

■ Educație și formare: studii universitare de doctorat, Facultatea de Drept, Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca (2013-2017), absolvită cu *summa cum laude*; studii universitare de masterat, disciplina Dreptul național și european al afacerilor, Facultatea de Drept, Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca (2012-2013); studii de licență, Facultatea de Drept, Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca (2007-2011).

■ Experiență profesională: cadre didactice asociat, Facultatea de Drept, Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca (începând cu februarie 2017); cadre didactice asociat, Facultatea de Drept, Universitatea Lucian Blaga din Sibiu (octombrie 2017- februarie 2018) *visiting judge* la Curtea Europeană a Drepturilor Omului (1 august 2013-31 octombrie 2013); judecător la Judecătoria Baia Mare (2013-2018); judecător la Tribunalul Maramureș (ianuarie 2018-prezent), vicepreședinte al UNJR (2015-2018).

■ Activitate de cercetare științifică: *Cărți: Acțiunea colectivă ca mijloc de reparare a prejudecărilor în masă. O analiză din perspectiva dreptului comparat*, Ed. Universul Juridic, București, 2017; *Admiterea la INM. Interviul. Probele scrise și proba psihologică. Aplicații și explicații psihologice. Aplicații pentru proba interviului*, Ed. Universul Juridic, București, 2017 (coautor); *Drept civil. Obligațiile. Caiet de seminar*, Ed. Universul Juridic, București, 2016 (coautor). **Articole:** *Evoluția istorică și geografică a acțiunii collective*, în Revista română de drept al afacerilor, nr. 4/2017; *Forme ale acțiunii colective din perspectiva dreptului comparat*, în Acta Universitatis „Lucian Blaga” nr. 2/2017; *Modalitatea de determinare a componentei clasei în acțiunile collective. Opt in, opt out sau mandatory?*, în Acta Universitatis „Lucian Blaga” nr. 1/2017; *Clauze abuzive. Conversia monedei credituale și „înghețarea cursului valutar”: soluții compatibile cu analiza clauzelor abuzive?*, în Revista română de drept privat nr. 5/2016; *Momentul calitativ al încheierii contractului. Elementele esențiale ale contractului*, în Revista română de drept privat nr. 4/2016; *Class action la portile cetății! (?)*, în „Liber Amicorum Liviu Pop. Reforma dreptului privat român în contextul federalismului juridic European”, Ed. Universul Juridic, București, 2015; *Aspecte generale legate de competența judecătorului stagiar*, în Revista Română de Drept al Afacerilor nr. 4/2014; *Considerații generale cu privire la acțiunea reglementată de art. 12 și 13 din Legea nr. 193/2000. Analiză de drept comparat*, în Revista română de drept privat nr. 6/2013.

■ Premii: Premiul „Octavian Căpățînă” (pentru cel mai original și valoros articol publicat în paginile Revistei Române de Drept Privat în anul 2016).

NEAMȚ, LAURA CRISTINA

■ Educație și formare: studii universitare de masterat, disciplina Tehnici psihologice de control al comportamentului și dezvoltarea potențialului uman, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca (2015); absolventă a Facultății de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca (2013).

■ Studii suplimentare:

- curs de formare profesională complementară în psihologia muncii și industrial-organizațională, organizat de către Asociația Română de Psihologie Comunitară (2016-prezent);
- curs de formare profesională continuă: „Consilierea cuplurilor: intervenții rațional-emotive și comportamentale practice și inovative”, organizat de Colegiul Psihologilor din România și Asociația de Psihoterapie Cognitive și Comportamentală din România, 2016;
- curs de formare finalizat prin obținere de certificat de licență CAS++, COGNITROM ASSESSMENT SYSTEM, 2016;
- membru al Romanian Association for The Study of Gambling RASG Cluj (februarie 2016-prezent);
- curs de supervizare/formare profesională în psihologie clinică, organizată de către Colegiul Psihologilor din România (2015-2016);
- curs de formare/supervizare în psihoterapii cognitive și comportamentale, organizat de către Asociația de Psihoterapie Cognitive și Comportamentală din România și Colegiul Psihologilor din România (2014-2016).

■ Experiență profesională:

- titulară Cabinetului individual de psihologie Neamț Laura Cristina, Baia Mare;
- psiholog autonom în specialitatele psihologie clinică și psihoterapii cognitive și comportamentale. Psiholog sub supervizare în specialitatea Psihologia muncii și industrial-organizațională (2014-prezent).

LAURA CRISTINA NEAMȚ
IOAN ILIEȘ NEAMȚ

ADMITEREA LA INM INTERVIUL

Probele scrise și proba psihologică

Ediția a II-a, revăzută și adăugită

2.2. Identificarea emoțiilor. Simptomele unei stări emotionale intense	44
Secțiunea a 3-a. Gestionarea și controlul emoțiilor	47
3.1. Gestionarea emoțiilor (posibilitatea și realitatea unui asemenea demers)	47
3.2. Tehnici de control și de reglare a emoțiilor intense și a simptomelor fizice	53
3.2.1. Exercițiul de respirație corectă ...	53
3.2.2. Imageria dirijată/vizualizarea	56
3.2.3. Trainingul autogen/antrenamentul autogen Schultz.....	56
3.2.4. Relaxarea progresivă musculară Jacobson	57
Capitolul II	
Personalitatea	60
Secțiunea 1. Elemente generale legate de personalitate	60
Secțiunea a 2-a. Dimensiunile personalității	61
2.1. Dimensiunea introversiune-extraversiune și dimensiunea neuroticism (stabil-instabil).....	63
2.2. Cum îmi descopăr tipul de personalitate sau trăsăturile de personalitate conturate până acum?	69
Secțiunea a 3-a. Relevanța personalității în recrutarea și cariera magistratului	71
Secțiunea a 4-a. Importanța unei evaluări psihologice clinice înainte de concursul de	

Cuprins

admitere la Institutul Național al Magistraturii	77
Secțiunea a 5-a. Personalitatea și tipurile de interese ocupaționale.....	80
Secțiunea a 6-a. Personalitatea nesigură (sau anxioasă) și manifestările ei.....	82
Secțiunea a 7-a. Magistratul și miturile care îl înconjoară	83
Secțiunea a 8-a. Elementul definitoriu al magistratului din perspectiva personalității	88
Secțiunea a 9-a. Judecătorul și personalitatea.....	90
Secțiunea a 10-a. Procurorul și tipurile de personalitate	93

PARTEA A II-A PROBELE SCRISE SAU DESPRE PRIMUL „HOP”

Capitolul I	
Proba scrisă teoretică	99
Secțiunea 1. Etapa anterioară concursului	99
1.1. Introducere	99
1.2. Cum să învățăm pentru o memorare eficientă și rezultate maxime.....	103
1.3. Igiena emoțională.....	109
1.4. Igiena somnului	110
1.5. Cum putem să facilităm o stare emoțională echilibrată?	112
1.6. În loc de concluzie: despre ultimele zile dinaintea examenului	113
Secțiunea a 2-a. În timpul probei teoretice ...	115

2.1. Dimineața examenului. Sună alarmă!	115
2.2. Sosirea la locul de examinare	117
2.3. În timpul examenului	119
2.4. Tehnica de rezolvare (pentru ambele probe scrise)	120
2.5. Stresori suplimentari	124
2.5.1. Temperatura – cum ne influențează? Cum controlăm această componentă?	124
2.5.2. Zgomotele – cum ne influențează? Cum le controlăm? (efectul de bulă).....	126
2.5.3. Condițiile de examinare	127
2.6. După examen. Importanța odihnei. Psihoigiena.....	128

Capitolul II	
Proba logică	130
Secțiunea 1. Particularități psihologice relative la proba logică	130
Secțiunea a 2-a. Despre gândire	132
Secțiunea a 3-a. Sfaturi practice pentru proba logică	133

PARTEA A III-A INTERVIUL SAU PROBA ETICĂ

Capitolul I	
Aspecte generale, normative și practice legate de proba interviului.....	149
Secțiunea 1. Cadrul normativ	149
Secțiunea a 2-a. Structura probei.....	149

Cuprins

2.1. Fișa de prezentare.....	150
2.2. Redactarea lucrării scrise.....	150
2.3. Interviul ca atare	152
2.3.1. Prezentarea orală a fișei de evaluare și primul dialog cu comisia... <td>152</td>	152
2.3.2. Prezentarea analizei scrise.....	152
2.3.3. Soluționarea speței de etică și deontologie	153
Secțiunea a 3-a. Repere generale.....	153
3.1. Fiți onești	153
3.2. Învătați să spuneți „nu știu”	155
3.3. Fiți echilibrați	156
3.4. Nu există un răspuns corect	157

Capitolul II

Pregătirea pentru interviu	159
Secțiunea 1. Pregătirea înainte de interviu ..	159
Secțiunea a 2-a. Emoțiile specifice interviului	162
Secțiunea a 3-a. Controlul emoțiilor specifice interviului	164
Secțiunea a 4-a. Importanța asertivității.....	165

Capitolul III

Sfaturi relative la etapele interviului	168
Secțiunea 1. Fișa de evaluare. Cum o completați și ce ar trebui să aveți în vedere	168
Secțiunea a 2-a. Referatul scris	170
Secțiunea a 3-a. Interviul ca atare. Ce este important de avut în vedere. Elemente de sinteză	172

Capitolul IV	1.5
Aspecte cu relevanță în construcția unei imagini pozitive	176
Secțiunea 1. Înținta din timpul probei.....	176
Secțiunea a 2-a. Alte aspecte exterioare relevante pentru construcția unei imagini pozitive.....	181
Secțiunea a 3-a. Limbajul mimico-gestual.	
Poziția corpului din timpul interviului	183
Secțiunea a 4-a. Tonul și regulile dialogului	185
Secțiunea a 5-a. Cum răspundem la întrebări?.....	186
Secțiunea a 6-a. Alte aspecte relative pentru probele de tip interviu.....	188

Capitolul V

Ce se urmărește la proba interviului?	190
Secțiunea 1. Aptitudinile specifice profesiei sau despre arta de a fi un magistrat.....	216
1.1. Ce sunt acelea aptitudini?.....	217
1.2. Aptitudinile specifice magistratului.....	218
Secțiunea a 2-a. Motivația pentru a accede în profesie.....	238
2.1. Ce este motivația?.....	239
2.2. Ce ar trebui să îl motiveze pe un candidat care dorește să devină magistrat?	242
Secțiunea a 3-a. Valorile morale	246
3.1. Ce sunt principiile și valorile morale?	246

Capitolul VI	1.5
Speța din cadrul interviului. Exemple și explicații	249
Secțiunea 1. Aspecte generale	249
Secțiunea a 2-a. Repere normative pentru soluționarea speței.....	250
Secțiunea a 3-a. Aplicații practice.....	252

În loc de concluzie: experiențele celor care au trecut prin proba interviului la examenul de admitere	298
--	-----

PARTEA A IV-A EVALUAREA PSIHOLOGICĂ

Capitolul I

Aspecte generale relative la testarea psihologică	313
Secțiunea 1. Modalitatea de desfășurare a examinării psihologice	314
Secțiunea a 2-a. Ce se urmărește în general la testarea psihologică?.....	317

Capitolul II

Structura evaluării psihologice	319
Secțiunea 1. Proba scrisă	319
1.1. Componenta cognitivă. Testele cognitive	319
1.2. Criteriul personalitate	322
1.3. Evaluarea psihologică scrisă și interviul psihologic – probe de completare a profilului psihologic.....	326

Secțiunea a 2-a. Proba interviului psihologic	332
2.1. Modul de derulare a interviului psihologic	332
2.2. Avantajele interviului psihologic.....	334
2.3. Ce se urmărește în timpul interviului psihologic?.....	335
2.4. Alte aspecte psihologice relevante pentru interviul psihologic și pentru modul de prezentare	337
2.5. Exerciții model inspirate după Cognitrom Cas++ pentru evaluarea cognitivă. Criteriul transfer analogic	339
Bibliografie	343
Anexe	348
Anexa nr. 1	348
Anexa nr. 2	349
Anexa nr. 3. Exercițiul de respirație corectă	350
Anexa nr. 4. Trainingul autogen	352
Anexa nr. 5. Relaxarea musculară progresivă Jacobson	354
Anexa nr. 6. Principiile de la Bangalore privind conduită judiciară	355
Anexa nr. 7. Codul deontologic al judecătorilor și procurorilor	368

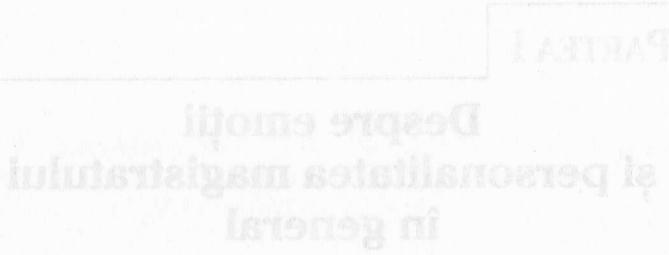
Cuvânt-intenție

Cuvânt-înainte

A deveni magistrat, fie că este vorba de judecător sau procuror, este visul multor studenți și absolvenți de drept. Motivele în acest sens pot fi multiple, de la cele legate de stabilitate, până la cele financiare ori relative la prestigiul funcției. În calea acestui vis stă însă un impediment aparent insurmontabil: concursul de admitere la Institutul Național al Magistraturii.

Concursul de admitere la Institutul Național al Magistraturii s-a dovedit a fi, de-a lungul anilor, printre cele mai dificile concursuri de admitere într-o profesie, dacă nu cel mai dificil. Este suficient, în acest sens, să ne uităm la numărul candidaților înscriși în fiecare an și la numărul celor care reușesc să-l promoveze.

Dificultatea extrem de ridicată este dată de complexitatea componentelor abordate în cadrul concursului. Astfel, dacă, de regulă, la admiterea într-o profesie este testată doar pregătirea teoretică și/sau practică a candidatului, admiterea la INM presupune, pe lângă verificarea cunoștințelor teoretice, și testarea gândirii logice, a valorilor morale și etice, a aptitudinilor oratorice, a gândirii critice, a capacitații de argumentare, a nivelului de cunoaștere și înțelegere a contextului social, la toate acestea adăugându-se, în final, o testare psihologică axată în special pe personalitate și



Conținutul în cadrul cărții este disponibil la adresa

Capitolul I

Emoțiile

Elementele ce țin de cogniție și de pregătirea teoretică a magistratului sau a candidatului pentru INM au fost amplu discutate și analizate de-a lungul timpului, fiind, totodată, ușor de măsurat prin diferite probe. În schimb, componenta emoțională a profesiei a fost aproape ignorată atât din dezbatările publice, cât și din analizele efectuate în domeniu, cu toate că atât eficacitatea și calitatea activității magistratului, cât și şansele de reușită ale candidatului depind, într-o bună măsură, de factorul emoțional. Tocmai de aceea, o bună parte a lucrării este dedicată emoțiilor, respectiv înțelegерii și modului de gestionare a acestora.

Ignorarea sau negarea componentei emoționale din profilul magistratului sau al candidatului la INM a fost și din cauza faptului că acest element a părut mult timp ca fiind unul străin, opac și alunecos. Înțelegerea și mai ales gestionarea emoțiilor nu se pot încadra în tipare sau algoritmi matematici. Acestea presupun o trecere din palierul științelor reci și exacte în cel al simțăminteelor, unde nimic nu este absolut statoric și indiscretabil și unde totul stă sub semnul lui „poate”, „probabil”, „s-ar putea ca...”. Emoția presupune, prin definiție, o doză de irațional și

instinctual, iar gestionarea acestea, flexibilitate și adaptabilitate. Or, toate acestea par a veni în contradicție cu imaginea pe care publicul larg și-o proiectează despre magistrat: omul cu gândirea logică și rece, rațional și echilibrat, supus doar legii, fără „porniri sentimentale” și fără emoții.

Lucrurile nu stau însă tocmai aşa. Dincolo de a fi magistrat, judecătorul sau procurorul este, în primul rând, om, iar omul, prin structura sa, este guvernăt de emoții. Chiar dacă magistratul trebuie să fie un om cu gândirea logică, echilibrat și rațional, iar deciziile sale să fie conform legii, acesta nu se transformă, de îndată ce îmbracă roba, din om în robot. Altfel spus, roba de magistrat nu-l „derobează” de cea de om, iar ca om va avea, invariabil, emoții, și acțiunile acestuia vor fi determinate uneori inclusiv de factorul emoțional, nu doar de rațiune. De altfel, să nu uităm că judecătorul este supus, pe lângă lege, și propriei conștiințe, ceea ce implică și o componentă subiectiv-emoțională.

Emoțiile joacă un rol fundamental în planul acțiunilor unei persoane, acestea putând interfera atât cu atenția și capacitatea de reacție într-un anumit moment (de exemplu, o stare de furie puternică influențează capacitatea de concentrare și inclusiv calitatea hotărârilor adoptate în acest context), cât și cu comportamentul său general.

Înțelegerea acestor elemente este fundamentală, întrucât emoțiile ne pot influența, în egală măsură, pozitiv și negativ, iar atunci când de hotărârile noastre depind viața, libertatea sau bunurile altor persoane, trebuie să avem grijă de

modul în care simțim, pentru că poate determina felul în care decidem. Înțelegerea emoțiilor și a mecanismelor prin care acestea ne influențează modul de raționare permite gestionarea lor în aşa fel încât să nu ne conducă spre decizii eronate, pe care ulterior să le regretăm. De aceea, poate mai mult ca oricine, magistrații ar trebui să fie „experti” în emoții, pentru a preveni situațiile în care acestea le influențează negativ modul de acțiune.

Relația magistratului cu partea sa emoțională poate fi privită și dintr-un alt aspect nu mai puțin important. Magistratul de azi trebuie să se confrunte cu noi provocări emotionale, care nu emerg atât din profesie în sine, cât din modul în care societatea o percepă, din profilul (fals) prestatibilită de societate.

Până în urmă cu nu foarte mulți ani, magistratul era perceput de către opinia publică în mod pozitiv și cu admiratie (și nu ne referim aici doar la țara noastră), iar a fi magistrat era o onoare. În acest context, funcția era suficientă pentru ca magistratul să aibă autoritate, atât în actul judiciar, cât și în societate, iar aceasta implica în sine o doză de respect. Așa se face că deciziile magistratului nu erau puse în discuție de către comunitate ori cel puțin acest lucru se făcea cu destul de multă circumspectie. Față de împrejurările menționate, magistratul nu era o persoană foarte expusă criticii publice, fapt ce reducea elementul emoțional în arhitectura funcției și ii permitea să analizeze „mai rece” cauzele cu care era investit.

Între timp, lucrurile s-au schimbat substanțial. Actul de justiție, în majoritatea formelor sale,

a devenit subiectul preferat al dezbatelor publice, acaparând de la mass-media până ladezbatările în Parlament sau chiar discuțiile la o cafea între prieteni. Justiția a părăsit formalismul și solemnitatea sălii de judecată și s-a mutat în stradă. În acest context, deciziile magistratului sunt constant supuse scrutinului public, public care, cel mai adesea, ca urmare a dezinformării sau calității îndoelnice a informațiilor, dublate de lipsa unei pregătiri în domeniul ermetic și tehnic al dreptului, ajunge la alte concluzii decât magistratul ori percepă în mod deformat rolul și atribuțiile acestuia. Nu puține sunt, spre exemplu, situațiile în care, în show-uri de televiziune, magistrații sunt criticați pentru că nu adoptă măsuri de genul celor văzute în filmele de pește ocean, cu toate că acestea nu au o reflectare în legea din România.

De multe ori critica transcende actul judiciar și poartă asupra persoanei magistratului, nemai-fiind criticată doar activitatea sa profesională, ci însuși acesta, ca persoană. Așa se face că, adesea, sunt aduse în spațiul public aspecte legate de viața personală a magistratului sau de calitățile ori defectele sale.

În plus, propagarea ideii de corupție în magistratură și tendința de generalizare vor conduce adesea la asocierea calificativului de „corupt” unui anumit magistrat, deși acesta nu a săvârșit vreodată o faptă de corupție. Din acest motiv, în loc să fie onorați că sunt judecători sau procurori, unii magistrați sunt tentați să nu își exhibe calitatea.

Toate acestea sunt de natură a da naștere la noi tipuri de provocări emotionale pentru magistrat. În primul rând, ceea ce era văzut până ieri ca un dat, respectiv autoritatea (în sensul comun al termenului), azi este evaluat dincolo de atributul funcției, fiind un element pe care magistratul trebuie să-l câștige singur, individual, ceea ce este un demers extrem de dificil. În al doilea rând, respectul atașat autoritatii a dispărut și el, magistratul trebuind să depună eforturi personale și într-o atare privință. În al treilea rând, magistratul trebuie să se obișnuiască cu ideea că activitatea sa nu mai este una în afara criticii, ci, din contră, este supusă unei consistente atenții publice și există un risc substanțial să fie criticat atât personal, cât și pentru activitatea profesională. De asemenea, este necesar să conștientizeze că atunci când acesta și activitatea sa devin obiectul dezbatării publice, efectele nu se rezumă numai la el, ci se transferă și la familie, cercul de prieteni și cunoșcuți, mediul profesional etc.

Fiecare dintre situațiile menționate este aptă de a da naștere unor emoții extrem de puternice, precum furia, frica, rușinea etc., care, dacă nu sunt gestionate corespunzător, pot să influențeze semnificativ atât viața personală a magistratului, cât și calitatea hotărârilor sale, prin afectarea atenției și a capacitatei de adoptare a unei hotărâri.

Așa fiind, este esențial ca magistratul să înțeleagă ce sunt emoțiile, modul în care acestea funcționează și cum le poate gestiona în aşa fel

încât să nu îi influențeze în mod negativ calitatea vieții profesionale și personale.

Aspectele menționate nu sunt relevante numai pentru magistrați, ci și pentru cei care aspiră la ocuparea unei astfel de funcții. Tocmai de aceea, unele chestiuni relative la componenta emoțională sunt supuse examinării și cu ocazia concursului, îndeosebi prin intermediul interviului și testării psihologice.

În altă ordine de idei, înțelegerea și gestionarea corectă și eficientă a emoțiilor poate facilita și depășirea, per ansamblu, cu succes a concursului de admitere la INM, întrucât elimină sau diminuează impactul situațiilor în care, pe fondul emoțiilor, candidatul nu se poate concentra în mod adecvat.

Secțiunea 1 Înțelegerea emoțiilor

1.1. Ce sunt emoțiile?

Am văzut deja importanța emoțiilor în relația cu magistratul și candidatul la INM. Rămâne, în continuare, să descoperim împreună ce sunt emoțiile.

În ciuda faptului că utilizăm adesea expresia „*am emoții*” și ne întâlnim în fiecare zi cu informații care să ne reamintească importanța emoțiilor în dezvoltarea noastră personală, totuși

“...nu știm să înțelegem Emoțiile noastre și știm să le exprimăm.”

semnificația și conținutul acestora rămâne pentru mulți o nebuloasă.

Încă de la început semnalăm faptul că emoțiile nu se rezumă la stările intense de bucurie sau tristețe pe care le resimțim sub forma unui puls puternic, a unui gol în stomac ori a unei neliniști.

Conform unei definiții științifice, dată de Sroufe în anul 1996, „*emoția este o reacție subiectivă la un eveniment activator, caracterizată prin diferite modificări de ordin fiziolitic/biologic, experimental și comportamental*”. Într-o altă definiție, Lazarus și Frijda spuneau că „*o emoție este un episod complex multicompONENT, care creează o disponibilitate de acțiune*” (Frijda, 1986; Lazarus, 1991). Pornind de la cele două definiții, am putea spune că emoția este acea stare complexă multicomponentă cauzată de un factor declanșator, care ne cauzează modificări de ordin fiziolitic și ne creează disponibilitatea spre o anumită acțiune.

Episod multicompONENT? Poate vă întrebăți ce vrea să însemne acest lucru. Prin episod multicompONENT se înțelege faptul că emoțiile sunt alcătuite din mai multe componente, că acestea au mai multe elemente constitutive, la fel ca elementele constitutive ale unei infracțiuni, dacă vreti. Multicomponenitatea este cea care imprimă emoției o structură complexă.

Astfel, emoția presupune (Atkinson & Hilgard):

- *evaluarea cognitivă* – ceea ce implică evaluarea efectuată de către o persoană cu privire la sensul personal al circumstanțelor curente;

Respect pentru oameni și cărți

- *experiența* (sau *trăirea*) subiectivă – care se referă la starea afectivă (intensitatea trăirii);
- *tendința de gândire și acțiune* – impulsuri puternice de a gândi și a acționa într-un anumit mod;
- *modificări corporale interne* – reacțiile fizio-logică, mai ales cele care implică sistemul nervos vegetativ (de exemplu, modificări în frecvența cardiacă și în activitatea glandelor sebacee);
- *expresia facială* – contracțiile musculare care mișcă reperele faciale și determină anumite configurații (de exemplu: mirare, încruntare, grimase etc.);
- *reacția la emoție* – felul în care ne reglăm emoțional, în care reacționăm și facem față emoțiilor.

Ultimele trei componente vizează modul în care emoții se manifestă din punct de vedere fiziologic (consecințele fizice ale emoțiilor) și cum sunt acestea gestionate.

Emoțiile sunt întotdeauna declanșate de factori externi precum evenimente, întâmplări, situații sau alți oameni. Altfel spus, acestea sunt rezultatul interacțiunii dintre o persoană și mediu. Oricât vom încerca să controlăm fizic evenimentele din jurul nostru (modul în care acestea se derulează și se consumă), reacția noastră emoțională va fi întotdeauna aceeași, dacă nu lucrăm, de fapt, la modul în care ne raportăm la evenimente, mai exact la gândurile automate.

Mai rezultă că emoția ne creează disponibilitatea spre o anumită acțiune, în sensul că ne facilitează adoptarea unei anumite conduite care,

Emoțiile

în lipsa emoției, nu ar fi urmată. Altfel spus, emoția joacă rolul unui factor declanșator sau a unui catalizator care inițiază sau determină o anumită acțiune.

Acest din urmă aspect este cel cu relevanță majoră în cazul magistratului. Este esențial ca judecătorul și procurorul să-și cunoască emoțiile, să le înțeleagă și, mai ales, să realizeze modul în care acestea îi influențează acțiunile, astfel încât să prevină orice interferențe negative.

1.2. Inteligența emoțională și alfabetizarea emoțională

În ciuda unor evoluții, societatea contemporană încă pune, din păcate, un foarte mare accent pe ceea ce înseamnă pregătire teoretică și cunoștințe cumulate, fiind neglijată acea parte exclusiv emoțională, care se poate dovedi tot atât de importantă, dacă nu chiar mai importantă, în succesul unei persoane.

Ignorarea componentei emoționale ne poate face să nu ne regăsim în profesia practicată și poate conduce la confuzii de rol, conturarea unor tipare de personalitate nepotrivită, nesiguranță de sine, lipsa unor strategii de control al emoțiilor etc., toate fiind premise pentru insucces sau nefericire.

Tocmai de aceea, o parte semnificativă a lucrării gravitează în jurul emoțiilor magistratului sau candidatului la INM. Vom încerca să arătăm

cât de importantă este această latură (pe lângă cunoștințele juridice) atât pentru a avea succes la concursul de admitere, cât și pentru a rezista în profesie.

Atunci când vine vorba de emoții, atenția se îndreaptă inevitabil spre inteligența emoțională, care, în cel mai simplu mod cu puțință, poate fi definită ca reprezentând *capacitatea de identificare, recunoaștere și gestionare a emoțiilor*.

Inteligența emoțională este un subiect foarte modern și des întâlnit în studiile de specialitate, dar, din păcate, prea puțin înțeles de cei care nu au făcut o pasiune deosebită pentru psihologia umană. Acest tip de inteligență fost adus în discuție de Daniel Goleman, în anul 1995, prin publicarea cărții *Inteligență emoțională*, lucrare ce a stârnit ample dezbateri. Prin intermediul acesteia, Goleman a analizat îndeosebi neplăcerile aduse de lipsa inteligenței emoționale.

Dacă ar fi să punctăm principalele elemente, a avea inteligență din punct de vedere emoțional presupune:

1. abilitatea de a-ți da seama atunci când simți o anumită emoție (conștiința propriei stări emotionale);
2. abilitatea de a discerne emoțiile altora;
3. abilitatea de a utiliza vocabularul emoțiilor (de a explica prin cuvinte emoțiile simțite);
4. capacitatea de implicare în experiențele emotionale ale altora (empatia/empatizarea);
5. abilitatea de a înțelege că stările emotionale interne nu trebuie să corespundă cu expresia externă nici la sine, și nici la alții;

6. capacitatea de adaptare la emoțiile adverse sau la cele care produc distres (de a face față emoțiilor cu efect negativ);
7. conștiința că relațiile sunt definite în general prin felul în care emoțiile sunt comunicate și prin reciprocitatea emoțiilor în interiorul relației;
8. capacitatea de autoeficientizare emoțională (de a simți că detii controlul asupra propriilor experiențe emotionale și de a le accepta);
9. capacitatea de a recunoaște emoția și de a o verbaliza fără a face confuzii între emoțiile trăite;
10. capacitatea de a alege o strategie pentru a gestiona emoția, respectiv de a o regla și de a o controla la un nivel normal de intensitate.

Cei care îndeplinesc cele 10 criterii anterior expuse sunt persoane cu inteligență emoțională. Dacă sunteți în rândul acestora, atunci cu siguranță vă veți descurca din punct de vedere emoțional la toate probele din cadrul admiterii la INM, dar și la „probele” viitoare, atât la cele profesionale, cât și la cele de natură personală.

1.3. Tipurile de emoții

1.3.1. *Emoțiile de bază* sunt: furie, frică, dezgust, tristețe, bucurie și surpriză. Psihologii au constatat și existența altor emoții, mai complexe, pornind de la cele de bază. Acestea sunt: mândria, recunoștința, superioritatea, mulțumirea, interesul, vinovăția și rușinea.