

**Libris**.RO

Redactare: *Viorica Horga*

Tehnoredactare: *Mariana Radu*

Copertă: *Luca Emil Cornel*

Consultant științific: *Ramona Sterea*

Titlul original: *Brilliant Psychology.*  
*How to understand yourself and other people*

Copyright © Pearson Education Limited 2013

This translation of *Brilliant Psychology* is published by arrangement with  
Pearson Education Limited.

© 2018 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate  
editurii METEOR PUBLISHING

Contact:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: [editura@meteorpress.ro](mailto:editura@meteorpress.ro)

Distribuție la:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: [carte@meteorpress.ro](mailto:carte@meteorpress.ro)

[www.meteorpress.ro](http://www.meteorpress.ro)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DEACON, LOUISE

**Psihologie : cum să te înțelegi pe tine și pe ceilalți** / Louise Deacon ;  
trad. din lb. engleză de Eugen Damian. - București : Meteor Publishing, 2017

Conține bibliografie

ISBN 978-606-910-077-6

I. Damian, Eugen (trad.)

159.9

*Louise Deacon*

# Psihologie

Cum să te înțelegi pe tine însuși  
și pe ceilalți

Traducere din limba engleză  
de *Eugen Damian*

**METEOR**  
**PUBLISHING**



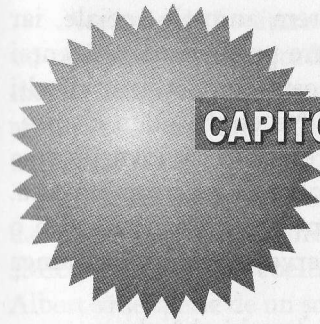
## Cuprins

<i>Despre autoare</i> .....	6
<i>Introducere</i> .....	7
<i>Mulțumirile editorilor</i> .....	10
1 • Înțelegerea minții inteligente .....	11
2 • Explicarea emoțiilor .....	34
3 • Cum v-ați dezvoltat .....	55
4 • O privire asupra personalității .....	76
5 • Cum se înțeleg oamenii unii cu alții .....	98
6 • Cum și de ce trădează, mint, înșală și se luptă între ei oamenii .....	118
7 • Psihologia bărbaților și femeilor .....	141
8 • Modul în care mintea ne joacă feste .....	166
9 • Înțelegerea problemelor psihologice .....	187
10 • Psihologia fericirii .....	211
<i>Postfață</i> .....	236
<i>Bibliografie, lecturi și resurse suplimentare</i> .....	237
<i>Index</i> .....	245

## Mulțumirile editorilor

Editorii îi sunt recunoscători Sonjei Lyubomirsky pentru permisiunea de a reproduce figura de la pagina 223, din *The How of Happiness*, Piatkus, 2010.

Mulțumirile noastre se îndreaptă și către IPIP și Lewis Goldberg pentru utilizarea minichestionarelor adaptate despre personalitate din International Personality Item Pool, de la [www.ipip.ori.org](http://www.ipip.ori.org) (*A Scientific Collaboratory for the Development of Advanced Measures of Personality Traits and Other Individual Differences*). Website din domeniul public.



## CAPITOLUL 1

# Înțelegerea minții inteligente

**A**veți o minte inteligentă: aveți o curiozitate care v-a determinat să alegeți cartea de față și puteți înțelege cuvintele pe care le citiți. Dar ce este mintea și cum funcționează ea? Și ce anume vă face să fiți o ființă inteligentă și conștientă?

### La ce slujește mintea

Psihologul Steven Pinker afirmă că, deși mintea pare miraculoasă, nu e nevoie să utilizăm concepte mistice pentru a o explica. Mintea reprezintă activitatea creierului, iar acesta este la fel ca alte organe biologice, cum ar fi inima, ficatul sau plămânii. Creierul a evoluat pentru că joacă un rol important în supraviețuirea noastră. Comparativ cu greutatea corpului, creierul uman este mai mare decât al animalelor, dar nu suntem decât una dintre numeroasele specii cu un sistem nervos complex. Așa cum spune Steven Pinker, „creierul uman este o versiune inflamată și deformată a creierului altor mamifere”.

Creierul a evoluat deoarece ne direcționează comportamentul astfel încât să crească șansa de supraviețuire. Mintea ne ajută să rezolvăm problemele practice ale vieții, cum ar fi gășirea hranei și a unui adăpost.

Suntem animale sociale, iar una dintre problemele existenței noastre este conviețuirea cu alți oameni. Ne confruntăm cu probleme precum câștigarea cooperării celorlalți și identificarea situațiilor în care cineva încearcă să profite de pe urma noastră. Înțelegerea modului în care putem conviețui cu ceilalți este o sarcină complexă: prin urmare, mintea servește și la interacțiunea cu alte minți.

Rezolvăm probleme practice și sociale schimbându-ne comportamentul și adoptând strategii noi. Cu alte cuvinte, creierul ne conferă capacitatea de a învăța din experiență. Capacitatea noastră de învățare este mult mai mare decât a celorlalte animale, reprezentând una dintre trăsăturile distincte ale minții umane.

## Cum învățăm?

În perioada behavioristă, psihologii s-au concentrat asupra înțelegerii modului în care învățăm. Au studiat legăturile dintre stimulii din mediu și răspunsul nostru comportamental. Au descoperit că o parte din învățare poate fi pusă pe seama a două procese fundamentale de condiționare: condiționarea clasică și condiționarea operantă. Aceste procese de condiționare pot avea loc în afara controlului nostru, împotriva voinței noastre și, uneori, fără să avem cunoștință de ele.

### 1. Condiționarea clasică

Condiționarea clasică are loc atunci când un factor declanșator din mediu determină un răspuns corporal sau emoțional automat în urma unei asocieri învățate. Un exemplu este faptul că multor oameni le displace mirosul din spitale. Pentru că am intrat în spitale și am resimțit anxietate, mirosul de spital ne produce o stare de neliniște. Alte exemple: zgomotul produs de freza dentistului declanșează frica, mersul în bucătărie produce senzația de foame. Condiționarea clasică poate explica multe dintre reacțiile noastre zilnice automate.

Acest tip de învățare a fost descoperit în 1903 de Ivan Pavlov, un psiholog rus care studia digestia câinilor. El a observat că animalele începeau să saliveze imediat după ce auzeau clopoțelul care anunța sosirea hranei. Câinii formaseră o asociere între clopoțel și mâncare.

În 1920, John Watson și Rosalie Rayner au realizat faimosul dar imoralul studiu despre condiționarea clasică la care a participat „Micul Albert”, un bebeluș de zece luni. Watson l-a condiționat pe Albert să se sperie de un șobolan alb producând un zgomot puternic cu ajutorul unui gong de fiecare dată când copilul vedea animalul. După șapte astfel de asocieri, Albert plângea când vedea șobolanul și era totodată speriat și de alte obiecte albe și îmblănite, de pildă de barba lui Moș Crăciun.

### Profil: John Broadus Watson

John Watson (1878-1958) provenea dintr-o familie săracă și cu probleme din America rurală. Tatăl alcoolic i-a părăsit atunci când Watson avea 13 ani. Acesta a trebuit să muncească din greu pentru a-și plăti educația din banii câștigați ca om de serviciu și chelner. Pe vremea când a realizat experimentul „Micul Albert”, împreună cu Rosalie Rayner, o studentă licențiată, era un psiholog renumit la Universitatea Johns Hopkins, aflat la apogeul carierei. De asemenea, era căsătorit și avea doi copii, dar a ieșit curând la iveală faptul că între el și Rosalie Rayner exista o legătură amoroasă. La vremea aceea, o astfel de relație era considerată scandalosă; a fost obligat să demisioneze și nicio altă universitate nu i-a mai oferit vreun post.

În schimb, s-a mutat la New York, a lucrat în publicitate și a devenit milionar. S-a căsătorit cu Rosalie Rayner și au avut doi copii. Rosalie a murit la 36 de ani și se crede că Watson nu și-a mai revenit niciodată după această pierdere.

Watson a scris mai multe cărți despre teoriile lui referitoare la creșterea copiilor, influențe la vremea lor. În ele susținea că afecțiunea manifestată față de copii trebuie să fie redusă. El este bunicul matern al actriței americane Mariette Hartley, care a scris despre moștenirea acestuia privind creșterea copiilor într-o atmosferă distantă și lipsită de emoție. Ea crede că acest tratament le-a provocat, ei și mamei sale, traume psihologice, conducând la lupta cu intimitatea emoțională și cu

Suntem animale sociale, iar una dintre problemele existenței noastre este conviețuirea cu alți oameni. Ne confruntăm cu pro-

bleme precum câștigarea cooperării celorlalți și identificarea situațiilor în care cineva încearcă să profite de pe urma noastră. Înțelegerea modului în care putem conviețui cu ceilalți este o sarcină complexă: prin urmare, mintea servește și la interacțiunea cu alte minți.

Rezolvăm probleme practice și sociale schimbându-ne comportamentul și adoptând strategii noi. Cu alte cuvinte, creierul ne conferă capacitatea de a învăța din experiență. Capacitatea noastră de învățare este mult mai mare decât a celorlalte animale, reprezentând una dintre trăsăturile distincte ale minții umane.

## Cum învățăm?

În perioada behavioristă, psihologii s-au concentrat asupra înțelegerii modului în care învățăm. Au studiat legăturile dintre stimulii din mediu și răspunsul nostru comportamental. Au descoperit că o parte din învățare poate fi pusă pe seama a două procese fundamentale de condiționare: condiționarea clasică și condiționarea operantă. Aceste procese de condiționare pot avea loc în afara controlului nostru, împotriva voinței noastre și, uneori, fără să avem cunoștință de ele.

### 1. Condiționarea clasică

Condiționarea clasică are loc atunci când un factor declanșator din mediu determină un răspuns corporal sau emoțional automat în urma unei asocieri învățate. Un exemplu este faptul că multor oameni le displace mirosul din spitale. Pentru că am intrat în spitale și am resimțit anxietate, mirosul de spital ne produce o stare de neliniște. Alte exemple: zgomotul produs de freza dentistului declanșează frica, mersul în bucătărie produce senzația de foame. Condiționarea clasică poate explica multe dintre reacțiile noastre zilnice automate.

Acest tip de învățare a fost descoperit în 1903 de Ivan Pavlov, un psiholog rus care studia digestia câinilor. El a observat că animalele începeau să saliveze imediat după ce auzeau clopoțelul care anunța sosirea hranei. Câinii formaseră o asociere între clopoțel și mâncare.

În 1920, John Watson și Rosalie Rayner au realizat faimosul dar imoralul studiu despre condiționarea clasică la care a participat „Micul Albert”, un bebeluș de zece luni. Watson l-a condiționat pe Albert să se sperie de un șobolan alb producând un zgomot puternic cu ajutorul unui gong de fiecare dată când copilul vedea animalul. După șapte astfel de asocieri, Albert plângea când vedea șobolanul și era totodată speriat și de alte obiecte albe și îmblănite, de pildă de barba lui Moș Crăciun.

## Profil: John Broadus Watson

John Watson (1878-1958) provenea dintr-o familie săracă și cu probleme din America rurală. Tatăl alcoolic i-a părăsit atunci când Watson avea 13 ani. Acesta a trebuit să muncească din greu pentru a-și plăti educația din banii câștigați ca om de serviciu și chelner. Pe vremea când a realizat experimentul „Micul Albert”, împreună cu Rosalie Rayner, o studentă licențiată, era un psiholog renumit la Universitatea Johns Hopkins, aflat la apogeul carierei. De asemenea, era căsătorit și avea doi copii, dar a ieșit curând la iveală faptul că între el și Rosalie Rayner exista o legătură amoroasă. La vremea aceea, o astfel de relație era considerată scandaloasă; a fost obligat să demisioneze și nicio altă universitate nu i-a mai oferit vreun post.

În schimb, s-a mutat la New York, a lucrat în publicitate și a devenit milionar. S-a căsătorit cu Rosalie Rayner și au avut doi copii. Rosalie a murit la 36 de ani și se crede că Watson nu și-a mai revenit niciodată după această pierdere.

Watson a scris mai multe cărți despre teoriile lui referitoare la creșterea copiilor, influente la vremea lor. În ele susținea că afecțiunea manifestată față de copii trebuie să fie redusă. El este bunicul matern al actriței americane Mariette Hartley, care a scris despre moștenirea acestuia privind creșterea copiilor într-o atmosferă distantă și lipsită de emoție. Ea crede că acest tratament le-a provocat, ei și mamei sale, traume psihologice, conducând la lupta cu intimitatea emoțională și cu

abuzul de alcool. Mai târziu, Watson a admis că nu știuse suficient de multe lucruri despre creșterea copiilor și se spune că ar fi regretat că scrisese despre acest subiect.

Nu cu mult timp înainte de moartea lui, realizările lui Watson au fost recunoscute în cele din urmă de Asociația Psihologică Americană și i-a fost acordată o distincție pentru contribuția adusă la dezvoltarea psihologiei.

Condiționarea clasică poate explica dezvoltarea fobiilor. De asemenea, poate fi responsabilă de anumite fetișuri sexuale. În 1966, Rachman i-a prezentat unui grup de bărbați fotografii cu o pereche de cizme negre și cu o femeie goală. După asocieri repetate între fotografii, bărbații au devenit excitați doar la vederea fotografiei cu cizmele.

Acest tip de condiționare poate explica și motivul pentru care reclamele funcționează. Agențiile de publicitate își prezintă în mod repetat brandul împreună cu stimuli care produc o reacție pozitivă automată, în speranța că își vor asocia automat produsul cu acel sentiment pozitiv. De pildă, fabricanții de băuturi răcoritoare care sponsorizează Jocurile Olimpice speră că sentimentele de mândrie și de entuziasm legate de jocuri vor fi asociate cu brandul lor. Reacția pozitivă automată poate fi suficientă pentru a înclina balanța în favoarea lor, publicul căutându-le produsul pe rafturile supermarketului.



### OBSERVAȚIE

Putem fi condiționați clasic și să nu știm nimic despre acest lucru. Dacă beți alcool în mod regulat, ați observat vreodată că uneori vă afectează mai mult decât în alte dăți? Sau că un pahar are un efect mai puternic decât altul, deși conține aceeași cantitate de alcool? Atunci când beți o băutură alcoolică, corpul reacționează compensând și contracarând efectele drogului asupra sa.

Atunci când aveți obiceiul să beți aceeași băutură în același loc, corpul începe automat reacția compensatorie provocată de condiționarea clasică. Indicii precum deschiderea sticlei de vin și așezatul pe canapea vor determina corpul să înceapă contracararea alcoolului.

Dar dacă beți o băutură cu care nu sunteți obișnuiți, de pildă bere în loc de vin, ori vă aflați într-un loc nefamiliar, de pildă în vacanță, corpul nu asociază aceste situații cu alcoolul. El nu începe în mod automat să compenseze, așa că vă veți simți mai amețiți decât de obicei.

Condiționarea clasică mai poate explica și misterul morților cauzate de consumul de droguri. Acestea sunt numite întotdeauna „supradoze”, dar, de multe ori, victimele nu au consumat mai mult ca de obicei din drogul respectiv. În schimb, atunci când au ingerat doza fatală, se aflau într-un loc nefamiliar, făceau ceva diferit ori chiar se găseau într-o altă cameră. Psihologul Shepard Siegel descrie cazul unui pacient care lua morfină din cauza unei afecțiuni medicale. De obicei, pacientul își administra morfina în dormitor, o încăpere slab luminată. Într-o zi, a luat medicamentul în sufrageria mai bine luminată și, deși și-a administrat doza normală, aceasta l-a ucis.

## 2. Condiționarea operantă

Evident că învățarea nu se rezumă la reflexele și la emoțiile automate – suntem capabili de comportamente complexe, cum ar fi prepararea unei prăjituri sau șofatul mașinii până la serviciu. Pornind de la cercetările psihologului Edward Thorndike, B. F. Skinner a studiat tipul de învățare pe care, în 1938, l-a numit „condiționare operantă”. Condiționarea operantă are loc atunci când învățăm din consecințele acțiunilor noastre. E mai mult sau mai puțin probabil să repetăm un comportament în funcție de tipul consecințelor. Există trei tipuri de consecințe:

- **Întărirea pozitivă:** consecințe profitabile, plăcute, cum ar fi afecțiunea, complimentele, banii sau mâncarea. E probabil să repetăm comportamentul întărit pozitiv. Astfel, atunci când suntem lăudați de șef pentru munca depusă, probabil că ne vom strădui în continuare.
- **Întărirea negativă:** îndepărtarea unui stimul neplăcut. De exemplu, ne spălăm pentru a îndepărta murdăria sau mirosul neplăcut sau facem curățenie pentru a scăpa de dezordine sau

pentru a pune capăt cicăleii partenerului. Alte exemple sunt ingerarea unei pastile pentru durere de cap sau studiul pentru a evita eșecul la un examen. Suntem înclinați să repetăm comportamentul întărit negativ.

- **Pedeapsa:** o consecință neplăcută care reduce posibilitatea de a repeta un comportament – o admonestare, o taxă pentru parcare, o amendă, închisoare.

Skinner credea că toate comportamentele noastre sunt determinate de întărirea pozitivă și negativă, precum și de pedeapsă. De pildă, participarea la jocurile de noroc este întărită de câștig, iar natura imprevizibilă a acestei întăririi o face extrem de puternică. Câștigul apare numai din când în când, la intervale neregulate – situație cunoscută sub numele de „program variabil” al întăririi. Acesta ne determină să continuăm comportamentul legat de jocurile de noroc deoarece am învățat că, din când în când, apare și răsplata.



#### OBSERVAȚIE

Cercetările lui Skinner i-au făcut să înțeleagă pe oameni că pedeapsa singură este adesea o modalitate ineficientă de a modela comportamentul, deoarece nu-i învață ce să facă, ci doar ce să nu facă. Principalul lucru pe care-l învățăm din pedeapsă este cum să evităm alte pedepse. Asta poate presupune implicarea în alte tipuri de comportament nedorit. De exemplu, consiliul local decide ca oamenii să reducă deșeurile, așa că-i taxează pe cei care scot în fața casei saci de gunoi suplimentari. Dar, în loc să reducă deșeurile, oamenii încep să arunce gunoii pe câmp.

Aceste principii ale întăririi, deși sunt simple, au condus la metode eficiente de schimbare a comportamentului, fiind utilizate pe scară largă la locul de muncă, în școli și în închisori. Tehnicile de gestionare a problemelor de comportament ale copiilor se bazează pe aceste principii.

Există ceva ce ați vrea să schimbați? Încercați să gândiți ca niște behavioriști: identificați consecințele care mențin comportamentul

și, dacă e potrivit, schimbați consecințele pentru a încuraja un comportament diferit.



#### EXEMPLU

**Problemă de comportament:** de fiecare dată când treceți pe lângă cofetărie în drum spre școală, copilul cere dulciuri, iar dacă spuneți nu, plânge și se așază pe jos, refuzând să se miște. Ca să aveți o viață liniștită, uneori cedați, iar acum fiecare zi de mers la școală este o adevărată bătălie.

**Analiză:** și dumneavoastră, și copilul vă întăriți reciproc comportamentul. Cererea, plânsetele și refuzul de a se mișca sunt menținute de un program variabil al întăririi pozitive atunci când îi cumpărați dulciuri. Copilul vă întărește negativ comportamentul: când îi cumpărați dulciuri, nu mai plânge.

**Soluție:** creați întăririi pozitive pentru comportamentul dorit. Stabiliți un sistem de recompense, de pildă copilul primește un sticker și o laudă pentru că „trece în liniște pe lângă cofetărie în drum spre școală”. Sau primește dulciuri ca recompensă atunci când ajungeți la școală. Comportamentul odată stabilit, recompensele pot dispărea cu timpul.

Behaviorismul a atins apogeul în faimoasa carte a lui Skinner intitulată *Beyond Freedom and Dignity* (Dincolo de libertate și demnitate). El credea că tot ce facem este determinat de mediu, prin urmare nu există liber arbitru sau alegere. Așa că nu ne putem atribui meritul – sau responsabilitatea – pentru acțiunile noastre. Skinner argumenta că societatea ar fi mult mai fericită dacă am accepta acest lucru și ne-am organiza viața în conformitate cu principiile behavioriste.

Behavioriștii visau ca, într-o zi, să ne înțelegem pe noi înșine fără să fie nevoie să privim în interiorul minții noastre. Dar nu toată lumea a împărtășit o astfel de viziune. Mulți gânditori au continuat să studieze experiența umană subiectivă. De pildă, psihologii gestaltiști, conduși de Max Wertheimer, s-au concentrat asupra percepției vizuale, procesul subiectiv prin care vedem lucrurile din lume. Psihologii umaniști, cum ar fi Carl Rogers și Abraham Maslow, erau interesați de aspecte și mai largi ale

experienței umane, de pildă creativitatea, nevoile emoționale, iubirea și fericirea.

Sigmund Freud a mers chiar și mai departe și a vrut să înțeleagă nu numai experiențele conștiente, ci și pe cele inconștiente. El credea că cea mai mare parte a vieții noastre mentale este guvernată de procese inconștiente: motivații, emoții și impulsuri care operează sub nivelul conștiinței.

### Eșecul behaviorismului

Pe la mijlocul secolului al XX-lea, a devenit evident pentru multă lume că nu toate comportamentele pot fi explicate prin condiționare.

De exemplu, recompensele nu întăresc întotdeauna comportamentele umane. Psihologii Lepper și Greene le-au dat unor copii să lucreze cu puzzle-uri. Unii au fost recompensați pentru asta, iar alții nu. Atunci când, la o dată ulterioară, le-au dat puzzle-urile copiilor, au descoperit că cei recompensați erau mult mai puțin dornici să se joace de bunăvoie cu ele. Copiii au crezut că, deoarece înainte fuseseră recompensați, puzzle-urile nu puteau fi satisfăcătoare în sine. Recompensa le redusese motivația intrinsecă.

Nu e nevoie să trăim anumite consecințe pentru a învăța. Albert Bandura a scos în evidență faptul că putem învăța urmărindu-i pe ceilalți. În unul dintre faimoasele sale studii a arătat modul în care copiii învață de la adulți. Un grup de copii i-a urmărit pe adulți jucându-se cu o păpușă Bobo, o jucărie gonflabilă cu o greutate la bază, care o face să revină în poziție verticală atunci când este împinsă sau lovită. Unii dintre copii i-au urmărit pe adulți jucându-se agresiv cu păpușa, lovind-o cu mâna sau piciorul. Copiii, în special băieții, care i-au văzut pe adulți jucându-se agresiv, au fost mai înclinați să lovească și să arunce și ei păpușa. Comportamentul nu a fost doar o copie a celui adoptat de adulți; au inventat modalități noi de a lovi păpușa.

Bandura a tras concluzia că oamenii nu reacționează pur și simplu la recompense sau pedepse, ci sunt agenți activi, motivați. Pentru a înțelege învățarea nu ne uităm doar la comportamente,

ci trebuie să urmărim și procesele mentale, cum sunt percepția, gândirea, memoria, atenția și luarea deciziilor. Aceste procese poartă numele de „cogniție”.

### O modalitate revoluționară de înțelegere a minții

Inspirați de inventarea computerelor, psihologii au realizat că există o nouă modalitate de înțelegere a minții. Ei și-au dat seama că și creierul poate fi considerat un dispozitiv de „procesare a informațiilor”. În anii 1950, Herbert Simon a demonstrat că procesele psihologice pot fi simulate cu ajutorul unui computer.

În psihologie, această viziune asupra minții, considerată o „mașină de procesare a informațiilor”, este cunoscută sub numele de revoluție cognitivă. Ulric Neisser a inventat acest termen odată cu publicarea cărții sale din 1967, *Cognitive Psychology*.

### Cum funcționează creierul

Creierul este alcătuit din mănunchiuri de celule numite neuroni, care pot declanșa un mic impuls electric. Astfel, o celulă cerebrală seamănă cu un întrerupător care poate fi deschis sau închis. Tot ceea ce cuplează sau decuplează poate fi utilizat pentru a transmite informații. De exemplu, dacă știți alfabetul Morse, puteți transmite un mesaj aprinzând și stingând o lanternă.

La fel ca în cazul diferitelor tipare folosite la transmiterea mesajelor în alfabetul Morse prin aprinderea și stingerea lanternei, creierul se folosește de tipare în care neuronii se activează și se dezactivează. Computerele funcționează pe baza aceluiași principiu fundamental. Un computer transmite informații utilizând întrerupătoare electronice minuscule.

În minte, informațiile sunt transmise și manipulate prin impulsurile electrice care trec de la o celulă cerebrală la alta, în modalități complexe și potrivit unui cod complicat. De la recunoașterea chipului partenerului la înțelegerea conceptului de justiție, totul se realizează prin patternurile excitabilității neuronilor.