

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta colecției:
FABER STUDIO (Magda Radu)

Redactor:
ANACAONA MÎNDRILĂ

Dtp:
MARIAN CONSTANTIN

Corectură:
ELENA BIȚU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MASLOW, ABRAHAM

Motivație și personalitate / Abraham H. Maslow ;

trad.: Andreea Răsuceanu. - Ed. a 3-a. - București : Editura

Trei, 2013

Bibliogr.

ISBN 978-973-707-905-3

I. Răsuceanu, Andreea (trad.)

159.923

Această carte a fost tradusă după:

Motivation and Personality, third edition,

by Abraham H. Maslow, cu Robert D. Frager (Editor) și James Fadiman (Editor).
Publicată de Pearson Education INC., Addison Wesley Longman, USA, 1987

Copyright © 1954, 1987 by Addison-Wesley Educational Publishers Inc.

Copyright © 1970 by Abraham H. Maslow

Copyright © Editura Trei, 2007, 2013,
pentru ediția în limba română

C.P. 27-0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-905-3

LIBRIS

Cuprins

11	Prefață la ediția a treia
20	Mulțumiri
21	Prefață la ediția a doua
51	Influența lui Abraham Maslow
51	Introducere
52	Influența lui Maslow
56	O scurtă biografie
65	Referințe bibliografice
67	PARTEA ÎNTÂI: TEORIA MOTIVAȚIEI
69	Prefață la teoria motivației
69	Abordarea de tip holistic
70	O paradigmă pentru stările motivationale
72	Mijloace și scopuri
73	Motivația inconștientă
74	Aspectul comun al dorințelor omenești
75	Motivații multiple
76	Stările motivationale
77	Satisfacerea generează noi motivații
78	Imposibilitatea de a inventaria impulsurile
80	Clasificarea motivației în funcție de obiectivele fundamentale
81	Lipsa de adecvarare a datelor obținute din studierea animalelor
83	Mediu
84	ACTIONEA integrată
86	Comportamentele nemotivate
87	Posibilitatea de a obține

87	Realitatea și inconștientul
90	Motivația celor mai înalte capacitați ale omului
91	O teorie asupra motivației umane
91	Ierarhia trebuințelor primare
106	Trebuințele cognitive primare
111	Caracteristicile trebuințelor primare
123	Gratificarea trebuințelor primare
124	Consecințe ale satisfacerii unei trebuințe primare
127	Învățarea și gratificarea
130	Gratificarea și formarea caracterului
135	Gratificarea și sănătatea
137	Gratificarea și patologia
139	Implicații ale teoriei gratificării
143	Influența gratificării
149	O reexaminare a teoriei instinctelor
149	Importanța reexaminării
151	O critică la adresa teoriei tradiționale a instinctelor
161	Trebuințele primare în teoria instinctelor
167	Ierarhia trebuințelor
168	Diferențe între trebuințele superioare și cele inferioare
173	Consecințe ale unei ierarhii a trebuințelor
179	Comportamentul nemotivat
182	Confruntare cu situațiile versus exprimare
193	Comportamentele expresive
199	PARTEA A DOUA: PSIOPATOLOGIE ȘI NORMALITATE
201	Rădăcinile patologiei
201	Privare și amenințare
205	Conflict și amenințare
207	Definiția individualizată a amenințării
208	Trauma și boala ca amenințare

210	Inhibarea actualizării sinelui ca amenințare
211	Sursa patologiei
213	Este distractivitatea instinctivă?
214	Animalele
219	Copiii
223	Antropologia
224	Experiența clinică
225	Endocrinologia și genetica
226	Considerații teoretice
229	Distractivitatea: instinctivă sau dobândită?
232	Psihoterapia ca relație interumană bună
236	Psihoterapia și gratificarea trebuințelor
242	Relațiile interpersonale bune
255	Societatea bună
261	Psihoterapia profesionistă
267	Concepții despre normalitate și sănătate
269	Concepțe standard
272	Concepțe noi
275	Ce putem deveni
279	Natura umană intrinsecă
281	Diferențierea intrinsecului de accidental
283	Condiții necesare pentru starea de sănătate
285	Mediu și personalitate
286	Utopia psihologică
288	Natura normalității
291	PARTEA A TREIA: ACTUALIZAREA SINELUI
293	Oameni aflați în procesul de actualizare a sinelui: un studiu asupra sănătății psihice
294	Studiul
299	Observațiile

341	Iubirea la oamenii aflați în procesul actualizării sinelui	172
342	Deschiderea	172
343	A iubi și a fi iubit	173
344	Sexualitatea	173
347	Transcenderea eului	173
348	Distracția și veselia	175
348	Respectul față de ceilalți	175
349	Dragostea ca recompensă în sine	175
351	Iubirea altruistă	175
353	Detașarea și individualitatea	175
355	Creativitatea la oamenii aflați în procesul actualizării sinelui	175
355	Preconcepții	175
357	Modele noi	175
358	Creativitatea ca expresie a actualizării sinelui	176
361	Rezolvarea contradicțiilor	176
363	Absența fricii	176
364	Experiențele de vârf	176
367	Niveluri ale creativității	176
371	Creativitatea și actualizarea sinelui	176
373	PARTEA A PATRA: METODOLOGII PENTRU O ȘTIINȚĂ A OMULUI	178
375	Întrebări pentru o nouă psihologie	178
376	Învățarea	178
377	Percepția	178
378	Trăirile afective	179
380	Motivația	179
382	Inteligenta	179
382	Cogniție și gândire	179
384	Psihologia clinică	180

386	Psihologia animală	182
388	Psihologia socială	182
392	Personalitatea	182
395	O abordare psihologică a științei	182
396	Studierea omului de știință	182
396	Ştiință și valori umane	182
397	Înțelegerea valorilor	182
398	Legi umane și naturale	182
399	Sociologia științei	182
400	Abordări diferite ale realității	182
403	Sănătatea psihică	182
404	Centrarea pe mijloace versus centrarea pe problemă	182
404	Exagerarea importanței aspectului tehnic	182
409	Centrarea pe mijloace și ortodoxia științifică	182
415	Stereotipizare versus cogniție autentică	182
417	Atenția	182
422	Percepția	182
425	Învățarea	182
433	Gândirea	182
441	Limbajul	182
443	Teoria	182
446	O abordare holistică a psihologiei	182
446	Abordarea holistic-dinamică	182
457	Conceptul de sindrom al personalității	182
465	Caracteristici ale sindroamelor personalității	182
469	Restabilirea după perturbare	182
476	Studierea sindromului personalității	182
484	Nivelul și calitatea sindroamelor personalității	182
486	Sindroamele personalității și comportamentul	182
489	Exprimarea logică și matematică a unităților elementare ale sindromului	182
496	Referințe bibliografice	182



504	Bogata recoltă a lui Abraham Maslow	188
504	Introducere	188
509	Psihologia umanistă	188
514	Psihologia transpersonală	192
519	Educația: valori umaniste și noi modalități de învățare	192
525	Impactul lui Maslow asupra muncii și managementului	192
529	Sănătatea și persoana întreagă	192
532	Teoria motivației, a actualizării sinelui și psihologia fermei	192
534	Societatea sinergică	192
540	Perenitatea recoltei lui Maslow	192
541	O trecere în revistă a lucrărilor în care a fost citată <i>Motivație și personalitate</i>	192
543	Bibliografie și lecturi selective	192
554	Bibliografia scriselor lui Abraham Maslow	192

Prefață la ediția a treia

Motivație și personalitate reprezintă consemnarea originală a activității desfășurate de unul dintre cei mai creativi psihologi ai secolului al XX-lea. Ea a devenit o lucrare de referință pentru orice om preocupat de teoriile lui Abraham H. Maslow, fapt dovedit de interesul crescând manifestat de autori care semnează în cele mai importante reviste de psihologie, educație, afaceri, studii sociale și din alte domenii. Deși prima ediție a acestei cărți a fost publicată în 1954, iar a doua în 1970, influența sa a continuat să crească odată cu trecerea timpului. Din 1971 până în 1976, *Motivație și personalitate* a fost citată ca material bibliografic de 489 de ori, deci de peste 97 de ori pe an. Din 1976 până în 1980, la peste 20 de ani de la prima ediție, numărul trimiterilor bibliografice a crescut la 791, aceasta însemnând în medie 198 de trimiteri pe an.

Prezenta ediție, a treia, a fost revizuită în scopul de a scoate în evidență gândirea creativă a lui Maslow și de a-i sublinia conceptele sale deosebit de influente. În privința textului în sine, am schimbat ordinea capitolelor, am adăugat titluri și subtitluri noi într-unul dintre ele și am eliminat câteva secțiuni din materialul datat. Capitolul 13 este nou adăugat cărții. Acesta cuprinde o conferință a lui Maslow din anul 1958 la Universitatea de stat Michigan. În speranță de a-i oferi cititorului o mai bună perspectivă asupra contextului istoric și intelectual al cărții, am mai adăugat câteva elemente: o scurtă biografie a lui Maslow, o postfață despre efectele vaste ale viziunii lui Maslow asupra vieții

ne acum, în ianuarie 1970, când scriu această prefată, că progresele și îmbunătățirile neîndoelnice pentru care ne-am luptat și pe care le-am obținut în 150 de ani sunt date la o parte de mulți oameni superficiali și neglijenți ca fiind false, lipsite de valoare, lucruri pentru care nu merită să te lupți, să le aperi sau să le prețuiesti, numai pentru că societatea nu este încă perfectă.

Lupta actuală pentru „emanciparea” femeilor va servi drept unic exemplu (aș fi putut să aleg zeci) pentru a ilustra această afirmație complexă, dar importantă și a arăta cât de mulți oameni tind să gândească dihotomic și clivat, nu ierarhic și integrativ. În general, se poate spune că astăzi, în cultura noastră, visul tinerei fete, dincolo de care ea nu vede nimic, este cel în care un bărbat de îndrăgostește de ea, îi oferă un cămin și îi face un copil. În fantasmele sale, ea trăiește fericită până la adânci bătrâneți. Dar realitatea este că, la un moment dat, indiferent cât de mult trănește o femeie după un cămin, un copil sau un iubit, mai devreme sau mai târziu foamea de aceste lucruri îi este potolită, ajunge să le considere de la sine întelese și va începe să se simtă neliniștită și nemulțumită, ca și cum i-ar lipsi ceva, ca și cum ar mai trebui să obțină și altceva. Greșeala pe care o fac adesea este că se întorc împotriva căminului, copilului și soțului, considerându-le ceva fals sau chiar o capcană, o formă de sclavie și apoi trăiesc după gratificarea altor trebuințe, superioare, de exemplu o profesie, libertatea de a călători, autonomie personală etc., într-o manieră exclusivistă, sau-sau. Ideea principală a teoriei nemulțumirii, ca și a teoriei ierarhic-integrative a trebuințelor, este că a privi aceste lucruri ca fiind alternative ce se exclud reciproc dovedește imaturitate și lipsă de înțelepciune. Femeia nemulțumită poate fi privită cel mai corect ca o persoană care dorește să păstreze tot ce are și, asemenei sindicaliștilor, să ceară *mai mult!*

Cu alte cuvinte, în general, ea va dori să păstreze lucrurile bune din viața ei și să obțină, de asemenea, altele. Dar chiar și astfel, e ca și cum încă n-am învățat lecția eteră, că indiferent după ce trănește, o carieră sau orice altceva, atunci când va obține acel lucru, întregul proces se va repeta. După perioada de fericire, entuziasmul și împlinire urmează inevitabil considerarea tuturor lucrurilor din viața ei drept de la sine întelese, astfel că redevine neliniștită și nemulțumită, dorindu-și iarăși *mai mult!*

Supun atenției posibilitatea reală ca, dacă devenim pe deplin conștienți de aceste trăsături umane, dacă putem renunța la visul fericirii permanente, dacă acceptăm faptul că putem trăi extazul doar trecător, după care ne simțim invariabil nemulțumiți și ne dorim mai mult, atunci poate vom reuși să-i învățăm pe toți oamenii să facă ce fac în mod spontan cei aflați în procesul actualizării sinelui, adică să se bucure de lucrurile bune din viața lor, să fie recunoscători pentru ele și să evite capcana unor alegeri de tip sau-sau. E posibil ca o femeie să aibă parte de toate împlinirile specific feminine (să fie iubită, să aibă un cămin și un copil), iar *apoi*, fără să renunțe la niciuna dintre satisfacțiile deja obținute, să treacă dincolo de feminitate, la umanitatea deplină pe care o are în comun cu bărbații, de exemplu la deplina dezvoltare a inteligenței sale, a talentelor pe care le are, a tipului idiosincrasic al geniului propriu, la împlinirea ei individuală.

Esența capitolului 6, „Natura instinctoidă a trebuințelor primare”, s-a modificat considerabil. Marile progrese ale ultimului deceniu în materie de genetică ne-au obligat să atribuim genelor mai multă putere de determinare decât o făcusem acum cinci-

sprezece ani. Cred că, dintre aceste descoperiri, cele mai importante au fost pentru psihologi diversele lucruri care se pot întâmpla cu cromozomii X și Y: dublarea, triplarea, pierderea etc.

Capitolul 9, „Este distractivitatea instinctivă?”, a fost modificat radical de aceste descoperiri.

Poate că evoluțiile din genetică mă pot ajuta să-mi expun poziția mai clar, să-o fac mai inteligibilă. Actualmente, disputa pe tema rolului eredității și al mediului este aproape la fel de simplistă cum a fost în ultimii cincizeci de ani. Ea continuă să alterneze între o teorie simplistă a instinctelor, pe de o parte, instinctele depline de tipul celor care le caracterizează pe animale, și, pe de altă parte, respingerea categorică a punctului de vedere instinctivist în favoarea influenței exclusive a mediului. Ambele poziții pot fi dezmințite cu ușurință și în opinia mea sunt atât de subrede, încât pot fi considerate prostești. Spre deosebire de aceste două poziții extreme, teoria prezentată în capitolul 6 și în tot restul cărții oferă o a treia poziție, și anume că la specia umană există rămășițe instinctuale *foarte slabe*, nimic ce s-ar putea numi instincte depline în sens animalic. Aceste rămășițe instinctuale și tendințe instictoide sunt atât de slabe, încât cultura și învățarea le pot copleși cu ușurință și trebuie considerate a fi mult mai puternice. De fapt, tehniciile psihanalizei și alte terapii de revelare, ca să nu mai vorbim de „căutarea identității”, pot fi concepute drept sarcina foarte dificilă și delicată de a descoperi, dedesubtul învățării, obișnuinței și culturii, în ce ar putea consta rămășițele noastre instinctuale și tendințele instictoide, esența naturii noastre, atât de vag sugerată. Într-un cuvânt, omul are o esență biologică, dar ea este foarte subtilă și slab determinată și descoperirea ei necesită tehnici speciale; trebuie să ne descoperim, în

mod individual și subiectiv, animalitatea, trăsăturile caracteristice ale speciei.

Acest lucru echivalează cu a conchide că natura umană este extrem de maleabilă, în sensul în care cultura și mediul pot ucide sau diminua foarte ușor potențialul genetic, deși ele nu pot nici să-l creeze și nici să-l dezvolte. Din punctul de vedere al societății, asta îmi pare a fi un argument extrem de puternic în favoarea egalității absolute a oportunităților tuturor copiilor care vin pe lume. De asemenea, este un argument deosebit de puternic în favoarea societății bune, din moment ce potențialul uman poate fi pierdut sau distrus cu atâtă ușurință ca efect al unui mediu negativ. E un aspect cu totul separat de afirmația pe care am avansat-o deja, cum că simplul fapt de a face parte din specia umană constituie *ipso facto* dreptul de a deveni pe deplin uman, adică de a împlini toate potențialurile umane posibile. Faptul de a fi o ființă umană — în sensul de a fi născut în specia umană — trebuie definit totodată și din perspectiva de a *deveni* o ființă umană. În acest sens, un nou-născut este doar potențial o ființă umană și trebuie să-și dezvolteumanitatea în societate și în cultură, în familie.

În ultimă instanță, acest punct de vedere ne va obliga să luăm mult mai în serios decât în prezent realitatea diferențelor individuale, ca și apartenența la specie. Va trebui să învățăm să le concepem într-o manieră nouă, 1) foarte plastice, superficiale, ușor de schimbă, ușor de eliminat, dar producând în acest caz tot felul de patologii subtile. Aceasta duce la sarcina delicată 2) de a încerca să revelăm temperamentul, constituția, *înclinația* ascunsă ale fiecărui individ, astfel încât el să se poată dezvolta nestingerit în stilul său propriu. Această atitudine va cere mult mai multă atenție decât au acordat psihologii costurilor și suferințe-

lor psihice și fiziologice subtile produse de negarea înclinației personale, suferințe care nu sunt neapărat conștiente sau ușor de sesizat din exterior. Aceasta presupune totodată mult mai multă atenție față de sensul operațional al „dezvoltării bune”, indiferent de vârstă.

În final, vreau să menționez că va trebui să ne pregătim în principiu pentru impactul consecințelor pe care le va avea renunțarea la alibiul nedreptății sociale. Cu cât reducem nedreptatea socială, cu atât vom descoperi că ea este înlăcută de nedreptatea „biologică”, întrucât copiii vin pe lume cu potențialuri genetice diferite. Dacă luăm în serios ideea de a oferi oportunități depline potențialurilor bune ale tuturor copiilor, asta înseamnă că trebuie să acceptăm și potențialurile proaste. Pe cine ar trebui să învinovățim când un copil se naște cu o inimă bolnavă, cu rinichi slabii sau cu defecte neurologice? Dacă nu putem învinovății decât natura, ce va însemna aceasta pentru stima de sine a individului față de care natura a fost „nedreaptă”?

În acest capitol, ca și în alte lucrări, am introdus conceptul de „biologie subiectivă”. Am constatat că este un instrument foarte folositor pentru a clădi o punte peste prăpastia dintre subiectiv și obiectiv, dintre fenomenologic și comportamental. Sper că descoperirea faptului că putem studia și trebuie să studiem biologia individuală introspectiv și subiectiv le va fi de ajutor și altora, în special biologilor.

Capitolul 9, dedicat distractivității, a fost refăcut în mare parte. L-am subsumat categoriei mai largi a psihologiei răului, sperând să demonstrez, prin tratarea atentă a unui aspect al răului, că întreaga problemă poate fi abordată empiric și științific. Adu-

cerea ei sub jurisdicția științei empirice înseamnă pentru mine că ne putem aștepta să o înțelegem tot mai bine, lucru care a presupus întotdeauna și găsirea de soluții.

Agresivitatea, am învățat, este determinată deopotrivă genetic și cultural. Consider de asemenea că este extrem de importantă distincția dintre agresivitatea sănătoasă și cea nesănătoasă.

Așa cum agresivitatea nu poate fi pusă în întregime *nici* pe seama societății, *nici* pe cea a naturii umane în sine, este la fel de clar că răul în general nu este un produs nici în întregime social, nici în întregime psihologic. Afirmația poate părea prea evidentă pentru a mai fi menționată, însă există azi mulți oameni care au încetat să credă în aceste teorii, dar acționează conform lor.

În capitolul 10, „Componenta expresivă a comportamentului”, am introdus conceptul de mecanisme de control apolinice, adică acele mecanisme de control dezirabile care nu pun în pericol gratificarea, ci o amplifică. Consider că acest concept are o importanță profundă, deopotrivă pentru teoriile psihologice și pentru psihologia aplicată. El mi-a permis să fac diferența dintre impulsivitate (patologică) și spontaneitate (sănătoasă), o distincție foarte necesară azi, mai ales pentru tineri, dar și pentru mulți alți oameni care tind să credă că *orice* fel de control este în mod necesar represiv și negativ. Sper că această descoperire a mea le va fi tot atât de utilă altora cum mi-a fost și mie.

Nu mi-am alocat timp ca să mă gândesc ce impact va avea acest instrument conceptual asupra vechilor probleme ale libertății, ale eticii, ale politicii, ale fericirii și aşa mai departe, dar cred că relevanța și puterea sa vor fi evidente pentru oricare gânditor serios din aceste domenii. Psihanalistul va observa că această so-

luție se suprapune într-o anumită măsură cu integrarea principiului plăcerii și a principiului realității postulate de Freud. Găsirea asemănărilor și diferențelor ar fi, cred, un exercițiu rodnic pentru teoreticienii psihodinamicii.

În capitolul 11, dedicat actualizării sinelui, am eliminat o sură de confuzie limitând foarte clar conceptul la oamenii mai în vîrstă. Conform criteriilor pe care le-am folosit, actualizarea sinelui nu este un proces characteristic oamenilor tineri. În cultura noastră, cel puțin, tinerii încă nu au dobândit identitate sau autonomie, nu au avut timp destul pentru a trece printr-o relație de iubire de lungă durată, loială, trecută de etapa iubirii năvânlnice și nici nu și-au găsit menirea, altarul pe care să se ofere. Nu și-au alcătuit *propriul* sistem de valori și nici nu au trecut prin destule (asumarea responsabilității pentru alții, tragedii, eșecuri, împliniri, succese), astfel încât să renunțe la iluziile perfecționiste și să devină realiști. De asemenea, nu s-au împăcat cu ideea morții, nu au învățat să aibă răbdare, nu au ăflat suficient despre răul din ei și din ceilalți, încât să devină mai plini de înțelegere, nu au avut timpul necesar pentru a depăși ambivalența față de părinți și cei mai în vîrstă, față de putere și autoritate; nu au ajuns la nivelul general de cunoaștere și educație care să le deschidă calea spre înțelepciune, nici nu au acumulat suficient curaj pentru a accepta lipsa de popularitate, pentru a nu se mai rușina să se arate virtuoși etc.

În orice caz, din punct de vedere psihologic, este o mai bună strategie să separăm conceptul de om matur, pe deplin uman și ăflat în procesul de actualizare a sinelui, la care potențialurile umane au fost împlinite, de conceptul de sănătate la *orice* vîrstă. Acesta din urmă am constatat că se traduce în „dezvol-

tare bună în direcția actualizării sinelui”, un concept foarte semnificativ și care poate fi cercetat. Am studiat destui tineri studenți cât să-mi pot demonstra că este posibil să se delimitize „sănătatea” de „patologic”. După părerea mea, tinerii sănătoși de ambele sexe tind să se afle în plină dezvoltare, agreabili și demni de iubire, lipsiți de răutate, buni și altruistă în taină (dar foarte timizi în a se manifesta ca atare), plini de afecțiune față de acei vîrstnici care le merită dragostea. Tinerii sunt nesiguri pe ei, încă neformați, neliniștiți din cauza poziției lor minoritare în rândul celor de-o seamă cu ei (părerile și gusturile lor nedeterminate sunt mai directe, mai corecte, metamotivate, adică mai virtuoase decât ale oamenilor obișnuiți). În taină, îi neliniștesc cruzimea, răutatea și spiritul de turmă atât de des întâlnit la cei tineri etc.

Desigur, nu știu dacă acest sindrom se transformă inevitabil în acea actualizare a sinelui despre care am vorbit în cazul oamenilor mai vîrstnici. Numai studiile longitudinale pot stabili acest lucru.

Am afirmat despre subiecții mei aflați în procesul actualizării sinelui că transcend apartenența națională. Aș fi putut adăuga că transcend totodată clasele și castele. Acest lucru mi-a fost dovedit de experiență, deși m-aș aștepta aprioric ca existența îndestulată și demnitatea socială să facă mai probabilă actualizarea sinelui.

O altă întrebare pe care nu am anticipat-o în raportul inițial asupra studiului meu este următoarea: acești oameni pot trăi numai cu oameni „buni” și într-o lume „bună”? Impresia mea retrospectivă, care rămâne să fie verificată, firește, este că oamenii aflați în procesul actualizării sinelui sunt în esență *flexibili* și se pot adapta realist la orice fel de oameni și orice mediu. Cred că