

DANIEL J. SIEGEL
ȘI GRUPUL PDP

HARTA PERSONALITĂȚII

*Neurobiologia celor 9 tipare de dezvoltare umană
ca instrument de integrare
în psihoterapie și în viața relațională*

Traducere din limba engleză:
SIMINA BĂLĂȘOIU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

MULȚUMIRI	11
INTRODUCERE	15
01. Trei idei fundamentale	39
02. Fundamentele cadrului PDP	64
03. Cadrul PDP pe scurt	88
04. O perspectivă asupra dezvoltării: vectori, atendențe și moduri de reglare emoțională	118
05. De ce avem un singur parcurs dominant?	146
06. Tiparele de personalitate din vectorul acțiunii	189
07. Tiparele de personalitate din vectorul legăturii	247
08. Tiparele de personalitate din vectorul certitudinii	320
09. Principii terapeutice de integrare a PDP-urilor în practica clinică	388
10. Plenitudine și integrare în psihoterapie	405
POSTFAȚĂ: DRUMUL ÎMPREUNĂ CONTINUĂ	439
BIBLIOGRAFIE	457
INDEX	466
DESPRE AUTORI	486

*În amintirea moștenirii,
vieții și iubirii lăsate în urmă de
David Daniels, doctor în medicină*

INTRODUCERE

Bine ați venit în această explorare a modului în care putem înțelege mecanismele profunde ale minții, prin raportare la personalitatea umană, și în care ne putem folosi de această perspectivă pentru a promova dezvoltarea clienților în cadrul terapiei! În calitate de prim autor al acestei cărți, eu, Dan, doresc să vă invit să mă însoțiți pe mine și pe coautorii mei, Dr. Laura Baker, David Daniels (doctor în medicină), Dr. Denise Daniels și Jack Killen (doctor în medicină), pe măsură ce ne aventurăm pe teritoriul neurobiologiei interpersonale (*interpersonal neurobiology* – IPNB), în cadrul căreia există anumite tipare ale simțirii, gândirii și comportamentului, caracteristice pentru ceea ce desemnăm la nivel colectiv sub numele de „personalitate”. Vom explora modul de dezvoltare al personalității în contextul rețelilor neuronale și al relațiilor noastre interpersonale, și vă vom oferi o abordare care aprofundează aplicarea acestei viziuni în psihoterapie.

Abordarea noastră științifică

Această carte este încercarea a cinci oameni de știință – doi dintre noi având formare de cercetători empirici ai personalității, trei dintre noi de cercetători și medici, două persoane fiind și psihoterapeuți – de a vă oferi un cadru de lucru cu personalitatea fundamentat științific, dar și un mod de aplicare a acestuia în psihoterapie.

Este nevoie de o cantitate enormă de studii științifice empirice pentru a valida sau infirma cadrul pe care îl propunem. IPNB este un cadru transdisciplinar, bazat pe consens, care se ocupă de studiul minții și al sănătății mintale, prin căutarea unui numitor comun cu privire la natura realității, descoperit în mod independent de discipline diferite. Începem cu o bază de date extrasă din ceea ce noi numim relatări „la persoana întâi”, care fac parte dintr-o viziune populară asupra personalității, cunoscute sub numele de enegramă, acestea fiind niște reflecții autobiografice acumulate prin interviuri sistematice,

semistructurate, pe care David și Helen Palmer le-au coordonat timp de câteva decenii și care au produs aproape 50 000 de înregistrări.

Sistemul de personalitate al eneagramei descrie nouă tipare fundamentale sau „de bază” ale personalității, fiecare având moduri unice de procesare a emoțiilor, de utilizare a gândirii și de manifestare a comportamentului. Conștientizarea acestor tipare este descrisă adesea ca fiind eliberatoare și favorabilă pentru dezvoltarea personală și relațiile interpersonale. Sistemul eneagramei este utilizat de miliarde de oameni, precum și de numeroși terapeuți, coachi și lideri organizaționali din întreaga lume. Fiecare dintre cele nouă tipare de bază ale eneagramei este desemnat printr-un număr, de la 1 la 9, și fiecare are, de asemenea, trei subtipuri, generându-se un set de douăzeci și șapte de tipare ale acestor trăsături fundamentale de personalitate. În cartea de față, ne vom concentra asupra celor nouă tipare principale de personalitate descrise în sistemul eneagramei și vom încerca să găsim un mod științific, bazat pe consens, de a înțelege evoluția și experiențele asociate cu fiecare dintre aceste tipare care ne modelează viața.

Deși există diverse opinii din punct de vedere istoric cu privire la cum și când a apărut și a fost descris pentru prima dată acest sistem – unii cercetători sugerând că acesta prezintă elemente ce au fost formulate în scrierile religioase, matematice și filosofice vechi de câteva secole –, cea mai recentă formalizare a sa a avut loc la mijlocul secolului trecut, prin prelegerile unui mistic chilian de origine boliviană, Oscar Ichazo, și ale unui psihiatru chilian american, Claudio Naranjo (Christlieb, 2016). Naranjo a predat direct unui număr de studenți la Berkeley, California, în anii '70, printre care și lui Helen Palmer. Explorarea acestui sistem de vizualizare a trăsăturilor de personalitate pe care David Daniels a realizat-o împreună cu Helen Palmer în organizația și abordarea pe care au fondat-o împreună, cunoscută acum sub numele de Narrative Enneagram („Eneagrama Narativă”), a dus la acumularea unor reflecții interioare asupra acestor tipare de simțire, gândire și comportament, care ne servesc drept punct de plecare al unei „baze de date”.

Însumarea acestor rapoarte subiective, „la persoana întâi”, într-o singură bază de date, ne conduce la obținerea a ceea ce numim, în

știință, date „la persoana a doua”. Acest lucru înseamnă că am ascultat cu atenție mărturiile indivizilor despre experiențele pe care le-au trăit. Și, în loc să ne bazăm pe un singur studiu de caz, lucru care a fost uneori numit „*eu*cetare” și nu cercetare¹, pornim de la câteva mii de astfel de rapoarte. Acum, sarcina noastră este să analizăm datele „la persoana a treia”, adică rezultatele „obiective”, provenite din alte modalități de studiere a realității, cum ar fi structurile și funcțiile neuronale. Prin examinarea tiparelor de personalitate și a modului în care acestea se dezvoltă de-a lungul anumitor parcursuri, ajungem la o perspectivă interesantă și folositoare, pe care o numim *Patterns of Developmental Pathways* (tipare ale parcursurilor de dezvoltare), pe scurt – PDP. Acesta este un cadru util din punct de vedere clinic, care are un fundament științific. Ceea ce propunem este o posibilă traiectorie de dezvoltare a personalității; dar, chiar și fără această viziune de ansamblu asupra vieții, ideile de aici pot fi în continuare folosite în lucrul propriu-zis cu clienții, în momentul prezent.

Cadrul format din PDP-uri este util, însă în acest moment al dezvoltării lui nu dispunem de studii directe privind distribuția întregii populații, de analize statistice ale diferiților factori care disting un parcurs de altul ori de studii structurale și funcționale asupra creierului uman, care să dezvăluie corelatele neuronale ale diferitelor propensiuni ale personalității pe care le vom explora mai târziu. Chiar și în cazul trăsăturilor de personalitate din modelul Big Five, care sunt mult mai răspândite în lumea academică, caracteristicile lor specifice nu au încă asocieri clare, pe deplin acceptate, cu diferite structuri și funcții cerebrale (Avinun *et al.*, 2020).

De ce să mergem mai departe, v-ați putea întreba, dacă nu dispunem încă de o bază de rezultate validate empiric prin abordări „la persoana a treia”? În calitate de clinician, faptul că am utilizat abordări bazate pe consens pentru IPNB a fost un lucru extrem de util pentru crearea unor noi abordări în psihoterapie, care oferă mijloace creative

¹ Joc de cuvinte bazat în original pe înlocuirea primei silabe din cuvântul „research” („cercetare”) cu pronumele personal „me” („eu”), astfel încât în limba engleză o cercetare bazată pe un singur studiu de caz este „mesearch”, și nu „research”. (*N. red.*)

și eficiente de sprijinire a clienților care se confruntă cu diverse tipuri de probleme. Prin adoptarea aceleiași abordări bazate pe consens și în ceea ce privește examinarea personalității, sperăm că veți considera cadrul PDP pe care l-am configurat aici, pornind de la IPNB, ca fiind un instrument util atât pentru propria activitate, cât și pentru propria viață, și bazat pe un adevăr interdisciplinar.

În volumul *Harta personalității* ne-am dedicat găsirii unui echilibru între ceea ce am învățat din narațiunile acumulate și ceea ce am putut corela cu mecanismele neuronale ale științei empirice. Admitem faptul că aceasta este o propunere de perspectivă teoretică, una ce are nevoie de cercetare empirică pentru validarea acurateței și a detaliilor ei. Dar, în calitate de clinicieni, David și cu mine am considerat această viziune destul de utilă în practica noastră terapeutică și sperăm că și voi îi veți vedea utilitatea.

Este bine să aveți în vedere faptul că aceasta este o abordare fundamentată științific, bazată pe consens, practică și eficientă, prin care putem înțelege procesul lăuntric, proces prin care temperamentul timpuriu progresează pe parcursul vieții noastre pentru a ne modela personalitatea. Este, de asemenea, un cadru care dezvăluie maniera în care atașamentul și alte experiențe-cheie de viață determină modul în care temperamentul ne influențează personalitatea de-a lungul întregii vieți.

Cu toate acestea, deși elementele cadrului PDP ce țin de dezvoltare sunt plauzibile și testabile, utilitatea abordării este independentă de ceea ce se dovedește a fi traiectoria validă care conduce la formarea personalității în viața adultă. Motivul pentru care oferim această explicație cu valoare de ipoteză despre rolurile PDP-urilor în dezvoltare este de a oferi un punct de vedere plauzibil și testabil atât pentru practica clinică fundamentată științific, cât și pentru comunitatea de cercetare. Sperăm că acest efort va susține ideea că cele nouă tipare ale personalității merită să fie studiate cu toată atenția. Iată un lucru important: afirmația că tiparele sunt utile nu se bazează pe validitatea abordării de față.

Noi corelăm cercetările asupra creierului referitoare la natura atenției, motivației și emoțiilor cu rapoartele autobiografice și oferim

un cadru ce constituie o *ipoteză*, nefiind dovedită în niciun fel. Aceasta ar putea fi corectă, ar putea fi parțial adevărată sau ar putea fi complet falsă. Motivul pentru care oferim acest cadru ipotetic este că, în calitate de oameni de știință și de clinicieni, vedem potențialul acestei abordări de a inspira metode noi și directe care pot îmbunătăți viața oamenilor. Și, ca simpli oameni, am constatat că această ipoteză este destul de folositoare, dar acest lucru nu înseamnă că ea este dovedită științific. Acum că cititorul cunoaște contextul și limitările acestui cadru, este rugat să preia tot ce i se pare util pentru propria viață și activitate profesională și să vadă cum i se par toate acestea, pe măsură ce noi, autorii, avansăm cu prezentarea unor detalii interesante despre descoperirile asupra personalității ale neuroștiințelor dezvoltării, neuroștiințelor afectivității și ale neuroștiințelor sociale.

Problemele apărute de-a lungul vieții, inclusiv relațiile din copilărie, caracterizate de un atașament nesigur, pot accentua modul în care un anumit parcurs al personalității devine parte din funcționarea individului. În acest fel, în anumite circumstanțe de dezvoltare, clienții ar putea prezenta un parcurs caracterizat printr-o coeziune a trăsăturilor de personalitate – în modul cum simt, gândesc și acționează –, dar care poate deveni mai degrabă o închisoare pentru ei și care, prin eliberare și integrare, are potențialul de fi transformat într-un adevărat loc de joacă interior. Scopul terapiei *nu* este, prin urmare, acela de a elimina un parcurs, ci de a face un anumit set specific de înclinații mai flexibil și mai funcțional, permițând accesul la strategii alternative de viață, care să permită la rândul lor deblocarea diferențierii și facilitarea conexiunilor, adică procesul de integrare. Integrarea face posibilă o viață armonioasă, caracterizată prin flexibilitate, adaptabilitate, coerență, energie și stabilitate. Acest flux, abreviat prin acronimul FACES, reflectă rezultatele care pot fi obținute prin deblocarea tiparelor parcursurilor de dezvoltare.

După cum vom vedea în curând, experiența de a te simți „întreg”, care survine în urma unui astfel de proces de integrare, face parte, de fapt, din ceea ce înseamnă călătoria de-o viață prin propriile parcursuri de dezvoltare. Speranța noastră – a Laurei, a lui David, a lui Denise, a lui Jack și a mea – este că experiența cititorului cu lectura cărții de

față, care rezumă două decenii de muncă în echipă (cu intermitențe, căci au existat fluctuații ale intensității volumului de muncă), va aduce în viața acestuia și a celor cu care lucrează un sentiment de plenitudine. De fapt, am decis să publicăm o schiță a cadrului PDP încă din anul 2010, într-un capitol despre trăsăturile de personalitate din cartea *The Mindful Therapist*, pe care am scris-o pentru seria IPNB de la Editura Norton. În acel capitol erau descrise elementele esențiale ale acestei abordări. De atunci, David și cu mine am folosit cadrul PDP atât în terapie, cât și în prelegeri; Jack a organizat, la rândul lui, ateliere axate pe PDP-uri. Tot atunci, Jack a publicat un articol pentru *The Enneagram Journal* (Killen, 2009). Cartea de față dezvoltă ideile din respectivele publicații anterioare și oferă o primă analiză amănunțită a cadrului tiparelor parcursurilor de dezvoltare dedicat clinicienilor.

Laura și Jack au avut o contribuție importantă la cercetările finale și la exprimarea ideilor noastre sub formă de carte: Laura oferindu-ne experiența ei – atât în calitate de cercetător al personalității, cât și de profesor certificat de yoga Iyengar –, iar Jack contribuind cu rigoarea științifică dobândită în anii în care a supravegheat proiecte de cercetare la National Institute of Health – NIH (Institutul Național de Sănătate). Ambii ne-au inspirat să ne raportăm cu deschidere și, totodată, cu acuratețe la cele mai recente descoperiri empirice dintr-o gamă largă de domenii. Laura i-a adus echipei noastre o bază științifică solidă și priceperea ei de a menține o deosebită claritate conceptuală în timpul discuțiilor, asigurându-se că vom rămâne cu toții organizați și axați pe obiective. Toate acestea s-au adăugat carierei sale academice active în studierea personalității și a geneticii comportamentale, în calitate de profesor titular care desfășoară activități de cercetare în domeniile menționate. Contribuția lui Jack a constat în peste două decenii de experiență dobândită în cadrul NIH, privind organizarea și gestionarea programelor de cercetare multidisciplinare, cele mai recente dintre ele concentrându-se pe intervențiile medicale și comportamentale neconvenționale, care s-ar putea dovedi importante și care merită un studiu riguros. De asemenea, Jack a venit cu o înțelegere profundă a sistemului și a practicii eneagrama, pornind de la eneagrama narativă, cu acuratețea și curiozitatea științifică pe care

și le-a perfecționat în cadrul carierei sale la NIH, precum și cu impulsul neobosit și plin de inspirație de a se gândi în mod creativ și neconvențional la cunoștințele clasice despre eneagramă și la ce s-ar putea afla dincolo de aceste tipare, dintr-o perspectivă biologică. Jack și Laura au avut un rol esențial în dezvoltarea concepției noastre despre dinamicile aflate la baza acestor tipare de acțiune fascinante.

Noi cinci am lucrat împreună, ca echipă, timp de peste 12 ani, până la trecerea în neființă a lui David, în 2017. De atunci, actualul grup PDP, format din patru membri, a lucrat cu sârg pentru a contura un model pe care sperăm să îl putem considera atât fidel realității, cât și util în ceea ce privește dezvoltarea personală, strategiile clinice aplicabile pe tot parcursul vieții, dar și viitoarele direcții de cercetare. Denise, cu pregătirea sa situată la intersecția dintre mediu și genetică, și cu profunzimea perspectivei sale transpersonale, ne-a făcut pe toți conștienți de legătura esențială dintre dimensiunea psihologică și cea spirituală a tradiției clasice despre eneagrama narativă. Fiind fiica lui David, Denise ne-a facilitat accesul la întreaga moștenire literară a acestuia, oferind contribuții valoroase, care au onorat realizările de-o viață ale tatălui său și abordarea narativă a eneagramei. Denise a jucat un rol esențial în a ne ajuta să rămânem ancorați în sistemul clasic al eneagramei și în ideile lui David despre acesta, reprezentând, în același timp, o profundă sursă de inspirație care ne-a determinat să împletim rigoarea științifică cu o conștientizare lucidă a limitărilor științei empirice clasice, limite ce nu ar trebui ignorate. Denise a fost prima dintre noi care a formulat ideea că trebuie să lucrăm împreună, ca echipă, pentru a da naștere acestei noi concepții asupra eneagramei. Grație rolului său esențial, sperăm că această sinteză a anilor noștri de colaborare să aducă un omagiu complexității conceptuale a eneagramei, precum și moștenirii lăsate de David.

În mod firesc, învățăturile complexe, cu caracter istoric, ale eneagramei personalității cuprind numeroase aspecte care îi interesează pe practicienii mai mult sau mai puțin, iar acest lucru este valabil și pentru membrii grupului nostru.

01 TREI IDEI FUNDAMENTALE

Bun venit la o abordare fundamentată științific despre modul în care putem înțelege tiparele de gândire, emoție și comportament care sunt adesea denumite, mai simplu, „personalitate”. Ne vom baza pe mii de reflecții narative, care oferă o viziune din interior asupra acestor procese, apoi le vom aplica acestora filtrul științei, în încercarea de a le da un sens și de a veni cu o viziune fundamentată pe neuroștiințe asupra modului în care personalitatea ia naștere și se dezvoltă de-a lungul vieții. Tiparele parcursurilor de dezvoltare ne ajută, de asemenea, să înțelegem modul în care psihoterapia poate fi un catalizator al unei direcții pozitive de creștere, prin schimbările produse de terapie.

Studiul personalității nu este deloc nou (Caspi *et al.*, 2005; Eysenck, 1952; Mayer, 2005). Așa cum sugerează Louis Breger, psiholog și fost profesor asociat al California Institute of Technology, în lucrarea sa academică *From Instinct to Identity: The Development of Personality* (1974, p. 1):

Dezvoltarea personalității umane este unul dintre acele vaste subiecte de interes – preocuparea de secole a filosofilor, romancierilor, psihologilor și teologilor (ca să nu mai vorbim despre părinți). Toate culturile și societățile conțin credințe sau teorii despre dezvoltarea psihologică a membrilor lor. Aceste convingeri sau teorii, care de obicei nu sunt enunțate formal, sunt încorporate în metodele de creștere a copiilor, în instituțiile sociale cum ar fi școlile, în diversele credințe despre natura umană, despre „instinctele” umane și despre modul în care acestea ar putea fi exprimate legitim sau ar trebui controlate, în genul de așteptări pe care le avem față de copii, precum și într-o multitudine de alte idei, legi, valori și practici sociale. Astfel de viziuni le permit părinților să-și crească copiii, iar

instituțiilor să-i influențeze, astfel încât aceștia să devină membri funcționali ai societăților din care fac parte.

În cartea de față, vom explora o accepțiune asupra tiparelor fundamentale de procesare a informației și a energiei, pe care o considerăm a fi un cadru precis și util din punct de vedere clinic pentru înțelegerea personalității. Contribuția noastră se înscrie astfel într-un lung șir de cercetări și reflecții asupra personalității. Unul dintre obiectivele acestui model este oferirea unei noi traduceri a eneagramei, într-o formă fundamentată științific și utilă în practica terapeutică. **Acest model PDP oferă o perspectivă venită din interior asupra personalității și a persoanei văzute în ansamblul ei, care merge dincolo de comportament, vizând motivația care stă la baza tiparelor observabile.** Înțelegerea rețelelor neuronale care se dezvoltă devreme în viață și care continuă să influențeze aceste tipare de personalitate poate aduce claritate asupra încâlcirii dintre emoții, gânduri și comportamente pe care clienții o aduc în terapie. Această perspectivă poate fi utilă, întrucât ea furnizează un cadru pentru creșterea și dezvoltarea sinelui interior al clienților, precum și a relațiilor lor cu ceilalți, deci a „sinelui relațional”, deschizând astfel calea către o viață mai flexibilă și mai împlinită. Important este și faptul că acest cadru îi oferă terapeutului ocazia unică de a se „cunoaște pe sine însuși”, ceea ce, la rândul său, poate conduce la o abordare terapeutică mai eficientă.

Este important să menționăm, încă de la început, că simplul cuvânt „sine” poate fi înțeles drept „centru al experienței” (Siegel, 2023). Prin această manieră de utilizare lingvistică a unui termen comun, dorim să subliniem faptul că centrul de experiență – senzațiile, perspectiva și autonomia (SPA) – poate fi trăit în corpul nostru (sinele interior) și în relațiile cu alți oameni și cu planeta (sinele relațional). Filtrul identității noastre se poate ajusta precum o lentilă, care se apropie și focalizează pe sinele interior sau se distanțează, cuprinzând legăturile noastre cu oamenii și cu natura, prin sinele nostru relațional. „Cunoaște-te pe tine însuși!” este o expresie veche, care face referire la cunoașterea sinelui interior, dar putem folosi acest precept și într-un sens mai larg, pentru a ne reaminti că „a ști cine suntem cu adevărat” înseamnă să

explorăm o viziune mai amplă asupra a ceea ce suntem, dincolo de concepția individualistă a unui sine propriu, de sine stătător.

Când pătrundem în viața noastră mentală, avem ocazia de a ne dezvolta abilitățile de *mindsight*. Cadrul PDP propune o perspectivă cuprinzătoare, „din interior spre exterior”, care înlesnește aventura descoperirii de sine. Nu avem cunoștință despre niciun alt model al personalității, bazat pe neuroștiințele dezvoltării și pe teoria atașamentului, care să ne permită să vedem „în culisele” personalității și care să propună un cadru propice creșterii și transformării atât pentru terapeut, cât și pentru client.

Modelul PDP: Trei idei-cheie

Propunem un cadru clinic accesibil clienților, care abordează tipurile de probleme recurente care îi fac pe oameni să se întrebe adesea: „Oare de ce continui să fac asta?” Un prim principiu este că perspectiva PDP oferă **un cadru de interpretare a personalității bazat pe neurobiologie și util din punct de vedere terapeutic**, care poate fi de mare folos în ce privește modurile unice prin care ne înțelegem pe noi înșine și relațiile cu ceilalți. Acest cadru le oferă terapeuților o modalitate de a se cunoaște pe ei înșiși la un nivel mai profund și de a înțelege cum intră în joc propria lor personalitate în lucrul cu clienții. Aceste modalități de explorare a personalității le oferă o perspectivă nouă și convingătoare acelor psihoterapeuți care fac apel la o varietate de orientări terapeutice în practica lor. Pe măsură ce devin mai acordați cu ei înșiși și cu clienții lor, aceștia se pot folosi de cadrul propus ca de o abordare inovatoare, interesantă și eficientă asupra terapiei și schimbărilor produse de terapie, care se bazează pe neuroștiințele dezvoltării.

În al doilea rând, cadrul PDP propune un model foarte necesar de **personalitate pe întreaga durată a vieții**, care umple un gol în ceea ce privește legătura dintre temperamentul infantil și personalitatea adultului (vezi Roberts & DelVecchio, 2000; Rothbart & Bates, 1998; Rothbart *et al.*, 2000). Fundamentele derivate din consensul științific, care stau la baza ipotezei noastre despre apariția acestor

tipare de personalitate în copilărie, pot fi puse în relație cu lucrarea lui Kenneth Davis și Jaak Panksepp, *The Emotional Foundations of Personality* (2018), un alt volum din seria IPNB. Cadrul PDP leagă trei sisteme de emoții primare, explorate în opera de-o viață a lui Panksepp în domeniul neuroștiințelor afectivității – furia, anxietatea de separare și frica – de nevoile copilului manifestate în trei direcții, pe care le numim capacitatea de a acționa, capacitatea de a stabili legături și capacitatea de a avea certitudini¹. Aceste trei rețele motivaționale subcorticale distincte, atunci când întâmpină frustrare în îndeplinirea impulsurilor aferente, își activează fiecare afectele primare corespunzătoare: de furie, anxietate de separare și frică.

În al treilea rând, credem că **principalul motor al dezvoltării personalității de-a lungul întregii vieți este căutarea sentimentului de „plenitudine”** (en. *wholeness*). Aceasta este o tendință spre o stare ce poate fi trăită sau se poate exprima în diverse forme, ca de exemplu printr-un sentiment de coerență, împlinire, mulțumire sau conexiune. Căutarea plenitudinii poate fi un impuls organizator, care-i modelează pe indivizi în anumite tipare atât la nivelul experienței interioare, cât și al comportamentului manifest. În sine, starea de a te simți întreg – cu acel sentiment de completitudine, de liniște interioară, de mulțumire și de conexiune – este ușor de înțeles ca obiectiv motivațional, mai ales dacă o comparăm cu opusul ei: trăirea incompletitudinii, a dezechilibrului și a deconectării.

Modelul PDP susține că temperamentul sugarului și experiențele din primii lui ani de viață modelează diferențele în activarea relativă a anumitor circuite motivaționale subcorticale, care la rândul lor creează tipare durabile, care ne semnalează apoi ce ajunge să devină prioritar în viața noastră mentală, pe măsură ce ne dezvoltăm. O parte din activarea acestor rețele motivaționale este încercarea de a ajunge, pe cât posibil, să ne simțim *întregi* – compleți, conectați, mulțumiți –, având o stare de echilibru și de homeostazie. Temperamentul poate fi

¹ În original, în limba engleză, termenii corespondenți sunt: *agency, bonding, certainty*. Pentru facilitarea lecturii, vom opta pentru traducerea acestor trei capacități pe scurt, prin „acțiune, legătură și certitudine”. (N. red.)

considerat un aspect timpuriu al înclinațiilor unui nou-născut (Lengua & Gartstein, 2024; Thomas & Chess, 1997; Thomas *et al.*, 1963), modelat în primul rând de tendințele rețelelor neuronale de a se activa după anumite tipare (Posner & Rothbart, 2018; Rothbart & Posner, 2022). Pe măsură ce copilul are parte de diferite experiențe de viață, acest temperament interior formează un fel de filtru, care modelează în mod direct ce tipuri de inputuri senzoriale sunt luate în considerare și cum apar reacțiile noastre emoționale și fiziologice. Într-un anumit sens, temperamentul are rolul de a selecta, dintr-o gamă largă de posibilități, ceea ce este mai probabil, filtrând astfel ce anume devine semnificativ pentru individ. În acest mod, temperamentul acționează ca o matriță pentru un filtru care determină, prin selecție, modul în care percepem subiectiv viața și în care ne comportăm obiectiv în lume.

Aceste înclinații temperamentale și modul în care deprindem anumite strategii de adaptare la experiențe – și chiar la propriile noastre răspunsuri față de ele – sunt cele care formează trăsăturile noastre de personalitate. Formulată într-o ecuație simplă, acest lucru poate fi rezumat astfel: trăsăturile de temperament plus strategiile de adaptare egal tiparele de personalitate. Activările neuronale recurente vor potența anumite conexiuni sinaptice, consolidând o înclinație inițială, poate subtilă, într-o rețea neuronală mai robustă și mai puternic interconectată. **Aceasta este, propunem noi, modalitatea prin care temperamentul formează o predispoziție inițială a sistemului nervos, un proces de filtrare care selectează aspectele considerate importante, cărora li se acordă mai multă energie și intenționalitate și care apoi își consolidează propriile înclinații inițiale.**

Perspectiva PDP propune, în plus, ideea că relațiile de atașament cu care creștem modelează apoi nivelul de integrare, adică măsura în care tiparele emergente de temperament și strategiile de adaptare conduc la ceea ce putem numi niveluri ridicate versus niveluri scăzute de funcționare. Un nivel scăzut înseamnă că ne este greu să ne adaptăm cum trebuie la aceste tipare; un nivel ridicat presupune că putem funcționa și ne putem adapta fără probleme.