

# **INTRODUCERE ÎN PSIHOLOGIE**

**MARCUS WEEKS**

CONSULTANT  
**DR. JOHN MILDINHALL**

# Cuprins

- 06 Ce este PSIHOLOGIA?
- 08 Cu ce se ocupă PSIHOLOGII?
- 10 METODE de cercetare

## Ce mă face să FUNCTIIONEZ?

- 14 Oricum, cine are nevoie de PĂRINTI?
- 16 Chiar nu te poți MATERIZA?
- 18 Poți fi MODELAT?
- 20 Nu ai nevoie de EDUCATIE
- 22 Biografie: IVAN PAVLOV
- 24 Trăiește, ÎNVAȚĂ!
- 26 De ce te-ai COMPORTAT așa?
- 28 Știi ce e BINE și ce e RĂU?
- 30 Biografie: MARY AINSWORTH
- 32 Niciodată prea TÂRZIU?
- 34 Psihologia dezvoltării în LUMEA REALĂ

## Ce face CREIERUL?

- 38 Este MINTEA diferită de CREIER?
- 40 Ce se întâmplă în CREIER?
- 42 Ce ne spun TRAUMATISMELE?
- 44 Biografie: SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL
- 46 Ce e CONȘTIENȚA?
- 48 Biografie: VILAYANUR RAMACHANDRAN
- 50 VISEAZĂ...
- 52 Psihologia biologică în LUMEA REALĂ

## Cum funcționează MINTEA?

- 56** Ce este CUNOAȘTEREA?
- 58** Decizii, decizii, DECIZII
- 60** De ce ai AMINTIRI?
- 62** Biografie:  
ELIZABETH LOFTUS
- 64** Cum sunt stocate AMINTIRILE?
- 66** Nu te ÎNCREDE în memorie!
- 68** Prea multe INFORMAȚII?
- 70** Biografie:  
DONALD BROADBENT
- 72** Fii atent la LIMBAJ!
- 74** Te PĂCĂLEȘTI singur?
- 76** Cum dai SENS lumii?
- 78** Nu CREDE tot ce vezi!
- 80** Psihologia cognitivă în LUMEA REALĂ

## Ce mă face UNIC?

- 84** Ce te face atât de SPECIAL?
- 86** Ce FEL de persoană ești?
- 88** Biografie:  
GORDON ALLPORT
- 90** Deci, te crezi DEȘTEPT?
- 92** De ce ai TOANE?
- 94** Ce te MOTIVEAZĂ?
- 96** PERSONALITĂȚILE se schimbă?
- 98** Ești DEPRIMAT?
- 100** Ce este un DEPENDENT?
- 102** Biografie:  
SIGMUND FREUD
- 104** Ce este NORMAL?
- 106** Ești NEBUN?
- 108** Există persoane DIABOLICE?
- 110** E bine să VORBEȘTI!
- 112** Terapia este SOLUȚIA?
- 114** Nu te stresa, fii FERICIT!
- 116** Psihologia diferențelor în LUMEA REALĂ

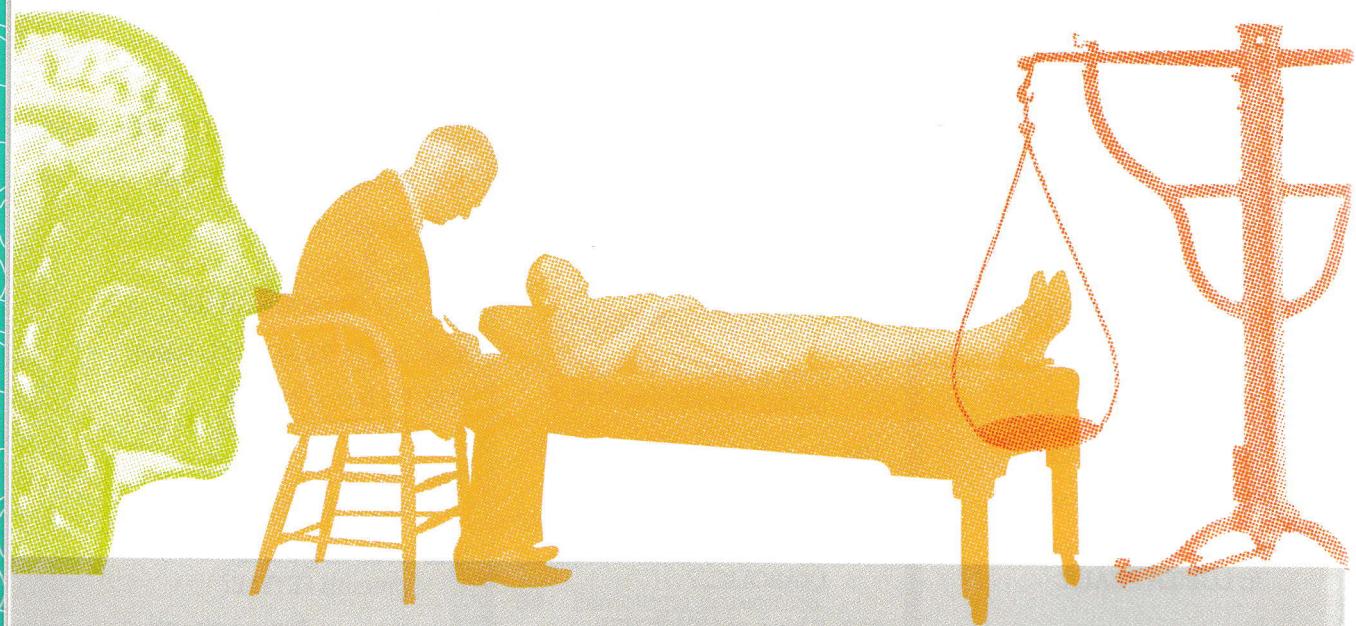
## Care este LOCUL MEU?

- 120** Ai urma MULTIMEA?
- 122** De ce fac oamenii BUNI fapte RELE?
- 124** Nu fi atât de EGOIST!
- 126** Biografie:  
SOLOMON ASCH
- 128** Probleme de ATTITUDINE?
- 130** Puterea PERSUASIUNII
- 132** Ce te ÎNFURIE?
- 134** Biografie:  
STANLEY MILGRAM
- 136** Ești în RÂND CU LUMEA?
- 138** Ce face o echipă CÂȘTIGĂTOARE?
- 140** Poți să LUCREZI sub PRESIUNE?
- 142** BĂIEȚII gândesc precum FETELE?
- 144** De ce ne ÎNDRĂGOSTIM?
- 146** Psihologia socială în LUMEA REALĂ

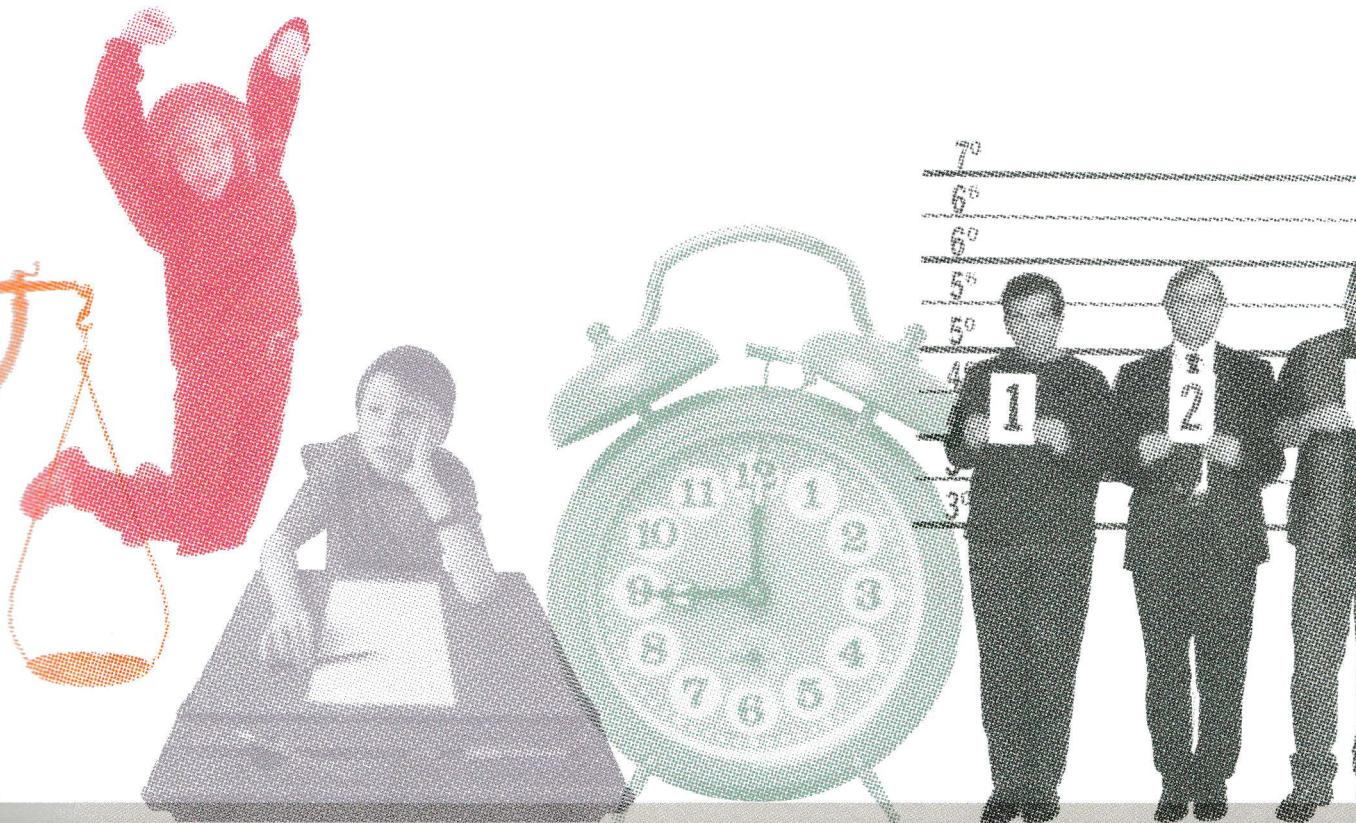
- 148** Catalog al psihologilor
- 152** Glosar
- 156** Indice și mulțumiri

# Ce este PSIHOLOGIA?

OAMENII SUNT FASCINANȚI! CU CÂT TE UIȚI MAI ÎNDEAPROAPE LA EI, CU ATÂT SUNT MAI COMPLICAȚI. PSIHOLOGIA E O DISCIPLINĂ ȘTIINȚIFICĂ MENITĂ A AFLA CEEA CE NE DEFINEȘTE CA OAMENI. PRIN STUDIEREA MINTII ȘI A COMPORTAMENTULUI UMAN SE URMĂREȘTE DESCIFRAREA COMPLEXITĂȚII URIAŞE A FIINȚEI UMANE.



Gândește-te când ai mers ultima dată cu autobuzul sau cu trenul. Ai remarcat pe cineva? Ai început o conversație cu un alt pasager? Dacă da, s-a întâmplat pentru că ești tu sociabil sau ai deschis discuția în urma unei situații speciale? Probabil te-ai întrebat de ce te porți într-un fel sau în altul. Psihogii sunt ghidați de această curiozitate, punându-și mereu astfel de întrebări. Psihologia studiază comportamentul și mintea umane. Dar ce e mintea? O pomenim zilnic: „E la mintea cocoșului, dar mie tot nu-mi trece nimic prin minte!” Mintea nu e un lucru palpabil și nu trebuie confundată cu creierul. Este un mecanism conceptual prevăzut cu un set de abilități sau de funcții. Nu contează că nu poate fi văzută sau că nu poate fi dislocată în nici un fel pentru a observa cum funcționează. Psihogii încercă să imagineze modul de funcționare a mintii umane, pentru ca apoi să observe comportamentul oamenilor



și să evalueze dacă acesta concordă cu modul de funcționare imaginat. Dar nu este ușor să studiezi oamenii. Cu cât crește perioada de observație, cu atât mai mult își schimbă ei atitudinea. Chiar și aşa, au fost făcute progrese uriașe în ceea ce privește înțelegerea unor procese ca formarea memoriei, comiterea de greșeli, interpretarea celor văzute și comunicarea cu alte persoane. Acestea au condus la dezvoltarea multor domenii, la îmbunătățirea sistemului de învățământ, a celui de justiție, a tratamentului bolilor mentale, la creșterea siguranței în industria auto. Deși călătoria în planul mintii și al comportamentului uman a debutat acum 140 de ani, suntem încă la început. În fiecare zi, psihologii descoperă moduri noi și surprinzătoare prin care se manifestă oamenii, însă, pentru a putea spune că înțelegem cu adevărat mintea, avem cale lungă.

# Cu ce se ocupă PSIHOLOGII?



## PSIHOLOGI ACADEMICI



Psihologii sociali sunt interesați de comportamentul persoanelor în comunitate. Studiază integrarea, comunicarea, atitudinile, prietenia, iubirea și conflictul.



## PSIHOLOGI MEDICALI



Deseori întâlniți în spitale, psihologii clinicieni utilizează o varietate de terapii pentru a ajuta oamenii să gestioneze tulburările mentale, precum depresia sau schizofrenia.



## PSIHOLOGI CU ACTIVITATE APLICATĂ



Cum poate o companie să beneficieze de potențialul maxim al angajaților? Psihologii organizaționali lucrează pentru a face oamenii mai eficienți și mai fericiți la serviciu.

## Psiholog organizațional

Prin experimente, psihologii cognitiviști caută să definească mecanismele care ne creionează mintea – precum memoria – și grafie cărora ne comportăm astfel.

## Psiholog cognitivist

Cunoscuți și ca neuro sau biopsihologi, aceștia folosesc scanere și alte echipamente pentru a studia creierul și a descoperi bazele biologice ale comportamentului.

## Psiholog biologist



Folosind terapia, neuropsihologii clinicieni pot ajuta persoanele cu boli sau cu traumatisme cerebrale să-și redobândească abilitățile pierdute în urma leziunilor creierului.

## Neuropsiholog clinician

Prin utilizarea tehnicielor de cercetare psihologică, cercetătorii și designerii experiențelor utilizatorilor creează website-uri și software-uri indispensabile, antrenante și intuitive.

## Cercetător/designer de experiență a utilizatorului



ACTIVITĂȚILE PSIHOLOGILOR SUNT FOARTE VARIATE, IAR PSIHOLOGII ACADEMICI REPREZINTĂ DOAR UN PROCENT FOARTE SCĂZUT DINTRE PERSOANELE LICENȚIATE ÎN PSIHOLOGIE. PSIHOLOGIA ESTE UTILĂ ÎN DIFERITE DOMENII UNDE CALITATEA COMPORTAMENTULUI UMAN E CRITICĂ, PRINTRE CARE SPORTUL, EDUCAȚIA, SĂNĂTATEA ȘI AVIAȚIA. ÎN PLUS, MULTE DINTRE ABILITĂȚILE ÎNVĂȚATE DE ACEȘTIA SUNT UTILE PENTRU ALTE PROFESII.

Studiind modul în care a evoluat mintea de-a lungul timpului, psihologii evoluționiști caută să înțeleagă originea unor abilități, precum rationamentul și limbajul.

Cum reușim să ajungem adulți cu abilități multiple? Studierea dezvoltării umane le permite psihologilor să observe cum ne formăm mintea pe măsură ce ne maturizăm.

Acești psihologi sunt interesați să găsească cea mai bună metodă educativă. Ei testează diferite teorii ale educației și găsesc modalități pentru a îmbunătăți stilurile de educație.

Psihologul axat pe diferențe individuale se ocupă de ceea ce-i face pe oameni unici, adică aspecte legate de personalitate, emoții, inteligență, identitate și sănătate mentală.

## Psiholog evoluționist

## Psiholog în dezvoltarea umană

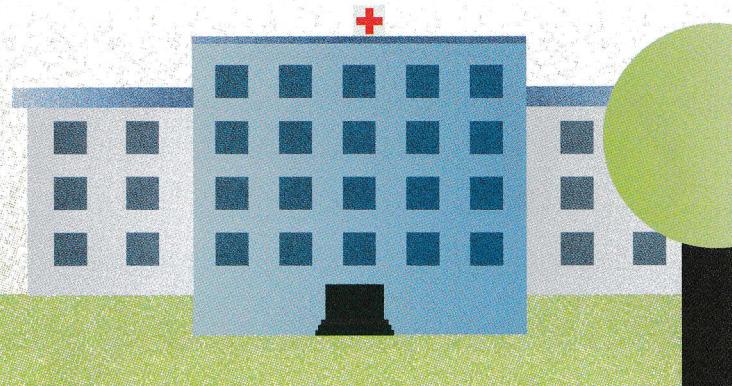
## Psiholog educator

## Psiholog axat pe diferențe individuale



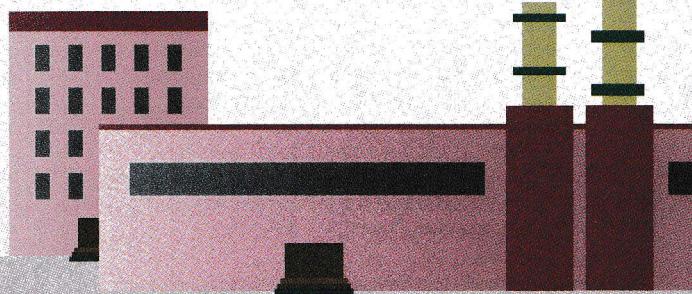
Îi ajută pe oameni să gestioneze și să depășească provocările vieții, precum probleme legate de relații sau de decese, utilizând metode de consiliere specifice.

## Psiholog consilier



Specialiștii în factori umani lucrează adesea în transporturi, îmbunătățind designul semnelor, al comenziilor și al interfețelor, pentru creșterea siguranței în traficul rutier și aerian.

Mulți psihiologi lucrează în cadrul departamentelor de resurse umane, unde gestionează parcursul carierei și evaluarea persoanelor, dar și eventualele dificultăți.

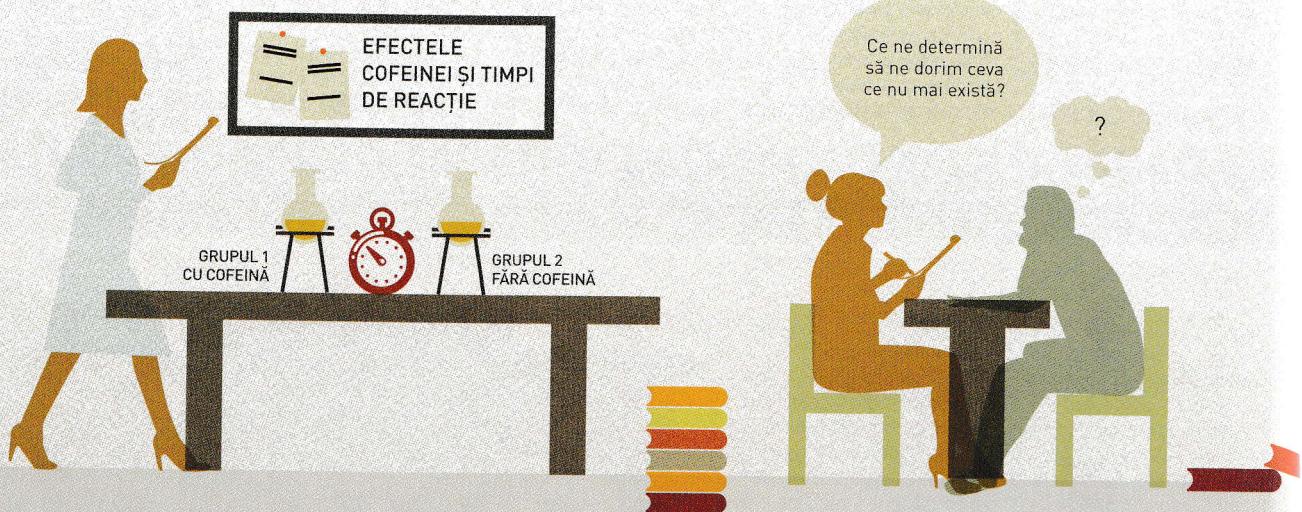


## Specialist factori umani

## Resurse umane

# METODE de cercetare

ACEASTĂ CARTE CUPRINDE O PREZENTARE GENERALĂ A CELOR MAI IMPORTANTE DESCOPERIRI DIN PSIHOLOGIE. POATE TE ÎNTREBI CUM AU AJUNS PSIHOLOGII LA ASEMESEA REZULTATE ȘI TEORII. ÎN TIMP, METODELE DE CERCETARE PSIHOLOGICE AU DEVENIT DIN CE ÎN CE MAI COMPLEXE, ÎNSĂ ABORDAREA DE BAZĂ ESTE ACEEAȘI. UTILIZAREA METODELOR CORECTE LE PERMITE PSIHOLOGILOR SĂ REALIZEZE O CERCETARE EXACTĂ ȘI DE ÎNCREDERE, PE CARE SĂ-ȘI POATĂ FUNDAMENTA TEORIILE.

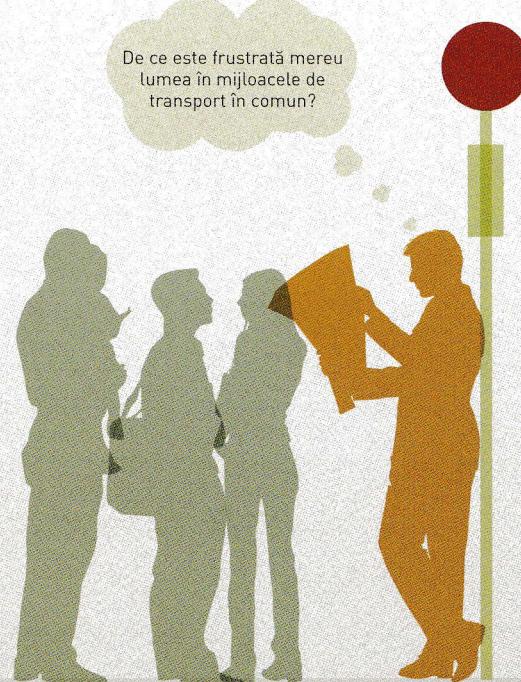
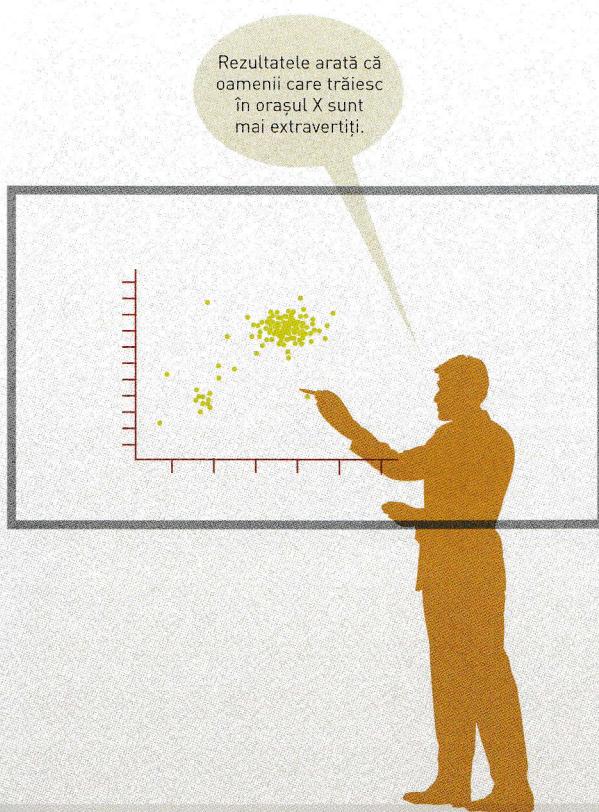


## Condiții de laborator

Psihogii realizează experimente în laborator, unde creează două sau mai multe condiții controlate și încearcă să măsoare diferența de comportament în respectivele contexte. De exemplu, pentru a testa dacă timpii de reacție sunt afectați de cafeină, un grup de persoane primește o băutură cafeinizată, în timp ce un altul primește o băutură fără cafeină. Acest tip de experiment facilitează o concluzie legată de variațiile induse comportamental, în condiții diferite.

## Profound și semnificativ

Uneori, psihogii sunt interesați de față nevăzută a comportamentului și folosesc tehnici calitative pentru explorarea domeniilor în care observațiile nu pot fi convertite ușor în statistici. Spre exemplu, în vederea investigării naturii nostalgiei, un psiholog poate folosi un interviu și un chestionar cu final deschis, pentru a afla mai multe despre modul în care experimentează diferite persoane sentimentul respectiv. Psihologul poate interpreta materialul subiectiv, pentru a trage concluzii.



## Analize statistice

Unele dintre cele mai puternice argumente, în psihologie, provin din metode cantitative (statistice). Psihologii realizează teste pentru a măsura și a compara, de exemplu, personalitățile oamenilor și pentru a anticipa comportamente viitoare. Aceste date pot fi folosite pentru a construi grafice – de unde reiese cum variază personalitatea în funcție de loc, de exemplu. Avantajul acestei abordări constă în capacitatea de a dezvăluи modele, prea subtil de observat altfel.

## În realitate

Nu întotdeauna e posibilă obținerea de rezultate printr-un experiment controlat sau prin folosirea unor tehnici calitative precum interviurile. În cazurile în care comportamentul e dependent de mediu sau de situație – de exemplu, pentru transportul public –, psihologii intră în rol și încearcă să analizeze comportamentul în mod sistematic. Cercetătorii trebuie să fie atenți să nu intervină asupra comportamentului, riscând să pericliteze rezultatele.

# Oricum, cine are

Vezi și: 30-31

**COPII FIIND, AVEM NEVOIE DE ADULȚI CARE SĂ NE POARTE DE GRIJĂ ȘI SĂ NE ASIGURE HRANĂ, AFECȚIUNE ȘI UN CĂMIN. ACEȘTIA — DE OBICEI, PĂRINȚII — SUNT IMPORTANȚI ȘI PENTRU DEZVOLTAREA PSIHOLOGICĂ. ÎNCĂ DE LA VÂRSTE FRAGEDE, CREĂM RELAȚII EMOȚIONALE CU PĂRINȚII, ASIGURÂNDU-NE ÎNCREDEREA NECESARĂ PENTRU A EXPLORA ȘI A ÎNVĂȚA DESPRE LUME.**

## Formarea legăturilor cruciale

În timp ce studia comportamentul animalelor, la începutul sec. XX, biologul Konrad Lorenz a observat o legătură strânsă între bobocii de gâscă și mamele lor. Acesta a constatat că puii dezvoltă

**DRAGOSTEA MAMEI, LA VÂRSTE FRAGEDE, E LA FEL DE IMPORTANTĂ PENTRU SĂNĂTATEA MENTALĂ, CA VITAMINELE ȘI PROTEINELE PENTRU SĂNĂTATEA FIZICĂ.**

JOHN BOWLBY

atașament pentru primul lucru în mișcare pe care îl văd când eclozează – de obicei, mama lor, însă poate fi și un „părinte vitreg”. Lorenz și-a dat seama că puii nu deprind acest comportament, că fenomenul e instinctiv, numit *imprinting* (întipărire). Mai târziu, psihologii au început să analizeze relația dintre nou-născuți și părinți, pe care au numit-o „atașament”. Unul dintre primii care s-au preocupat de atașament,

**EXISTĂ TREI TIPURI DE ATAȘAMENT...**

John Bowlby, a analizat copii separați de părinți, pe perioade îndelungate de timp, inclusiv copiii evacuați în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. A observat că mulți dezvoltaseră probleme intelectuale, sociale sau emoționale. Bowlby a tras concluzia că, în primele 24 de luni de viață, copiii au nevoie esențială să dezvolte o legătură cu cel puțin un adult – de obicei, un părinte, și cel mai adesea, cu mama. Atașamentul diferă de celelalte relații, fiind o legătură emoțională puternică și de durată cu o persoană specială, iarlezarea acestei legături poate avea efecte pe termen lung asupra dezvoltării umane.

**SIGUR**  
COPII AU DISPONIBILITATEA  
SĂ EXPLOREZE ȘI SĂ-ȘI IA ANGAJAMENTE  
CU PERSOANE STRÂNGE, ÎN PREZENȚA  
MAMELOR, FIIND AFFECTAȚI  
CÂND ACESTEA PLEACĂ  
ȘI BUCUROȘI CÂND SE ÎNTORC.

## Străini periculoși

Mary Ainsworth, care a lucrat pentru o vreme cu Bowlby, la Londra, a continuat această cercetare. Ea credea că atașamentul asigură o bază de încredere de la care copilul poate începe să exploreze lumea. În experimentul ei, numit „O situație bizară”, Ainsworth a studiat reacția sugarilor față de o persoană

# nevoie de PĂRINȚI?

**Copiii cu tulburări de atașament sunt mai puțin maturi social și emoțional.**

străină, în primă fază în prezența mamelor, apoi în absența lor. Rezultatele (vezi baloanele) sugerează că există trei tipuri de atașament: sigur, anxios-rezistent și anxios-ezitant. Atașamentul sigur creează un tipar pozitiv pentru viitoarele relații ale copilului. Există dovezi care sugerează că atașamentul nesigur determină dificultăți de interrelaționare în viață.

## O familie mare

În timp ce Bowlby și Ainsworth au subliniat importanța relației mamă-copil, unii psihologi cred că, pentru a se dezvolta sănătos, nou-născutul poate interacționa și cu alte persoane. Michael Rutter a arătat că el poate forma atașamente puternice cu tatăl, frații, prietenii sau chiar cu obiecte.

Bruno Bettelheim a pus la îndoială și valoarea legăturii specifice dintre mamă și copil.

Într-o cercetare

într-un kibbutz, unde se obișnuia creșterea copiilor departe de casa familială, nu a observat

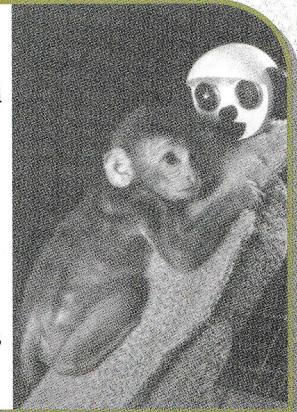
dovezi ale vreunei confuzii emotionale. Copii devineau adulți cu vieți sociale active și cariere reușite. Dar criticii au atras atenția că aceștia dezvoltau mai puține relații ca adulții.

**ANXIOS-REZISTENT**  
COPII EVITĂ STRĂINIȘI SI EZITĂ SĂ EXPLOREZE. SUNT AFECȚAȚI CÂND SUNT SEPARAȚI DE MAME SI FURIOȘI PE ACESTEIA CÂND SE ÎNTORC.

**ANXIOS-EZITANT**  
COPII ÎȘI IGNORA MAMELE ÎN MARE PARTE DIN TIMPUL ÎN CARE SE JOACĂ SI, DEȘI STRESAȚI CÂND SUNT LĂSAȚI SINGURI, POT FI CONSOLATI CU UȘURINȚĂ DE O PERSONĂ STRĂINĂ.

## MAIMUȚE DRĂGĂLAȘE

Psihologul american Harry Harlow a expus pui de maimuță unor „mame“ artificiale. Unele „mame“ erau din materiale textile; altele, din sărmă, dar alături aveau mâncare, într-o sticlă. Maimuțele s-au hrănit din sticlă, însă, pentru consolare, s-au întors la „mame“. Concluzia: importanța satisfacerii nevoilor emoționale, dar și fizice, ale copilului.



**3–6 ANI**  
NE JUCĂM MAI CREATIV, ÎNSĂ  
ÎNVĂȚĂM CĂ NU PUTEAM FACE  
TOT CE VREM, PENTRU CĂ  
ACȚIUNILE NOASTRE îI POT  
AFFECTA PE CELALȚI.

**6–12 ANI**  
ÎNVĂȚĂM NOI ABILITĂȚI  
ȘI LE DESCOPERIM PE CELE  
LA CARE SUNTEM BUNI,  
DEVENIND ÎNCREZĂTORI  
ÎN PROPRIILE FORȚE.

**12–18 ANI**  
ÎNCEPEM SĂ REFLECTĂM LA SENSUL  
VIEȚII ȘI LA LOCUL NOSTRU  
ÎN SOCIETATE, DEZVOLTÂNDU-NE  
SIMȚUL IDENTITĂȚII.

**1–3 ANI**  
NE DEZVOLTĂM  
INDEPENDENȚA ȘI  
VOINTA PRIN EXPLORARE.  
ÎNVĂȚĂM, TOTODATĂ, SĂ NE  
CONFRUNTĂM ȘI CU EȘECUL,  
ȘI CU DEZAPROBAREA.

**0–1 ANI**  
ÎNVĂȚĂM SĂ AVEM ÎNCREDERE  
ÎN PĂRINTI ȘI SĂ NE SIMȚIM  
ÎN SIGURANȚĂ, ACEASTA  
DEVENIND BAZA IDENTITĂȚII  
NOASTRE.

**CRESCÂND, PARCURGEM  
DIFERITE STADII ALE  
DEZVOLTĂRII...**

Creierul  
adolescentului  
se află într-un stadiu  
al dezvoltării care  
îl determină să își  
asume mai multe  
riscuri.

# Chiar nu te poti MATURIZA?

PENTRU MULT TEMPOR, COPIII AU FOST CONSIDERAȚI SIMPLI „ADULȚI ÎN MINIATURĂ” – MINTEA LOR FUNCȚIONÂND ÎN ACELAȘI MOD, ÎNSĂ NU CU ACELAȘI BAGAJ DE CUNOȘTINȚE. PSIHOLOGII ȘI-AU DAT SEAMA, ÎN SEC. XX, CĂ, AȘA CUM NI SE DEZVOLTĂ CORPUL PE MĂSURĂ CE ÎMBĂTRÂNIM, NI SE DEZVOLTĂ ȘI MINTEA.

## Când devii civilizat

Pionier în domeniul psihologiei dezvoltării, G. Stanley Hall a fost primul care a sugerat că mintea se dezvoltă în etape: în copilărie, în adolescență și la maturitate. Aceasta a sugerat că, după creșterea inițială, de copil, trecem prin perioade neliniștite, când suntem conștienți de sine, sensibili și nesăbuță, înainte de a se contura ceea ce el a numit adulțul „civilizat”. În anii 1930, psihologul elvețian Jean Piaget și-a dat seama că primii ani ai copilăriei sunt critici. Aceasta a descris patru stadii ale dezvoltării mentale, parcurse de toți copiii, în aceeași ordine. Conform teoriei sale, copiii pot trece la următoarea etapă doar după finalizarea celei actuale. Un aspect foarte important, accentuat de Piaget, e că aceștia evoluează așa mai degrabă prin explorarea lumii fizice, decât prin instruire. Încercând noi experiențe în ritm propriu, dobândesc cunoaștere și abilități.

**18–35 ANI**  
CULTIVĂM RELAȚII NOI INTIME  
ȘI PRIETENII, CONSOLIDÂNDU-LÈ  
PE CELE EXISTENTE DEJÀ.

## ADMIRAȚIE DE SINE

Într-un studiu menit să cuantifice conștiința de sine a copiilor, nou-născuții de 6–24 luni au fost puși în fața unei oglinzi, după ce li se desenase o pată roșie pe nas, fără ca ei să observe. Când au fost întrebăți: „Cine e?”, copiii mai mici au considerat că reflexia e a altui copil, în timp ce aceia mai mari s-au recunoscut și au indicat pată roșie de pe nas. Acest studiu a arătat că ne dezvoltăm conștiința de sine în jurul vîrstei de 18 luni.



## Explorarea lumii

În primul stadiu stabilit de Piaget (0–2 ani), copiii învață despre lucrurile înconjurătoare prin intermediul simțurilor, văz, auz, pipăit, gust și miros, învățând, totodată, cum să controleze mișcările corpului. În acest „stadiu senzorio-motor”, copiii devin conștienți de obiectele și de oamenii din jur, însă percep totul din punctul lor de vedere

**MINTEA UNUI COPIL  
ESTE FUNDAMENTAL DIFERIT  
DE CEA A UNUI ADULT.**

JEAN PIAGET

și nu pot înțelege că restul văd lucrurile diferit. În „stadiul preoperational” (2–7 ani), copiii deprind noi abilități, precum cea de a merge și de a aranja obiecte – de exemplu, în funcție de înălțime sau de culoare. Tot acum înțeleg că fiecare persoană are propriile gânduri și sentimente. În etapa a treia, „stadiul operational concret” (7–11 ani), copiii fac operații logice, însă doar cu obiecte fizice. De exemplu, înțeleg că, dacă toarnă un lichid dintr-un recipient mic și larg într-unul înalt și subțire, cantitatea de lichid rămâne aceeași. În cea de-a patra etapă, stadiul operational formal (11 ani), devin capabili să jongleze cu concepții abstracte, precum iubirea, teama, vinovăția, invidia, binele și răul.

## Avantajele și dezavantajele vieții

Noțiunea lui Piaget, de stadii diferite pentru dezvoltarea mentală a copiilor, a avut o influență majoră atât în psihologie, cât și în educație. Unii psihologi au considerat că dezvoltarea nu se termină când devenim adulți. În anii 1950, Erik Erikson a identificat opt stadii ale dezvoltării psihologice, din pruncie până la bătrânețe. Acesta a definit-o ca pe o arenă, în care fiecare etapă e caracterizată printr-un conflict între aspectele pozitive și negative ale vieții – la școală sau serviciu și în relațiile cu familia și prietenii. De exemplu, între 3 și 6 ani, ne confruntăm cu conflictul dintre inițiativă și vinovăție: începem să facem lucrurile în felul nostru, însă putem sfârși prin a ne simți vinovați, dacă acțiunile noastre îl afectează pe alții. În perioada 18–35 de ani, experimentăm fie intimidarea, fie izolare. În ultima etapă, ar trebui să avem sentimentul împlinirii, presupunând că am experimentat aspectele pozitive ale etapelor precedente.

**35–65 ANI**  
NE AŞEZĂM LA CASA NOASTRĂ  
ȘI AVEM SENTIMENTUL  
ÎMPLINIRII. PROBABIL PRIN  
ASUMAREA ROLULUI DE  
PĂRINTE SAU PRIN  
AVANSAREA  
ÎN CARIERĂ.

**PESTE 65 DE ANI**  
SUNTEM MULTUMIȚI  
ȘI ÎMPLINIȚI, PROBABIL DUPĂ  
TOT CE-AM REALIZAT ÎN VIAȚĂ.