în *Cartea vindecării*.

1779 Medicul german Franz Mesmer publică *Memoriu despre descoperirea magnetismului animal*.

DUPĂ

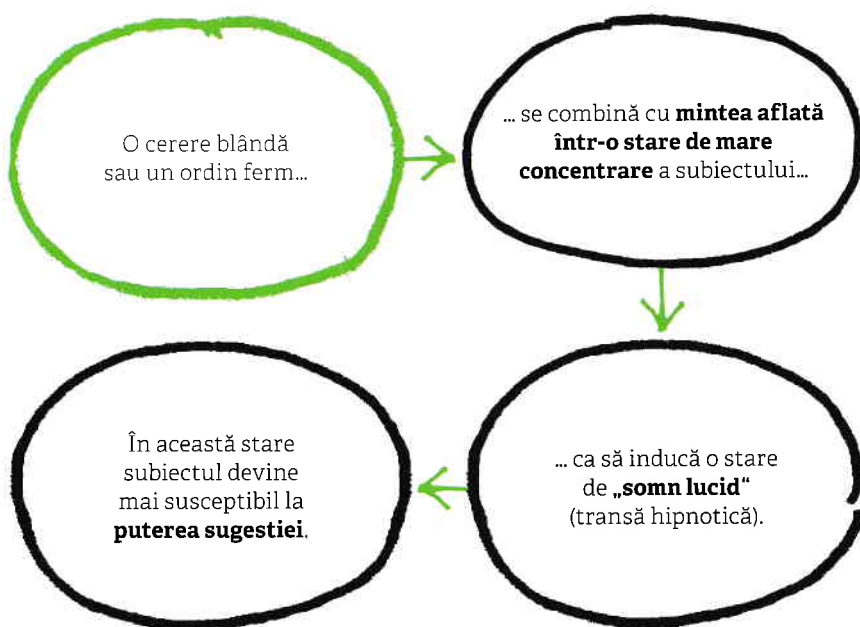
1843 Chirurgul scoțian James Braid introduce termenul de „neurohipnotism” în *Tratat despre somnul nervos*.

Anii 1880 Psihologul francez Emile Coué descoperă efectul placebo și publică *Autocontrolul prin sugestie conștientă*.

Anii 1880 Sigmund Freud investighează hipnoza și puterea acesteia de a controla simptomele inconștiente.

Practica inducerii stărilor de transă în scopul vindecării nu este ceva nou. Diverse culturi străvechi, printre care cea egipteană și cea greacă, considerau că este absolut normal să îi ducă pe cei bolnavi la „templele somnului” spre a putea fi vindecați, în timp ce se aflau în starea de somn, cu ajutorul sugestiilor oferite de preoți care aveau o pregătire specială în acest sens. În 1027, medicul persan Ibn Sînâ a prezentat în mod

documentat caracteristicile stării de transă, însă utilizarea acesteia ca terapie de vindecare a fost abandonată până când medicul german Franz Mesmer a reintrodus-o, în secolul al XVIII-lea. Tratamentul lui Mesmer implica influențarea magnetismului natural – sau „animal” – al corpului cu ajutorul magneților și al sugestiei. După ce erau „mesmerizați” sau „magnetizați”, unii bolnavi sufereau o convulsie, după care afirmau că se simt



mai bine. Câțiva ani mai târziu, abatele Faria, un călugăr originar din Goa portugheză, a studiat lucrările lui Mesmer și a conchis că era „în totalitate absurd” să crezi că magneții reprezentau o parte esențială a procesului. Adevărul era chiar mai extraordinar: capacitatea de a intra în transă sau într-un „sommn lucid” ținea în întregime de persoana respectivă. Nu era nevoie de nici o forță specială, deoarece fenomenul avea la bază doar puterea sugestiei.

Sommn lucid

Faria considera că rolul său este să „inducă subiectul în starea de concentrare”, să-l ajute să intre în starea mentală adecvată. În *Despre cauza somnului lucid*, el își descrie metoda: „După selectarea subiecților cu aptitudinea potrivită, le cer să se relaxeze pe un scaun, să închidă ochii, să-și concentreze atenția și să se gândească la somn. În timp ce ei așteaptă în tăcere următoarele instrucțiuni, eu le spun, cu o voce blândă sau poruncitoare: „Dormezi!” (Dormiți!), iar atunci ei cad într-un somn lucid”.

Termenul „hipnoză” provine din asocierea cu somnul lucid al lui Faria,



fiind folosit pentru prima oară în 1843 de către chirurgul scoțian James Braid. Cuvântul vine din grecescul *hypnos*, care înseamnă „sommn”, și *osis*, care înseamnă „stare”. Braid a conchis că hipnoza nu este un tip de somn, ci o concentrare asupra unei singure idei, ce are ca rezultat o stare amplificată de sugestibilitate. După moartea sa, interesul cu privire la

Franz Mesmer le inducea subiecților stări de transă prin aplicarea de magneți, adeseori în zona stomacului. Se spunea că aceștia aduc magnetismul „animal” al corpului într-o stare de armonie.

hipnoză s-a diminuat masiv până când neurologul francez Jean-Martin Charcot a început să folosească hipnotismul în mod sistematic pentru tratamentul isteriei. Acest fapt a adus hipnoza în atenția lui Josef Breuer și a lui Sigmund Freud. Ei au analizat forța din spatele sinelui hipnotic și au descoperit puterea inconștientului.

Abatele Faria



Născut în Goa portugheză, José Custódio de Faria a fost fiul unei moștenitoare bogate, însă părinții săi s-au separat când el avea 15 ani. Beneficiind de susținere din partea curții portugheze, abatele Faria și tatăl său au călătorit în Portugalia, unde au fost amândoi instruiți ca preoți. La un moment dat, regina i-a cerut tânărului Faria să țină o predică în capela sa personală. În timpul ceremoniei, acesta a fost cuprins de panică, însă tatăl său i-a șoptit: „Sunt cu toții oameni de paie – taie paiele!” Lui Faria i-a trecut pe loc teama și a continuat să predice fluent; ulterior s-a întrebat cum se face că o singură

frază a putut să-i modifice atât de rapid starea de spirit. S-a mutat în Franța, unde a jucat un rol important în Revoluția Franceză, iar apoi și-a rafinat tehnicile de autosugestie pe când era în închisoare. Faria a devenit profesor de filosofie, însă reprezentările sale teatrale în care demonstra „sommn lucid” i-au subminat reputația; a murit în urma unui atac cerebral, în 1819, și a fost îngropat într-un mormânt neînsemnat, în Montmartre, Paris.

Lucrări majore

1819 *Despre cauza somnului lucid*



CONCEPTELE DEVIN FORȚE CÂND ÎȘI OPUN REZISTENȚĂ RECIPROC

JOHANN FRIEDRICH HERBART (1776–1841)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Structuralismul

ÎNAINTE

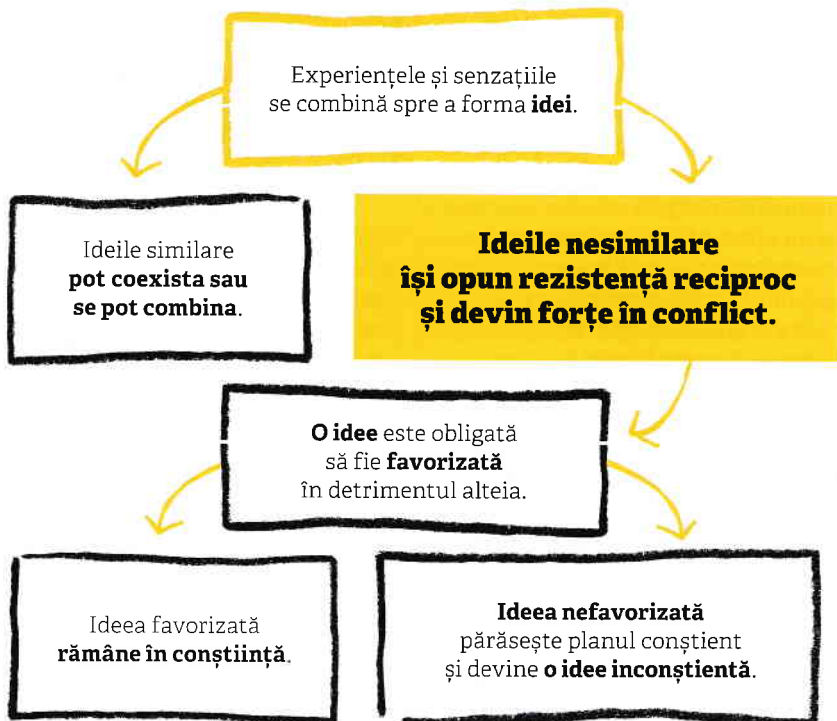
1704 Filosoful german Gottfried Leibniz discută despre *petites perceptions* (percepțiile fără conștiință), în lucrarea sa *Noi eseuri asupra intelectului omenesc*.

1869 Filosoful german Eduard von Hartmann publică populara sa lucrare *Filosofia inconștientului*.

DUPĂ

1895 Sigmund Freud și Josef Breuer publică *Studii despre isterie*, prezentând psihanaliza și teoriile sale legate de inconștient.

1912 Carl Jung scrie *Psihologia inconștientului*, sugerând că toți oamenii au un inconștient colectiv specific din punct de vedere cultural.

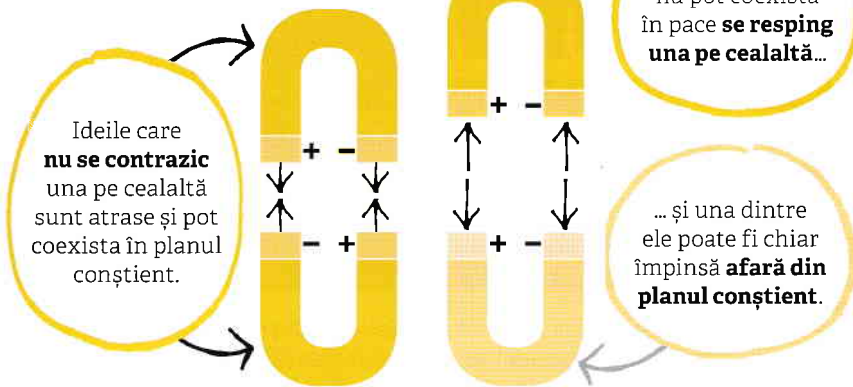


Johann Herbart a fost un filosof german care a dorit să investigheze modul de funcționare al minții – în special modul în care gestionează aceste idei sau conceptele. Cum se face că, deși avem un număr uriaș de idei pe durata unei vieți, nu devenim tot mai confuși? Herbart s-a gândit că mintea utilizează, pe semne,

un anumit sistem de diferențiere și stocare a ideilor. El mai dorea, de asemenea, să lămurească faptul că, deși ideile există de-a pururi (Herbart considera că ele nu pot fi distruse), unele par să existe dincolo de planul conștient. Gottfried Leibniz, filosoful german din secolul al XVIII-lea, a fost primul care a explorat existența

Vezi și: Wilhelm Wundt 32–37 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–107 ■ Anna Freud 111 ■ Leon Festinger 166–169

Gândurile și sentimentele conțin energie, conform lui Herbart, acționând unele asupra celorlalte asemenea magneților și atrăgând sau respingând idei similare sau diferite.



ideilor dincolo de planul conștient, numindu-le *petite* („mici”) percepții. În chip de exemplu, el arăta că adesea ne amintim că am perceput ceva – cum ar fi un detaliu al unei scene –, deși la momentul respectiv nu suntem conștienți de faptul că l-am observat. Aceasta înseamnă că percepem anumite lucruri și le depozităm în memorie cu toate că nu suntem conștienți că o facem.

Ideii dinamice

Conform lui Herbart, ideile se formează prin combinarea informației recepționate de simțuri. Termenul pe care l-a folosit pentru a desemna ideile – *Vorsfellung* – include gândurile, imaginile mentale și chiar stările emoționale. Acestea alcătuiesc întreg conținutul minții, iar Herbart le vedea ca fiind nu elemente statice, ci unele dinamice, capabile să se deplaseze și să interacționeze unele cu celelalte. Ideile, spunea el, pot atrage și se pot combina cu alte idei sau sentimente, ori le pot respinge, asemenea magneților. Ideile similare, cum ar fi o culoare și un ton, se atrag unele pe celelalte și se combină, formând o idee mai complexă. Totuși, dacă două idei nu sunt

asemănătoare, pot continua să existe fără să se asocieze. Lucrul acesta le face să își piardă din putere în timp, astfel că în cele din urmă ajung să alunece sub „pragul conștiinței”. În cazul în care două idei sunt în contradicție directă una cu cealaltă, „apare opunerea de rezistență”, iar „conceptele devin forțe atunci când își opun rezistență reciproc”. Ele se resping una pe cealaltă cu o energie care o va împinge pe una dintre ele dincolo de planul conștient, într-o zonă pe care Herbart o numea „o stare de tendință” și pe care în prezent o cunoaștem drept „inconștient”.

Herbart vedea inconștientul ca fiind pur și simplu un spațiu de stocare a ideilor slabe sau opuse. Afirmând existența unei conștiințe alcătuite din două părți, divizate de un prag distinct, el căuta să ofere o soluție structurală pentru gestionarea ideilor de către o minte sănătoasă. Însă Sigmund Freud avea să vadă totul ca fiind un mecanism mult mai complex și mai revelator. El a combinat conceptele lui Herbart cu propriile sale teorii referitoare la impulsurile inconștiente, formând astfel fundamentul celei mai importante abordări terapeutice a secolului XX: psihanaliza.



Johann Friedrich Herbart

Johann Herbart s-a născut la Oldenburg, Germania. A fost educat acasă de către mama sa până la vârsta de 12 ani, după care a frecventat școala locală, iar ulterior s-a înscris la Universitatea din Jena pentru a studia filosofia. Și-a petrecut trei ani ca meditator particular, apoi a obținut un doctorat la Universitatea Göttingen, unde a predat filosofia. În 1806, Napoleon a învins Prusia, iar în 1809 lui Herbart i-a fost oferită catedra de filosofie a lui Immanuel Kant de la Königsberg, unde regele prusac era exilat alături de curtea sa. Activând în aceste cercuri aristocrate, Herbart a întâlnit-o pe Mary Drake, o englezoaică a cărei vârstă era de două ori mai mică decât a lui și cu care s-a căsătorit. În 1833 s-a reîntors la Universitatea Göttingen, în urma unor dispute cu guvernul prusac, și a rămas acolo ca profesor de filosofie până la moartea sa survenită în urma unui atac cerebral, la vârsta de 65 de ani.

Lucrări majore

- 1808 *Filosofie practică generală*
- 1816 *Manual de psihologie*
- 1824 *Psihologia ca știință*