

Eliminați ipocrizia și perfidia din propriul comportament

Umanizați relațiile interpersonale cu semenii

Rezolvați problemele vieții prin decizii pertinente

Cultivați arta seducției în iubirea autentică

Teste psihologice de autoevaluare

# Teste psihologice de autoevaluare



Dr. Gheorghe Arădăvoaice  
Dr. Ștefan Popescu

*Cunoaște-te pe tine însuși  
și vei cunoaște lumea*

© Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Editurii ANETET

Redactor: Nicolae Năstase  
Tehnoredactare computerizată: Cristina Antonescu  
Coperta: Ion Năstase

ISBN 973-9241-82-4

S. 8 626737

## Cuprins

Cuvânt către cititori .....	4
I. Testați-vă procesele memoriei .....	6
II. Verificați-vă capacitatea memoriei de a reține instrucțiuni .....	12
III. Evaluați-vă disponibilitățile pentru matematică .....	16
IV. Identificați-vă calitățile atenției .....	24
V. Determinați-vă abilitatea de urmărire vizuală .....	30
VI. Verificați-vă comutativitatea atenției .....	39
VII. Sunteți inventiv vizual-perceptiv? .....	43
VIII. Sunteți un om cu fixitate funcțională sau cu flexibilitate mentală? .....	60
IX. Aflați cum oscilează forțele dumneavoastră psihofizice într-un ciclu astronomic de 24 ore .....	65
X. Vă descurcați în labirint? .....	73
XI. Sunteți perspicace? .....	79
XII. Ați văzut bine cu adevărat? .....	88
XIII. Sunteți increzător în forțele proprii? .....	93
XIV. Sunteți istet? .....	105
XV. Aflați dacă sunteți manipulat .....	112
XVI. Cât de sugestiv sunteți? .....	126
XVII. Reușiți să umanizați relațiile interpersonale? .....	134
XVIII. Participați la realizarea coeziunii grupului din care faceți parte? .....	137
XIX. Sunt deciziile dumneavoastră corecte și rapide? .....	141
XX. Mai în glumă, mai în serios: sunteți o persoană machiavelică? .....	154
XXI. Investigați-vă însușirile temperamentale .....	161
XXII. Analizați-vă trăsăturile personalității .....	178
XXIII. Apreciați-vă caracteristicile expresive ale personalității .....	194
XXIV. Dacă dragoste nu e, nimic nu e. Sunteți un îndrăgostit? .....	201

## Cuvânt către cititori

Psihologia este una din științele fără de care, în condițiile contemporane sunt de neconceput demersurile pentru o reală și eficientă optimizare a personalității umane. Ea facilitează satisfacerea necesității imperioase de cunoaștere a sinelui și a altora, a structurilor psihice a particularităților de vârstă și individuale. **Nu poți stăpâni decât ceea ce cunoști.** Accesul la identificarea propriului profil de personalitate, la înțelegerea profundă a dinamicii vieții psihice permite să ne dirijăm și să dezvoltăm conștient ființa noastră în întreaga ei complexitate biopsihosocială. Cunoașterea sinelui nu reprezintă o preocupare aleatoare sau facultativă ci una firească, am spune de specialitate și uz profesional direct. **Epictet** recomandă cunoașterea de sine ca pe un mijloc de adaptare realistă a puterii proprii la cerințele naturii și ale semenilor. Cunoașterea implică măsurare, evaluare și apreciere. **Autoevaluarea personalității este un dialog cu sine care ne permite înțelegerea exigențelor vieții, a obligațiilor față de societate și posibilitatea de a le îndeplini.** În fiecare persoană sălășluiesc atât trăsături de personalitate pozitive cât și negative. Este interesant și util să stabilim pe care dintre acestea le posedăm prevalent și, în final, să obținem o corectă autoevaluare a personalității, o autentică „oglinză” a ființei noastre psihice. Se poate considera că gradul eficienței omului în activitățile desfășurate depind și de măsura în care reușește să se aprecieze corect, de imaginea pe care și-o formează despre sine. Sinele determină coerență și continuitate în derularea vieții individuale, funcționează ca integrator, organizator și evaluator al comportamentelor proprii și permanent se construiește și reconstruiește.

Omul aflat într-o continuă dezvoltare și împlinire rămâne valoros dacă nu se angrenează în competiții dincolo de puterile sale și dacă descoperă în ce măsură este capabil să se depășească.

Cartea de față își propune să prezinte succint și într-o formă accesibilă cunoștințe de psihometrie din psihologia contemporană în legătură directă cu situațiile frecvent întâlnite în viață. Ea se adresează tuturor celor care doresc să se autocunoască și să-și evalueze obiectiv posibilitățile intelectuale și morale și să-și perfecționeze condiția umană. Din multitudinea de modalități de realizare a autocunoașterii a fost aleasă metoda testelor psihologice deoarece acestea sunt instrumente comode, care pot oferi într-un timp scurt o evaluare suficient de exactă a nivelului de dezvoltare a unor însușiri și trăsături psihice. Sunt prezentate în acest sens variate teste care prin autoadministrare pot sonda universul psihologic al personalității individuale. Testele propuse se referă la cele trei componente principale ale sinelui, respectiv fizic, spiritual și social. Fiecare test este devansat de o scurtă informare privind problematica fenomenului psihic considerat și astfel să ușureze înțelegerea rezultatelor obținute. Sunt oferite totodată, instrucțiuni accesibile în legătură cu modurile de corectare, cotare și interpretare a rezultatelor.

Autocunoașterea autentică capabilă să exprime compatibilitatea dintre imaginea pe care o avem despre propria persoană și ceea ce suntem în fapt trebuie să fie realistă, efectuată cu sinceritate, fără reticențe sau atenuări, să aibă un caracter periodic și, mai ales, să fie constructivă, legată de soluționarea problemelor cu care ne confruntăm în viață. **Numai în acest fel ne vom cunoaște potențele reale și vom acționa eficient în diverse situații.**

Autorii.

„Fiecare își învinovățește memoria; nimeni judecata.“

Fr. de La Rochefoucauld

## I. Testați-vă procesele memoriei

Observații și constatări clinice sistematice efectuate timp îndelungat în clinicile de boli somatice și neuropsihice ne-au arătat că disfuncțiile și tulburările psihocorporale de o anumită intensitate și persistență se reflectă în plan comportamental prin trei manifestări psihice majore: instabilități ale atenției cu dificultăți de concentrare, diminuarea capacităților memoriei și reacții afective disproporționate în raport cu incitațiile exterioare. Orice inferioritate mentală atrage pe o alta. Dacă particularitățile atenției discutate în alt capitol prezintă anumite insuficiențe sau scăderi, acestea au tendința de a se repercuta deseori nefavorabil asupra proceselor memoriei. Ați observat? La o banală stare gripală cu febră și catar, dincolo de trăirea de rău cauzată de boală, sunteți mai neatent, iar memoria este puțin productivă. Nu se recomandă depunerea de eforturi susținute fizice și psihice într-o astfel de situație, dar faptul este neîndoielnic, atenția precară naște o memorie modestă, constatare întâlnită și în variate situații de viață. Observația menționată este importantă deoarece memoria este un proces psihic fundamental. Practic nu există viață psihică autentică fără memorie. Ea constituie piatra unghiulară a tuturor celorlalte procese psihice, mijlocindu-le și acumulând rezultatele lor. Procesul memorie în ansamblul său este alcătuit din trei subprocese, succesiv desfășurate și puternic interdependente: **memorarea** (achiziția); **reținerea**, (conservarea, păstrarea), **actualizarea** (recunoașterea și reproducerea). Global și sumar definită memoria reprezintă o persistență

sau o retrăire a trecutului. Sub raportul conținutului memoria se clasifică în termenii celorlalte procese psihice distingându-se următoarele forme: **senzorială** (memorie vizuală, auditivă, tactilă, gustativă); **afectivă** (memoria emoțiilor, a sentimentelor, a afectelor trăite); **motorie** (memoria mișcărilor, a stărilor posturale).

O chestiune concretă cu urmări practice evidente: ce memorăm mai bine, cu mai multă ușurință, deci cu eficiență în toate componentele memoriei? Sau efectuau în această privință o mulțitudine de cercetări științifice profilându-se, în principal următoarele concluzii: sunt reținute mai bine lucrurile care ne privesc în mod direct; se memorează mai bine agreabilul decât dezagreabilul; faptele care sunt în concordanță cu atitudinile și convingerile noastre; ceea ce este esențial, important pentru ființa și viața noastră. În revers, sunt uitate cu preponderență situațiile neesențiale, lipsite de importanță sau indiferente pentru noi, noțiunile sau evenimentele greu de înțeles, rău structurate, prost prezentate, încălcite sau dezmembrate. Un profesor care predă informațiile disciplinei sale într-o coerență discutabilă, fără patos sau convingere, nu va cultiva astfel memoria elevilor săi. Asemănător se spune că o carte prost scrisă este prost citită și prost memorată. Memoria este importantă pentru ființa noastră dar, atenție, nu întotdeauna este pe deplin fidelă, ne poate juca „feste“ nu întotdeauna plăcute.

Există o legătură între memorie și inteligență? Întrebarea nu este retorică deoarece memoria furnizează materialul faptic acțiunilor intelectuale, fiind liantul care unește coerent multitudinea componentelor inteligenței. Un om cu inteligență strălucitoare are necesarmente și o memorie de excepție? Și reversul: memoria bună se asociază logic cu inteligența bună? La ambele întrebări răspunsurile nu sunt pe deplin afirmative. Întâlnim deseori subiecți inteligenți care n-au memorie deosebită, dar o suplinesc prin capacități superioare intelectual-aptitudinale. Nu este recomandabil divorțul dintre inteligență și memorie. Un om cu o inteligență medie dar cu o mare experiență de viață sau profesională, deci cu o bună memorie poate adesea să rezolve

probleme profesionale mai bine decât aceia cu inteligență superioară, dar cu o experiență redusă. În acest context, dar într-un alt plan ne amintim aforismul: „Eroarea tinereții; credința că inteligența poate înlocui experiența; eroarea vârstnicului: credința că experiența este un substitut pentru inteligență.”

Prezentăm în continuare câteva teste de memorie care sondează memoria de scurtă durată, bazată pe fenomenele de retenție vizuală și auditivă.

### Testul nr. 1

Testul de memorie pe care îl prezentăm este alcătuit din două părți.

#### Partea întâia

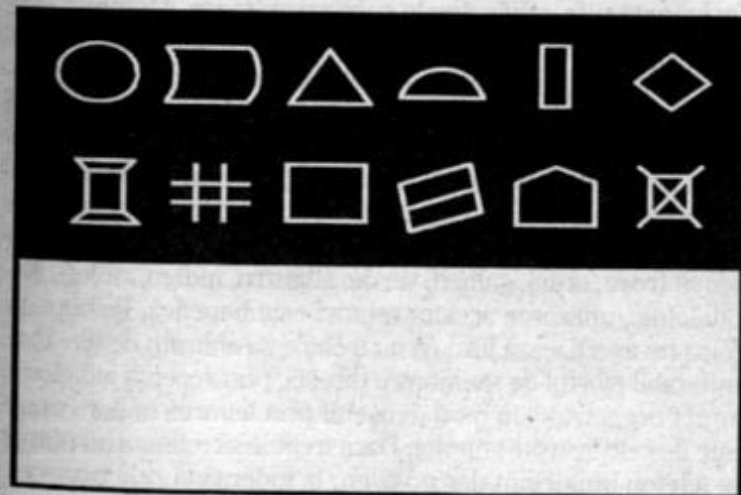
CONȚINUT ȘI INSTRUCȚIUNI. Proba constă în 20 de cuvinte ce desemnează obiecte, fenomene, stări etc., încadrate în spații de dimensiuni și forme diferite, scrise cu litere aldine, cursive sau de tipar, pe un fond negru. Aveți sarcina să le citiți și să le memorați în răstimpul a două minute. La terminarea lecturării acoperiți „afișele” și notați în spațiile punctate cuvintele pe care le-ați memorat.



- |          |          |
|----------|----------|
| 1. ....  | 11. .... |
| 2. ....  | 12. .... |
| 3. ....  | 13. .... |
| 4. ....  | 14. .... |
| 5. ....  | 15. .... |
| 6. ....  | 16. .... |
| 7. ....  | 17. .... |
| 8. ....  | 18. .... |
| 9. ....  | 19. .... |
| 10. .... | 20. .... |

#### Partea a doua

CONȚINUT ȘI INSTRUCȚIUNI. Testul constă dintr-un dreptunghi împărțit în două. În partea superioară, pe un fond negru sunt desenate mai multe figuri geometrice. Parcurgeți-le și memorați-le. Aveți la dispoziție două minute. Acoperiți cu mâna sau cu o foaie de hârtie netransparentă zona figurilor geometrice. Desenați în secțiunea inferioară, albă, a dreptunghiului, indiferent cu ce obiect de scris figurile geometrice memorate.



CORECTARE ȘI INTERPRETARE. Acordați câte un punct pentru fiecare răspuns corect. Adunați rezultatele obținute la cele două părți ale testului și raportați-le la tabelul următor.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
23 - 32	Foarte bine
19 - 22	Bine
16 - 18	Mediu
0 - 15	Slab

Este evidentă relația directă dintre scorurile obținute la cele două părți ale testului și calitățile memoriei dumneavoastră. Se afirmă despre memorie că este un proces psihic ce se dezvoltă pe parcursul vieții, în ontogeneză, în diferite situații de viață, major și hotărâtor însă în condițiile învățământului, ale proceselor instructiv-educative. Nivelul și forța memoriei sunt apreciate sub aspectul diferitelor ei calități: **rapiditatea memorării; trăinicia păstrării celor memorate; exactitatea reproducerii; promptitudinea reactualizărilor.** O memorie bună și foarte bună reunește în proporții echilibrate calitățile menționate. În cazul testului prezentat rezultate obținute vă permit încadrarea în patru categorii desemnate prin calificativele corespunzătoare. Memoria este un proces perfectibil, performanțele ei pot fi îmbunătățite indiferent de nivelul de la care se pleacă. Există tehnici și procedee mnemotehnice care dezvoltă și optimizează desfășurarea proceselor memoriei. Tehnicile mnemotehnice constau în structurări inteligibile ale unor elemente disparate, în succesiuni ideatice cu legături logice. Așa de pildă, literele cuvântului *rogvaiv* exprimă primele litere ale culorilor care alcătuiesc spectrul luminos (roșu, oranj, galben, verde, albastru, indigo, violet). Neîndoielnic, utilizarea acestor tehnici este benefică. Psihopedagogia ne avertizează însă că nu trebuie să abuzăm de ele. Este preferabil efortul de memorare directă, prin repetiții judicioase și corect organizate, în mod deosebit prin legarea noilor cunoștințe de cele însușite anterior. Dacă trebuie să reținem un număr de telefon important dar nu avem la îndemână cele necesare

consemnării lui, apelăm desigur la memorie, dar pentru a fi siguri că îl vom reproduce corect atunci când este necesar, recurgem la memorarea logică, la cunoștințele trecute, bine fixate. Dacă numărul de telefon este 72.18.48.3 procedăm astfel: 72 este anul nașterii mele; 1848 anul revoluției democratice din Europa; 3 este etajul blocului în care locuiesc. Nu-i așa că numărul acesta nu-l vom uita? În cazul performanțelor modeste ale memoriei (calificativul slab) este recomandabil să analizați aspectele pe care le prezentăm mai jos și, în funcție de cele constatate, să acționați în consecință: starea de sănătate prezentă, condiția vigilității, deplinătatea morfo-fiziologică a capacităților psiho-mentale, conținuturile și manifestările stărilor de oboseală, motivația activităților desfășurate, condițiile în care se realizează procesele întipăririi, păstrării și actualizării, „zonele” deficitare ale memoriei ș.a. Activați-vă capacitățile memoriei, depuneți eforturi și veți obține în mod sigur rezultate progresiv mai bune. În condiții deosebite și de persistență a rezultatelor slabe adresați-vă specialistului psiholog care, cu certitudine, vă va oferi soluții pertinente pentru situațiile în speță.

„În lucrurile importante nu te baza exclusiv pe memorie.”

Sir Arthur Conan Doyle

## II. Verificați-vă capacitatea memoriei de a reține instrucțiuni

Exceptând rare situații, obișnuit în viață, nu memorăm informații singulare sau disparate, ci prezentate sub forma propozițiilor și frazelor. Informațiile adesea sintagmărice sunt coerente, dispuse într-o anumită succesiune, respectând normele ortografice sau ortoepice, variind după modul prezentării scrise sau verbale. Este posibil ca numărul frazelor să fie destul de mare, subiectul având obligația să le memoreze întrucâtva mot-à-mot, insistând cu precădere pe unele informații exact formulate, ce exprimă nume proprii, cifre, denumiri etc., și care sunt esențiale pentru realizarea în bune condiții a activității de executat. Prezentăm un astfel de test făcând precizarea că este necesară încă o persoană care să joace rolul de „experimentator”. În desfășurarea testului se pornește de la următoarele precizări: Din cauza apariției unei situații neprevăzute și grave directorul executiv al unei societăți comerciale se află în imposibilitatea de a fi prezent într-un loc anume, la o importantă întâlnire de afaceri, unde este așteptat de un partener. Data fiind această situație fortuită, directorul, noaptea târziu telefonează unui colaborator rugându-l să-l suplinească și să prezinte în numele său scuzele de rigoare, în speranța că acestea vor fi acceptate. Roagă pe colaborator să noteze amănunțele legate de întâlnirea de a doua zi. Colaboratorul său neavând un creion la îndemână se străduiește să memoreze exact datele prezentate.

Considerând că subiectul examinat este în situația colaboratorului recomandați-i să rețină conținutul convorbirii.

**CONȚINUTUL TESTULUI ȘI INSTRUCȚIUNI.** Proba se prezintă sub forma unui text care cuprinde mai multe fraze, ce conțin în afara elementelor de legătură, informații exacte ce trebuie a fi obligatoriu reținute, memorate. „Experimentatorul” va citi „colaboratorului” (subiectului ce dorește să-și cunoască capacitățile mnemice) conținutul testului. Lecturarea se efectuează cu o intensitate normală a vocii, adaptată spațiului în care se desfășoară testarea, vorbirea este egală, fără accentuarea unor cuvinte și fără provocarea unor mișcări expresive, care să atragă atenția și să orienteze astfel memorarea. Tonul și timbrul sunt cele firești experimentatorului, asemănătoare unor tirade monotone și întrucâtva inexpressive. Ambianța în care se desfășoară activitatea va avea o luminozitate obișnuită, preferabil naturală și lipsită de zgomote ce pot afecta desfășurarea în bune condiții a experimentului. Se acordă următorul instructaj: voi citi un text; ai sarcina să-l ascuți cu atenție, fără să pui întrebări și să încerci să-i memorezi conținutul. La terminarea lecturii îți voi pune un număr de 10 întrebări ce conțin expresii din conținutul textului. Vei răspunde cu datele memorate, de preferat în scris pe o foaie de hârtie pe care sunt numerotate spații de la 1 la 10. Creionul să fie pregătit înaintea începerii testului.

Textul care urmează să fie reținut este următorul:

„În cursul dimineții de mâine, la orele 8:30 vă prezentați la garajul GIM – 12 pentru a lua în primire autoturismul VIRSNA 6-B-1286.

La ora 10 veți fi parcat în fața teatrului Central – Atlas de pe bulevardul Vasile Gurtan nr. 32. Veți aștepta 15 minute. În acest interval de timp va veni la dumneavoastră un tânăr înalt, blond, cu ochii verzi, îmbrăcat cu un costum gri închis. O să vă înmâneze un plic albastru sigilat, fără adresă, având în colțul din dreapta sus o ștampilă dreptunghiulară.

O dată primit plicul, vă deplasați la societatea noastră comercială pentru a informa despre îndeplinirea sarcinii.”

Pentru a ne convinge că ați reținut întocmai sarcina acordată, răspundeți la următoarele întrebări:

1. La ce garaj va trebui să vă prezentați pentru a lua în primire autoturismul?
2. Când anume?
3. Ce marcă are autoturismul și ce număr de înmatriculare are?
4. În fața cărui teatru va trebui să parcați?
5. La ce oră?
6. Pe ce bulevard și la ce număr?
7. Ce costum poartă tânărul?
8. Cum arată ca descriere fizică?
9. Descrieți plicul primit.
10. Cât timp va trebui să așteptați parcat înainte de a pleca înapoi la societatea comercială.

Răspunsurile corecte se află mai jos, iar în paranteze este punctajul acordat.

Nr. crt.	Răspuns	Punctaj
1.	GIM - 12	(2)
2.	Măine dimineața la orele 8:30.	(2)
3.	VIRSNA, 6-B-1286.	(2)
4.	Central - Atlas.	(1)
5.	Ora 10.	(1)
6.	Bulevardul Vasile Gurtan Nr. 32.	(2)
7.	Gri închis.	(1)
8.	Înalt, blond, cu ochii verzi.	(3)
9.	Albastru, sigilat, fără adresă, în colțul dreapta sus având o ștampilă dreptunghiulară.	(5)
10.	Nu se așteaptă.	(1)

Punctajul maxim acordat este de 20 puncte.

Etalonul la care se raportează punctajul obținut este prezentat în continuare.

Punctaj obținut	Calificativ
17 - 20	Foarte bine
15 - 16	Bine
11 - 14	Mediu
8 - 10	Mediocru
0 - 7	Slab

Prin modul său de organizare și desfășurare testul de adresează așa-numitei memorii imediate, care are o durată de timp de la câteva secunde la câteva minute. Prin intermediul ei se asigură continuitatea acțiunii curente. Într-o situație reală de viață este necesară transformarea memoriei imediate într-o altă formă, superioară, care are o mai mare persistență în timp, de câteva ore și a cărei realizare permite continuitatea activităților zilnice. Este vorba de memoria de scurtă durată. Căutați rapid ceva de scris și consemnați imediat conținutul informativ. Nu vă blamați memoria că este imperfectă. Ea este un proces activ supusă influențelor preocupărilor omului, ale gândurilor, ideilor sau trăirilor inerente firești ale vieții, și care pot modifica denumirile, semnificațiile și chiar sensurile ideatice. Chiar dacă știm că avem o bună memorie este necesar să luăm unele măsuri de precauție, cu atât mai mult cu cât psihologii susțin că numai o parte din memoria imediată trece în cea mijlocie, producându-se contrageri bruște sau succesive, care pot elimina și informații importante. Nu considerăm că este rușinos să facem unele notații sumare, eliptice, poate după un cod propriu pentru aducerea aminte. Oameni de seamă, scriitori sau savanți, procedau la fel. Marele nostru matematician **Gr. Moisil** spunea că îi veneau multe idei dimineața când se pregătea de plecare. Le nota fugar știind că în torentul activităților sale cotidiene risca să le uite. Seara târziu sau în alte zile le supunea meditației sale. Asemănător procedau și **Albert Camus** (mărturie stau și notațiile sale la *Ciuma și Străinul*), **Marcel Proust** în meandrele contorsionate, anxioase dar de mare finețe și subtilitate ale căutării timpului pierdut, iar la noi în țară neasemuitul versificator care a fost **George Coșbuc**.

Cele arătate ne asigură atât fidelitatea față de sursa de informare cât și exactitatea reproducerii.

„Să învățăm nu doar pentru a ne încălca mintea, ci pentru a reuși să înțelegem.“

Michel de Montaigne

### III. Evaluați-vă disponibilitățile pentru matematică

În prezent, pe întreg mapamondul există tendința acută de matematizare a tuturor științelor, inclusiv a celor sociale, umaniste și politice, ca și de orientarea tot mai vădită de formalizare conceptual-logică a variatelor aspecte, pragmatice ale vieții de zi cu zi. În acest context, apare totuși inexplicabilă discrepanța dintre imperioasa nevoie de implementare a matematicii în societatea modernă și relativ redusă „recoltă” de oameni care stăpânesc și utilizează corespunzător matematica. Faptul este relevant, printre altele, și de situația din învățământul contemporan, care atestă evidenta lipsă de entuziasm a tinerilor față de însușirea matematicii, aceștia afirmând că n-au „cap” sau înclinații pentru această disciplină științifică. Oare acesta este adevărul? Un distins psihopedagog american **Jerome Bruner** făcea cândva declarația, realmente șocantă, că orice persoană normală psihic, poate învăța orice indiferent de rasă, vârstă și sex. Copilul mic poate învăța matematici superioare dacă, evident sunt formulate într-un mod accesibil vârstei sale. Profesorul universitar **Ion Mânzat** în studii efectuate la noi în țară pe populație școlară de diferite vârste a confirmat experimental posibilitățile menționate. Teza accesibilității asimilării matematicii este pe deplin susținută de întreg corpul profesoral care, de pe platforma unei bogate experiențe și practici didactice, constată că toți oamenii o pot învăța dacă au interesul și dorința să o studieze și dacă sunt sprijiniți în acest sens. Învățarea matematicii

este pe deplin posibilă dacă gândirea este sistematic sollicitată, progresiv exercitată pe bază de efort propriu în direcția înțelegerii și asimilării relațiilor firești dintre structurile universale. Descoperirea prin matematică ne dă un fior și o deosebită bucurie atât pentru rezolvare cât și pentru eleganța soluțiilor utilizate. Matematica are și estetica sa. **Johannes Kepler** în timp ce studia legile mișcării planetelor spunea entuziasmat că matematica este una dintre cele mai frumoase arte. Complexul psihic format din gândire, efort susținut, atenție concentrată, interes, dorință și plăcerea descoperirii reprezintă cheia învățării matematicii. Prin matematică se descoperă că Universul de necuprins se poate oglindi și înțelege în microcosmosul minții noastre. Matematica formează pe plan psihologic personalități puternice, realiste, dârze, metodice și modeste. Se spune, vorbind despre ultima trăsătură caracterială formativ-matematică că modestia iluministului **D'Alambert** era proverbială. Când urma să demonstreze studenților propria lui teoremă își începea astfel cursul: „Iar acum vom trece la teorema al cărui nume am onoarea să-l port!”

Nu pricepeți matematica? Nu aveți „cap” pentru însușirea ei? De ce, sau cum spunea marele **Marin Preda**: pe ce vă bazați? Subscriem total la ideea oamenilor de știință că absolut toate persoanele au capacități pentru însușirea matematicii. Desigur asemănător oricărui domeniu al activității vom întâlni oameni obișnuiți, talentați sau genii. Testul ce urmează permite să vă faceți o impresie despre posibilitățile dumneavoastră. Sarcinile lui nu reclamă cunoașterea unor definiții, formule sau teoreme ci numai informații aritmetice elementare, însușite la gimnaziu. Rezolvați-le și vă asigurăm că aveți un „cap” bun pentru matematică. Important este să-l folosiți în sensul spus cândva de **Montaigne** (1522-1592): „capul să nu fie plin, ci bine întocmit” după cum și paradoxul „capul gol va fi un cap greu”.

CONȚINUTUL TESTULUI ȘI INSTRUCȚIUNI. Testul conține 20 de probleme de tip aritmetic. Parcurgeți-le și găsiți soluția corectă pe care o consemnați în spațiul gol dintre paranteze, aflat sub fiecare enunț de problemă. Menționăm că absolut toate opera-

țiile de raționament matematic trebuie efectuate „în gând” fără sprijinul creionului și hârtiei. Atragem atenția că acuratețea și corectitudinea sunt mai importante decât rapiditatea soluțiilor. Desigur, aceasta nu înseamnă că vom pierde minute în șir pentru rezolvarea sarcinilor acordate. Timpul limită de efectuare a testului este de 50 minute. Pentru a nu murdări cartea, în scopul posibilității folosirii ei și de alte persoane (colegi, prieteni, invitați la o mică sindrofie pe care ați organizat-o la dumneavoastră acasă) veți nota rezultatele pe o foaie de hârtie separată.

1. Dacă 4 mere dintr-o duzină* sunt stricate, câte fructe bune mai rămân?	Răspuns ( )
2. Într-o lădiță sunt 48 de mere, 8 din fiecare duzină sunt bune. Câte mere din lădiță sunt stricate?	Răspuns ( )
3. Ce număr este mai mic decât 60 și mai mare decât 50?	Răspuns ( )
4. Un tânăr a cheltuit jumătate din banii pe care îi avea pe o gustare, iar din suma ce i-a rămas jumătate din ea a plătit un bilet de cinematograful, rămânându-i 4.000 lei. Câți lei a costat gustarea?	Răspuns ( )
5. Câte ore îi sunt necesare unui automobilist să parcurgă 400 km, cu o viteză medie de 50 km/h.?	Răspuns ( )
6. Numărul 36 este mai mare decât 29 și mai mic față de care număr?	Răspuns ( )

\*Duzină – ansamblu de 12 obiecte de același fel.

7. Ceasul dumneavoastră merge mai repede cu 4 minute în 24 ore. Dacă dimineața la ora 7 și 30 minute ceasul dumneavoastră arată ora 7, 30 minute și 30 secunde (H 7. 30' 30") cu cât o va lua înainte până la ora 12 (ora reală exactă)?

Răspuns ( )

8.  $A+B=116$ . Dacă A este cu 3 mai mic decât C și cu 4 mai mare decât B, atunci care este valoarea lui C?

Răspuns ( )

9. Dacă 7 oameni din 100 sunt ingineri, atunci câți oameni din 500 nu sunt ingineri?

Răspuns ( )

10. Cât timp îi trebuie unui avion să survoleze distanța de 400 km, dacă viteza sa este de 600 km/h.?

Răspuns ( )

11. Dacă 6,5 m. de stofă de mobilă costă 260.000 lei, cât vor costa 3,5 m.?

Răspuns ( )

12. Dacă o cantină are în magazia sa ouă care ajung două săptămâni pentru 300 abonați, atunci câte zile vor ajunge pentru 400 de abonați?

Răspuns ( )

13. Să presupunem că A, B și C sunt numere. Să presupunem, de asemenea, că D este suma lui A, B și C. În acest caz D minus A ar fi egal cu B plus C?

Alegeți: Da Nu Posibil

14. Să admitem că A și B sunt numere. Să presupunem că D este diferența între A și B. În acest caz, D plus A este egal cu B dacă B este mai mare decât A?

Alegeți: Da Nu Posibil



18. B=7, C=6, D=4, E=3, F=2

19.

		5	C	4	x
			C	5	
	2	F	A	Y	
A	1	F	6		
A	C	4	8	Y	

A = 2, C = 4, F = 7, Y = 0

20. (55)

Acordați câte un punct pentru fiecare răspuns corect. Raportați scorul pe care l-ați obținut la tabelul următor, care transformă rezultatele obținute în calificative.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
16 - 20	Foarte bine
12 - 15	Bine
8 - 11	Mediu
0 - 7	Slab

Fără realizarea unei interpretări speciale a rezultatelor obținute, demne de reținut sunt următoarele: **scorurile mari**, respectiv calificativele superioare exprimă capacități pentru tipurile de activități în care matematica constituie un factor important; **scorul mediu** atestă existența unor abilități matematice fiind necesare totuși eforturi pentru cultivarea raționamentelor specifice și în mod deosebit sporirea interesului și a motivației intrinseci; **calificativul slab** indică, în general, dificultăți în progresul activităților care cer un extensiv raționament matematic.

Înțelegerea Universului, libertatea de decizie proprie ființei umane sunt condiționate de folosirea strategiei matematice. Cultura matematică este o componentă importantă a culturii generale, unul din modelele fundamentale ale gândirii umane.

„Îngrozitor e omul care nu se concentrează.”

Goethe

#### IV. Identificați-vă calitățile atenției

Din proprie experiență știm că din numeroasele stimulări care acționează asupra noastră numai unele sunt reflectate pregnant cu luciditate și claritate. Când desfășurăm o activitate, de pildă când învățăm, ne focalizăm forțele numai spre înțelegerea, rezolvarea sau memorarea a ceea ce trebuie însușit, restul stimulărilor fiind estompate: nu mai auzim micile zgomote din jur, nu ne mai frământă alte gânduri, preocuparea legată de scopul propus fiind relativ exclusivă.

Atenția este o funcție psihică, o condiție internă care însoțește desfășurarea tuturor fenomenelor și proceselor psihice optimizând condițiile lor de funcționare și, prin aceasta, asigurând activității concrete eficiența necesară.

Esența atenției constă în orientare selectivă și concentrare. Orientarea selectivă sau ce se întâmplă, așa-numitul reflex de orientare presupune alegerea din multitudinea de fenomene pe acelea care au semnificația cea mai mare, care prezintă interes și corespunde motivațiilor sau aspirațiilor subiectului. Concentrarea înseamnă fixarea pe ceva, insistare, aprofundarea acelei ceva, reprezentând practic o limitare a câmpului conștiinței. **Van Gogh** în timp ce picta era complet absorbit de mistuitoarea sa pasiune. Întreaga zi lucra concentrat uitând de necazuri, foame, suferință, de absolut tot ce se petrecea în jurul său. Paradoxal, era totalmente distrat din cauza puternicei sale concentrări. Nu reușim să fim atenți decât asupra unui cerc restrâns de obiecte, persoane sau evenimente. Se spune despre **Napoleon Bonaparte** că avea posibilitatea de a efectua mai multe ac-

tivități în același timp. Biograful său **Cases** relatează că la Austerlitz în timpul desfășurării strălucitoarelor sale acțiuni tactice rezolva concomitent mai multe activități: primea rapoarte, dădea ordine, dicta scrisori împărătesei **Iosefina**, făcea observații asupra codului civil, concentrat fiind pe harta operațiilor de luptă. Posibilitatea concomitenței activităților este falsă și chiar păguboasă. Concentrează-te pe ceea ce faci; când înveți nu asculta date la maximum de intensitate antrenante și sincopate bucăți muzicale chiar dacă ele se află în topul audienței săptămânii. Napoleon dispunea de o extraordinară mobilitate mintală care dădea numai impresia concomitenței.

Atenția poate fi provocată și menționată de factori externi și interni. Printre factorii externi sunt de amintit: **aparitia unui stimul nou** (întoarcerea capului, a privirii în direcția producerii evenimentului, ciulirea urechii spre sunetul nou apărut etc.); **intensitatea stimulului** (stimulii cu o slabă intensitate nu provoacă direcționări, în schimb o lumină orbitoare sau un zgomot puternic determină automat reorientarea atenției); **intermitența stimulărilor** (luminile farurilor maritime care direcționează navele spre anumite zone au un caracter discontinuu; celebrul far din Alexandria, una din minunile lumii antice, avea lumini care se aprindeau și se stingeau la anumite intervale de timp; o lumină roșie de semnalizare continuă după un timp are tendința de a nu mai atrage atenția și, drept urmare, sistemele de avertizare de la anumite mașini sau utilaje au lumini sau sunete cu emisii intermitente); **fenomenul de contrast** (atrag atenția evenimentele contrastante: un personaj înalt contrastează cu altul scund, **Stan** și **Bran** situați într-o mulțime de oameni „sar” imediat în ochi); **caracterul neobișnuit sau/și mișcarea stimulilor** (biologia notează că unele animale în anumite situații intră într-o stare de totală imobilitate fapt pentru care nu sunt semnalizate pentru vânător sau vânat).

Din categoria factorilor interni fac parte trebuințele subiectului, curiozitatea și interesul, experiența anterioară legată de evenimente.

Atenția omului cunoaște trei forme de manifestare: **involuntară**, declanșată spontan de caracteristicile stimulilor externi,

cum este cazul mijloacelor publicitare, care urmăresc atragerea atenției publicului asupra unui produs, printr-o anume aranjare a percepțiilor, prin imagini agreabile: tinere zâmbitoare sau tineri robuști și dinamici ale căror imagini iradiază benefic asupra produsului conferindu-i aceleași calități de sănătate, prospețime și satisfacție; **voluntară** care depinde de subiect și motivațiile lui fiind intenționat provocată și presupunând comandă verbală, scop și efort conștient; **postvoluntară**, bazată pe deprinderea de a fi atent, care parcă menține atenția de la sine.

Atenția are anumite calități, principalele fiind următoarele: **stabilitatea** care se referă la menținerea cât mai îndelungată a orientării și concentrării conștiente asupra aceleiași activități, durata fiind condiționată de interes, acesta fiind la adult în medie de 15-20 minute; monotonia și plictiseala perturb sever stabilitatea; **volumul** ce constă în numărul de obiecte sau fenomene de același fel care pot fi cuprinse simultan și cu același grad de claritate în câmpul atenției; la adult, într-un timp de expunere de 1/10 sec. volumul atenției este de 4-6 obiecte; **mobilitatea** definește posibilitatea schimbării voluntare a atenției de la o activitate la alta potrivit cerințelor impuse; **distribuția** reflectă posibilitatea atenției de a funcționa în diferite direcții sau planuri; conducătorul auto are nevoie de o bună distribuție a atenției: trebuie să observe atât starea carosabilului, intențiile celorlalți participanți la traficul rutier cât și variațiile indicatoarelor de la bordul mașinii, desfășurând în același timp manevre de conducere a autovehiculului; distribuția se realizează succesiv și printr-o dinamică deosebită, fiind posibilă numai în condițiile în care subiectul dispune de deprinderi bine consolidate.

Inteligența omului este condiționată primar și de calitățile menționate ale atenției. Dacă ne concentrăm bine, altfel spus dacă acordăm atenția cuvenită sarcinii de executat vom îndeplini activitatea mai bine, cu mai multă acuratețe și mai rapid. Mai mult, concentrarea se opune superficialității. Un creier inteligent este acela care poate evita distragerile atenției și se poate concentra pe deplin și oportun.

Vă prezentăm mai multe teste de atenție aceste referindu-se în principal, la calitățile atenției.

## TEST DE CONCENTRARE A ATENȚIEI

CONȚINUTUL TESTULUI ȘI INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE. Proba este alcătuită din șiruri de numere numerotate cu literele alfabetului. În fiecare șir de numere se află perechi de cifre care adunate dau suma 10. Găsiți aceste perechi și subliniați-le.

Exemplu: 6 5 4 6 2 7 3 9 2 7 4 8 2 5 4

Lucrați cât mai repede. Timp la dispoziție: 7 minute. Aveți grijă să nu depășiți timpul limită deoarece astfel scorul obținut va fi fals.

- A: 29148756394678831234567898765437  
 B: 98765432198765431421521621728192  
 C: 12345678912345671521631746135124  
 D: 33467382914567349129123198765190  
 E: 53982774675370988028382082465934  
 F: 20563770895749745505533554465505  
 G: 64328976378209382457864018258640  
 H: 76554744466688831345178913141561  
 I: 32132112312354378239237236324376  
 J: 98798787682676570198684743289610  
 K: 19873826455910884234568345679467  
 L: 24682468369118194455566667777738  
 M: 83659172375943767766554433221199  
 N: 91827364558183729108207456789234  
 O: 27348556472373026775675675645766  
 P: 63860918764382928765465435432321  
 Q: 97543354682254668574635296645342  
 R: 40439347368247463647586972837283  
 S: 90161984632876428487659071151682  
 T: 83654289661036826754698457342891  
 U: 48654876983473896474676476473468  
 V: 89573869010285378232818171615648  
 W: 64286497628010365283667788991122  
 X: 48295163837846752266337744885599  
 Y: 62482746389619848328455918264379

**COTARE ȘI INTERPRETARE.** Testul cuprinde în șirurile de numere 143 de perechi care însumate dau valoarea 10. Se acordă câte un punct pentru fiecare pereche de cifre omisă sau greșit marcată. Totalizați numărul de puncte iar rezultatul raportați-l la tabelul de mai jos.

Nr. perechi omise/greșite	Calificativ
2 - 26	Foarte bine
27 - 37	Bine
38 - 48	Mediu
49 - 143	Slab

Semnificația calificativelor obținute este următoarea:

**Foarte bine:** sunteți de invidiat. Vă mențineți trează atenția reușind în consecință să obțineți performanțe remarcabile chiar în condițiile în care activitatea este monotona sau plictisitoare.

**Bine:** secretul unei bune atenții? Menținerea la nivel superior și continuu a interesului pentru ce întreprindeți.

**Mediu:** Atenția dumneavoastră este normală, asemănătoare mării majorități a oamenilor. Doriți să o perfecționați? Lărgiți-vă orizontul de cunoștințe, impuneți-vă să vă concentrați, în mod deosebit organizați-vă mai bine munca, eliminând factorii perturbatori.

**Slab:** Vi se reproșează frecvent că sunteți neatent, că mobilitățile dumneavoastră de mobilizare a atenției sunt modeste, fiind obișnuit taxat cu apelativele de distrat sau împrăștiat. Vă este indiferent ceea ce faceți sau vă displac activitățile pe care le efectuați? Gândiți-vă, munca pe care o prestați este importantă pentru dumneavoastră? Dacă răspunsul este afirmativ atunci „strângeți din dinți”, mobilizați-vă forțele și propuneți-vă să vă concentrați atenția în totalitate pe activitatea dumneavoastră. Dacă plecați într-o călătorie și vă faceți bagajul concentrați-vă numai la acest lucru, eliminați deliberat alte preocupări sau gânduri fugare care vă distrag și care pot să vă facă să uitați acasă lucruri care vă vor fi de folos. Generalizați acest exemplu în tot

ce faceți, atât lucruri extrem de importante, cât și în altele obișnuite, chiar banale. Veți constata cu surprindere că v-ați format abilitatea sau deprinderea de concentrare, cu ameliorarea evidentă a randamentelor activităților prestate.

„Să mergi până la capăt in-  
seamnă doar să rezisti.”

Albert Camus

## V. Determinați-vă abilitatea de urmărire vizuală

Recepția vizuală constituie cea mai importantă modalitate senzorială prin care omul cunoaște nemijlocit însușirile fizice ale obiectelor materiale privind forma, mărimea, dispunerea în spațiu, poziția, culoarea. Rolul ei în relaționarea senzorial-perceptivă externă este hotărâtor. Cerșetări științifice referitoare la aportul diferitelor forme de sensibilitate umană la cunoașterea lumii înconjurătoare au stabilit că văzul ocupă primul loc în această ierarhie ad-hoc reprezentând 60% din totalitatea recepției senzoriale globale, fapt pentru care reputatul prof. univ. **Mihai Golu** o consideră ca având un rol de factor integrator al întregii experiențe senzoriale de cunoaștere. Imaginile celorlalte sisteme senzoriale converg spre zonele optice unde dobândesc nota comună a vizualității. Faptul menționat este posibil deoarece unele modalități senzoriale sunt inegal specializate având mecanisme funcționale care „deservesc” mai multe forme de sensibilitate. Exemplificatoare este coordonarea motorie a segmentelor corporale, îndeosebi așa-numita relație ochi-mână. Funcționalitatea vizuală este determinantă în coordonarea mișcărilor voluntare. Ați constatat? La învățarea mersului pe bicicletă fiecare mișcare era urmărită de vedere și numai treptat pe măsura formării deprinderii, controlul vizual s-a diminuat, locul fiind luat progresiv de sensibilitatea proprioceptivă și kinestezică.

Lumea înconjurătoare este imensă și într-o continuă mișcare. Cunoașterea prin văz impune cuprinderea a cât mai multe

elemente din varietatea infinită a mediului extern. Un vector esențial al vederii spațiale este mărimea câmpului vizual, adică spațiul maxim în limitele căruia pot fi percepute două obiecte. Câmpul vizual binocular al omului este de aproximativ 120°. Importantă este însă și traiectoria sau deplasarea obiectelor din câmpul vizual, care trebuie a fi urmărite de privitor din anumite interese sau rațiuni pragmatice. Câmpul vizual și abilitatea de urmărire a obiectelor interioare sunt determinate de factori psihofiziologici individuali, cei mai importanți fiind profesia, sexul și vârsta. Potrivit studiilor efectuate de profesorul **Paul Popescu-Neveanu** profesiile care solicită o distribuție mare a atenției (dispeceri la tablourile de comandă din întreprinderile automatizate, piloți, fotbaliști etc.) duc la o creștere peste medie a câmpului vizual, spre deosebire de profesiile care solicită o puternică concentrare sau interiorizare (calcul, desen tehnic, pictură, operații de precizie etc.) unde se constată o îngustare sub medie a acestuia. În general, femeile posedă un câmp vizual mai întins decât bărbații, iar copiii mai întins decât adulții. Bărbații adulți au însă o evident mai bună capacitate de urmărire a mișcărilor ce se petrec în câmpul vizual. La factorii amintiți se pot adăuga anumite caracteristici temperamentale: introverții au un câmp mai redus comparativ cu extroverții, care dispun în plus și de o mai mare abilitate în vizualizarea traiectoriilor interioare. Spre aceste constatări converg și concluziile investigațiilor științifice efectuate de cercetătorii francezi **Rioux** și **Chapuis** care, având drept subiecți, sportivi de înaltă performanță din fotbal și baschet au găsit o organizare perceptivă adaptată funcției specifice a jucătorului. Astfel, sportivii care joacă în partea dreaptă a terenului percep mai repede și mai bine semnalele venite din sectorul stâng, iar cei din partea stângă percep mai bine semnalele venite din dreapta, în timp ce mijlocașii posedă o vedere egal dezvoltată pentru dreapta și pentru stânga. Sunt toate acestea o confirmare a studiilor, poate într-o mai mică măsură cunoscute, efectuate de marele psiholog român, profesorul **Gh. Zapan** pe timpul când era cadru didactic la ANEF în perioada interbelică și în care se constata că fotbaliștii din divizionara națională, comparativ cu fotbaliștii de valoare medie,

dispuneau de calități mai mari privind sesizarea, dispunerea și deplasarea în teren atât a jucătorilor din echipa proprie cât și a adversarilor.

Explicațiile privind câmpul vizual și calitățile de urmărire sunt complexe, intervenind mecanisme de natură fiziologică, vegetativă și psihofiziologică. În genere, stimulul care acționează asupra unui analizator (organ de simț) produce pe cale reflexă unele modificări în diferite segmente ale acestuia și care au ca rezultat modificarea sensibilității față de stimulul respectiv. Modificările pot fi de întărire sau de slăbire a acțiunii stimulului. Mecanismul de reglare reflexă asigură adaptarea adecvată a analizatorului la particularitățile stimulului. Pentru ordinea de idei care interesează acest capitol importante sunt mecanismele aparatului propriomuscular vizual. Acesta este alcătuit din fibrele circulare și radiare ale irisului, corpul ciliar și un grup de 6 mușchi ai globului ocular. Se produc contracții și relaxări ale mușchilor radiari și circulari ai irisului care reglează intensitatea fasciculului luminos, în funcție de nivelul sensibilității retinei și de reacțiile fotochimice ale acesteia. De mușchii globilor oculari se leagă încă două categorii de reacții: mișcările de convergență-fuzionare (centrarea privirilor) și procesele de acomodare. Ultimele se referă la modificarea lungimii axelor globilor oculari și curbării cristalinului realizând funcționarea mecanismelor care stau la baza percepției vizuale, a însușirilor și raporturilor spațiale. Abilitățile de urmărire implică și mișcări de rotație a ochilor în jurul axelor lor, convergențe impuse de modificarea permanenței a distanței și a poziției obiectului în câmpul perceptiv, mișcări ale ochilor, întoarcerea capului sau a întregului corp față de sursa de lumină.

Mișcările de urmărire sunt importante nu numai pentru activitățile profesionale, sportive, militare ci și pentru domeniile artelor frumoase. Atunci când privim o pictură, o sculptură sau un edificiu arhitectural deosebit, compozițiile acestora se dezvăluie ca un aranjament de forme determinate, organizate într-o structură coerentă, dar care sunt sesizate numai atunci când sunt urmărite vizual într-o euritmie organizată. Panoul de plafon

din holul neoclasicizant al Primăriei din Köln atrage o reală contemplare printr-o mișcare de urmărire a ochilor în direcții aparent dezordonate dar a căror înțelegere și satisfacții estetice sunt condiționate de succesiva privire a liniilor, imaginilor și culorilor, persistența urmăririi conducând la gestalt-ul deplin al compoziției. Este posibil, ca unii privitori, să nu aprecieze compoziția întrucâtva alambicată, tocmai din cauza insuficiențelor urmăririi vizuale. Capela Sixtină este altceva. **Michaelangelo Buonarotti** a conceput scenele murale ca elemente de sine stătătoare, care nu solicitau urmărirea persistentă a titanicele personaje și nici integrarea lor într-o compoziție unică. Menținându-ne în domeniul artelor, remarcăm că privirea care urmărește nu se desfășoară oricum, ci în funcție atât de particularitățile obiectului din câmpul vizual, cât și de caracteristicile subiectului privitor. Se cere însă educarea urmăririi, consistența acesteia conducând la descifrarea sensului compoziției, a intențiilor autorului, la descoperirea unor frumuseți absolut nebănuite și de nerelevat la o analiză vizuală nediferențiată. Să ilustrăm prin două exemple. Pe o veche mandală japoneză de prin anul 1.000 d.Hr. se pot observa o **Buddha** și **Bodhisattva** ce înconjoară pe zeitatea supremă **Vairocana**. Imaginile mici de Buddha sunt dispuse în anumite poziții, cu numeroase și dificil de sesizat asemănări și deosebiri. Vă invităm să urmăriți, într-un anumit mod imaginile din mandală și să descifrați semnificația mistică ce decurge din imaginile cuprinse, în mod deosebit, descoperirea energiei creatoare ce radiază în jur zeitatea Vairocana. Vă sugerăm atât ierarhia religioasă este exprimată prin dominarea sistemului centric al compoziției; figurile deviind de la modelul radial căpătând o poziție verticală își mărturisesc dependența de atracția externă a apariției a cărei influență este astfel negată de rotunjimea centrică a mandalei. Remarcați fiorul mistic degajat de contemplarea ordonată a imaginii în totalitatea sa? Ați descoperit ce-i extazia pe vechii privitori? Analizați și comentați rezultatul meditației dumneavoastră în cercul de prieteni din care faceți parte.



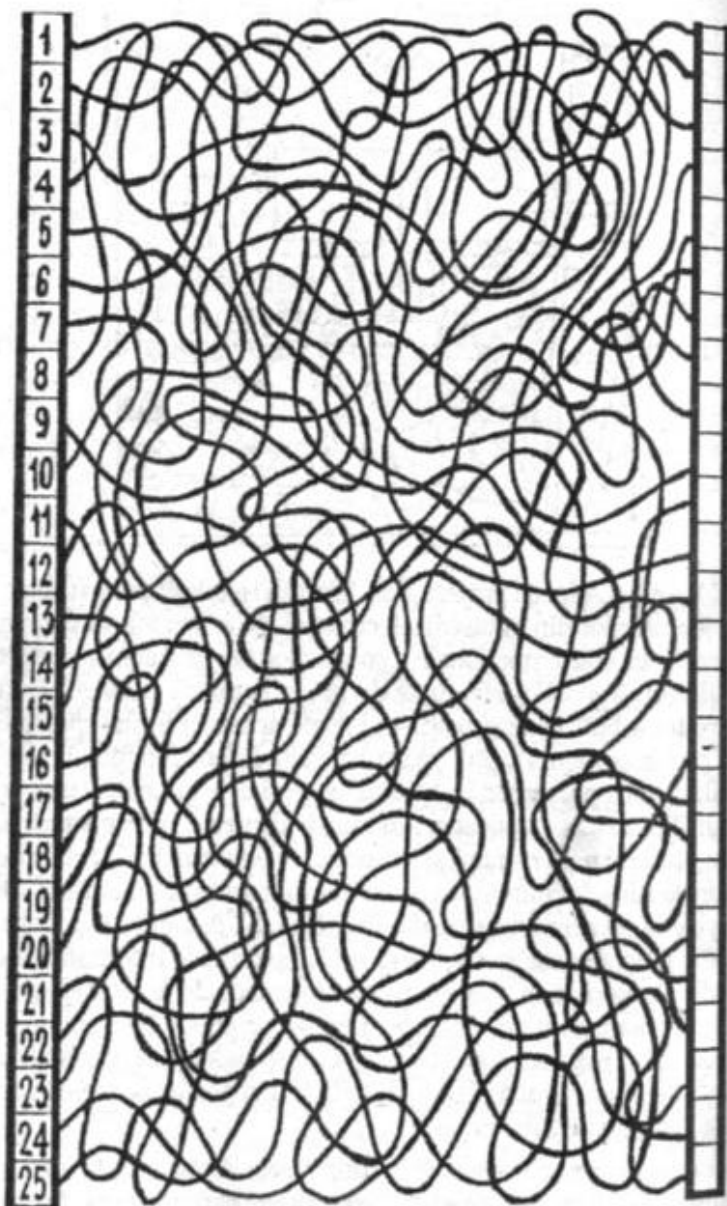
Priviți imaginea următoare. Înfațisează stilizat celebrul tablou *Las Meninas* de **Velázquez**. Realizați semnificația acestei capodopere? Urmăriți conturul desenelor. Nici un țel exterior nu este cuprins în operă. Vă solicităm să determinați localizarea „reală” a cuplului regal din pictură. Deci, unde se află ascuns cuplul regal a cărui imagine în miniatură apare oglindită pe perețele din spate? Vă întrebăm: ce gândiți sau ce vă imaginați? În ce constă genialitatea marelui madrilean? Din ce ați dedus-o? Dintr-o simplă urmărire a privirii! Credem că aici se poate aplica butada dedicată filmologiei lui **Resnais**: „Ceea ce vrea Resnais rămâne să găsiți voi înșivă. Dar nu veți găsi nimic altceva decât ceea ce vrea el.” Trebuie să recunoaștem valoarea criticilor de artă: știu să privească, să urmărească armoniile interioare, ascunse, dar fascinante ale operelor de artă.

Vă cunoașteți abilitatea urmăririi din priviri a obiectelor aflate sau nu în mișcare din câmpul dumneavoastră vizual? Vă prezentăm un test care se poate constitui într-un factor de evaluare a agilității vizuale. Testul este o modalitate adaptată după subtestul Pursuit din bateria de teste **Mac Quarrie**. A fost utilizat în



SUA pentru selecția profesională. **Harrell** l-a folosit pentru selecția lucrătorilor din industria electronică. Noi l-am folosit pentru aprecierea stării funcționale a sportivilor din tir (talere, mistret și skeet). Cercetări efectuate de noi în legătură cu precizarea cerințelor biologice și psihologice ale acestei ramuri sportive au pus în evidență faptul că tirul solicită intens funcțiile neuro-psihice ale sportivilor, în special, potențialele analizatorului vizual. Testul a fost aplicat pe un număr de peste 100 de sportivi, trăgători de elită români și străini, care au participat la diferite competiții internaționale ce au avut loc în țara noastră. Este vorba de sportivi-trăgători din România, SUA, Germania, Italia, Turcia, Spania etc. participanți la Campionatele Internaționale de tir ale României, Campionatele Balcanice de tir, Marele premiu Carpați. Prin aplicarea testului s-a produs o diferențiere a sportivilor, mai exact s-a relevat o corespondență semnificativă statistic între rezultatele obținute la test și performanțele sportive din competițiile amintite.

CONTINUTUL TESTULUI ȘI INSTRUCȚIUNI. Proba constă într-un număr de 25 de linii tipărite, numerotate, care pornesc din că-



sutele existente în partea stângă a paginii și care au, până la locul de sosire, un traseu extrem de sinuos. Sarcina constă în urmărirea vizuală a traseelor, de la locul de plecare la cel de sosire, în lipsa oricărui ajutor sau punct de reper extern testului. Nu se permite urmărirea traseelor cu ajutorul creionului. Totul se execută numai „din ochi”. Traseele urmărite pot fi ușor de confundat sau de pierdut, în cazul unor curențe în atenția vizuală sau în capacitatea de diferențiere vizuală fină. Deoarece există un număr de 25 trasee se poate depista instalarea oboselii vizuale, prin imposibilitatea realizării testului sau prin efectuarea lui eronată. Se pornește la urmărirea traseelor în ordinea numerică firească. Fiecare traseu se oprește într-una din căsuțele goale existente în partea dreaptă a testului. Acolo se va trece numărul căsuței din care s-a pornit. În aprecierea rezultatelor testului se iau în considerare doi parametri: cantitativ, exprimat de timpul de efectuare a probei și calitativ relevant de numărul traseelor corect rezolvate sau de numărul de erori înregistrate. Se va avea grijă să existe o luminozitate normală, preferabil cea naturală, să nu se creeze reflexii pe suprafața testului. Timpul limită de executare a testului este de 10 minute.

**COTARE ȘI INTERPRETARE.** Se verifică corectitudinea rezultatelor cu ajutorul grilei ce urmează.

Se totalizează numărul rezultatelor corecte, acordându-se pentru fiecare traseu realizat câte un punct. Se raportează rezultatele la tabelul de încadrare.

Nr. traseu	Rezultat corect	Nr. traseu	Rezultat corect
1	16	14	7
2	12	15	25
3	3	16	19
4	20	17	2
5	18	18	14
6	5	19	24
7	23	20	15
8	8	21	22
9	6	22	9
10	10	23	11
11	4	24	13
12	21	25	17
13	1		

Nr. de puncte realizate	Calificativ
25 - 22	Foarte bine
21 - 18	Bine
17 - 11	Mediu
10 - 0	Slab

Traduse în limbaj medico-psihologic scorurile favorabile obținute arată capacități bune de urmărire vizuală, de discriminare și concentrare vizuală, rezistență la încordare psihică și la efortul vizual de lungă durată.

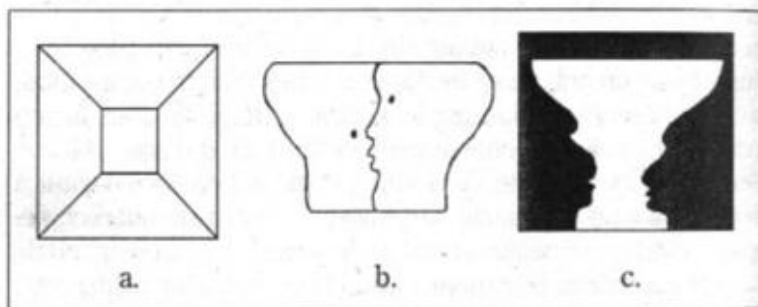
„Schimbările... ne atrag  
atenția”

Maria Montessori

## VI. Verificați-vă comutativitatea atenției

Atenția este definită cel mai adesea drept orientare selectivă și concentrare focalizată asupra proceselor psihocomportamentale în vederea unei optime și corecte reflectări și a unei intervenții eficiente. Pe anumite intervale de timp activitatea omului nu este liniară, nu se desfășoară la nesfârșit în același mod; asupra omului nu acționează inexorabil aceleași stimulări. În permanență, în câmpul conștiinței omului, apar și dispar obiecte, fenomene, evenimente, se produc variații aleatoare, cu dinamică incertă privind intensitate, tonalitatea, culoarea stimulărilor, fiecare având însemnătate sau valori de semnalizare ce se întind de la cele capitale la cele minore până la cele absolut indiferente. Stimulările nu prezintă însemnătate pentru noi? Atunci, pur și simplu nu le sesizăm sau trec fugar prin filtrajul conștiinței noastre. De altfel, faptul relatat reprezintă o legitate biologică generală. Zoopsihologia demonstrează că stimulările lipsite de importanță pentru existență nu sunt reflectate, neexistând formate nici structuri morfofuncționale corespunzătoare. Albinele zboară din floare în floare pentru culegerea nectarului dar nu diferențiază toate culorile decât pe cele care le orientează asupra prezenței hranei lor; rechinii au o vedere acvatică redusă, dar au în schimb o excepțională olfacție care le permite sesizarea la distanțe considerabile a cantităților infime de sânge. Oamenii sunt supuși la o multitudine de stimulări, au preocupări cu valori adesea extrem de importante pentru ei care trebuie să stea necesarmente în atenția lor pentru soluționarea optimală. În plus

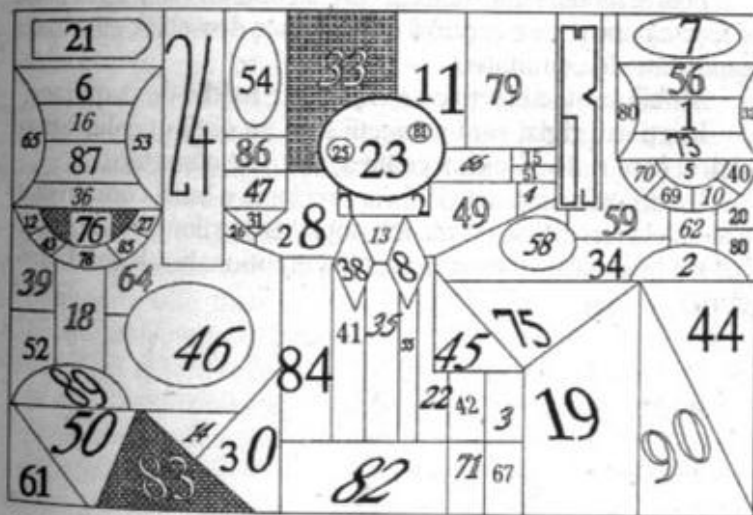
viața modernă este tumultuoasă, adeseori stresantă, având de multe ori o dinamică amețitoare și care determină ca oamenii să dispună de o deosebită mobilitate a atenției pentru sesizarea celor mai variate schimbări din mediul înconjurător pentru a interveni cu promptitudinea necesară. Deci, atenția nu este fixă ci se deplasează în raport cu schimbările survenite în lumea reală și cu activitatea desfășurată. Există și oscilații „naturale” ale atenției. Dacă privim la cele trei desene denumite **figuri reversibile** vom observa imagini întrucâtva diferite: a) vedem un trunchi de piramidă care ne apare când cu vârful îndreptat spre noi, când cu vârful îndepărtat de la noi; b) conturul a două profiluri orientate când spre dreapta când spre stânga; c) imaginea unui pocal (cupă) care alternează cu profilul a două figuri umane.



Flexibilitatea sau comutativitatea reprezintă proprietatea atenției de a se deplasa cu ușurință, fără perioade mari de latență, fără stagnări de la o sarcină la alta, asemănător și la activități diferite. Comutativitatea are de regulă un caracter selectiv – direcțional subordonându-se nu atât jocului întâmplărilor influențelor externe cât conținutului sarcinilor de realizare a activității. Opusă comutativității este fixitatea atenției care conduce la rămânerea în urma dinamicii evenimentelor și solicitărilor externe. Comutativitatea prezintă mari variații de la individ la individ și la aceeași persoană în situații diferite. Rapiditatea înlocuirii unei activități cu alta este indiciul vitezei flexibilității sau comutativității atenției. Dacă mai multe persoane vor efectua testul de mai jos vor constata mari variații în soluționare

și care reflectă în fapt deosebirile existente în flexibilitatea atenției. Aplicarea testului pe un număr mare de subiecți, de vârste și sexe diferite ne-au arătat corespondența rezultatelor obținute la această probă cu manifestări din activitățile profesionale prietoare la flexibilitatea atenției.

CONȚINUTUL TESTULUI ȘI INSTRUCȚIUNI. Proba este alcătuită din numere de la 1 la 90 dispuse în „dezordine”. Numerele au dimensiuni și forme diferite fiind încadrate în spații care nu se aseamănă absolut deloc între ele. În fiecare interval „decadal” un număr este lipsă. Aveți sarcina să descoperiți numerele lipsă pentru fiecare interval și să le consemnați în spațiile alăturate. Lucrați cât mai repede posibil. Aveți la dispoziție 15 minute. Fiți atenți să nu vă „fugă” ochii la dimensiunile diferite ale numerelor și ale spațiilor contorsionate în care acestea sunt dispuse.



Interval	Număr lipsă	Interval	Număr lipsă
1 - 10		51 - 60	
11 - 20		61 - 70	
21 - 30		71 - 80	
31 - 40		81 - 90	
41 - 50			

**COTARE ȘI INTERPRETARE.** Pentru fiecare număr corect găsit se acordă câte un punct. Rezultatele obținute încadrați-le în calificativele cuprinse în tabelul următor.

Rezultatele corecte sunt următoarele: 9, 17, 29, 37, 48, 57, 68, 77, 88.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
9	Foarte bine
7 - 8	Bine
4 - 6	Mediu
0 - 3	Slab

În relație cu rezultatele și calificativele obținute încadrați-vă în următoarele trei categorii de flexibilitate a atenției:

**Foarte mobili** sunt subiecții care au obținut calificative bune și foarte bune și care exprimă o flexibilitate deosebită, cu o înaltă capacitate de comutare.

**Mobili** sunt subiecții cu o capacitate medie de comutare,

**Inerți** sau **rigizi** sunt subiecții care au obținut calificativul slab și care reflectă o capacitate scăzută de comutare.

Dacă desfășurați activități care reclamă o bună comutivitate a atenției încercați să evitați influența următorilor factori perturbatori: oboseala, stresul, tensiunea emoțională, alcoolul, drogurile.

„Inventivitatea este o ordonare nouă a simțurilor și ideilor în obținerea unui scop.”

Gr. C. Moisis

## VII. Sunteți inventiv vizual-perceptiv?

Inventivitatea desemnează complexul proces psihomental prin care se obține o invenție, adică realizarea a ceva nou, un adaos la obiectele și cunoștințele existente. Însemnătatea invenției pentru progresul socio-uman este capitală justificându-se interesul oficialilor și a școlii pentru asigurarea condițiilor menite să o stimuleze și să o dezvolte. În ultimele două decenii s-a constituit și o nouă știință **Inventica** ce se ocupă de studierea procesului invenției, promotorul acesteia în România fiind prof. univ. dr. ing. **Vitalie Belous**.

În actele de invenție sunt angajate, cu pondere și semnificații deosebite, toate procesele psihice. Într-o primă etapă, în situații familiare, întâlnite adesea anterior, cunoscute subiectului se găsește o rezolvare pornind de la modul cum se înfățișează obiectul, alegându-se răspunsul deja elaborat în experiența anterioară. Astfel, doar pe perceperea realității date și înțelegerea tipului de sarcină și a reactualizării răspunsului corespunzător sunt puse în funcțiune comportamente mai mult sau mai puțin bine consolidate. Sunt situații însă, în care pe baza informațiilor prezente și trecute, a unor scheme de răspuns deja elaborate sau doar schițate nu se poate acționa asupra obiectului în mod corespunzător. Aceste situații care constituie adevărate obstacole sau probleme reclamă elaborarea unor răspunsuri noi inexistente în repertoriul comportamental. Se produce amânarea acțiunii directe de răspuns și se declanșează procesul



**COTARE ȘI INTERPRETARE.** Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 3 puncte. Răspunsurile corecte sunt următoarele:


- A. 1-2 sau 2-6, 5, 2-4-6, 4-6, 1, 2-6-7 sau 2-4-5-6  
 B. 4, 3, 2-6, 1-2-4-5, 2-4-5-6 sau 1-2-4-5, 3-4-5.  
 C. 4-6, 2-3-5-6 sau 2-4-6-7, 4-5-6, 2-5-6-7, 1-4-5.  
 D. 1-5, 2-6-7 sau 2-4-5-6, 3-5-6, 3-5, 1-2-4.  
 E. 1-2-5-6, 2-4-6, 1-3-5, 1-2-4-5-6, 4-5.  
 F. 4-6, 4-6, 1-3-5, 1-2-4-5-6-7, 1-2-3-4-5-7.


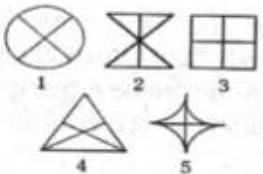


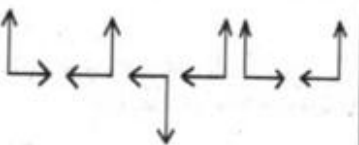
Calificativele date în tabelul următor sunt acordate în funcție de numărul rezolvărilor corecte.


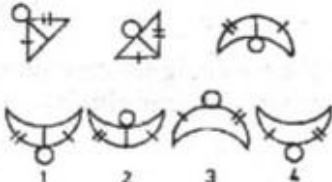
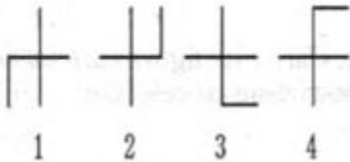
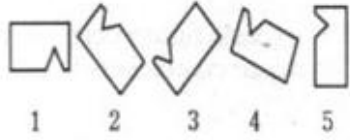
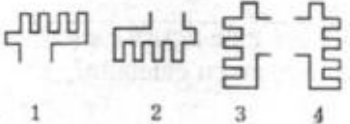
Nr. de puncte realizate	Calificativ
93 - 67	Foarte bine
66 - 60	Bine
59 - 52	Mediu
51 - 0	Slab

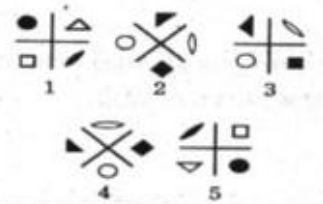
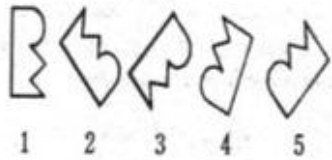

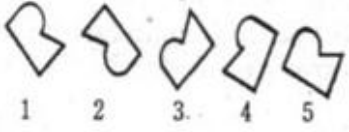
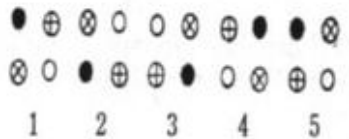
### Testul nr. 2

**CONȚINUT ȘI INTRUCȚIUNI.** Testul cuprinde 50 de întrebări referitoare la tot atâtea grupuri de figuri. Citiți fiecare întrebare și rezolvați-o în sensul menționat. Pe o foaie de hârtie separată numerotați pe verticală numere de la 1 la 50 în care vor fi consemnate rezultatele. Timpul acordat este de 30 minute. Răspundeți la cât mai multe întrebări; „săriți” acele întrebări a căror rezolvare reclamă prea mult timp. Se acordă posibilitatea schițării răspunsurilor pe o foaie de hârtie.

Întrebare	Grupuri de figuri
1. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1   2   3   4   5

Întrebare	Grupuri de figuri
2. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1   2   3   4   5
3. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1   2   3 4   5
4. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1   2   3   4   5   6
5. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1   2   3   4   5
6. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1   2   3   4   5   6

Întrebare	Grupuri de figuri
7. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
8. Găsiți figura care lipsește: Alegeți dintre cele patru răspunsuri pe acela care urmează:	 1 2 3 4
9. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4
10. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
11. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4

Întrebare	Grupuri de figuri
12. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
13. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
14. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
15. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
16. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5

Întrebare	Grupuri de figuri
17. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
18. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5 6
19. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
20. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5 6
21. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5

Întrebare	Grupuri de figuri
22. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
23. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
24. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
25. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
26. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5

Întrebare	Grupuri de figuri
27. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
28. Găsiți figura care lipsește: Alegeți dintre cele patru răspunsuri pe cel care urmează:	 1 2 3 4
29. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5
30. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5 6
31. Găsiți figura care lipsește: Alegeți dintre cele patru răspunsuri pe cel care urmează:	 1 2 3 4

Întrebare	Grupuri de figuri
32. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5 6
33. Care sunt cele două figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	 1 2 3 4 5 6
34. Găsiți figura care lipsește: Alegeți dintre cele patru răspunsuri pe acela care urmează:	 1 2 3 4
35. Care sunt cele două figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	 1 2 3 4 5 6
36. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	 1 2 3 4 5

Întrebare	Grupuri de figuri
37. Găsiți figura care lipsește: Alegeți dintre cele patru răspunsuri pe acela care urmează:	
38. Găsiți figura care lipsește: Alegeți dintre cele patru răspunsuri pe cel care urmează:	
39. Care sunt cele două figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	
40. Care sunt cele trei figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	
41. Care sunt cele trei figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	

Întrebare	Grupuri de figuri
42. Care sunt cele două figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	
43. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	
44. Găsiți figura care lipsește: Alegeți dintre cele patru răspunsuri pe cel care urmează:	
45. Care sunt cele trei figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	
46. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	

Întrebare	Grupuri de figuri
47. Care sunt cele trei figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	
48. Care sunt cele trei figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	
49. Care sunt cele trei figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	
50. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	

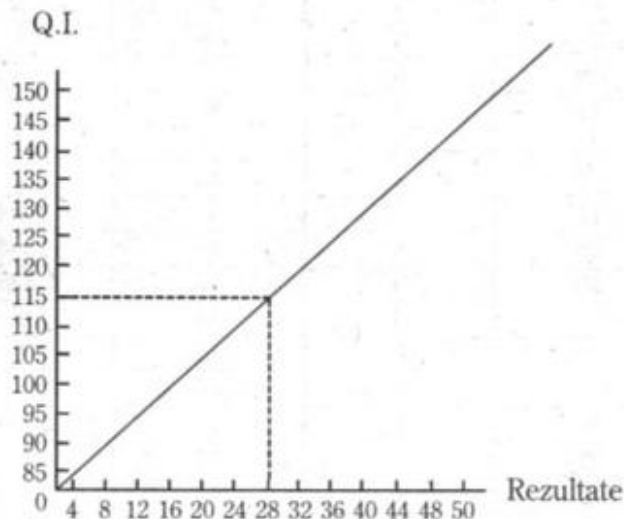
**CORECTARE ȘI INTERPRETARE.** Pentru fiecare întrebare corect rezolvată se acordă 1 punct. Confrunțați rezultatele obținute de dumneavoastră cu cele din tabelul următor:

Numărul întrebării	Răspunsul corect	Numărul întrebării	Răspunsul corect
1	2	26	3
2	3	27	5
3	4	28	2
4	4	29	3
5	1	30	3
6	4	31	3
7	4	32	5
8	1	33	2 și 5
9	4	34	2
10	5	35	1 și 2
11	3	36	3
12	3	37	3
13	2	38	2
14	1	39	3 și 6
15	4	40	1, 3 și 6
16	5	41	2, 3 și 7
17	3	42	1 și 4
18	5	43	8
19	2	44	3
20	6	45	1, 6 și 7
21	5	46	7
22	1	47	2, 6 și 7
23	4	48	1, 6 și 8
24	4	49	5, 6 și 8
25	4	50	6

Totalizați numărul punctelor corect rezolvate, suma obținută reprezentând scorul dumneavoastră la abilitatea de invențivitate vizual-perceptivă. Scorul este transformat pentru facilitarea aprecierii în calificative.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
50 - 46	Foarte bine
45 - 36	Bine
36 - 19	Mediu
18 - 0	Slab

Proba permite și evaluarea nivelului intelectual. În graficul care urmează pe orizontală (abscisă) sunt consemnate punctajele la probă, iar pe verticală nivelul intelectual exprimat în coeficienți de inteligență (Q.I.), de la excepțional la slab.



Marcați un punct în dreptul rezultatului dumneavoastră la test pe abscisă. Plecând de la acest punct trasați o linie pe verticală până la întâlnirea cu bisectoarea. Din acest loc, de pe bisectoarea, legați punctul de pe diagonală cu Q.I.-ul situat pe verticală (ordonată). Dacă, de exemplu, scorul dumneavoastră la test este egal cu 28 puncte, de la numărul 28 de pe abscisă trasați o linie verticală până la bisectoarea, și de aici pe scala Q.I. corespunzând un coeficient de inteligență egal cu 115. Acest

Q.I. corespunde calificativului Bine de pe scala nivelurilor intelectuale stabilite de Asociația psihologilor americani.

În legătură cu potențialul inventiv vizual-perceptiv în loc de interpretări reținem următoarele:

- omul poate fi inventiv în orice fel de activitate;
- inventivitatea nu este un apanaj al geniilor, ci o realitate prezentă la niveluri diferite de competență;
- hotărârea și curajul sunt necesare în găsirea soluțiilor la probleme. Și un îndemn: cultivați-vă și stimulați-vă inventivitatea indiferent de domeniul de manifestare.

„Dacă ai sta în locul meu, ai judeca altfel.”

Terentiu

### VIII. Sunteți un om cu fixitate funcțională sau flexibilitate mentală?

În psihologie, termenii de fixitate funcțională și flexibilitate mentală se află într-un așa-numit raport de corelație negativă. Fixitatea funcțională semnifică rigiditatea cunoștințelor, deprinderilor și structurilor intelectuale și care împiedică rezolvarea problemelor noi care necesită adaptări și restructurări. Obișnuit, ea se indentifică cu gândirea stereotipă, care nu iese din cadrul strămt al șabloanelor și tiparelor fixe, al atotputernicei rutinei conservatoare, perimate și ineficiente. Opusul fixității funcționale este flexibilitatea mentală care se referă, în principal, la puterea gândirii de a se adapta în mod optim, în timp cât mai scurt și cu eforturi minime la situații noi, neîntâlnite, prin restructurarea și recombinarea vechilor scheme operaționale, potrivit problemelor noi ce se ivesc în viață. Omul cu flexibilitate mentală are posibilitatea modificării judecății, de a opera cu ușurință transferuri din planul figural în cel conceptual, ca și abilitatea orientării gândirii în direcții cât mai diferite, capacitatea de a renunța la vechi puncte de vedere și de a formula altele noi. În mare măsură, flexibilitatea este o calitate a imaginației și a creativității.

Viața modernă este complexă și fluidă, de un extraordinar dinamism. Lumea în care trăim este într-o continuă și rapidă schimbare. În condițiile producerii unor modificări în mediul inconjurător, care ne ridică probleme este importantă încerca-

rea de a le rezolva într-un mod ingenios și eficient. Există numeroase „libertăți de alegere”: la o destinație se poate ajunge pe drumuri și cu mijloace diferite; lipsa unui obiect poate fi suplinită de către un altul; o defecțiune tehnică poate fi rezolvată în diferite moduri, totul este să gândești și să găsești și alte posibilități de soluționare. Fixitatea funcțională limitează acțiunea și chiar o anulează. Ea este consecința pregătirii insuficiente sau specializării înguste, lipsei imaginației și neîncrederii în forțele proprii, fricii de răspundere sau temerii de a descoperi și rezolva într-un alt mod decât cel cunoscut și acceptat. Dacă prin autocunoaștere omul conștientizează aceste insuficiențe se poate schimba, își poate forma și dezvolta calități prin utilizarea de metode care favorizează și ajută gândirea personală, independentă, de descoperire a vieții nu prin receptare pasivă, ci prin demersuri proprii, care permit soluționarea originală a problemelor. Domeniile de manifestare a fixității și flexibilității sunt foarte variate: idei, metode, puncte de vedere, obiecte, strategii etc. Rețineți, există un singur mod de a scăpa de problemele care vă frământă: rezolvându-le!

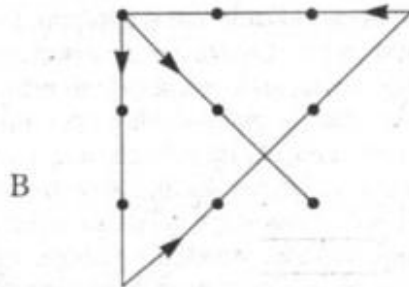
Doriți să vă autocunoașteți cele două fenomene discutate? Vă propunem în acest scop testele de mai jos.

#### 1. Testul ieșirii din gestalt

Se dau două figuri: A și B. În figura A sunt prezentate 9 puncte angajate sub forma unui pătrat. Punctele sunt dispuse la distanțe egale. Uniți cele 9 puncte prin 4 linii drepte, trasate continuu, fără a se reveni pe aceeași cale și fără a ridica creionul de pe hârtie. La primele încercări de rezolvare veți constata că aveți tendința să vă limitați la perimetrul imaginat al pătratului din cele 9 puncte.

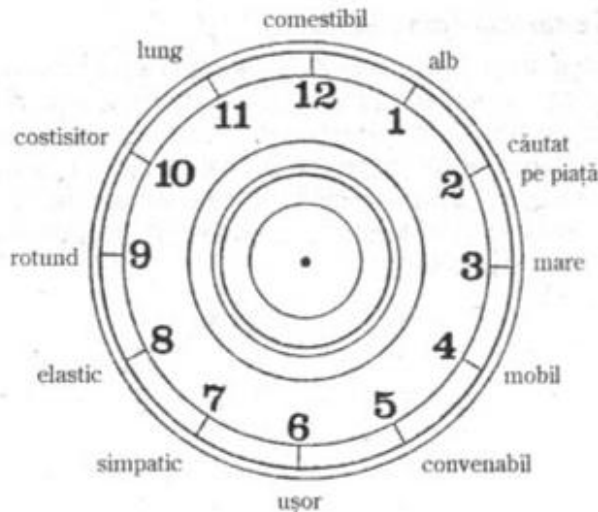


În enunțul sarcinii acordate nu există o astfel de restricție. În acest mod de gândire fixistă nu se pot uni niciodată cele 9 puncte. Ceea ce împiedică aflarea rapidă a soluției este felul percepției noastre de a grupa, de a organiza elementele componente în diferite forme, într-un mod integralist (gestalt). Părăsiți acest „tipar” al pătratului care nu există pe hârtie, ci numai în mintea voastră și veți găsi rezolvarea corectă. Modul flexibil mental de soluționare este prezentat în figura B.



## 2. Testul „Discul însușirilor”

Se prezintă un disc cu 12 gradații (numere), fiecare dintre ele desemnând o însușire.



Căutați să găsiți pentru fiecare însușire de la gradațiile 1-12 cât mai multe obiecte care posedă calitățile indicate de respectivul atribut. De exemplu la gradația 1 „alb” obiectele care posedă această calitate pot fi: zăpadă, pană, frișcă, foaie de hârtie etc. Numărul mare de obiecte discriminate indică o bună flexibilitate mentală.

## 3. Testul utilizării obiectelor

Proba cuprinde un număr de 8 cuvinte ce desemnează diferite obiecte uzuale. În dreptul fiecărui cuvânt sunt 3 spații libere. Consemnați pentru fiecare obiect trei posibile utilizări. Dacă sunt originale, chiar neobișnuite, cu atât mai bine!

- |             |       |                     |       |
|-------------|-------|---------------------|-------|
| 1. Timbru   | _____ | 2. Clește           | _____ |
|             | _____ |                     | _____ |
|             | _____ |                     | _____ |
| 3. Lumânare | _____ | 4. Gumă de mestecat | _____ |
|             | _____ |                     | _____ |
|             | _____ |                     | _____ |
| 5. Scaun    | _____ | 6. Dop de sticlă    | _____ |
|             | _____ |                     | _____ |
|             | _____ |                     | _____ |
| 7. Cearceaf | _____ | 8. Cretă            | _____ |
|             | _____ |                     | _____ |
|             | _____ |                     | _____ |

Acordați pentru fiecare folosință corectă găsită câte un punct. Adunați-le iar suma rezultată raportați-o la etalonul de mai jos.

Nr. de puncte realizate	Interpretare
8 - 13	Nivel înalt de fixitate funcțională
14 - 17	Nivel mediu de fixitate funcțională
18 - 24	Nivel scăzut de fixitate funcțională; corelativ: nivel bun de flexibilitate mentală, cu posibilități imaginative și creative

La unele locuri de muncă de peste hotare (manageri, șefi desfacere produse, însărcinați în relațiile cu publicul, purtători de cuvânt al unor organizații guvernamentale etc.) fixitatea funcțională și flexibilitatea mentală sunt testate iar rezultatele sunt luate în considerare în recrutarea, selecția și pregătirea cadrelor. Pentru investigarea acestora se folosesc atât probe denumite hârtie-creion asemănătoare celor prezentate anterior, cât și unele teste denumite situaționale (practice). Prezentăm un astfel de test folosit în unele servicii speciale. Candidatul care solicită încadrarea este condus într-un poligon special amenajat și plasat în fața unui șanț, cu o lățime de 10 m. și umplut cu un lichid tulbure de culoare maronie. Este informat că șanțul are o adâncime de 90 cm iar lichidul este o mixtură de acizi puternici, extrem de nocivi pentru țesuturile biologice. I se solicită trecerea șanțului, indiferent de modul cum procedează. Prin efort fizic sarcina nu poate fi rezolvată deoarece cea mai bună performanță sportivă la săritura în lungime este de 8,96 m deținută de un atlet de excepție. Încercarea este și riscantă deoarece nereușita constituie un mare pericol pentru viața sa. La o astfel de probă subiecții reacționează, de obicei, în două moduri: renunță și sunt imediat respinși; se gândesc la diferite soluții de rezolvare a sarcinii. Se caută găsirea unor mijloace materiale ajutoare. Căutând prin poligon (dar numai într-o zonă permisă) descoperă următoarele obiecte: un băț gros cu o lungime de 130 cm, un „piron” lung de 30 cm îndoit la mijloc și o cărămidă obișnuită, standard. Folosind aceste trei obiecte, cum trebuie procedat pentru a se trece șanțul? Gândiți-vă și găsiți soluția potrivită!

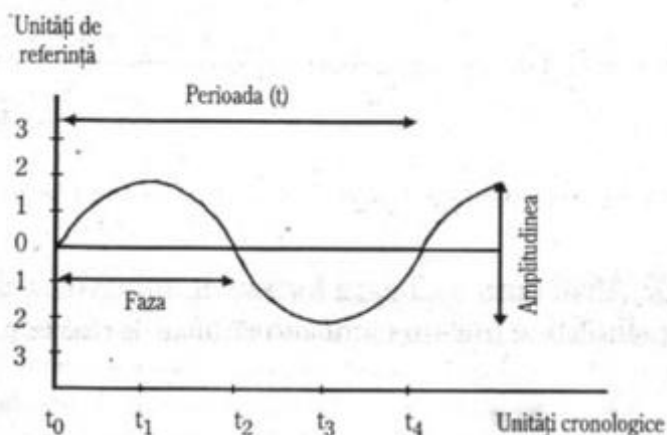
„Timpul se scurge tăcut și neținute în frâu zilele fug și în șir.”

Ovidiu

## IX. Aflați cum oscilează forțele dumneavoastră psihofizice într-un ciclu astronomic de 24 ore

Din experiența personală știm că forțele noastre psihofizice pe parcursul unui ciclu astronomic de 24 ore (zi-noapte) nu au o desfășurare constantă, nu sunt totdeauna la fel de intense, ci prezintă anumite variații. Repetarea cu totul remarcabilă, zi de zi, pe întreaga durată a vieții a acestor variații i-au determinat pe oamenii de știință să le denumească oscilații ritmice sau ciclice. Ele funcționează ca niște veritabile ceasuri denumite figurativ „ceasuri biologice” sau „orologii biologice”. Dacă avem curiozitatea și posibilitatea să măsurăm cu instrumente corespunzătoare caracteristicile unor funcții fiziologice și psihice, cum ar fi: frecvența cardiacă, temperatura corporală, timpul de reacție, viteza de rezolvare a unor probe de calcul aritmetic ș.a. păstrând identice condițiile de repaus, hrană, temperatură exterioară etc. vom constata că nivelul acestora prezintă o valoare maximă la o anumită oră și o valoare minimă la o altă oră, aceste manifestări repetându-se în continuare în același fel. Componentele unui bioritm sunt prezentate în schema de mai jos.

Numai mașinile au un ritm constant de lucru. Fenomenul amintit a fost denumit în literatura de specialitate „efectul timpului zilei”. Sunt supuse acestui efect cele mai diferite componente ale ființei noastre, înțeleasă ca un sistem biopsihosocial: secrețiile endocrine, activitatea cardiacă, somnul și veghea, forța fizică, randamentul intelectual și chiar dispozițiile afective.



Oscilațiile se referă și la necesitățile de hrană, sexuale sau de odihnă. Capacitatea de muncă fizică, senzorială sau intelectuală în timpul zilei și nopții nu se menține la același nivel, existând variații ciclice ale disponibilităților amintite, ore sau perioade de timp când forța sau oboseala fizică și psihică sunt mai accentuate, evidente. În acest context vom menționa investigațiile științifice de înaltă probitate profesională efectuate de cercetătorii suedezi **Bjerner, Holm** și **Swensson** care, urmărind un eșantion de 175.000 muncitori pe o perioadă de 19 ani au constatat variații repetabile ale unor funcții fiziologice și psihice și care se suprapuneau fie randamentelor profesionale înalte, fie incidentelor erorilor și accidentelor de muncă. Importanța acestor cercetări pentru activitatea practică este evidentă. Numeroase cercetări efectuate pe toate meridianele globului au determinat cu precizie astfel de oscilații ritmice. Amintim câteva. Temperatura corporală la om prezintă un minim dimineața și un maxim spre orele 17. Nu întâmplător temperatura bolnavilor în spitale este luată dimineața și seara (temperatură matinală și vespérală). Ritmul cardiac are un minim matinal și un maxim spre sfârșitul zilei. Tensiunea arterială crește în timpul zilei și scade în timpul nopții. Rezistența fizică este mai mare dimineața până spre orele prânzului, mai mică după-amiaza și

seara, foarte scăzută după miezul nopții. Sportivii din loturile olimpice sau naționale efectuează în perioadele de pregătire premergătoare marilor competiții câte 2-3 antrenamente zilnic. Fără îndoială performanța înaltă mondială, olimpică sau europeană se obține numai prin efort și dăruire! Durata și intensitatea celor 2-3 antrenamente amintite au însă valori diferite atunci când sunt programate în timpul zilei. Antrenamentul de bază este cel efectuat în prima jumătate a zilei; în celelalte, efortul la care sunt supuși sportivii este progresiv moderat, corespunzător variațiilor ritmice naturale ale capacităților umane. Continuând exemplele, sarcinile senzoriomotorii (timp de reacție, precizie, rapiditate) sunt mai bine executate dimineața devreme decât la alte ore ale zilei. Spiritul de observație este mai ascuțit între orele 8-14 decât între orele 16-22. În sarcinile de execuție mintală (detectare, analiză și sinteză, comparare, operații aritmetice, decizii), performanțele sunt în creștere dimineața, optime după masă și mai scăzute seara. Performanțele memoriei de scurtă durată sunt mai mari dimineața, respectiv se învață mai bine dimineața. În schimb, la memoria de lungă durată, performanțele sunt mai mari după-masa și seara. Reactivitatea organismului la agresiuni prezintă, de asemenea, oscilații ritmice. Mortalitatea la o anumită doză de toxină sau agent chimic poate fi mai mare al anumite ore ale zilei în comparație cu altele. Injectarea de endotoxine intraperitoneal de *Escherichia Coli* la un lot de șoareci (*Rattus norvegicus*) au arătat ritmuri diferite de reactivitate. Șoarecii sunt animale nocturne, respectiv noaptea sunt active, iar ziua sunt pasive. Administrarea endotoxinei la ora 16-30' a determinat moartea animalelor în proporție de 70 % în timp ce animalele care au primit aceeași doză la ora 3.00 a.m. au supraviețuit în proporție de 90 %. Deci, șoarecii sunt mai vulnerabili ziua când forțele lor sunt scăzute, comparativ cu proporția mai scăzută de mortalitate întâlnită în timpul nopții. Ritmicitatea la vulnerabilități se verifică și la om, care este o ființă diurnă. Astfel în crizele de astm, în insuficiența cardiacă, complicațiile apar după un anumit orar, spre orele 4 dimineața; asemănător crizele convulsive generalizate se manifestă obișnuit la sfârșitul fazei nocturne a ciclului nictemeral

(24 h). Capacitățile adaptative ale oamenilor în situații grele, inclusiv la cele de pericol și risc prezintă și ele oscilații ritmice. Cercetătorii americani Kleitman și Hauty pornind de la existența unor perioade critice la personalul militar din forțele aeriene navale ale S.U.A. consideră că este avantajos pentru militari cât și pentru unitățile în care sunt încadrați aceștia ca somnul și veghea să se suprapună cu perioadele de pericol mai crescut sau mai scăzut.

Descifrarea secretelor acestor variații ritmice poate contribui la cunoașterea potențelor reale ale omului, la elucidarea limitelor de variație a performanțelor, la creșterea posibilităților de adaptare temporală. Perspectivele ce se deschid prin cunoașterea variațiilor sunt seducătoare: dacă există o variabilitate a forțelor fizice și psihice în diferite momente ale ciclului astronomic de 24 ore se poate presupune că aceasta va avea anumite efecte specifice asupra performanțelor și, în consecință, se pot stabili perioade când se obține cele mai bune rezultate în muncă sau se pot preciza perioadele „critice” când se produc cu frecvență sporită accidente, erori în muncă, uzura sporită a organismului. Cunoscând modul cum oscilează forțele fizice și psihice într-un ciclu de 24 de ore se poate interveni prin mijloace organizatorice sau de asistență medicală și psihologică de așa-maniere încât să asigure o înaltă eficiență activității și, totodată, să se realizeze o cât mai bună adaptare a omului la muncă. Un fapt este indubitabil: paralelismul între „ceasurile” biologice și psihice pe de o parte și eficiența activității pe de alta. Deoarece activitatea și atribuțiile funcționale din multe profesii se desfășoară în schimburi de muncă (ture) ce se rotesc la anumite intervale de timp, apreciem că orice profesionist este interesat să cunoască modul cum se desfășoară forțele sale într-o perioadă de 24 ore.

Vă cunoașteți oscilațiile naturale ale forțelor psihofizice? Aveți posibilitatea să le discriminați și, pe baza analizării lor, să vă organizați optimal activitățile de învățare sau de muncă. În acest scop selecționați anumite activități sau exerciții ce pot fi măsurate:

- forța fizică – prin utilizarea unui dinamometru ce măsoară forța flexorilor palnari (înregistrați forța/kg obținută); prin efectuarea unui număr de 20 genuflexiuni și/sau la flotări (apreciați cu note de la 1 la 5 starea dumneavoastră subiectivă); prin strângerea unei pere sau cerc de cauciuc asemănătoare celor folosite de sportivii de lupte greco-romane pentru dezvoltarea „prizei” (măsurați timpul cât rezistați sau numărul de operații efectuate);

- randamentul intelectual – prin rezolvarea unor probleme matematice sau efectuarea de operații aritmetice (se înregistrează câte probleme au fost soluționate într-o unitate de timp);

- capacitatea de memorare/învățare – prin lecturarea și memorarea unor materiale din programa de învățământ sau alte materiale ce le doriți a fi memorate, cu precizarea ca acestea să aibă pe cât posibil un nivel apropiat de dificultate (se înregistrează cât s-a memorat într-o durată pe care o stabiliți dumneavoastră). Vă propunem aceste activități deoarece ele vă sunt utile: permite menținerea sau ameliorarea condiției fizice; asigură învățarea unor lecții, a altor materiale ce prezintă interes. Probele pe care le-ați stabilit le autoaplicați la anumite ore, timp de 10 zile. Orele le alegeți în raport cu timpul la dispoziție sau cu interesele dumneavoastră, cu precizarea ca ele să fie întotdeauna aceleași (exemplu orele 7-10-13-16-19). Faceți media rezultatelor obținute pentru fiecare oră fixată pe perioada de 10 zile. Confrunțați constatările dumneavoastră cu datele concluzive stabilite de **Cronobiopsihologie**, știința despre aspectele temporale ale sistemului biopsihosocial uman, care a precizat următoarele:

- Existența unor oscilații psihice și fizice în decursul unui ciclu astronomic de 24 ore demonstrate de nivelul inegal al performanțelor fizice și psihice la diferitele ore ale zilei și nopții.

- În cadrul variațiilor ciclului zi-noapte ale performanțelor fizice și psihice s-au evidențiat „vârfuluri” și „depresiuni”. Vârfulurile reprezintă perioadele când performanțele ating cele mai înalte valori, iar depresiunile denumesc perioadele cu performanțe scăzute. Variațiile se produc la aceleași intervale de timp, în mare măsură la aceleași ore, ceea ce atestă prezența unui

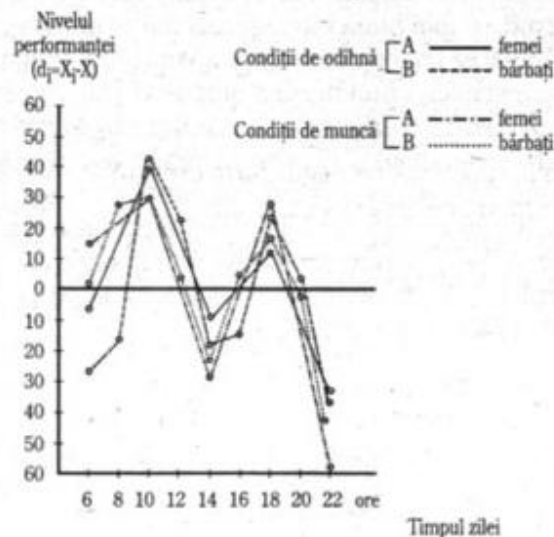
„ceas” intern care reglează desfășurarea ciclică a fenomenelor fizice și psihice.

– Cele mai bune performanțe fizice și psihice sunt întâlnite în timpul orelor zilei. În acest interval se constată existența a două perioade în care capacitățile psihofizice se află în zona de vârf a curbei: primul între orele 9.00-11.00 a.m., cel de al doilea între 17.00-20.00 p.m. Deci cele mai bune performanțe se obțin în aceste perioade. Există însă în timpul zilei o perioadă caracterizată printr-o scădere a eficienței mentale și fizice și anume în jurul orei 15.00 p.m. denumită de cercetătorii americani post-lunch phenomenon, explicată numai în parte de situarea ei după masa de prânz.

– Cele mai scăzute performanțe psihofizice sunt întâlnite în timpul orelor de noapte. Depresiunile care reprezintă fazele cu performanțe scăzute sunt constatate cu precădere în două perioade ale orelor nopții: o depresiune mai mică pe care o apreciem ca fiind „acceptabilă” la orele 23.00 p.m. și alta extrem de scăzută la orele 03.00 a.m. Performanțele scăzute înregistrate la ora 03.00 a.m. pot fi considerate ca o autentică „prăbușire” a nivelului general al posibilităților oamenilor. Deci, se consideră că cel mai scăzut randament este întâlnit în a doua parte a nopții, spre ziua, respectiv între orele 03.00-04.00 a.m. moment considerat cel mai critic atât din punct de vedere biologic cât și psihologic. În genere, oamenii care lucrează noaptea relatează stări de disconfort psihofizic și senzații de oboseală crescută. Într-un studiu relativ recent, cercetători din cadrul organizației franceze pentru securitatea rutieră au raportat, în investigații efectuate pe conducători auto de pe autoturisme dar și de pe autocamioane și autocare cu gabarit depășit că riscul conducerii acestora este de două ori mai primejdios noaptea între orele 20.00-06.00 dimineața, decât în cursul zilei, între orele 06.00-20.00. Desfășurați activități de învățare? Când învățați, ziua sau noaptea? Știm că unii studenți se pregătesc în asalt în perioadele imediat premergătoare sesiunilor de examinare, iar lipsa timpului necesar unei bune asimilări a informațiilor îi determină să învețe nonstop ziua și noaptea. Este de dorit ca studiul să se

desfășoare constant pe toată durata anului școlar. Biopsihoritmologia nu recomandă să se învețe după orele 22.00 deoarece randamentul însușirii este redus cu 50% comparativ cu același număr de ore desfășurate în timpul zilei.

Comportamentele și performanțele diferite obținute de om în timpul celor 24 ore au o firească și deplină explicație: omul ca specie a evoluat ca animal diurn. El prezintă un maximum de activism în timpul orelor zilei și performanțe fizice și psihice scăzute în perioada nocturnă a ciclului astronomic de 24 ore. Viața omului a fost timp îndelungat dependentă de succesiunea zilei cu noaptea, de condițiile meteorologice, de schimbarea periodică a anotimpurilor, care au constituit reperele sale temporale fundamentale. Nivelul diferit al performanțelor din timpul nopții și al zilei este legat de ritmul somn-veghe considerat drept ritm fundamental al omului.



Variațiile performanțelor în condiții de odihnă și muncă în diferite momente ale ciclului circadian (orele 6-22)

Efectul timpului zilei acționează asupra tuturor oamenilor. Variațiile performanțelor, așa cum se poate observa în reprezentarea grafică de mai sus se produc într-un mod asemănător, la aceleași ore, indiferent dacă subiecții sunt în activitate sau se odihnesc și chiar dacă sunt sănătoși sau bolnavi.

La oamenii în vârstă, comparativ cu tinerii, efectul timpului zilei se produce cu o pregnanță deosebită.

Studierea variațiilor ritmice proprii aduce un plus în auto-cunoașterea personalității, prin luarea în considerare a dimensiunii temporale a existenței, având urmări practice deosebite. Astfel, utilitatea cunoașterii ritmurilor constă în faptul că permite creșterea posibilităților de anticipare, oferind criteriile unor intervenții corespunzătoare prin stabilirea celor mai favorabile perioade pentru învățare, muncă și odihnă. Utilitatea rezultă și din conștientizarea perioadelor de vulnerabilitate la accidente, erori, stres, boală, ceea ce permite luarea unor măsuri preventive. Situarea omului și în structura temporală a existenței sale permite o mai bună înțelegere a ființei noastre, conducând și la anularea concepției tragice a voracității timpului ireversibil. Poate stăpâni omul mașina timpului? Dacă ne referim la existența noastră cosmică sau la erodarea biologică răspunsul este nu (deocamdată) și da, dacă avem în vedere cucerirea timpului prin cultură, experiență, cutezanță și creație. Cercetarea ritmurilor biopsihice umane permite cunoașterea mai profundă a condiției omului, a constantelor temporale ale existenței sale, rezultatele obținute fiind tot mai mult luate în considerare în viața și activitatea fiecăruia.

„Labirint“ derivă din asianicul  
„laura“ – grotă, peșteră.

Mircea Eliade

## X. Vă descurcați în labirint?

Fascinantă vechea cultură din insula *Creta!* Potrivit lui **Ed. Faure** ea reprezintă prima formă de clasicism cunoscută de Europa. Grecii antici recunoșteau de altfel cât de mult datorează spiritualitatea lor civilizației cretane. Așa de pildă, planul *megaron-ului* cretan a fost preluat de constructorii de temple din întreg bazinul mediteranean. Celebru palat din *Cnossos*, un edificiu uriaș, supraetajat, întins pe o mare suprafață, înconjurat de un lung portic, cu instalații și funcționalități absolut nemaiîntâlnite în lumea antică, impresionează și astăzi pe vizitatori și arheologi, îndeosebi faimoasa „Poartă a leilor“ sau fastuoasa „Sală a tronului“. Printre construcțiile legendare descrise de mitologie premicenană este cunoscut și *labirintul*, o construcție aflată în adâncul întunecos al unei grote, cuprinzând numeroase galerii ce comunicau între ele având însă și afundături. Cei intrați aici se rătăceau și piereau de sete, foame și trudă, fiindu-le imposibilă găsirea drumului corect care să-i ducă spre ieșire. Aici sălășluia temutul **Minotaur** jumătate om, jumătate taur, devorator printre altele și de jertfe umane. Potrivit legendei, eroul **Tezeu** a intrat în labirint, l-a ucis pe Minotaur reușind să iasă la liman datorită ajutorului iubitei sale **Arianna** care i-a dat un ghem și care desfășurat, i-a ghidat drumul corect. În realitate labirintul era o peșteră inițiativă în care se crea o ambianță de groază și mister pentru ca tinerii să se obișnuiască să-și domine stările de teamă și frică.

Era modernă a redescoperit labirinturile vechi cretane sub

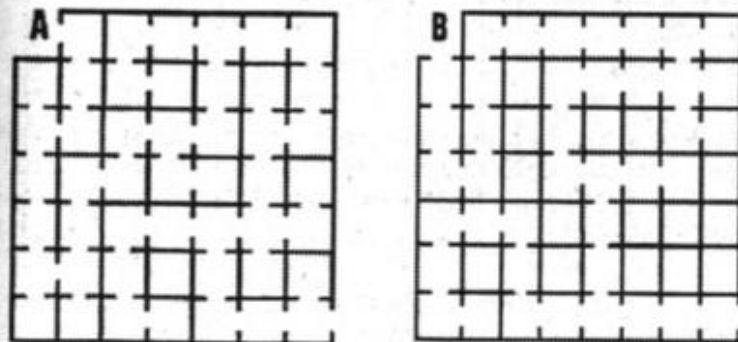
două forme: a grădinilor „savante” create de talenți arhitecți hortico-silvicultori și a cercetării științifice psihologice. Deși amuzante și de o estetică geometrică impecabilă, labirinturile gardurilor vii din grădinile marilor palate interesează într-o mică măsură discuția de față. Extrem de importante s-au dovedit labirinturile pentru studiul comportamentului uman și animal, îndeosebi pentru investigarea învățării, gândirii, memoriei, spiritului de observație, a rezistenței la efort fizic și psihic. Pentru animale au fost create labirinturi dimensionate după mărimea lor. De obicei sunt folosiți șoareci, varietatea *Rattus norvegicus*. Scenariile experimentale imaginate au fost de o mare diversitate, un exemplu: animalele infometate au fost plasate în labirinturi unde, într-o zonă se afla o bucată de cașcaval, aliment deosebit de „prețuit” de șoareci. Evident animalele au început să alerge prin labirint în vederea găsirii hranei. Biologic este justificat drumul cel mai scurt. După un număr de repetări animalele au învățat drumul corect. La acest stadiu de învățare completă ele au fost sacrificate iar din masa lor cerebrală au fost preluate substanțe care au fost injectate unui alt lot de animale. S-a constatat că acestea au avut nevoie numai de jumătate de repetări pentru învățarea drumului corect, rezultat extrem de important pentru studiul memoriei.

Pentru oameni, labirinturile de tip micenian nu sunt utile din cauza costurilor ridicate și a dificultăților experimentale. S-au construit, de aceea, diferite trasee labirintice sub forma unor șanțuri, sârme sau linii desenate. Bine cunoscute de psihologii experimențiști sunt așa-numitele labirinturi **Porteus**. Subiecții investigați trebuie să urmărească drumurile corecte înregistrându-se după caz: numărul încercărilor sau repetițiilor necesare învățării traseelor; numărul erorilor comise până ce subiectul ajunge să realizeze de două sau trei ori consecutiv labirintul fără erori; timpul necesar învățării labirintului. În aprecierea erorii pot apărea unele dificultăți. Se consideră eroare dacă subiectul intră pe o distanță mai mare într-un coridor închis. Unii experimențiști consideră drept eroare o pauză mai lungă în labirint. Electronica a modernizat instalațiile labirintice. Traseele sunt

parcuse cu un stilet de metal. Când subiectul deviază de la drumul corect contactul electric se întrerupe. Sunt incluse și sisteme de semnalizare optică (sub forma unor becuțe) sau auditivă – buzere care avertizează apariția erorilor. Erorile sunt înregistrate cu ajutorul unor contoare asemănătoare celor telefonice și care sunt incluse în circuit. Dispozitivele pot fi astfel alcătuite încât pot fi înregistrați timpii în care subiectul se găsește pe traseul corect sau în coridoarele închise.

Prezentăm un test labirintic format dintr-o multitudine de linii continue sau întrerupte, care permit un drum corect. Testul este alcătuit din cinci serii diferite ca dificultate. Testul relevă anticiparea, abilitatea de a vedea înainte, de a prevedea ca și posibilitatea măsurării vitezei de învățare.

**CONȚINUTUL TESTULUI ȘI INSTRUCȚIUNI.** Proba constă din cinci patrulete, de dimensiuni diferite, desemnate prin literele mari ale alfabetului de la A la E. În interiorul fiecărui patrulete sunt trasate linii continue sau întrerupte. Aveți sarcina să trasați cu creionul drumul cel mai scurt de la intrarea în labirint până la ieșirea lui. Se pornește din colțul superior stâng, ajungându-se prin urmărirea traseului corect în colțul inferior drept, care reprezintă ieșirea din labirint. Constituie interdicție trecerea peste o linie continuă sau oprirea într-o înfundătură. În acest caz se revine la o „răspântie” și se caută în continuare drumul corect. La terminarea pătratului A se trece la B și așa mai departe. Timpul limită este de 5 minute. Cronometrați exact.





Acordați câte un punct pentru fiecare rezolvare corectă realizată în limita timpului de 5 minute. Încadrarea în calificative este următoarea:

Nr. de puncte realizate	Calificativ
5	Foarte bine
4	Bine
3	Mediu
0 - 2	Slab

Proba labirintului este folosită într-o mare varietate de situații și subiecți: normali, deficienți mintali, pacienți cu leziuni cerebrale etc. Labirinturile Porteus sunt utilizate pentru evaluarea inteligenței copiilor preșcolari sau de vârstă școlară mică. Pentru adulți există variante labirintice mai sofisticate ce măsoară prevederea, anticiparea, capacitatea de planificare și care sunt utilizate în selecția dispecherilor de la pupitrele mari de comandă sau în examinarea mecanicilor conducători din transporturile rutiere sau feroviare.

„Norocul îi ajută pe cei ageri.”

Vergiliu

## XI. Sunteți perspicace?

Sinonimele perspicacității sunt agerimea, ascuțimea de minte și istețimea. Perspicacitatea este o trăsătură a inteligenței și a creativității constând dintr-o sinteză originală a proceselor cunoașterii și manifestată printr-o rapidă și profundă penetrație în esența lucrurilor, printr-o remarcabilă acuitate a spiritului de observație, printr-o fină abilitate de descifrare a corelațiilor intime ale lucrurilor ca și prin sesizarea evoluțiilor acestora. Este persoană perspicace aceea care înțelege cu precizie și claritate problemele, care elaborează în același timp planuri de acțiune chiar în condițiile lipsei sau insuficienței informațiilor. Oamenii care dispun de calitatea perspicacității au capacitatea de a găsi relativ cu ușurință soluții la probleme mai deosebite, dificile, unde adesea nu se potrivesc regulile cunoscute de rezolvare, utilizând asociații și procedee neașteptate, inedite, originale.

Neîndoiește perspicacitatea este o calitate deosebit de complexă; în structura ei sunt cuprinse, în genere, următoarele componente psihice:

- Capacitatea superioară de mobilizare și concentrare a atenției, ascuțimea spiritului de observație. Concentrarea asupra unui obiect, eveniment sau situație realizată prin procesul de atenție, interesul cu un nivel optim de intensitate, efortul voluntar care stopează sau contracarează efectele negative ale unor obstacole ivite în plan intern sau extern, creează condițiile necesare spiritului de observație de a penetra și cuprinde în plinătatea minții ascunzișurile și banalitatea cu care se înconjoară sau acoperă esențele.

• **Mobilitatea, elasticitatea și rapiditatea operațiilor gândirii** acestea desfășurându-se în multiple direcții, cu diminuarea comitentă a tendințelor de stereotipizare, șablonizare, de aplicare mecanică a unor reguli. Gândirea în acțiunea perspicace este solicitată la combinații mult mai active, la sistematizarea informațiilor în unități dinamice, mutate pe situația problematică. Se asigură o mai largă stimulare a strategiilor personale, a emiterii de ipoteze, a elaborării de variante rezolutive. Cerința motivării raționale, a argumentării și a confruntării în rezolvarea problemelor creează nevoia interioară de a participa constructiv și din proprie inițiativă la procesul rezolutiv. Se spune despre înțelegerea legii gravitației universale că nu este suficient ca un măr să cadă din copac, ci este necesar ca la rădăcina copacului să se afle... Newton.

• **Capacitatea de organizare concretă a materialului gândirii.** Gândirea umană este desigur teoretică, de mai mare sau mică abstractizare și generalizare, de fundamentare principială a soluțiilor sau hotărârilor, dar este și practică, operativă, de declanșare a procesului rezolutiv și de concretizare a soluțiilor elaborate în locul și momentul oportun.

• **Factori intelectuali de creativitate, de o mare diversitate, cum ar fi:** producția divergentă (generarea unor informații variate pornind de la o informație dată), producția convergentă (generarea unui răspuns unic pornind de la informații date), fluiditatea verbală, ideatională, asociativă și expresivă, flexibilitatea gândirii, de modificare rapidă a mersului ideatic, atunci când situația o cere, restructurarea ușoară a vechilor legături în conformitate cu cerințele noii situații.

• **Factori de personalitate ai înțelegerii, descoperirii și creației.** În rândul acestora se include încrederea în forțele proprii, tendința spre dominare, tăria de caracter, independența. Subiectul perspicace este sensibilizat pentru descoperirea personală a aspectelor ascunse ale fenomenelor, la depistarea necunoscutelor, la angajarea perseverentă în descifrarea conținutului lor.

Vreți să vă ascuțiți această importantă trăsătură a minții?

Calea recomandată de psihopedagogi este aceea a dezvoltării particularităților psihice enumerate mai sus. De reținut este faptul că principalul factor al educării perspicacității îl constituie „gimnastica minții”, exersarea permanentă a intelectului.

În prezent există numeroase teste de perspicacitate ce se prezintă, în principal, sub forma rezolvărilor de probleme, sau de soluții implicate în deducții încrucișate și lineare.

În cele ce urmează vă propunem trei modalități de testare a perspicacității.

**Testul nr. 1.** Proba se prezintă sub forma unei probleme, reală de altfel, având un autentic conținut istoric. Marele savant american Benjamin Franklin a lăsat următorul testament: „Las locuitorilor orașului Boston o sumă de bani. Primind această sumă, ei o vor încredința celor mai onorabili cetățeni ai urbei, iar aceștia, la rândul lor o vor împrumuta cu o dobândă de 5% pe an tinerilor meseriași. Peste o sută de ani, această sumă va crește la 131.000 lire. Doresc ca, atunci 100.000 lire să fie întrebuințate pentru construirea de clădiri publice, iar restul de 31.000 lire să fie date cu o dobândă de 5% pe următorii o sută de ani. După trecerea celui de-al doilea secol, suma va crește până la 4.061.000 lire, dintre care 1.061.000 lire le las la dispoziția locuitorilor Bostonului, iar 3.000.000 lire obștei din Massachusetts.” Întrebare: care a fost suma lăsată de B. Franklin locuitorilor orașului Boston. Timp la dispoziție 4 minute.

**Testul nr. 2.** Subtestul cuprinde un număr de 6 probleme. Judecați-le, rezolvați-le și notați pe o foaie de hârtie rezultatele obținute. Timpul la dispoziție este menționat la sfârșitul fiecărei probleme.

**Problema a.** Într-un vechi papirus stă scris că în timpul faraonului Tutankamon, un scrib a observat cum un melc a plecat din fundul unei fântâni spre lumină. Melcul urcă în fiecare zi 3 stânjani și coboară noaptea cu unul; dacă adâncimea fântânii e de 6 stânjani, în câte zile ajunge melcul la marginea fântânii?

Timp limită: 3 minute.

**Problema b.** De câtva timp Victor a început să-și facă însemnări cu privire la obiceiurile prietenilor săi. Iată câteva din observațiile sale privind grupul de prieteni:

- Toți inginerii mănâncă cu doctorul.
- Nici un pletos nu se poate abține de la a scrie versuri.
- Vasile n-a fost niciodată amendat pentru nerespectarea regulilor de circulație.
- Tuturor verilor doctorului le plac salata de fructe.
- Nimeni care nu e inginer, nu face versuri.
- Nimeni care nu e văr cu doctorul nu ia masa cu doctorul.
- Toți cei cu părul neglijent au fost muștrați.

**Întrebare:** Îi place oare lui Victor salata de fructe?

Timp limită: 5 minute.

**Problema c.** Anton are prieteni numai printre prietenii lui Barbu, iar printre cei cu care Costel nu este prieten se aflau toți prietenii lui Anton și unii dintre prietenii lui Barbu. În schimb, toți prietenii lui Dan sunt printre prietenii lui Costel, dar nu și ai lui Barbu.

**Întrebare:** Au oare Anton și Dan prieteni comuni?

Timp limită: 7 minute.

**Problema d.** Niște marinari povestesc că într-o insulă îndepărtată trăiesc la un loc două triburi. Când copiii din aceste două triburi sunt mici, ei nu se deosebesc unii de alții. Se știe însă că în timp ce copiii din tribul A spun totdeauna adevărul, cei din tribul B nu-l spun niciodată. Într-o zi sosi un călător, care văzând un grup de copii întreabă pe unul dintre ei: din ce trib ești? Deoarece nu înțelese răspunsul copilului, întreabă pe un copil din celălalt trib: ce a spus primul copil? „A spus că este din tribul B” a răspuns acesta. Deduceți din ce trib este al doilea copil.

Timp limită: 7 minute.

**Problema e.** Avem o țigăie mică în care putem prăji deodată numai două chiftele. Știind că prăjitul fiecărei chiftele durează cinci minute, pe fiecare parte, care este cel mai scurt timp în care pot fi prăjite 3 chiftele în condițiile date.

Timp limită: 5 minute.

**Problema f.** Eram grăbit să plec de acasă, tocmai atunci s-a produs o pană de lumină și eu nu apucasem să-mi iau mănușile din sertar. În sertar erau trei perechi de mănuși maro și două perechi gri. Neavând ce face, am luat numărul minim de mănuși care îmi asigura o pereche de aceeași culoare.

**Întrebare:** Care este acest număr minim de mănuși ce trebuie luat pentru o pereche de aceeași culoare?

Timp limită: 5 minute.

**Soluțiile la problemele de perspicacitate prezentate sunt:**

TESTUL NR. 1: 1.000 lire sterline.

TESTUL NR. 2: a - 3; b - da; c - nu; d - B; e - 20 minute; f - 3.

**Punctajele acordate sunt următoarele:**

Pentru testul nr. 1: 10 puncte.

Pentru testul nr. 2:

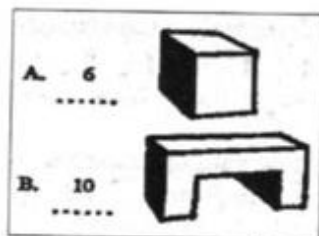
Nr. problemei	Puncte obținute
a	1
b	4
c	2
d	3
e	4
f	5

**Testul nr. 3**

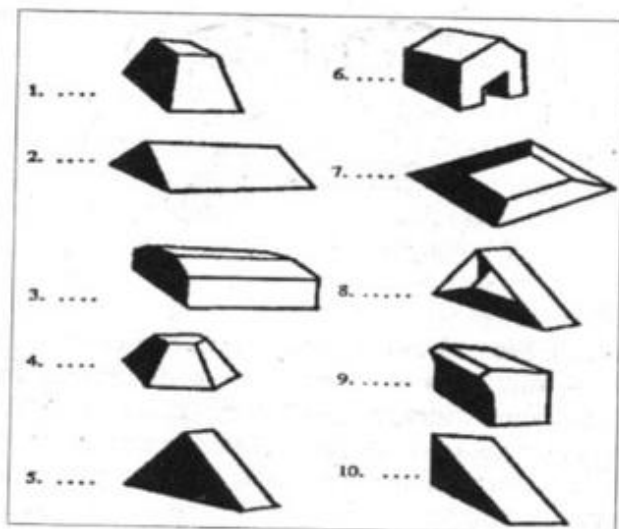
CONȚINUT ȘI INSTRUCȚIUNI. Testul este alcătuit din trei părți cuprinzând figuri geometrice care trebuie „văzute” într-un anumit fel, descrise sau manevrate spre a dobândi anumite poziții. Desigur piesele componente sunt percepute pe cale vizuală, solicitând intens sensibilitatea menționată dar soluționările sunt posibile datorită perspicacității.

**Partea întâia** cuprinde diferite corpuri geometrice reprezentate în spațiu. Unele din suprafețele laturilor sunt negre, celelalte sunt albe. Evident acest lucru facilitează discriminarea vizuală permițând totodată corecta orientare a perspicacității. Fiecare corp geometric are în față un număr de ordine și un spațiu punctat în care sunt notate soluțiile găsite. Sarcina constă

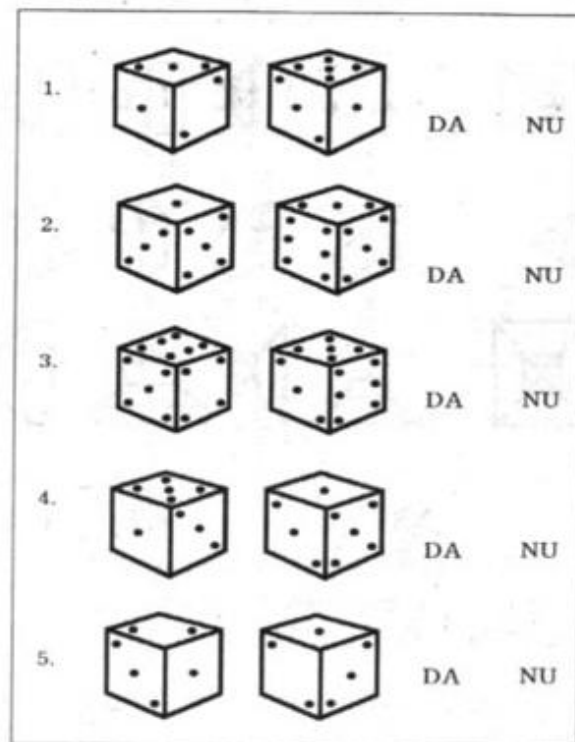
în aflarea numărului de suprafețe pe care îl are fiecare corp geometric. Pentru familiarizare cu cerințele probei sunt date două exemple: A și B. Prima figură A, un cub, este format din patru laturi, suprafața de sus și cea de jos, în total deci, 6 laturi. În spațiul punctat este trecută soluția: cifra 6. Figura B dispune de următoarele: suprafața de sus, 3 suprafețe interioare, 4 suprafețe laterale și două la bază, în total fiind deci 10 suprafețe. Cifra este consemnată în spațiul punctat.



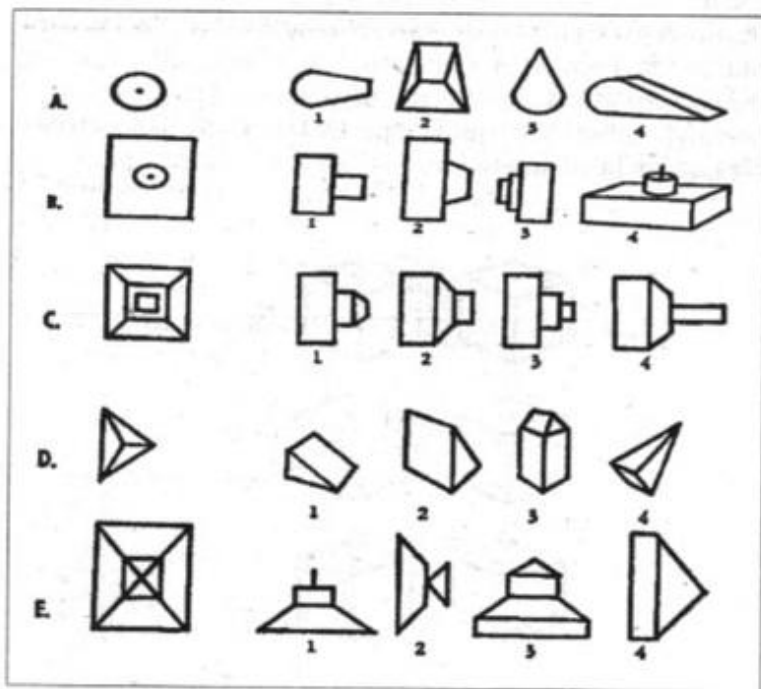
Procedați în același mod cu următoarele 10 corpuri geometrice. Notați numărul suprafețelor găsite în spațiile punctate. Studiați figurile până când înțelegeți, respectiv, găsiți soluțiile. Apoi începeți testul. Aveți la dispoziție un minut.



**Partea a doua.** Subtestul cuprinde 5 perechi de zaruri. Examinați cu atenție fiecare pereche de zaruri. Țineți seama de numărul de puncte de pe fiecare suprafață vizibilă. Dacă primul zar din fiecare pereche poate fi adus în poziția celui de-al doilea, respectând întocmai poziția și numărul punctelor de pe suprafețe scrieți în dreptul respectiv Da, dacă nu, scrieți Nu. Timpul limită: 2 minute.



**Partea a treia.** Pe fiecare rând, primul desen reprezintă un corp plin, văzut de sus. Dacă unul din cele 4 desene din același rând reprezintă același corp dar într-o poziție diferită, încercuiți numărul aceluia desen. Dacă nici un desen de pe rândul respectiv nu corespunde primului atunci scrieți în dreptul rândului respectiv NU.



**COTARE.** Verificați corectitudinea răspunsurile date de dumneavoastră cu răspunsurile de mai jos.

**Partea întâia:** 1 (6), 2 (5), 3 (8), 4 (7), 5 (5), 6 (11), 7 (6), 8 (6), 9 (8), 10 (5).

**Partea a doua:** 1 - NU, 2 - DA, 3 - NU, 4 - NU, 5 - DA.

**Partea a treia:** A - 3, B - 4, C - 4, D - NU, E - 3.

Punctajul acordat este diferit pentru fiecare din părțile testului:

- dați 2 puncte pentru fiecare răspuns corect din Partea întâia;

- dați 5 puncte pentru fiecare răspuns corect din Partea a doua;

- dați 3 puncte pentru fiecare răspuns corect din Partea a treia.

Adunați punctele obținute la toate părțile testului. Din suma rezultatului scădeți câte un punct pentru fiecare răspuns greșit din Partea a doua. Rezultatul reprezintă scorul obținut de dumneavoastră. Pentru obținerea calificativului raportați scorul dumneavoastră la datele din tabelul următor.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
60 - 48	Foarte bine
47 - 41	Bine
40 - 32	Mediu
31 - 0	Slab



**Testul nr. 2**

INSTRUCȚIUNI. Testul conține 20 de sarcini dispuse pe tot atâtea rânduri. Fiecare rând conține două șiruri de litere, cifre, denumiri etc. Dacă cele două șiruri sunt absolut identice notați în dreptul respectiv Semnul A; dacă între ele sunt diferențe marcați semnul B.

Timpul de lucru: 3 minute.

1. ..pschyoatechnimonochromite	pschyoatechnimonochromite
2. ..862741806351	862741806351
3. ..Charles B. Fortescue & Sons	Charles B. Fortescue & Sons
4. ..87564537098574322	87564537098574322
5. ..b46dhet78f7f0f9f81krjht	b46dhet78f7f0f9f81krjht
6. ..Gunnar Gael Galbaird, Jr.	Gunnar Gael Galbaird Jr.
7. ..agt.....56,q.....1496321	agt.....56,q.....1496321
8. ..HEXATRIXIMENIA	HEXATRIXIMENIA
9. ..2355654553575856382	23556554553575856382
10. ..agglutinated tintinabulation	agglutinated tintinnabulation
11. ..HEMISPHERIC URANIUMATING POWER CORP.	HEMISPHERIC URANIUMATING POWER CORP.
12. ..aaifuuuifiauuifiaiaiaiaiaiuua	aaifuuuifiauuifiaiaiaiaiaiuua
13. ..INCH PIPELINING AGGRANDITING COMPANY, INC.	INCH PIPELINING AGGRANDITING COMPANY, INC.
14. ..tetrahydrobetanaphthylamine	tetrahydrobetanaphthylamine
15. ..APTR.....PYTRA.....TRAYP	APTR.....PYTRA.....TRAYP
16. ..ARTRCRYKTORYRAGQPTR	ARTRCRYKTORYRARGQPTR
17. ..Jonathan Algernon Pensitron	Jonathan Algernon Penistron
18. ..2acetophenoneorthoxy-quinoline	2acetophenoneorthoxy: quinoline
19. ..Brandywine, Goerck & Lars, Inc. & Son	Brandywine, Goerck & Lars, Inc. & Son
20. ..WKopertszcxnsjshwbajslIIIIILTLJJJJJJ	WKopertszcxnsjshwbajslIIIIILTLJJJJJJ

Confrunțați rezultatele dumneavoastră cu soluțiile corecte prezentate în tabelele de mai jos.

**TESTUL 1**

Nr. rând	Figuri asemănătoare
1	1 - 6
2	1 - 4
3	2 - 6
4	4 - 6
5	2 - 5
6	2 - 6
7	2 - 5

**TESTUL 2**

Număr sarcină	Semn, literă	Număr sarcină	Semn, literă
1	B	11	A
2	A	12	B
3	B	13	A
4	A	14	B
5	B	15	A
6	B	16	B
7	B	17	B
8	A	18	B
9	B	19	B
10	B	20	B

**COTARE ȘI INTERPRETARE.** Pentru testul 1 acordați un punct pentru fiecare răspuns corect. Pentru testul 2 acordați 5 puncte pentru fiecare răspuns corect. Adunați numărul de puncte, totalul reprezintă scorul dumneavoastră. Raportați scorul obținut la tabelul ce transformă scorurile obținute în calificative.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
85 - 100	Foarte bine
78 - 84	Bine
71 - 77	Mediu
0 - 33	Slab

Calificativele obținute reflectă următoarele:

**Foarte bine:** dispuneți de excelente calități perceptiv-vizuale, cu bune calități de concentrare și distribuție a atenției vizuale, fapt ce favorizează performanțele inteligenței atât în învățare cât și în rezolvarea de probleme.

**Bine:** calitățile perceptiv-vizuale și ale atenției sunt bune permițând adaptarea adecvată la sarcinile de discriminare cognitiv-intelectuală.

**Mediu:** sunteți sub raportul discutat un om normal, obișnuit.

**Slab:** este posibil să aveți o inteligență bună dar, atenție! Performanțele inteligenței pot fi modeste dacă nu vă corecți insuficiențele perceptive sau dificultățile concentrării atenției.

„Încrederea în sine presupune experiența fericită a succesului, crezul în forța rațiunii, plinătatea vieții.“

V. Ceaușu

### XIII. Sunteți încrezător în forțele proprii?

Credeți că un sportiv de valoare va obține performanțe înalte la competiții de mare anvergură, olimpice, mondiale, zonale sau naționale, dacă se îndoiește de posibilitatea obținerii lor, dacă nu dorește cu toată ardoarea victoria? Considerați că un comandant militar neîncrezător în capacitățile combative ale formațiunii pe care o conduce sau în nivelul randamentului tehnicii de luptă din dotare, va îndeplini în bune condiții misiunea primită? Bunul simț, întemeiat de altfel pe realitate, ne determină să răspundem negativ. Problema încrederii în sine, în forțele proprii nu constituie numai apanajul situațiilor de excepție, limită, critice sau neobișnuite, ci se manifestă cotidian în cele mai variate, chiar banale întâmplări de viață.

**Încrederea în sine** este o atitudine extrem de importantă în structurarea și funcționarea armonioasă a personalității, ea condiționând interacțiunea eficientă cu semenii, cu sarcinile și situațiile cu care se confruntă fiecare. Fiind în esența sa o atitudine favorabilă sinelui, ea dă posibilitatea controlului benefic al propriului comportament, dominarea propriilor mișcări, a stărilor afective dezorganizante, reglarea nivelului motivațional optim, abținerea de la acțiuni considerate inutile sau dăunătoare. Orice om normal dispune de numeroase calități, abilități și aptitudini, de priceperi și deprinderi, de trainice însușiri de personalitate, care ne permit, în întrepătrunderea lor, obținerea unor

performanțe superioare. Realizarea succeselor ne conferă o anumită siguranță, ne face să fim conștienți de posibilități, de valoarea noastră, realizările de azi sau din trecut fiind motorul care ne propulsează spre acțiuni superioare precedentelor. Atingerea scopurilor, împlinirea idealurilor, conștiința dificultăților învinse, a obstacolelor depășite ne dă un sentiment de plenitudine, ne fac să fim realiști, să fim în deplin acord cu sinele propriu. Consecința firească a succeselor înregistrate în activitatea desfășurată este și **respectul de sine**, care împreună cu celelalte manifestări ne conferă un anumit confort psihic, condiție importantă stării de sănătate psihică. Specific conduitei umane este confruntarea cu sine însuși. Promisiunile și „pariurile” pe care și le face frecvent fiecare om se împlinesc sau nu în cursul vieții. În „bilanțurile” pe care și le face omul sunt precizate atât aspectul obiectiv cât și reflectarea subiectivă a posibilităților de acțiune iar întâmplările prin care trece și acțiunile pe care le întreprinde sunt tot atâtea prilejuri de confruntare cu sine și de verificare a justeței aprecierilor sale. Deoarece activitățile se realizează în relație cu alți oameni este firesc ca cei din jur să exprime variate aprecieri care pot fi prietenoase dar posibil și lipsite de bunăvoință. Unele sunt acceptate, altele sunt respinse. Întotdeauna însă aprecierile exterioare sunt confruntate cu aspectele obiective ale propriilor performanțe. Prin compararea aprecierilor auzite și a performanțelor obiective obținute se profilează o anumită imagine despre propriile posibilități de acțiune și care constituie o modalitate de reglare a conduitei sinelui. Autoconfruntările și comparațiile cu alții conduc la așa-numitele cristalizări de **autodefinire**. Ca rezultat al autodefinirii omul începe să-și atribuie anumite însușiri, calități sau defecte, de obicei, întinse pe o scală de momente prin care se trece gradat de la o extremă la alta. Însușirile pot fi biologice, corporale: înalt – scund, frumos – urât, rapid – lent, rezistent – fatigabil, sau psihice: deștept – prost, echilibrat – instabil afectiv, capabil – incapabil, ș.a. Astfel de autoevaluări se desfășoară practic pe toată durata vieții. Drept urmare, în special, la adult se adoptă sau se formează structuri de autocontrol prin care se acceptă sau se reprimă

unele forme de conduită în funcție de situația concretă, precompănită de contextul social. Să fim îngăduitori cu noi înșine; în evaluările amintite avem tendința de a ne atribui calități superioare celor recunoscute de semenii noștri. Se pare că avem tendința să ne supraevaluăm forțele, capacitățile, disponibilitățile. Să le acceptăm, dar să fim realiști. Totalitatea manifestărilor, a fenomenelor și proceselor menționate creează o anumită structură atitudinală pe care o denumim, poate grosier, dar cert global, încredere sau neîncredere în forțele proprii. Încrederea în sine se întemeiază pe o bună apreciere a capacităților și posibilităților, pe evaluări juste ale situațiilor, pe organizări meticuloase și metodice în care nimic nu scapă și nici un amănunt, cât de mic, nu este tratat cu superficialitate. Ai încredere în tine atunci când propria conduită este orientată de principii, norme sau idei clare și corecte, când ești convins de justetea lor. Ele călăuzesc acțiunile umane, fiind asemenea unui far puternic care luminează eliberator drumurile sinuoase și adeseori dificile ale vieții. Insuficiențele de orientare conduc la reducerea mobilității forțelor și de aici la performanțe mici, câmp de apariție a îndoielilor și neîncrederii în sine. Poate acesta este sensul conceptului de CALE propus de **Sun Dзі**, eminent urmaș al legendarului gânditor umanist **Confucius**. Încrederea este dată de scop dar și de dorința de a-l obține. Tranșant, **Emerson** spunea: „un scop mare îți dă încredere și generează energii mari”. Orice acțiune umană în desfășurarea ei se confruntă cu greutatea, obstacole, conflicte, cu trăiri afective neplăcute provocate de frustrări. Încrederea în sine ne permite să ne păstrăm forțele, să continuăm acțiunea deja începută, să urmărim statornic scopurile fixate, să depășim faptele neprevăzute și surprizele, să ducem activitatea până la capăt, dându-ne tăria de a face ce este necesar considerând că nu este alt mijloc de a-l realiza. Sintetizând, încrederea în sine conferă omului următoarele consecințe benefice:

- permite luarea în stăpânire a propriei persoane;
- controlează comportamentul, rațiunea și elanul;
- determină recunoașterea valorii și autorității personale, care inspiră semenilor o atitudine de respect și prețuire;

- conferă sinelui o fermă și nezdruccinată conducere a propriei conduite;
- acordă Eu-lui propriu prestigiu, echilibru psihic și psihosocial;
- permite autodeterminarea și o corectă construcție a sinelui;
- conduce la organizarea vieții, la eficiența maximă a acțiunilor, asigurând fericire și armonie psihosocială;
- ajută la cunoașterea slăbiciunilor, a lipsurilor proprii, interzicerea gafărilor, fricii și lașității conducând la onoare, demnitate, curaj și bărbăție;
- imprimă siguranță de sine și stabilitate psihocomportamentală, stopând teama, debusolarea, plutirea în derivă în cazul unor eșecuri.

Insuccesele, eșecurile, îndeosebi când sunt repetate erodează încrederea în sine, direct sau disimulat, imediat sau în timp, fățiș sau insidios. Am întâlnit în activitățile noastre mulți oameni cu remarcabile activități aptitudinale, cu excepționale niveluri de pregătire profesională dar cu execrabile atitudini față de sine, cu neîncredere funciare față de ei înșiși. Din această cauză performanțele lor profesionale, artistice sau de comandă erau întrucâtva modeste sau oricum nu pe măsura posibilităților lor. **Neîncrederea în sine** determină nu numai randamente scăzute ci și o stare de deprimare, apatie și chiar de suferință, confirmând butada datorată omului de cultură **Decici**: „e cumplit de dureros să nu mai ai încredere în tine.” Neîncrederea în sine cunoaște grade variate de manifestare sau de stăpânire a Eu-lui, de la obscure și insignifiante stări de neliniște până la stări de îndoială obsesională, nevrotică. Îndoiala, afirmă scriitorul **R. Martin du Gard** presupune „experiența greșelii, neîncrederea în sine și în senzațiile proprii, neîncrederea în alții.” Psihologic, îndoiala este o stare de incertitudine referitoare la realitatea unui fapt, a adevărului unui enunț, cu privire la o atitudine de adoptat. Îndoiala se manifestă prin nehotărâre, oscilații între diferite scopuri, între diferite moduri de rezolvare sau puncte de vedere, dificultăți în luarea hotărârilor, în stăpânirea

propriului comportament, însoțite așa cum s-a arătat mai înainte prin nemulțumire față de sine, neliniște și chiar o acută suferință. În genere, toți oamenii au în legătură cu un fapt sau situație de viață îndoielei mai mult sau mai puțin justificate și întemeiate. Nu ne referim la câștigarea sau pierderea unui pariu, ci la cele, am spune, serioase: îndoielei cu privire la corectitudinea unor ipoteze științifice, la realizarea în bune condiții a unui experiment, la profitul rezultat dintr-o afacere sau la schimbarea în bine a unui proces tehnologic și exemplele pot fi multiplicabile la nesfârșit. Astfel de îndoiele au un caracter temporar; persistă până la încheierea acțiunii considerate. La unii oameni îndoiala, neîncrederea în sine au un caracter permanent. Devin, prin interiorizarea unor trăiri ale eșecurilor, în atitudini stabile, componente ale personalității. Nu avem în vedere abuliile, ci situațiile în care subiectul nu se mai ocupă cu nimic, este continuu dezorientat și apatic, devine steril, se epuizează inutil. Situațiile acestea de limită pot fi eliminate prin sprijin colegial, familial iar în cazurile mai severe prin psihoterapie. În procesul gândirii, al creației și invenției, îndoiala este o interogare necesară descoperirii adevărului. În discurs asupra metodei, **René Descartes** a relevat valențele creative ale îndoielii: *Dubito ergo cogito, cogito ergo sum, res cogitans* (mă îndoiesc, deci cuget, cuget, deci exist).

*Dumneavoastră aveți încredere în forțele proprii?* Pentru evaluarea acestei importante atitudini vă propunem să efectuați testul de mai jos.

CONTINUTUL TESTULUI ȘI INSTRUCȚIUNI. Proba se prezintă sub forma unui chestionar care cuprinde un număr de 15 întrebări (itemi). Pentru fiecare enunț există mai multe variante de răspuns, ordonate cu primele litere ale alfabetului român. Citiți fiecare întrebare și după cum vi se potrivește cel mai bine, alegeți varianta corespunzătoare. Nu vă gândiți prea mult. Fiți spontan. Nu reflectați asupra a ceea ce e bine sau ar trebui să fiți, ci la ceea ce sunteți acum. Pe o foaie de hârtie separată notați pe verticală numere de la 1 la 15 iar în dreptul fiecăruia veți consemna cu o literă varianta aleasă.

1. Cum vă comportați față de erorile săvârșite și care ar putea duce la eșec în activități importante pentru dumneavoastră?

- Sunt descumpănit, mă pierd, am tendința să abandonez activitatea respectivă.
- Nu-mi pasă de erorile săvârșite și îmi continui activitatea ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic.
- Mă mobilizez, îmi adun forțele și depun eforturi mai mari.
- Erorile făcute, mă enervează și în continuare greșesc și mai rău.

2. Cum v-ați comportat în situații grele în viața personală, profesională sau familială (accidente, evenimente grave, situații periculoase)?

- La început am rămas pasiv, dar, împins de împrejurări până la urmă am făcut ceea ce trebuia.
- Mi-am păstrat cumpătul, m-am orientat și am luat rapid măsurile potrivite situației.
- M-am dezorientat, mi-am pierdut capul și un timp a fost aproape imposibil să reacționez.
- M-am agitat, m-am risipit în gesturi, am țipat, am vociferat, am efectuat acțiuni dintre care nu toate erau utile.

3. Ce atitudine aveți față de activitățile care implică o mare responsabilitate?

- Le accept ușor, fără să stau prea mult pe gânduri.
- Le privesc cu îngrijorare și ezitare și de aceea nu mă ofer, ci le primesc numai când mi se impun.
- Nu le ocolesc, dar nici nu le caut și în general cumpănesc mult înainte de a le accepta.
- Le primesc cu calm și încredere în forțele mele, dar nu înainte de a analiza dificultățile posibile.

4. Cum caracterizați insuccesul?

- O forță adversă, un destin de la care nu mă pot sustrage.
- O incapacitate de sesizare a ocaziilor favorabile.

- Un hazard nefericit; insuccesul trebuie acceptat cu resemnare.
- O situație care nu trebuie să se repete dacă mă concentrez și mă mobilizez cum trebuie.

5. Vorbiți la o importantă adunare publică și vă pierdeți și-  
rul ideilor. Ce faceți?

- Mă sperii, îmi pierd cumpătul.
- Îmi cer scuze, mă bâlbâi, îmi caut notițele.
- Cu puțin umor depășesc momentul.
- Mă concentrez, mă reculeg, știu că pot reinoda discursul.

6. Cum reacționați la situații-surpriză, care se produc brusc,  
pe neașteptate?

- Resimt o puternică emoție și pentru moment nu sunt în stare de nici o reacție după care îmi revin destul de greu la normal.
- Sunt ușor emoționat, dar caut să-mi dau seama de ceea ce se întâmplă pentru a fi gata de acțiune. Îmi revin destul de repede.
- Cu excepția unei scurte tresăriri, de obicei neobservată de cei din jur mă comport la fel ca mai înainte.
- Surprins, reacționez printr-o serie de gesturi necontrolate, aproape dezordonate. După trecerea momentului, râd eu însumi de mine.

7. Cum vă comportați în prezența unor persoane importante  
pentru dumneavoastră?

- Nu mă interesează problema, nici nu m-am gândit că trebuie să adopt o anumită conduită.
- Nu pierd ocazia de a profita de anumite avantaje pe care alții le obțin cu multă trudă.
- Caut să învăț din experiența sa, din preaplinul cunoștințelor sale.
- Mă comport firesc cu deferența și respectul datorat vârstei și funcției pe care o are.

8. Cum vă adaptați la un nou orar școlar sau la modificarea programului de lucru?

- Protestez deși știu că totul este inutil
- Puțin îmi pasă, asta este situația!
- Îmi vine greu să-mi modific obișnuințele, chiar tabieturile.
- Analizez situația și mă gândesc cum să-mi restructurez forțele în raport cu noile cerințe.

9. Vă schimbați hotărârile adoptate într-o anumită problemă în funcție de părerile altora?

- Categoric, nu! Vreau să fiu lăsat în pace, chiar de capul meu!
- Mă grăbesc, realmente mă precipit să dau curs sugestiilor mai ales când acestea vin de la o persoană la care țin mult și o stimez deosebit.
- Reflectez foarte serios asupra oportunității schimbării hotărârii, cântărind avantajele și dezavantajele propunerilor.
- Sunt teribil de plictisit față de cei care mă „pisează” cu sfaturi, obiecții sau recomandări chiar dacă aceștia sunt părinții la care țin foarte mult, prietenii de-o viață și șefii care par a fi binevoitori.

10. Cum reacționați când o cunoștință vă vorbește de „rău”?

- Cum își permite? Sunt tare pornit, îi cer imediat explicații.
- Mă străduiesc să judec la rece învinuirile, să înțeleg ce mi se reproșează.
- Rup imediat legăturile cu respectiva persoană chiar dacă îmi este foarte apropiată întrucât afrontul este de nescuzat.
- Îmi este indiferentă situația; în fond am dreptul la opinie și nu trebuie să plac tuturor.

11. Aveți momente de îndoială asupra capacității dumneavoastră de a lua decizii corecte?

- Niciodată.
- Relativ des.
- Uneori.
- Întotdeauna.

12. Majoritatea persoanelor din colectivul (școlar sau profesional) din care faceți parte este împotriva unei propuneri pe care ați făcut-o. Cum reacționați?

- Nu renunț la propunerea mea care este corectă și întemeiată.
- Restructurez propunerea, eventual o reformulez pentru a fi mai clară și în consecință mai accesibilă.
- Mă retrag în carapacea mea. Nu mai fac propuneri.
- Caut noi argumente, le aduc la cunoștința bisericeții mele de amici, rugându-i să-mi susțină propunerea.

13. Două persoane din grupul dumneavoastră de prieteni s-au certat. Cum procedați pentru rezolvarea conflictului?

- Discut cu fiecare în parte ascultându-i cu atenție, reținând argumentele lor pro și contra.
- Caut să-i împac dar nu oricum ci principial, dând dovadă de mult tact.
- Cred că problema conflictului se va rezolva de la sine.
- Nu mă interesează cearta lor, stau deoparte neavând nimic de câștigat.

14. Cum vă simțiți când vă aflați la conducerea unui grup?

- Natural, firesc.
- Fără probleme.
- Stângaci.
- Mă simt neliniștit.

15. Găsiți soluții inventive în soluționarea problemelor ce apar în activitatea dumneavoastră?

- Da, foarte ușor.
- Destul de ușor.
- Uneori.
- Aproape niciodată.

**COTAREA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR.** Pentru variantele alese de dumneavoastră la întrebările chestionarului acordați numărul de puncte cuprins în tabelul ce urmează. Totalizați numărul de puncte obținut.

Întrebarea	Varianta de răspuns			
	a	b	c	d
1	1	3	6	2
2	2	6	1	-
3	1	1	4	6
4	-	1	2	4
5	-	1	3	4
6	1	4	5	-
7	1	2	4	5
8	-	2	1	5
9	-	-	1	5
10	-	5	-	2
11	5	4	2	-
12	4	4	-	1
13	4	5	1	-
14	5	3	2	1
15	6	4	2	1

Dacă ați obținut:

**Sub 32 de puncte:** Încrederea dumneavoastră în forțele proprii este scăzută. V-ați creat o imagine nu prea favorabilă despre dumneavoastră înșivă. Sunteți într-o permanentă defensivă și

șteptare. Vă îndoiiți de propriile posibilități, considerându-vă cu mult mai puțin bun decât majoritatea celor din jur. Este o optică greșită și nerealistă. Vă lăsați ușor impresionat de ceilalți apreciați ca fiind mai inteligenți, mai capabili. Nu acceptați o astfel de atitudine, autodepășiți-vă. Tendința spre autoperfecționare este proprie omului fiind și o problemă de demnitate. Vă aflați într-o permanentă devenire, fiți convins că aveți capacități mai mari. Fiecare om are un viitor dar acesta nu se oferă singur ci trebuie creat. Luptați cu propriile tendințe, impulsuri și descurajări, fiți mai optimist. Este singura luptă în care propria înfrângere înseamnă victorie. Dovediți-vă calitățile! Stabiliți-vă aspirații rezonabile, nu vă antrenați în întreceri cu persoanele excepționale. Mergeți din treaptă în treaptă iar pașii dumneavoastră vor deveni tot mai mari. Activitatea și nu pasivitatea sau resemnarea constituie mijlocul indicat de a accede la încrederea în sine. În câmpul dezagreabil al insucceselor nu vă pierdeți, nu vă întrerupeți acțiunea, dimpotrivă, mobilizați-vă forțele și concentrați-le asemănător unei raze laser spre succes. Studii efectuate de **Paul Popescu Neveanu** și **Ștefan Popescu** pe oameni activi și mai puțin activi, pe sportivi și nesportivi au stabilit deosebiri: prima categorie de subiecți fiind mai încrezători în forțele proprii și mai puțin anxioși decât cei din a doua categorie. Asigurați concordanța dintre posibilități și realizări și perseve-rați. Amintiți-vă de proverbiala frază rostită de **Wilhelm I de Nassau, prinț de Orania**, cel care a înfăptuit independența Provinciilor Unite: „Nu e nevoie de speranță ca să făptuiești, nici de succes să perseverezi.”

**Între 32 și 44 puncte:** Aveți o încredere rezonabilă în forțele proprii, chiar bună. Dar sunteți perfectibil în multe componente ale psihicului legate de încrederea în sine. Sunteți un om maleabil, ușor accesibil și adaptabil. Vă angajați în activități, le analizați cu luciditate și mai ales cu sinceritate; sunteți permeabil la sugestia, recomandări sau la orice sfat util. Evitați autoînșelarea disponibilităților proprii; vă autoacceptați și vă place autoafirmarea sinelui, ceea ce vă conferă independență comportamentală, dârzenie, angajare morală și care, în condiții de competență profesională vă recomandă ca un bun conducător.

Dobândiți un spor al încrederii în sine dacă va angajați ferm într-un proces de autorealizare. Nu uitați că inteligența cu adevărat perseverentă găsește un stimulent plăcut în obstacolul unei cere un efort continuu și o deplină încredere în forțele proprii.

**Peste 44 puncte:** Aveți o solidă și statornică încredere în forțele proprii. Nu cunoașteți ezitățile, iar îndoielile sunt departe de dumneavoastră. Știți să vă afirmați personalitatea și să vă valorificați opiniile în orice condiții. Vă este definitorie puternica siguranță de sine, fapt ce vă permite să vă orientați și să vă descurcați cu ușurință în situații sociale; nimic nu vă blochează. Vă apărați imaginea proprie, care impune respect semenilor prin dezinvoltura, flexibilitatea și adaptabilitatea manifestărilor conduitei. Aveți tendința să vă plasați pe o poziție de superioritate, de dominare, care pot avea drept consecință diminuarea dimensiunilor realității, reducerea prudenței normale, iar pe plan interpersonal o anume malițiozitate, ironie și o minimalizare a altora. Sunteți indiscutabil un fighter, nu vă pierdeți prezența de spirit în situații grele, nu vă demobilizați ceea ce impune autoritate și chiar ascultare. Dacă la un insucces nemulțumirea este firească pentru toți oamenii, la preaincrezătorul în forțele proprii se poate manifesta prin iritații și chiar prin forme de agresivitate și negativism. Recunoașteți-vă calitățile proprii dar să nu deformați sau să nu falsificați realitatea. Nu vă supradimensionați, acordați-vă în continuare aspirații, dar să nu le exagerați. Evitați orgoliul care impietează asupra relațiilor cu ceilalți, generează trufie, vanitate și duce la o anumită stare de izolare, de „lup singuratic“. Nu subscrieți la ideea lui **Stendhal** care afirma că orgoliul aduce inspirație. Nu uitați, sunteți bun, încrederea în sine este o calitate admirabilă a personalității, folosiți-o însă așa cum se cuvine!

„Faceți față necesităților prin istețimea și fapta voastră.“

Leone Battista Alberti

#### XIV. Sunteți isteț?

Psihologii și cercetătorii americani vorbind despre istețimea oamenilor o compară, folosind bine-cunoscutul lor umor, cu un pudding, cu o budincă complexă și savant structurată, alcătuită dintr-un conglomerat de însușiri și calități psihice. Istețimea este apreciată drept o calitate a activității psiho-intelectuale ce se referă la varietatea și rapiditatea desfășurării operațiilor gândirii, înțelegerii și asimilării, în principal, a utilizării acestora în soluționarea problemelor. Istețimea definește bazal predispoziția pentru activitatea intelectuală creatoare de un anumit nivel concret-operațional. Substratul său material este legat de calitatea, de plasticitatea scoarței cerebrale, dar și de mediul în care trăiește omul. Un mediu complex – susține pedagogul român **Nicolae Vințianu** – care solicită de timpuriu rezolvarea intelectuală a unor probleme dezvoltă considerabil istețimea. Într-un context mai larg, etnopsihologic, **Rădulescu Motru**, fost președinte al Academiei Române, aprecia că poporul român dispune de variate forme și largi disponibilități de istețime demonstrate de modul de soluționare rapidă a unor probleme cu un grad mai ridicat de gravitate. Istețimea poate fi identificată sumar cu îndemânarea, dibăcia, ingeniozitatea sau abilitatea mentală. Dacă vorbim despre istețime ca despre o budincă trebuie să menționăm că principalele „ingrediente“ care o compun sunt mobilitatea atenției, adaptabilitatea rapidă la probleme, profunzimea percepției, memoria excelentă (care nu pierde firul demersului în desfășurare), ca și un ridicat și flexibil nivel

al gândirii. Adesea între istețime și inteligență se pune un semn de egalitate. O delimitare este totuși necesară, considerând următoarele: istețimea este un termen folosit indeosebi în limbajul colocvial, având o mai mică rigurozitate științifică, servind cel mai adesea pentru acordarea unor apelative persoanelor cunoscută, în genere, pentru o caracterizare rapidă, superficială și întrucâtva metaforică sau figurată, de genul: „e băiat de comitet și foarte isteț”, „e isteț, se va descurca”, „nu vei reuși să o îmbrobodești pe domnișoara că este isteată foc și îți va dejuca rapid și definitiv intențiile”; istețimea are o complexitate și un grad de penetrare în probleme mai restrânse decât inteligența; existența unei pudori în folosirea termenului de inteligență în scopul evitării unor exagerări care pot fi deranjante. Continuând cu precizările necesare delimitării, accentuăm o deosebire de fond: toți oamenii sunt în grade variabile inteligenți și isteți, dar calificativul de inteligent se atribuie în special persoanelor valoroase care și-au demonstrat calitățile prin performanțe intelective superioare, în timp ce iscusința se adresează celor care se „descurcă” foarte bine, surprinzător, chiar strălucitor într-o oarecare situație. Concluzionând, inteligența implică profunzime, gravitate în probleme extrem de serioase, iscusința fiind o abilitate mentală ce se poate manifesta în orice fapte de viață: în soluționarea unor dificultăți profesionale, în rezolvarea unor probleme de matematică, fizică și chimie, în păcălirea și manipularea unor persoane, în dezlegarea cuvintelor încrucișate, a criptogramelor și chiar în rezolvarea testelor psihologice. Așadar, sferile de cuprindere ale inteligenței și iscusinței au mari zone de suprapunere și multe afinități de intersectare. Ca orice fenomen psihic iscusința poate fi măsurată. Testele psihologice o pot evidenția și evalua. Vă propunem o modalitate de autotestare a iscusinței prin aprecierea facilității dumneavoastră de soluționare directă a unor probleme, prin discriminarea diferențelor în factorul de raționare, ca și prin utilizarea experienței în rezolvarea unor probleme obișnuite. Dacă scorurile obținute sunt mari iar acuratețea soluțiilor este corectă și poate strălucitoare se poate spune că sunteți o persoană iscusită.

CONȚINUTUL TESTULUI ȘI INSTRUCȚIUNI. Proba este alcătuită din patru părți distincte dar intercondiționate pe plan psihic intern.

### Partea întâi

Subtestul cuprinde un număr de 12 rânduri ce cuprind numere sau litere. Aveți sarcina, judecând logica succesiunilor, să completați corespunzător spațiile lipsă. De exemplu: în rândurile de mai jos în primul șir lipsesc două cifre semnalate prin două liniuțe; în al doilea rând lipsesc două litere la fel marcate prin două liniuțe.

2, 4, 6, -, 10, -, 14  
A, B, C, -, E, -, G

Răspunsurile sunt ușoare: 8, 12; și D, F.

Procedați asemănător cu rândurile următoare, precizând că timpul acordat este de 8 minute.

1. 3, 5, -, 9, 11, -, 15.
2. Y, Z, -, W, V, -, T.
3. A, C, E, -, I, K, -.
4. 100, -, 400, 800.
5. Y, E, L, -, O, W
6. 9, 7, 11, -, 13, 11, -, 13.
7. -, -, 9, 27, 81, -.
8. 6, 8, 9, -, 12, -, 15.
9. 1 ½, 3, -, 18, -, 108.
10. -, 24, 29, -, 33, 34, 35.
11. A, -, Z, Y, C, D, X, -, E, F, -.
12. 2, -, 200, 200, 200.

**Partea a doua**

Subtestul este alcătuit din trei pătrate de dimensiuni diferite, numerotate cu A, B, C. Fiecare pătrat este divizat în pătrate mai mici. În unele dintre pătratele mici există numere. Alăturat pătratelor mari se află încercuite alte numere alcătuite din două cifre. Aveți sarcina să completați pătratele subdivizionare cu cifre care adunate cu numerele existente să dea atât pe verticală, cât și pe orizontală sume egale cu numerele încercuite. Nu se folosesc numere mai mari de 9 și nu se folosește zero.

Timpul acordat este de trei minute.

9		
		9
	3	

(21)

9		
		7
	7	

(34)

9		
		7
		8
	8	

(34)

A
B
C

**Partea a treia**

Subtestul cuprinde 15 rânduri. În fiecare se află denumirea unei insecte. Literele sunt însă amestecate. Aveți sarcina să găsiți numele insectelor și să le notați în spațiile punctate. De exemplu literele amestecate SUMCA dau prin aranjarea corectă denumirea MUSCĂ. Dacă aveți dificultăți la un cuvânt nu pierdeți prea mult timp, săriți-l și rezolvați-le pe următoarele.

Timpul limită de rezolvare este de trei minute.

1. DIAMO .....
2. SPEIVE .....
3. CUCILIRI .....
4. RABUZUBU .....
5. SUCABAR .....
6. TREFULU .....
7. RAGITAGAR .....
8. CEHISTER .....
9. NURFIAC .....

10. GEREREI .....
11. CEHUDAP .....
12. BILANA .....
13. PONISCOITARI .....
14. BICRALA .....
15. CELREHUTIAN .....

**Partea a patra**

Se acordă o listă cu 17 denumiri de păsări din arealele țării noastre. Literele denumirilor sunt amestecate. Sarcina este asemănătoare celei precedente: rearanjarea literelor și aflarea numelor păsărilor. Consemnați-le în spațiile punctate. Exemplu: RUCANC este anagrama cuvântului CURCAN. Se respectă regulile anagramării, respectiv nu se ține seama de semnele diacritice.

Timpul limită este de trei minute.

1. RITAS .....
2. CALIORCEI .....
3. PIRODE .....
4. GRUNCAR .....
5. MOCRANOR .....
6. TEGERA .....
7. DABALE .....
8. LARMEI .....
9. GITIPOI .....
10. SUTICAN .....
11. LECITEST .....
12. TURLEVAN .....
13. RAMPULEB .....
14. DANINCAUR .....
15. RACURTUIT .....
16. CALAMADURENA .....
17. BUCADEVANARM .....

CORECTARE ȘI INTERPRETARE. Pentru început verificați corectitudinea răspunsurilor.

**Partea întâi:** (1) 7, 13; (2) U, T; (3) G, M; (4) 200; (5) L; (6) 9, 15; (7) 1, 3, 243; (8) 11, 14; (9) 6, 54 sau 9, 54; (10) 23, 30; (11) B, W, V; (12) 200.

**Partea a doua:** A. 9-9-3; 3-9-9; 9-3-9.

B. 9-9-9-7; 9-9-7-9; 7-9-9-9; 9-7-9-9.

C. 9-8-9-8; 9-9-7-9; 8-9-9-8; 8-8-9-9.

**Partea a treia:** 1 - OMIDĂ; 2 - VIESPE; 3 - LICURICI;

4 - BUBURUZĂ; 5 - CĂRĂBUȘ; 6 - FLUTURE;

7 - GĂRGĂRIȚĂ; 8 - STRECHE; 9 - FURNICĂ;

10 - GREIERE; 11 - PĂDUCHE; 12 - ALBINĂ;

13 - COROPIȘNITĂ; 14 - LIBARCĂ;

15 - URECHELNITĂ.

**Partea a patra:** 1 - SITAR; 2 - CIOCĂRLIE; 3 - DROPIE;

4 - GRANGUR; 5 - CORMORAN; 6 - EGRETĂ;

7 - LEBĂDĂ; 8 - MIERLĂ; 9 - PIȚIGOI;

10 - ȚIGĂNUȘ; 11 - STICLETE; 12 - VĂNTUREL;

13 - PORUMBEL; 14 - RÂNDUNICĂ;

15 - TURTURICĂ; 16 - MĂCĂLEANDRU;

17 - DUMBRĂVEANCĂ.

Pentru răspunsurile corect rezolvate acordați următoarele puncte:

- Două puncte pentru răspunsurile corecte din partea întâi.

- Două puncte pentru răspunsurile corecte din partea a doua.

- Un punct pentru răspunsurile corecte din partea a treia.

- Un punct pentru răspunsurile corecte din partea a patra.

Totalizați răspunsurile corecte iar suma obținută raportați-o la tabelul următor.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
46 - 62	Foarte bine
38 - 45	Bine
30 - 37	Mediu
0 - 29	Slab

În psihologie capacitățile și valoarea unui om se apreciază în raport cu posibilitățile obișnuite, normale ale semenilor. Dacă o persoană este superioară mediei din curba gaussiană a distribuției populației normale atunci i se atribuie merite deosebite. Se consideră isteț acel om care din puddingul amintit are în compoziția elementelor componente valori mai mari decât cele obținute de majoritatea oamenilor. Nu este acesta afirmarea unui eietism exagerat și păgubos pentru încrederea pe care și-o acordă oamenii în propriile disponibilități, ci o realitate. Știința contemporană afirmă însă cu toată certitudinea: orice om este valoros; nu există oameni lipsiți totalmente de calități aptitudinale, morale sau psihosociale. Geniul, inteligența, iscusința sunt evaluate nu prin ceea ce reprezintă ele în sine, ci după cât se ridică deasupra vremurilor și condițiilor existente în care viețuiesc. Dacă suntem de acord cu subtilul dar atât de controversatul gânditor francez, trăitor în secolul luminilor, **Jean Jaques Rousseau**, aspirațiile, dorințele dar și defectele oamenilor își au originea în condițiile de viață ale societății. Omul la naștere nu este nici bun, nici rău, societatea îl formează să devină ceea ce este. Am adăuga, legat de problematica pe care o discutăm, că inteligența, istețimea sunt date de natură, de rațiunea creatoare dar fundamental ele sunt rodul învățării, al gimnasticii minții, în principal, al unei stăruitoare preocupări de autoîmplinire.

„Obscurantismul nu este nici odată soluția unei probleme de ontologie.“

R.V. Joule

## XV. Aflați dacă sunteți manipulat

În „*Apocrife*“ **Caesar** caracterizând pe un tânăr patrician din anturajul său spunea: Claudius este un tânăr frumos, voinic și deștept, dar nu-mi place de el, deoarece are ochii reci ca gheața și învârte oamenii pe degete. Reținem expresia „învârte oamenii pe degete“. Marele Shakespeare, 16 secole mai târziu, în tragedia „*Othello*“ descrie pe **Iago** un personaj infamant care, din răutate, prin intrigi abile, distruge o dulce iubire creând marelui Maur un puternic simțământ de gelozie. Psihopatologia și psihiatria modernă consideră că suferința la gândul unei infidelități posibile poate atinge intensități maxime ce pot conduce la fapte nesăbuite. Psihiatrul german contemporan Karl Leonhard apreciază că oamenii care au astfel de manifestări sunt *personalități accentuate*. Gelozia este întâlnită în egală măsură la ambele sexe din cuplul marital, dar la bărbați este mai primejdioasă decât la femei deoarece aceștia se consideră înșelați nu numai erotic, dar se simt jigniți și în onoarea lor. Jocul rafinat manevrat cu subtilitate de Iago l-a adus și l-a menținut pe Othello într-o cumplită suferință sufletească ce oscila între speranță și temere și care a culminat cu actul necugetat, extrem, al uciderii iubitei sale soții **Desdemona** și sinuciderea sa. Dacă urmărim cu atenție firul intrigilor desfășurate de Iago constatăm că la început acesta s-a mărginit să facă aluzii discrete refuzând să spună mai mult. Acestea au produs bănuiele care, prin supoziții, speculații și interpretări s-au amplificat și s-au agravat ge-

nerând sporadice și ulterior permanente stări de tensiune și încordare psihică. Numai când Othello a inclinat spre gelozie, Iago începe să fie mai explicit. În această stare de spirit Othello acceptă și „pune la inimă“ tot mai multe minciuni, gradual tot mai grave și care au atins apogeul cu relatarea presupuselor legături trupești dintre **Desdemona** și **Cassio**. Interesantă desfășurarea intrigii. Dacă de la început Iago ar fi calomniat-o în mod grosolan pe Desdemona, Othello ar fi respins hotărât și indignat calomniile și nu ar fi crezut nimic. Picătură cu picătură, precum în cavatina lui **Don Basilio**, s-a produs o breșă în raționalitatea maurului, apărând afecte tot mai grave și mai profunde, dominante și obsesive și care au permis să se dea crezare celor mai nerușinate și lipsite de credibilitate minciuni. Suferințele sufletești descrise cu atâta finețe psihologică de marele **Will** au fost provocate mai mult de permanenta nesiguranta a lui Othello decât de convingere.

Comportamentele celor două personaje descrise sunt denumite de psihosociologia contemporană ca fiind tipice pentru așa-numitele procese de *manipulare*. Definită lapidar manipularea este **acțiunea prin care determinăm pe cineva, individ sau grup uman, să facă ceea ce vrem noi**. Specifică manipulării este influențarea oamenilor prin mijloace subtile și rafinate încât aceștia nu o sesizează, fiind împinși spre adoptarea unui anumit comportament într-o astfel de manieră încât gândesc și cred că ei înșiși doresc scopul sau conduita respectivă. Manipularea este practicarea unui control ascuns sau mascat de dirijare a comportamentelor oamenilor în vederea atingerii unor obiective sau scopuri dinainte fixate de manipulatori. Oamenii adoptă anumite comportamente și acționează într-un anumit mod fie datorită însemnurilor propriei conștiințe, fie constrângerii. Persoanele influente, cu autoritate și care dispun și de putere pot obține de la alții cele ce doresc atât prin dispoziții imperative, cât și prin mijloace de presiune, de la cele aluzive, discrete, până la cele evident agresive. La formele de presiune vizibilă individul se conformează pentru moment dar în sinea sa dezvoltă o certă opoziție și cu prima ocazie ripostează sustrăgându-se acțiunii

de constrângere. Ceea ce nu se poate realiza prin astfel de procedee poate fi înfăptuit prin mijloacele rafinate ale manipulării ascunse aplicate cu abilitate iar în cazuri deosebite cu autentic profesionalism. În manipulare se merge pe căi ocolitoare, de învăluire, imperceptibile, indeterminate temporal și spațial, toate având însă caracteristicile intenționalității oculte. Cercetătorul american **Goodwin** afirma în acest sens: „Manipularea în esența sa este o inducere în eroare, o înșelare deliberată, bine gândită și aplicată”. Substraturile psihologice care permit manipularea sunt extrem de variate: tendința oamenilor de a adera la ceea ce îi interesează, la ceea ce așteaptă și doresc să se întâmple sau la ceva care apare ca fiind rodul propriei hotărâri. **Kurt Lewin** avansa ideea așa-numitului *efect de îngheț*. Este vorba de faptul că oamenii se comportă potrivit primei decizii luate și care determină o stopare sau o „înghețare” a altor posibile opțiuni. În consens **Joule** susține că oamenii se agață de prima decizie, chiar dacă justetea acesteia este îndoielnică. Metodele folosite de manipulatori sunt de o mare diversitate: folosirea farmecului personal, seducția erotică, momeala, persuasiunea disimulată, dezinformarea, informarea parțială sau eronată, specularea abilă a unor stări afective, ascunderea unor adevăruri pe care oamenii dacă le-ar cunoaște și le-ar gândi s-ar comporta altfel. Adeseori fără a se minți se ascunde o parte din adevăr sau nu sunt prezentate toate condițiile situației. Conduceți autoturismul propriu. O agreabilă domnișoară autostopistă vă roagă să-i permiteți să meargă și dânsa până în localitatea X. Sunteți un bărbat amabil, bine crescut și acceptați solicitarea, dar constatați că domnișoara nu este singură, la un semn discret apare un tânăr atlet prezentabil care o însoțește. Este sigur o formă de manipulare. V-ați dat acordul, cum procedați în continuare? Buna cuviință vă determină să-i suportați. Dacă ați fi cunoscut de la început toate condițiile, posibil, ați fi refuzat rugămintea. În cazul prezentat ca și în multe altele manipularea exclude impresia de presiune sau de pierdere a libertății de hotărâre; supunerea este liber consimțită. **Pierre Nord** un specialist al domeniului afirmă că toți oamenii, într-o măsură mai mare sau

mai mică, deliberat sau spontan-speculativ manipulează sau pot fi manipulați. A nu fi manipulat este o problemă de demnitate. Soluțiile de contracarare sunt de o mare diversitate. Nu te lăsa amăgit! Refuză momelile și dulcelețurile, finalmente pot fi amare. Înlătură iluzia propriei hotărâri! Sunt ușor de manipulat oamenii care consideră că decizia într-o situație le aparține deși în fapt aceasta le-a fost impusă prin abile procedee de manipulare. Gândiți, analizați pro și contra, cântăriți riscurile și beneficiile și hotărâți în cunoștință de cauză. Investiți într-o activitate energică, timp și bani și constatați că nu obțineți rezultatele scontate. Aveți tendința de a investi în continuare considerând că, dacă cheltuiți mai mult veți îndeplini scopul dorit. Dacă „nu merge”, această hotărâre este absurdă. Sunteți un om rațional și hotărât: spuneți stop acțiunii în momentul oportun. Cea mai bună metodă în a nu te amăgi este să-ți propui de la început o limită peste care să nu treci. Evident limita trebuie să fie bine evaluată. Încăpățănarea nu este expresia unei voințe puternice. Enunțurile: „Sunt hotărât să merg până la capăt, indiferent ce se va întâmpla” sau „Am investit prea mult pentru a abandona acum” nu exprim înțelepciune ci o hazardare impulsivă și inutilă. Sunt aceste forme de automanipulare când cauți argumente pentru a justifica și a acorda viabilitate unei hotărâri greșite. Important este să poți să revii asupra unei hotărâri atunci când se impune.

Este posibil să existe și o manipulare pozitivă? Se acordă o astfel de calificare situațiilor de modificare a comportamentului prin influențe de învățare, prin persuasiune și psihoterapie orientate în direcția edificării sau schimbării atitudinilor, convingerilor și sentimentelor într-un sens dezirabil social și în concordanță cu interesele persoanelor. Este cazul manipularilor de păcălire a copiilor să îngurgiteze o doctorie amară sau a bolnavilor incurabili cărora medicii le acordă speranța unei însănătoșiri. Ca oameni care am lucrat în domeniul psihologiei medicale, în spiritul unei tradiții autohtone dar și europene, considerăm că este un mod corect de a soluționa astfel de probleme deoarece am reda o anumită încredere, am risipi o parte din norii tenebroși ai incertitudinii și suferinței, nu am refuza pacienților **Speranța** din adâncul cutiei **Pandorei**. Educația este

în globalitatea ei o uriașă formă de influențare pozitivă. Nu considerăm influențele educative sistematice și temeinice drept manipulari. Educația nu are scopuri potrivnice copilului în dezvoltarea sa, nu este în slujba unor forțe mefistofelice dimpotrivă socializează, formează competențe, conduite morale și personalități puternice.

**CONȚINUTUL TESTULUI ȘI INSTRUCȚIUNI.** Chestionarul cuprinde un număr de 30 de întrebări referitoare la diferite situații de viață, majoritatea având un caracter obișnuit. Unele sunt însă întrucâtva delicate sau chiar de-a dreptul critice. Vrând-nevrând ne confruntăm aproape cotidian cu evenimente asemănătoare celor din întrebări și pe care, într-o formă sau alta, trebuie să le soluționăm, deși de multe ori ne pot deranja sau chiar irita. La fiecare întrebare se poate răspunde prin DA, NU sau OARECUM marcat de semnul (?) și care trădează o oarecare nehotărâre fiind expresia unei neimplicări, sau cum spunea cunoscutul psiholog **Kurt Lewin** constituie o ieșire din câmpul problematic. Pentru desfășurarea acestei autochestionări notați pe o foaie de hârtie separată numere de la 1 la 30. Citiți fiecare întrebare în parte și după felul cum vi se potrivește notați cu una din variantele de răspuns propuse. Nu există limită de timp în executarea testului. Recomandăm însă să răspundeți repede, fără să filozofați la fiecare întrebare sau, cum se spune, să despicați firul în patru. Răspundeți cu toată sinceritatea pentru că numai în acest fel reușiți cunoașterea reală a stărilor dumneavoastră și apoi, în definitiv, nimeni nu poate cunoaște rezultatele opțiunilor dumneavoastră. Ce credeți: este bine să dezvăluim tuturor toate străfundurile sufletului nostru? Ca psihopedagogi recomandăm să fim sinceri, dar nu în mod stupid sau pueril, să nu dezvăluim cu precădere secretele ce nu ne aparțin sau cele care ar periclita interesele altor persoane, ale unor organizații economico-sociale sau agenții guvernamental-statale.

1. Știți să vă apărați interesele?
2. Vi se „citesc” cu ușurință gândurile sau emoțiile?
3. Sunteți o persoană nervoasă?
4. La o solicitare neconvenabilă pentru dumneavoastră spuneți hotărât NU?
5. V-ați angajat în acțiuni absurde numai pentru a face pe placul cuiva?
6. Aveți „slăbiciuni” față de unele persoane?
7. Vi se spune că sunteți o persoană încăpățanată?
8. Sunteți adeptul zicalei că tot răul este spre bine?
9. Apreciați că prima hotărâre luată este și cea mai bună?
10. Cădeți cu ușurință în „capcanele” ce vi se întind?
11. Vă plac jocurile de noroc?
12. Opriți o activitate la jumătatea ei când constatați că rezultatul urmărit este nesigur deși ați investit mulți bani, timp și energie?
13. Cunoscuții vă consideră o persoană naivă, credulă?
14. Apreciați drept corect aforismul latin „Errare humanum est, perseverare diabolicum est”?
15. Vă considerați responsabil numai pentru că ați promis ceva cuiva chiar formal?
16. Vă țineți de promisiunea făcută cuiva chiar dacă aceasta realmente v-a fost smulsă?
17. Vă înfuriați ușor?
18. Ați constatat uneori că aveți unele opinii fără să vă explicați proveniența lor?
19. Este corectă zicala „Capul plecat sabia nu-l taie”?
20. Faceți servicii unei persoane chiar dacă apreciați că nu i se cuvin?
21. De obicei sunteți o persoană amabilă?
22. Sunteți inflexibil în hotărârile dumneavoastră?
23. Aveți somnul odihnitor?
24. Cedați rugămintilor unei persoane fermecătoare?
25. Ascultați spusele unui interlocutor chiar dacă debitează ineptii crase?
26. Apreciați că tot ce întreprindeți este urmarea hotărârii dumneavoastră?

27. Dacă v-ați angajat într-o activitate și n-ați obținut rezultatele scontate, aveți tendința să investiți noi cheltuieli considerând că astfel vă apropiați de realizarea scopului propus?

28. Când luați o hotărâre importantă țineți seama și de părerea altor persoane?

29. Vă mențineți un punct de vedere numai pentru a nu se spune despre dumneavoastră că sunteți o persoană slabă, oscilantă?

30. Vă impuneți de obicei o limită (de timp, de bani, de efort) în soluționarea unei probleme dincolo de care renunțați la desfășurarea activității?

**CORECTARE ȘI INTERPRETARE.** Acordați câte două puncte la răspunsurile notate cu DA la întrebările cu numerele; 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 29 și NU la întrebările: 1, 4, 7, 12, 23, 26, 28, 30; acordați un punct la răspunsurile cu semnul INDECIS (?). Totalizați punctele. Scorul dumneavoastră la test rezultă din suma punctelor obținute; încadrați-l în grupele de valori din tabelul care urmează pentru a constata calificativul la susceptibilitatea sau rezistența dumneavoastră la manipulare. În interpretarea datelor obținute vom proceda în primul rând la analiza semnelor dumneavoastră. Răspunsurile majoritare DA și NU exprimă un anumit grad de hotărâre, de certitudine și sinceritate, un mod tranșant de soluționare a problemelor fără a se preciza, în acest moment al analizei, dacă răspunsurile pentru care ați optat sunt sau nu dezirabile. O alegere frecventă a semnelor OARECUM (?) nu exprimă atitudini caracteriale ferme. Apelarea cu o anume obstinație la acest semn reflectă fie o anume indecizie în soluționarea problemelor, o amânare sau târăgănare, întârziere care nu totdeauna este favorabilă rezolvărilor și poate nici nu este onorabilă sau demnă pentru o persoană care se respectă, care are puternice resurse ale conștiinței de sine. În activitățile operativ-executive importante cum sunt, de exemplu, cele militare, expectativa îndelungată, oscilarea între motive, respectiv nehotărârea în adoptarea căii de urmat sunt de neadmis. Se afirmă, nu precizăm cât de corect

sau de oportun este: mai bine să acționezi greșit decât deloc. Totuși calea menționată nu este întru-totul corectă. Important este să ai tăria să aștepti atunci când trebuie să rezisti presiunilor sau tentațiilor și să acționezi fulgerător și puternic atunci când consideri necesar, în pofida sfaturilor nu întotdeauna date cu bună intenție sau când sortii nu par a fi prielnici.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
60 - 43	Slab
42 - 23	Mediu
22 - 10	Bine
9 - 0	Foarte bine

În continuarea analizei, așa cum rezultă din tabel, un scor mic reflectă *capacități bune și foarte bune* de a nu cădea în mrejele manipularilor. Sunteți un om care gândește intens situațiile, cu un puternic spirit de hotărâre, capabil să analizați pertinent fiecare caz în speță și în funcție de rezultatele acesteia, să decideți independent, să aplicați soluția, în deplină cunoștință de cauză. Așadar, nu este suficient numai să gândești bine, ci și să ai tăria și dârzenia să-ți urmezi hotărârile luate. Nu întâmplător psihopedagogii susțin, cu justificat temei, că orice idee asimilată trebuie transformată în convingere, acceptată în forul psihic interior, devenită idee-forță și care prin structura motivațional-afectivă și volitivă devine componentă comportamentală cu șansa aplicării ei în viață.

În orice relație socială cartea noastră de vizită este demnitatea. Ea impune respect și prețuire. Demnitatea cere omului să fie suveran și stăpân pe soarta sa. Nu este narcisism și poate nici individualism sau egocentrism dacă susținem că în tot ceea ce faci să-ți rămâi credincios ție însuși. **Mihai Ralea**, acest mare și subtil psiholog român îndemna tineretul să se comporte demn, onest și generos cu astfel de cuvinte: *fii complet până la urmă ceea ce ești*, istovește specificul din tine și din lucruri, du până la capăt ceea ce ai ireductibil și complet particular, fii ceea ce îți dictează legea ta personală, adică dezvoltă-te sincer, simplu, complet, ferește-te de influențe falsificatoare; realizează-ți predesti-

nația temperamentală, nu te abate de la ceea ce îți aparține cu adevărat, pentru chemări și seducții care-ți vin din altă parte. Am adăuga și pentru tineretul aflat în dificila perioadă a tranziției, să nu se neglijeze, să nu se oprească la mijloc de drum și în mod deosebit, să evolueze complet către acel sens unic dictat de conștiința sa. Sunt spusele profesorului Ralea, un decalog al comportamentului pozitiv, care ne ferește de orice tentativă manipulatorie, dar să ținem seama de butada bine cunoscută și devenită prin repetare oarecum banală că viața nu este exclusiv albă sau neagră ci cunoaște o multitudine de nuanțe intermediare, deseori imperceptibile de gri.

În prevenirea, evitarea sau stoparea manipulării importantă este *orientarea personalității omului*, care are un rol conducător și reglator comportamental. Orientarea este determinată de concepția despre lume și viață, de înțelegerea și intelectualizarea aspectelor sociale interumane de *dominarea forțelor ce ne animă și ne stăpânesc*. Prin convergența acestora se structurează *principalitatea*, unitatea dintre cuvânt și faptă, neacceptarea ideilor, opiniilor sau conduitelor neconforme cu normele juridice, morale sau general umane. Omul bine orientat, principial, nu cade niciodată în plasa adesea invizibilă întinsă abil de către manipulatori. Hotărâtoare în rezistența, opoziția sau combaterea diferitelor forme de manipulare – de la cele evidente, grosolane și clare, la cele de un subtil rafinament până la cele care se adresează formațiunilor subconștientului, bine asimilate și integrate în sistemele interne logico-conceptuale. În acest fel nu poți să greșești, nimic nu te poate abate de la drumul ales al dreptății, onoarei și progresului. Când știm exact ce este și cum trebuie să fie ceva sau cineva suntem neclintii în propriile atitudini și conduite. Într-un registru grav, ce depășește sfera interesului lucrării de față, neinformarea, oamenii necunosători constituie ținta predilectă a acțiunilor ostile, potrivnice intereselor umanității, acelea ale agresivelor acțiuni ale războiului psihologic. Tot ceea ce nu se bazează pe o solidă informație e susceptibil la manipulare. Ironic, marele umanist american **Mark Twain** spunea că știința, cartea, informația reprezintă totul pentru om și viața lui adăugând drept argument că voluptoasa conopidă este o varză cu studii superioare. Patru sunt ca-

litățile moral-volitive pe care le-ai probat prin chestionarul rezolvat, obținând calificativele de bine și foarte bine prin scorurile dobândite și care atestă că nu puteți fi manipulat cu ușurință. Sunteți departe de a fi o victimă a uneltirilor agresive manipulatorii. Și aceasta pentru că aveți o mare *incredere în sine, în forțele proprii*.

Strâns legată de încrederea în sine este *independența*. Psihologii o definesc drept o trăsătură de personalitate a celui ce refuză sau reduce la maximum dependențele de alții, preferând autonomia în baza unui sistem de atitudini personale bine conturate și autoacceptate. Independența îți permite să nu cedezi influențelor străine în luarea hotărârilor, să manifesti un spirit critic, constructiv, nu unul de frondă, față de alții, dar și față de propriile acțiuni. Totodată ea îți creează largi posibilități de autodirijare comportamentală, fiind și expresia unei maturizări personale. Într-o anumită măsură independența are și un caracter de agresivitate controlată, de dominare ce nu depășește limitele bunului simț sau ale convențiilor juridico-morale. Fiind o trăsătură atitudinal-caracterială bipolară, la cealaltă extremitate, *dependența* este prin însăși definiția ei, un câmp larg deschis presiunilor, opreliștilor, manipulațiilor. Acceptăm atunci când este cazul autoritatea, competența superioară, forța morală a altor persoane fără ca prin aceasta să ne minimalizăm propria personalitate. Independența nu este posibilă fără *spirit de hotărâre*. Determinante pentru spiritul de hotărâre sunt capacitatea de a lua decizii întemeiate și statornice și posibilitatea de a trece la îndeplinirea lor fără ezitări inutile. Probatorie pentru spiritul de hotărâre este decizia lucidă, optimală, neșovăitoare în situații grele, critice sau de limită. Comandantul militar, operatorul specialist care coordonează linii tehnologice de maximă însemnătate și pericolozitate dispun la un înalt nivel de această calitate. Sunt de altfel și selecționați special în acest sens, fiind supuși ulterior la activități de pregătire și perfecționare. Hotărârea se ia la momentul oportun când situațiile o cer. „Dă-i, Doamne, omului mintea cea de pe urmă” e o dorință bună, dar care trebuie luată când este necesar, nu atunci când evenimentele s-au consumat. Hotărârea nu trebuie să fie pripită, luată ori-

cum numai pentru că așa trebuie. Mobilizează-te, apreciază situația, cântărește posibilitățile și ia o hotărâre întemeiată. Nu acționa sub influența impulsurilor de moment, rezistă tentațiilor și momelilor, fii hotărât, simplu și adevărat. Justa întemeiere a hotărârii li conferă stabilitate, lipsa de îndoieli și ezitări de prisos. O calitate importantă a spiritului de hotărâre este priceperea de a trece prompt și energic la îndeplinirea acțiunii. Depunerea de eforturi susținute pentru realizarea scopului propus caracterizează *perseverența*. Este important nu numai să începi o acțiune, cât și s-o menții. Se spune persiflator despre cineva că îi este greu până când se apucă de ceva, că de lăsat se lasă ușor. Omul perseverent își urmărește neșovăitor scopul, înlătură și evită obstacolele, nu-și pierde cumpătul la insuccese, iar în ordinea de idei ce ne interesează nu cedează opozițiilor manipulatorii, deseori subtile și deconcentrate din partea altora. Omul modern nu abdică atunci când este cazul de la acțiunile sale în pofida presiunilor și chiar a mașinațiunilor venite de la persoanele ce se vor a fi afabile sau binevoitoare.

Rezultatele *slabe sau mediocre* obținute la test atestă o anumită susceptibilitate la manipulare. Nu desperați, toți oamenii pot fi manipulați; important este să nu se întâmple frecvent și la probleme de viață majore. Cauzalitatea acestor situații este foarte complexă, manifestată în „cluster” în îngemănări de factori determinanți sau de influență. Importante sunt extremele de la polul opus al calităților voluntar-caracteriale discutate anterior și avem în vedere *nehotărârea, sugestibilitatea, negativismul și încăpățănarea*. Nehotărârea este cauzată de neîncrederea în justetea hotărârii, în ezitarea și oscilarea între mai multe posibilități. Examinează corect totul, dar nu-ți schimba hotărârea de la o clipă la alta deoarece sigur vei ajunge la o stare de dezorientare și totală incapacitate. Suntem de acord cu **N.R. Chamfort** când exclamă: „Trebuie să știi ce vrei, ori ești nicovală, ori ciocan.” A nu te hotări înseamnă a te hotări să nu faci nimic. Nehotărârile noastre spunea **W. Shakespeare** sunt trădători, care ne fac să pierdem binele pe care l-am putea face – îndepărtându-ne de la încercarea de a-l face. Se spune despre dumneavoastră că sunteți un catâr, adică un încăpățânat, pe care nu poți să-l

scoți din ale sale? Categorie este o trăsătură caracterială negativă pentru că se fixează absurd pe scopuri neraționale chiar dăunătoare. Încăpățânatul poate fi conștient de lipsa sa de dreptate, dar continuă să persiste în greșeală, menținându-și opinia fără a ține seama de părerile celor din jur. Supus manipulării va fi sigur o victimă. Opusă întrucâtva încăpățânării este *sugestibilitatea*. Un om sugestiv acceptă orice influență exterioară chiar dacă este contrară propriilor opinii sau convingeri. Sigur, nu este greșit să primești sfaturile altora, dar nu copia mecanic ca un cabotin dezabuzat gesturi, atitudini, nu repeta ca un papagal debități inepete sau licențioase. Nu accepta ceea ce este potrivit logicii, rațiunii, bunului simț. Poți deveni cu ușurință o jucărie în mâinile altora.

Suntem de acord că nu este suportabil pentru demnitatea și onoarea proprie să fim manipulați, să se tragă sfori pe socoteala noastră și să ne comportăm asemenea marionetelor din bălciurile medievale. Stă în puterea omului modern să-și ia soarta în propriile mâini, să acționeze în sensul democrației și progresului, al normelor juridice și morale, să obțină succese prin muncă inteligentă și tenace, să se bucure de viață, să fie fericit. Manipularea indiferent de unde și de la cine provine poate fi dejucată, stopată și după caz, incriminată. Personalitatea corectă și solid edificată se contrapune manipulării prin însăși esența și caracteristicile sale. Să fim puternici. Să dispunem de un nivel superior de cunoaștere deoarece informarea temeinică și pe cât posibil completă în domeniul de referință reprezintă cea mai eficientă și chiar elegantă modalitate de a nu fi păcăliți, înșelați sau „trași pe sfoară”. Ne satisfacem dorințele, interesele și aspirațiile în mod liber și în raport de posibilitățile de care dispunem.

Paradoxale și surprinzătoare cel puțin la prima vedere sunt capcanele propriilor calități. Să fim hotărâți! E foarte bine dar să nu fim inflexibili. Desigur, a fi hotărât nu înseamnă să acționezi nechibzuit, sub influența impulsurilor de moment sau a dispozițiilor trecătoare. Malițios și totuși profund **Marcel Proust** spunea: „Totdeauna luăm hotărâri definitive numai datorită unei stări de spirit care nu este destinată să dureze.” Schimbarea condițiilor în care se desfășoară acțiunea, noile cerințe ce apar determină modificarea opțiunii sau renunțarea la decizia inițială.

Atenție însă! Cel mai ușor lucru în viață este să renunți! Stopăm acțiunea dar numai atunci când se impune, când este bine judecată sub toate aspectele, când sunt corect cântărite riscurile și consecințele. A chibzui sănătos și la „rece“ la ceea ce se petrece sau la ce se poate întâmpla trebuie să ne determine fie să renunțăm la timp, fie ne mobilizăm și să „luptăm“ cu forțe sporite. Este onorantă și demnă atitudinea de renunțare la ceva, la o acțiune întreruptă, chiar în condițiile când trebuie să recunoaștem că am greșit. Este foarte bine să avem spirit de independență. Într-o problemă, esențială pentru noi, conduita rațională este următoarea: ascultăm pe cei din jur îndeosebi persoanele apropiate, pe prieteni, pe cei care știm că ne vor binele, punem în balanță argumentele pro și contra, le evaluăm, ne facem o părere proprie și vom acționa pentru îndeplinirea ei potrivit spiritului nostru de independență. Acuzăm pe cineva că ne-a sfătuit prost. Am consultat într-o problemă importantă o persoană, care deliberat ne-a indus în eroare, ne-a manipulat și poate în spirit ne-chibzuit balcanic, proferăm injurii la adresa ei. Dar capul nostru unde a fost? Bun, sau mai puțin bun, el să ia deciziile! Cel puțin suntem împăcați cu noi înșine, merităm urmările. Dacă cândva ne-am fript, e bine să suflăm și în iaurt, deci să învățăm din experiență.

Psihologii susțin că *suspiciunea* este o trăsătură nu tocmai pozitivă a caracterului, dar în cazuri dubioase ea este absolut necesară. Oricum o rezervă se impune în situațiile lipsite de claritate sau pline de echivocuri. Nu pledăm pentru suspiciune și să nu interpretăm orice afirmație sau gest venite din partea altora. Franchețea să ne caracterizeze atitudinile și comportamentele, să ne exprimăm deschis opiniile sau punctele de vedere. Știți că în acest fel este posibil să descurajați pe manipulatori? Suntem deci, sinceri și fermi în exprimările noastre. Toate cele menționate sunt forme de manifestare a libertății gândirii, a spiritului de independență. Nu credeți orbește, nemăsurat și fără nici o opreliște în tot ce vi se spune. Și în situația când citiți un cuvânt scris, analizați-l, formați-vă propria părere pentru că manipularea în societatea modernă se înfăptuiește, în principal, pe calea mass-mediei, a presei tipărite. Facem această observație

și pentru următorul motiv: este posibil ca autorul să aibă o concepție sau o opțiune care să nu corespundă realității, să fie contrară convingerilor dumneavoastră pe care le considerați întemeiate și deci, valide. Mai este valabil și faptul că, pur și simplu, autorul nu este temeinic documentat, este superficial sau depășit de evenimentele curente ale timpului. Afirmațiile anterioare se pot aplica și lucrărilor științifice deoarece adevărul științific este relativ, fiind un proces activ, continuu și nelimitat în timp. „Amicus Plato, sed magis amica veritas“ (Mi-e prieten Plato, dar mai prieten mi-e adevărul) sunt vorbe atribuite lui **Aristotel**, care își manifesta astfel independența intelectuală față de maestrul său, după cum se cade să ne-o păstrăm față de orice altă persoană inzeestrată cu autoritate și prestigiu. În acest context acad. **Tudor Vianu** spunea că nu trebuie să ne însușim vorba gladiatorilor romani: „Iurare in verba magistri“ (A jura pe vorbele maestrului). Ușor de manipulat sunt emoțiile, stările afective, în special pasiunile. Să nu speculăm dragostea unei persoane, să onorăm încrederea părinților, să respectăm pasiunile civilizate și oneste ale altora! **Vollard** cunoscutul vânzător al picturilor impresionistilor francezi relata cu o satisfacție întrucâtva cinică că atunci când observa interesul unui amator de artă față de o anumită lucrare, brusc „se lăsa greu“, cerea un preț întreit, nu mai accepta nici un fel de negociere și nu ceda scăderea prețului, bogata sa experiență în materie spunându-i că pasiunea întotdeauna sacrifică rațiunea. Se pare că și compatriotul nostru prințul **George Bibesco** – un fin cunoscător al impresionistilor și un mare admirator al lui Gauguin – nu a scăpat manipularilor abilului negustor creol.

Așadar: să nu manipulăm și să nu ne lăsăm manipulați. Totdeauna, în orice situație să chibzuim, să fim raționali, prevăzători, să acționăm cu înțelegere și în deplină cunoștință de cauză. Este aceasta calea demnă de urmat de către orice om modern, onest, umanist și democrat.

„Fiecare își făurește singur norocul.“

Mathurin Regnier

## XVI. Cât de sugestibil sunteți?

Într-un strălucitor eseu scriitorul și filosoful francez J. P. Sartre afirma că omul este făuritorul propriei sale condiții și, de aceea, este răspunzător pentru destinul vieții sale. Corespondentul în plan psihocomportamental a acestei reflecții este independența. A fi independent înseamnă să-ți hotărăști și să-ți soluționezi singur problemele, să nu aștepti rezolvări de-a gata de la alții, să te zbați pentru afirmarea propriei identități, să ai curajul exprimării opiniilor și, mai ales, înțelepciunea să nu-ți irosești în zadar capacitățile și calitățile ci, să le folosești într-un mod oportun. Independența mai implică și puterea de a nu ceda influențelor străine în luarea hotărârilor, capacitatea de a manifesta atitudini critice atât față de acțiunile proprii, cât și ale altora. Vă cunoașteți gradul dumneavoastră de independență față de ceilalți în ceea ce faceți, simțiți sau gândiți? Întrebarea nu este banală și nici retorică, având consecințe practice evidente. Știți că aproape în permanență omul contemporan este supus unor influențe exterioare? Cunoașteți semnificația termenului sugestie? Este posibilitatea pe care o are un individ de a impune o idee, o emoție sau acțiune uneia sau mai multor persoane. Sugestia se realizează, de obicei, prin acțiuni persuasive, foarte perseverente și insistente ce au drept scop obținerea unei stări de supunere și care comportă o diminuare a puterii și a libertății de voință a celui supus sugestiei. Desigur există grade diferite de sugestie. Oamenii care cedează la influențele sugestiilor sunt denumiți sugestibili. Psihopedagogia și științele com-

portamentului apreciază sugestibilitatea ca o trăsătură negativă a caracterului. Sugestibil este omul care acceptă necritic, pasiv, idei străine sau când se supune cu ușurință la anumite influențe exterioare lui. Nefiind în stare să ia atitudine critică față de opiniile și faptele altora, el le copiază fără discernământ în acțiunile sale. Stări de sugestibilitate crescută sunt întâlnite la copii, la persoanele naive sau la debili mintali, datorită imaturării mecanismelor voinței sau deficiențelor intelectuale. Sugestibilități crescute sunt întâlnite, de asemenea, la oamenii aflați în stări de oboseală, de ebrietate sau de boală, manifestându-se și la oamenii normali atunci când sunt lipsiți de informațiile trebuitoare acțiunii sau când stau sub incidența stărilor de frică și teamă, a presiunilor grupurilor de apartenență. În general, poate fi produsă la orice om atunci când i se creează dispoziții de închipuire, subordonare, conformare sau transpunere, care reduc capacitățile reflexive și de autocontrol. N-ați fost niciodată „contaminat“ de alții la un examen, la o manifestare sportivă sau când v-ați aflat într-o stare critică? Există și forme subtile de manipulare folosite în cadrul așa-numitelor acțiuni ale războiului psihologic și care, prin sugestiile induse conduc la anumite forme de conduită verbală sau acțională. Un pliant, un manifest, zvonurile special create sau informațiile mediatizate sunt suporturi ale sugestiilor și care urmăresc, după caz, anumite comportamente la oameni: neîncrederea în forțele politice, discreditarea unei personalități, trăirea unor stări de teamă și frică, încercarea unor simțăminte de descurajare și demobilizare și care finalmente pot conduce la o anumită atitudine protestatoare, de vehemență, cel mai adesea la renunțare sau abandon. Uneori se acționează pentru creșterea receptivității la o sugestie. Se transmit, în acest scop, informații, idei, inconsistente, neadevurate dar plauzibile prin care omul se simte nu numai îndemnat, dar și îndreptățit să reacționeze în conformitate cu conținuturile respectivelor mesaje. Într-o reclamă mediatizată se transmitea, extrem de convingător și prin imagini adecvate următoarele: ați muncit din greu, sunteți foarte obosit, aveți nevoie de relaxare și de refacere a forțelor; vă propunem drept

remediu absolut sigur și agreabil băutura „Y”. Este dreptul dumneavoastră să o consumați! Evident, căzute pe un teren favorabil aceste mesaje se convertesc imediat în comportamente bahice. Este posibil, în unele situații, să nu ne dăm seama că suntem supuși unor incitații rafinate și că modul cum acționăm se datorează unor influențe exterioare. Situațiile-sugestii pot fi conștientizate, demascate și, în consecință, se pot institui sau adopta modalități de contracarare sau de rezistență față de acestea, creându-se forme de protejare a persoanelor prin îndemn la gândire, la meditare operativă la conținuturile mesajelor și de descoperire a nocivității ideilor, toate conducând la respingerea hotărâtă a tuturor formelor de sugestii ostile.

După modul cum reacționează la sugestie, oamenii se clasifică în sugestibili, nonsugestibili și negativiști (care reacționează împotriva cursului sugestiei). Astfel, în testul *Body Sway Test* există sugestia „te vei înclina pe spate”; oamenii care se conformează sunt sugestibili, cei care rămân nemișcați sunt nonsugestibili, iar cei care se înclină spre partea din față sunt negativiști.

Vă propunem un test adoptat după un chestionar elaborat de cercetătorii **Anthony** și **Zaffrino** de la Centrul de Alfagenie Santa Barbara SUA și care vă poate ajuta să aflați cât de sugestiv sunteți.

**CONȚINUT ȘI INSTRUCȚIUNI.** Chestionarul conține un număr de 25 enunțuri privind modul de manifestare la anumite situații sau reactivitatea psihică și corporală la diferite incitații. Toate enunțurile au un caracter firesc, fac parte din întâmplările curente ale vieții. În dreptul fiecărui enunț sunt numerele 0 3 4 care exprimă intensitatea sau tăria trăirii sau reactivității. Citiți întrebările și încercuiți cifra care corespunde situației dumneavoastră. Nu există limite de timp în rezolvarea testului.

Nr. crt.	Enunț	Alegere
1.	Sunt sensibil	0 3 4
2.	Cred că voința și credința pot vindeca	0 3 4

3.	Sunt ușor influențabil	0 3 4
4.	Îmi place să citesc romane	0 3 4
5.	Am o imaginație bogată	0 3 4
6.	Când văd un film am reacții emoționale	0 3 4
7.	Dacă la o petrecere nu doresc să consum băuturi alcoolice dar cineva mă îmbie să beau, accept	0 3 4
8.	Am nevoie ambșolută de atenția celorlalți	0 3 4
9.	Dau altora sfaturi utile	0 3 4
10.	Mă „aprend” repede	0 3 4
11.	Am stări de teamă inexplicabile	0 3 4
12.	Nu țin neapărat să am ultimul cuvânt	0 3 4
13.	Când nu mă simt bine și cineva îmi spune că nu arăt prea grozav, mă simt și mai rău	0 3 4
14.	Cred că sunt un spirit creator	0 3 4
15.	Iau decizii impulsive	0 3 4
16.	Obosesc ușor chiar la eforturi moderate	0 3 4
17.	Sunt un fel de papă-lapte	0 3 4
18.	Colegii mei sunt niște oameni minunați, mă bazez întotdeauna pe ei la greu	0 3 4
19.	Devin cu ușurință surescitat	0 3 4
20.	Adesea sunt deprimat	0 3 4
21.	Îmi însușesc cu ușurință ideile noi	0 3 4
22.	Sunt suspicios	0 3 4
23.	În condiții de incertitudine sunt foarte receptiv la informațiile și mesajele din jur	0 3 4
24.	Sunt considerat o persoană liniștită și ascultătoare	0 3 4
25.	Sunt o persoană nervoasă	0 3 4

**COTARE ȘI INTERPRETARE.** Faceți suma punctelor pe care le-ați încercuit. Scorul obținut se raportează la etaloane potrivit normelor cuprinse în tabloul ce urmează.

Nr. de puncte realizate	Încadrare – Sugestibilitate
0 - 18	Sugestibilitate redusă
19 - 50	Sugestibilitate slabă spre moderată
51 - 80	Sugestibilitate moderată spre înaltă
81 - 100	Sugestibilitate foarte ridicată

Sugestibilitatea potrivit chestionarului utilizat atestă ideea existenței mai multor grade sau niveluri de intensitate ale acesteia și care se întind de la forme reduse până la stări accentuate, extrem de ridicate. Nivelurile sugestibilității așa cum se poate vedea în tabel sunt distribuite pe o arie largă cuprinsă între 0 și 100 de puncte. Lecturarea enunțurilor testului demonstrează, totodată, că sugestibilitatea se poate manifesta în diverse forme și în cele mai variate situații de ordin psihologic. Știința cunoaște în principal 3 tipuri principale de sugestibilitate: *provocată* (heterosugestibilitate), *reflexivă* (realizată prin manopere de autosugestie) și *spontană*. Sugestibilitatea provocată este afinitatea sau sensibilitatea de a te supune unor influențe exercitate de o altă persoană și de a reține și interioriza sentimente, idei, atitudini comportamentale care sunt transmise sau induse din exterior. În această situație individul suferă pasiv influența și o acceptă intrucâtva fără control, fără participarea activă a voinței. Influența poate veni din partea oricărei persoane, dar hotărâtoare în sugestibilitate este intervenția unei autorități: părinți, profesori, șefi, personalități științifice, politice sau culturale și, de ce nu, din partea unei persoane pe care o iubim deosebit și care, parcă, ne face să fim legați la ochi, să nu mai raționăm în confruntarea cu astfel de situații. Autoritatea se poate exercita și de către medic asupra pacientului, influența realizându-se prin convingere, prin psihoterapie rațională sau prin inducție hipnotică. Se creează o punte de legături între medic și bolnav pe baza căreia se imprimă pacientului simțăminte și idei optimiste, mobilizatoare pentru a lupta împotriva unor fenomene nedorite. Sugestibilitatea depinde de jocul dinamic al unor forțe care se găsesc atât în cel care sugesionează cât și în cel care

este sugestionat. În genere, psihologii susțin că sugestibilitatea este condiționată nu atât de argumente raționale sau motivații logice cât influențelor inconștiente situațiilor de ambiguitate. Toți oamenii sunt sugestionabili dar slăbiciunile spirituală, naivitatea sau hiperemotivitatea favorizează sugestibilitatea. Cât de sugestionabili suntem și care sunt trăsăturile psihice ce ne determină să fim astfel sunt două întrebări de un pragmatism indiscutabil. Răspunsurile la aceste întrebări se întemeiază pe urmărirea următoarelor aspecte: modul de reacționare la evenimente, la alte influențe; posibilitatea controlării tensiunilor motivaționale; particularitățile comportamentului adoptativ la situații de viață; nivelul inteligenței și caracteristicile trăsăturilor personalității.

• **Sugestibilitatea redusă** aparține temperamentelor puternice la care procesele de gândire sunt proeminente. Toate ideile, faptele și situațiile de viață sunt bine analizate, cântărite prin prisma intereselor și aspirațiilor proprii, trecute prin filtrajul rațiunii și judecate de o inteligență superioară medie. Astfel de subiecți nu permit ingerințe în structurile intime ale personalității lor. Trăsăturile psihice distinctive ale unui subiect care a obținut până la 18 puncte sunt următoarele: spirit analitic, meticulos, rece, stabil emoțional fără efuziuni afective și dispoziții frecvent schimbătoare, prudent în acțiunile întreprinse, anticipând posibilele evenimente viitoare și adaptând variante prestabilite la noile condiții. Este un legitimist, respectând normele juridice și sociale și acționând în consens cu stipulațiile și prevederile acestora. În relațiile sentimentale este sobru și autocontrolat. Este capabil să reușească într-un singur domeniu; adesea este perfecționist deși cunoaște sintagma potrivit căreia preabinele este răul binelui. Din rândurile lor sunt recrutați militarii, polițiștii, bodyguardzii, financiarii, conducătorii și managerii unor domenii cu un mare risc și însemnătate economică și socială.

• **Sugestibilitatea slabă spre moderată.** Particularitățile persoanelor al căror scor se situează între 19 și 50 puncte sunt următoarele: spirit general analitic, demn de încredere în funcțiile încredințate, îndeplinind cu atenție și conștiinciozitate atri-

buțiile postului încadrat. Manifestă rezerve în relațiile interpersonale, puțin dispus să se angajeze în discuții și raporturi sociale. Este sensibil în relațiile erotico-sentimentale fără să manifeste sau să trădeze simțămintele sale, de regulă profunde. Apartine tipurilor temperamentale puternice, închise, introvertite. În formele ușoare, sugestibilitatea acestei categorii se manifestă prin imitarea unor gesturi, atitudini, uneori în mod inconștient, așa cum se întâmplă în contagiunea căscatului. În situații critice sugestibilitatea este datorată influențelor altora, cu revenire rapidă, sub raport rațional, logic. Nu acceptă automat ideile sau atitudinile din partea altora.

• **Sugestibilitatea moderată spre înaltă.** Manifestările specifice care caracterizează acest tip sunt: interese și motivație ridicată pentru diverse domenii, ambiție, activism, dorința de îndeplinire neabătută a scopurilor propuse. Dispune de imaginație în soluționarea problemelor sale fie profesionale, fie sociale sau personale. Este sociabil, afabil, dornic să fie plăcut. Are tendința spre reacții spontane, impulsive, care scapă uneori autogreșului și autocontrolului. Acceptă uneori necritic idei străine când cedează și se supune cu ușurință la anumite influențe externe. Are tendința de a urma miturile lumii moderne, dorind să fie în pas cu modernitățile și noutățile din toate domeniile deși acestea se succed într-un ritm amețitor. Este de ajuns ca o vedetă artistică, de cinema, teatru sau gazetar să se îmbrace într-un anume fel ca subiectul să-l copieze; în calitate de consumator suferă sugestia reclamelor și spoturilor publicitare mai ales când acestea sunt realizate cu participarea unor personalități cunoscute. Intră în această categorie artiștii plastici, muzicienii, persoanele sensibile din toate domeniile de activitate.

• **Sugestibilitate foarte ridicată.** Persoanele care suferă de afecțiuni psihosomatice, trac, anxietate, depresiune sau care prezintă modificări bruște de comportament și dispoziție sunt aproape întotdeauna persoane foarte sugestibile. Ele pot să-și închipuie un simptom, care, prin mecanisme imaginative, va deveni real. Subiecții din această categorie sunt persoane cu o anumită imaturitate emoțională și voință fragilă. Trăiesc intens

situațiile emoționale cu o coloratură plăcută sau neplăcută, manifestând o mare varietate de expresii mimico-gesticulare. Au tendința de a fi cu ușurință contaminați afectiv. Sunt expansivi, entuziaști, sociabili, extrovertiți, guralivi, foarte impresionabili și impulsivi; sunt foarte dependenți de grupul din care fac parte, relativ nedecisi între încredere și suspiciune; sunt agitați la primirea sugestiilor externe. Se adaptează greu la situațiile nefavorabile dacă nu li se impune acțiuni în forță și în rezistență. Dacă sunt inactivați fiziologic au tendința de a renunța de la început, nu își fac probleme cu privire la situația care li se impune și pe care o acceptă fără opoziție. În prezentarea acestei categorii nu au fost incluse persoanele cu retardări intelectuale sau maladii psihice, care au printre alte simptome și o puternică sugestibilitate.

Sugestibilitatea foarte ridicată este indezirabilă omului rațional și social. Valens-noleas oamenii sunt sugestibili. Important este ca aceasta să nu depășească un anumit nivel rezonabil și astfel să devenim marionete sau copia caricaturală a altora. Imitația spune psihologul **Bandura** este importantă și necesară pentru orice vârstă. Psihologul bulgar **Lazanov** a elaborat o metodologie de utilizare a sugestibilității în activitățile instructiv-educative, așa-numita sugestopedie, care conduce la creșterea eficienței învățării.

În toate acțiunile întreprinse este necesară păstrarea autocontrolului, a stăpânirii de sine, care permit accelerarea, frânarea sau suspendarea reacțiilor sau actelor comportamentale, conducând la soluționarea problemelor în consens cu cerințele situațiilor inedite ale vieții.

„Oamenii trebuie să se apropie tot mai mult între ei, să se așeze umăr la umăr, ca astfel să fie mai tari și mai pregătiți în lupta pentru existență.”

Al. Vlahuța

## XVII. Reușiți să umanizați relațiile interpersonale?

În orice grup social oamenii stabilesc între ei anumite relații. Unele dintre acestea au un caracter oficial fiind instituite prin legi și regulamente (de pildă, relațiile dintre șefi și subordonați), altele, denumite interpersonale sunt de natură psihologică sau morală, exteriorizate prin manifestări de prietenie, stimă, încredere, colaborare sau dimpotrivă, prin neînțelegere, repulsie, dușmănie. Este evident că tipul relațiilor interpersonale influențează pozitiv sau negativ comportamentul oamenilor și rezultatele profesionale ale acestora. Astfel, în condițiile existenței unor relații preferențiale, a unei atmosfere favorabile de cooperare, randamentul profesional crește, individul își desfășoară activitatea la nivelul maxim al potențialităților sale psihofizice și se perfecționează caracterial sub influența unui asemenea climat. În schimb, într-un colectiv ros de patima invidiilor sau antipatiilor, în care există relații adversative, omul se complexează, se ermetizează, devine bănuitor și întreaga sa capacitate psihologică se orientează dominant spre apărare, deoarece în fiecare moment el nu se așteaptă decât la rău. Depinde de fiecare dintre noi dacă facem din prezența laolaltă a oamenilor un prilej de bucurie sau dimpotrivă un coșmar al existenței pentru că omul este pentru om sursa celor mai autentice satisfacții dar și rezervorul inepuizabil al atâtor neazuri.

Vă propunem un test psihologic, adaptat după **Sidney Locker**, cu ajutorul căruia vă veți putea autoevalua capacitatea de a întreține relații umane cu colegii dumneavoastră. Gândiți-vă la colegul de serviciu, la persoana cu care trebuie să colaborați pentru realizarea obligațiilor ce vă revin.

Testul cuprinde un număr de 15 enunțuri. Pe o mică foaie de hârtie notați, pe verticală, numerele de la 1 la 15, corespunzătoare enunțurilor testului. Citiți fiecare enunț și alegeți din cele trei variante de răspuns pe aceea care vi se potrivește. În capul de coloană, fiecare variantă are un număr de ordine. Treceți pe foaia de hârtie numărul coloanei în care se găsește alegerea dumneavoastră (1 sau 2 sau 3).

Nr. crt.	Întrebarea	Variante de răspuns (alegeri)		
		1	2	3
1.	Îmi simpatizez colegul	Deloc	Puțin	F. mult
2.	Eu și colegul meu ne contrazicem	Adesea	Uneori	Niciodată
3.	Ne înțelegem reciproc	Niciodată	Uneori	Întotdeauna
4.	Ne petrecem timpul liber împreună	Niciodată	Uneori	Adesea
5.	Avem aceleași gusturi	Niciodată	Uneori	Întotdeauna
6.	Colaborăm bine împreună	Niciodată	Uneori	Întotdeauna
7.	Vorbim mult între noi	Nu	Oarecum	Da
8.	Colegul mă respectă	Nu	Oarecum	Da
9.	Îmi respect colegul	Nu	Oarecum	Da
10.	Ei și colegul evaluăm diferit lucrurile	Întotdeauna	Uneori	Niciodată
11.	Când ne despărțim îi simt lipsa	Niciodată	Uneori	Întotdeauna
12.	Ne gândim să ne separăm birourile	Adesea	Uneori	Rar
13.	Avem interese comune	Niciunul	Puține	Multe
14.	Când unul dintre colegi vorbește am tendința să-l intrerup	Totdeauna	Uneori	Niciodată
15.	Problemele de rezolvat le discutăm împreună	Niciodată	Uneori	Totdeauna

Pentru a afla cât de mult ați reușit să umanizați relațiile interpersonale este obligatoriu să răspundeți la toate enunțurile. După parcurgerea testului, totalizați punctele trecute pe foaia de răspuns, iar suma rezultată – ce poate să varieze între 15 și 45 de puncte – o interpretați potrivit modelului de mai jos.

**15-25 puncte.** Relațiile interpersonale cu colegul dumneavoastră sunt reci, dacă nu chiar ostile. De ce nu sunteți mai toleranți? De ce nu încercați să vedeți și calitățile colegului? Cu siguranță că ele există! Căutați să vă apropiați cu mai multă înțelegere de cei cu care trebuie să cooperați. Începeți simplu și uman printr-un salut colegial, urmat de întrebarea firească: „Ce mai faci?”. Veți observa curând că relațiile de serviciu se vor umaniza. Dacă la momentul potrivit veți ști să faceți un compliment discret sau veți lauda cu dreaptă măsură calitățile partenerului fiți siguri că prin reciprocitate veți beneficia de un tratament asemănător. Astfel, relațiile interpersonale se vor umaniza.

**26-35 puncte.** Ați reușit să păstrați relații interpersonale bune. Nu vă mulțumiți cu atât. Fiți și mai sensibili la așteptările partenerului, fiți siguri că prin reciprocitate veți beneficia de un tratament asemănător.

**36-45 puncte.** Relațiile dumneavoastră interpersonale sunt cu adevărat umane. Felicitări! Nu uitați însă că ceea ce ați reușit, umanizarea relațiilor cu colegii dumneavoastră, se poate pierde ușor. Flacăra vie a relațiilor interpersonale pălește și se stinge în cele din urmă, dacă oxigenul umanismului manifestat cotidian se rarefiază.

„Vai de cel singur“

Matei, Eclesiastul

## XVIII. Participați la realizarea coeziunii grupului din care faceți parte?

Vă amintiți de faimosul legământ al curajoșilor și simpatizilor mușchetari descriși cu atâta vervă și talent de scriitorul francez Alexandre Dumas? „Toți pentru unul și unul pentru toți!“

La o analiză atentă dictonul se relevă ca având o mare încărcătură morală și profunde semnificații psihologice, exprimând raporturi de comunitate și unitate între membrii unui grup, adeziune reciprocă, solidaritate, cooperare și intrajutorare, identificare cu viața și aspirațiile celorlalți. Aceste relații în virtutea cărora un grup funcționează ca un tot coerent, relativ de sine stătător, liantul care unește oamenii dintr-un grup poartă denumirea de coeziune.

În orice grupare umană coeziunea reprezintă unul din factorii esențiali ai bunei sale funcționalități constituind un element vital al însăși existenței acesteia. Consensul tuturor față de obiectivele și sarcinile de îndeplinit, loialitatea și responsabilitatea, mândria apartenenței la un grup care și-a câștigat un bine meritat prestigiu, „spiritul de corp“, disponibilitatea de a face față oricăror solicitări, încrederea mutuală, înțelegerea că realizarea sarcinilor fiecăruia depinde și de acțiunile celorlalți, relațiile de stimă, simpatie și prietenie etc., au în mod categoric efecte benefice asupra existenței și funcționalității grupului. Într-o formațiune coezivă se constată: rezultate mai bune în muncă, disciplină fermă, preocupare și interes pentru bunul mers

al activității, un mai mare nivel de activism, înlăturarea manifestărilor de izolare, indiferență și egoism, a tensiunilor și conflictelor. Marshall un fin observator al comportamentelor umane în situații dificile afirma: „Cu cât oamenii fac parte din grupuri mai puternic coezive, cu atât sunt mai puțin expuși la stres, la pericole, anxietate și vor dispune în mai mare măsură de capacitatea de a surmonta dificultățile cu care se confruntă”. Indiscutabil, când cineva are simțul că este acoperit din spate și flancuri de un adevărat sistem de scuturi umane, dobândește sentimentul securității, al curajului, hotărârii și fermității, întărindu-i moralul și rezistența. Se impune cu necesitate o precizare: consensul, unitatea, solidaritatea, care constituie pivoții coeziunii trebuie să aibă un criteriu valoric pozitiv. Așa de pildă, membrii unei echipe de muncă sau elevii unui grup școlar pot fi solidari între ei în ce privește nerespectarea normelor disciplinei, chiulul, neindeplinirea obligațiilor ș.a. Deci, grupul este coeziv în măsura în care criteriile care îl definesc sunt în consens cu normativitatea, cu obiectivele și sarcinile de îndeplinit.

Coeziunea nu se formează de la sine și nu numai prin efectul legilor și regulamentelor. Pentru ca această importantă calitate a grupului să devină o realitate este necesar ca fiecare să aducă partea sa de contribuție la edificarea și menținerea ei.

Coeziunea unui grup și gradul de implicare al oamenilor în îndeplinirea acesteia pot fi determinate prin utilizarea metodei chestionarului. Spre exemplificare, vă prezentăm un asemenea chestionar, împreună cu modul de prelucrare și interpretare a informațiilor recoltate.

Menționăm că instrumentul pe care îl propunem are numai o valoare orientativă pentru că itemii (întrebările) pe care le cuprinde nu epuizează problematica atât de complexă a coeziunii. Citiți fiecare întrebare și după felul cum vi se potrivește marcați cu semnul X într-una din cele trei rubrici: DA, UNEORI, NU.

Nr. crt.	Întrebarea	Da	Uneori, oarecum	Nu
1.	Aveți mulți prieteni printre colegi?			
2.	Vă place să lucrați în grup împreună cu colegii dumneavoastră?			
3.	Vă ajutați colegii atunci când au de rezolvat o sarcină grea?			
4.	Dacă vi se propune alternativa: să lucrați „în grup” sau „singuri”, ați alege-o pe prima?			
5.	Când munciți „în grup” aveți randament mai mare decât atunci când lucrați de unul singur?			
6.	Acționați pentru îmbunătățirea muncii și climatului din grup?			
7.	Participați la realizarea tuturor sarcinilor grupului?			
8.	Când o sarcină revine întregului grup o îndepliniți din proprie inițiativă?			
9.	„Viața” în cadrul grupului vă oferă satisfacții?			
10.	Când un coleg greșește, vă spuneți deschis părerea despre fapta lui?			
11.	Luați atitudine împotriva celor care nu-și îndeplinesc sarcinile?			
12.	V-ar deranja dacă vi s-ar propune să fiți mutat în altă echipă, clasă etc.?			
13.	În discuțiile cu colegii din alte formațiuni, apărați prestigiul grupului din care faceți parte?			

Prelucrarea și interpretarea chestionarului comportă următoarele operațiuni:

a) cotarea întrebărilor: se acordă +1 punct pentru fiecare „DA”; 0 pentru „UNEORI”; -1 punct pentru fiecare „NU”

b) calcularea coeficientului de coeziune grupală (C.C.G) după formula:

$$C.C.G. = \frac{P - N}{13} \quad \text{unde:}$$

C.C.G. = coeficientul de coeziune grupală;  
 P. = total puncte pozitive;  
 N. = total puncte negative.

Interpretarea valorii obținute la coeficientul de coeziune al grupului se face prin raportare la următorul tabel:

C.C.G.	Valori	Semnificație
(-)	- 1 la - 0,70 - 0,69 la - 0,40 - 0,30 la - 0,20 - 0,59 la - 0,01	grup disociat grup cu relații tensionale grup cu disensiuni grup cu început de dezorganizare
(0)	0	grup cu forțe contradictorii; poate evolua în sens pozitiv sau negativ
(+)	0,01 la 0,20 0,21 la 0,40 0,41 la 0,60 0,61 la 0,80 0,81 la 1,00	grup cu coeziune slabă grup cu început de coeziune grup cu coeziune moderată grup cu coeziune puternică grup pe deplin coeziv.

„A nu te putea hotărî înseamnă a te hotărî să nu faci nimic.”

Fr. Bacon

## XIX. Sunt deciziile dumneavoastră corecte și rapide?

Decizia este o hotărâre luată de o persoană sau o colectivitate în vederea soluționării unei probleme. Adoptarea unei decizii se impune atunci când în desfășurarea unei activități apar situații noi, neprevăzute, grevate uneori de incertitudini în care informațiile și cunoștințele de rezolvare sunt incomplete și nesigure. Incertitudinea generează totdeauna supoziții și, în consecință, întrevăderea mai multor căi de rezolvare sau acționare. Decizia constituie soluția cu probabilitatea cea mai ridicată de a fi rezolvarea cea mai bună la nivelul informațiilor existente la un moment dat. Deci, definitorie pentru decizie este alegerea variantei optime de răspuns din ansamblul răspunsurilor posibile, alegere care se bazează pe anticiparea mentală a evenimentelor viitoare. În elaborarea deciziei, decidentul trebuie să estimeze consecințele diferitelor variante de soluționare, să precizeze efectele previzibile ale acțiunilor sale, să aprecieze probabilitatea de reușită sau eșec a fiecărei soluții întrevăzute. După efectuarea acestor operații mentale se adoptă strategia care permite dobândirea unei cât mai mari utilități și a unei cât mai înalte probabilități de realizare. Calitățile gândirii și experiența anterioară sunt factori psihici importanți în conturarea deciziilor. Decidentul poate opta pentru soluții inedite, originale, rezultate ale gândirii sale creatoare, dar și pentru soluții stereotipe, șablon pe care le-a pregătit dinainte.

Deciziile adoptate în condiții de incertitudine implică asumarea unor **riscuri**. Din perspectiva riscului deciziile pot fi: **prudente** (acceptarea acțiunii numai în condițiile în care probabilitatea succesului este superioară lui 0,5), **hazardate** (atunci când succesul și eșecul apar a fi egale) și **riscante** (când probabilitatea succesului este inferioară lui 0,5). Dificultatea sau pericolul situației, asumarea riscurilor pot conduce la stări de încordare nervoasă și tensiune psihică, la anumite „complexe”, care, în funcție de particularitățile personalității se manifestă prin raporturi de: **inferioritate, echilibru și dominare**. Într-un raport de **inferioritate** se plasează individul care simte sau apreciază că posibilitățile sale de acțiune sunt insuficiente pentru învingerea dificultăților situației. Tipice pentru acest raport sunt: refuzul sau abandonarea situației, „fuga din câmp”, resemnarea, teama. **Echilibrul** se caracterizează prin decizii reflectând conștiința faptului că forțele proprii sunt suficiente pentru învingerea dificultății situației, manifestându-se prin conduite prudente, de calm și stăpânire a sinelui. Raportul de **dominare** este caracterizat prin senzația sau aprecierea că propriile posibilități sunt net superioare celor necesare pentru învingerea situației; se manifestă prin siguranță de sine și promptitudine în elaborarea deciziei.

Când activitatea este stereotipă, iar finalitatea certă, procesul deciziei este implicat în mică măsură. În schimb, ea ocupă un loc important în activitățile la care participă un număr mare de factori, în configurații rapid schimbătoare. În asemenea condiții ia naștere un relativ deficit informațional, decidentul nu are timpul necesar pentru culegerea tuturor informațiilor referitoare la situație, adoptând decizia pe baza unor fragmente de informații, respectiv a acelor pe care le consideră mai importante. Există și ocazii când se iau decizii rapide chiar în lipsa informațiilor și cu suspendarea judecății. Este cazul când nehotărârea este mai gravă decât o decizie insuficient fundamentată. Ce face înotătorul imprudent, care nu mai vede pământul? Dacă rămâne în același loc nehotărându-se în ce direcție să o pornească, foarte curând se va îneca. Dar dacă pornește într-o

direcție oarecare aceasta constituie cel puțin o șansă că va reuși să ajungă la țarm.

Suntem capabili de raționamente corecte atunci când avem timp suficient la dispoziție și care ne dă posibilitatea să vedem problema pe toate fețele sale. Dar ce se întâmplă când timpul la dispoziție este foarte scurt și nu permite o astfel de examinare? Vom fi șovăitori, nehotărâți, paralizați? Sunt persoane pentru care luarea rapidă a unei decizii constituie o problemă. Pentru altele, nu. Incapacitatea de a lua rapid decizii constituie un handicap; pentru profesiunile primejdioase sau riscante care solicită reacții extrem de rapide și intervenții hotărâte, indecizia sau oscilațiile în adoptarea unei soluții pot fi fatale. Important este să dispunem de suficient nerv și minte să acționăm decisiv. Când avem ceva rapid de rezolvat să ne fie clară în minte ideea că trebuie să facem ceea ce este mai bine în timpul limitat disponibil.

Dacă doriți să aveți o imagine despre rapiditatea și corectitudinea luării unei decizii, parcurgeți testele de mai jos, ele oferind unele date despre comportamentul decizional, cu precădere în condiții de stres.

### **Testul nr. 1 – „Sunteți decisiv“?**

Testul este format din trei părți numerotate cu cifrele romane: I II III.

**Partea I** cuprinde trei șiruri de cifre A B C, fiecare având mai multe rânduri notate cu literele mici ale alfabetului, de la **a** la **h**. Decideți care sunt rândurile din fiecare șir ale căror cifre adunate dau sumele cele mai mari. Efectuați această operațiune numai pentru trei rânduri din fiecare șir și marcați cu X în spațiile punctate corespunzătoare acestora. Nu aveți timp să faceți adunările tuturor rândurilor din cele trei șiruri de cifre. Aveți următoarea alternativă: fie să ghiciți (să faceți estimări aproximative), fie să faceți adunări în ideea că astfel veți obține cel puțin răspunsuri sigure.

Pentru această primă parte aveți la dispoziție 2 minute.

A							B								
a...	1	2	3	4	5	6	7	a...	1	1	1	1	5	5	5
b...	1	1	2	3	4	5	8	b...	1	5	1	5	1	5	1
c...	7	6	5	4	3	2	1	c...	1	6	4	6	5	1	5
d...	2	3	7	5	6	8	6	d...	5	6	4	6	0	1	1
e...	2	3	4	5	6	6	7	e...	6	1	1	5	5	4	0
f...	1	1	1	7	7	7	1	f...	1	2	0	5	6	4	1
g...	2	8	3	4	5	6	8	g...	1	5	3	6	7	5	1
h...	2	1	1	3	4	5	8	h...	1	7	3	3	1	6	5

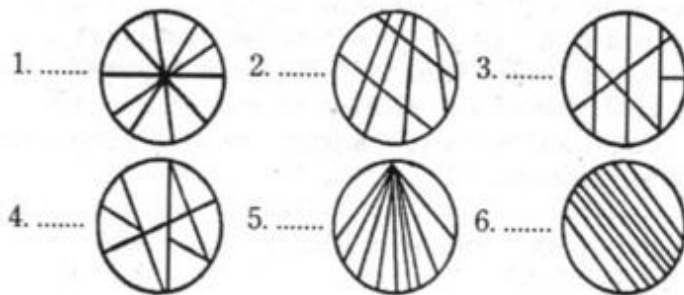
C

a...	1	5	7	9	8	3	2
b...	9	0	3	6	7	2	1
c...	8	8	9	5	3	6	1
d...	4	5	6	4	5	3	9
e...	6	9	3	2	1	9	9
f...	5	4	1	2	8	3	8
g...	1	9	8	8	7	5	6
h...	5	6	7	6	5	8	7

**Partea a II-a.** Decideți care sunt cele trei dintre rândurile de mai jos care conține cele mai multe litere și notați-le. Nu aveți timp să numărați literele. Estimați cât puteți de bine și repede în 30 secunde.

- ..... BBBB BBBB BBBB
- ..... BWBWBWB BWBWBWB
- ..... WWWW WWWW
- ..... OOOO OOOOO OOOO
- ..... IIIII IIII IIII IIII
- ..... VOVOVOVOVO VOVOVOVO
- ..... IIII IIII IIII IIII IIII
- ..... WIWIWIWI WIWIWI
- ..... VIII VIII VIII VIII VIII VIII

**Partea a III-a.** Fiecare cerc este secționat în mai multe părți. Din cercurile desenate mai jos notați-le pe cele două împărțite în cât mai multe părți. Nu aveți timp să le numărați. Estimați ceea ce vi se cere în 30 secunde.



### Interpretarea rezultatelor

Adunați câte trei puncte pentru fiecare răspuns corect și câte 10 puncte pentru fiecare nereușită (neefectuarea numărului de notări pentru fiecare sarcină, așa cum s-a cerut în instrucțiuni).

Răspunsurile corecte sunt următoarele:

Partea I: A – d, e, g; B – c, g, h; C – c, g, h.

Partea II: 5, 7, 9.

Partea III: 2, 3.

Capacitatea de a adopta decizii rapide poate fi evaluată sub forma unor calificative.

În tabelul următor se prezintă calificativele acordate la acest test în funcție de numărul de puncte acumulate.

Nr. de puncte realizate	Clasificare
0 - 22	Foarte bună
23 - 31	Bună
32 - 41	Satisfăcătoare
42 - 77	Slabă

**Testul nr. 2** – „Este corect comportamentul dumneavoastră decizional?”

Testul este alcătuit dintr-un număr de 30 întrebări; pentru fiecare se acordă cinci variante de răspuns, numerotate cu literele: a, b, c, d, e. Pe o foaie de hârtie separată notați pe verticală numere de la 1 la 30. Citiți întrebările din chestionar și răspundeți cu sinceritate prin alegerea uneia din variantele propuse; consemnați în foaia de răspuns numărul corespunzător alegerii dumneavoastră.

1. Într-o discuție vă exprimați cu claritate punctul dumneavoastră de vedere?

- a) foarte bine;
- b) bine;
- c) mediu;
- d) mediocru;
- e) slab.

2. Cum vă simțiți într-o situație problematică pentru soluționarea căreia există argumente pro și contra?

- a) foarte neplăcut; îmi plac situațiile „limpezi”;
- b) destul de neplăcut;
- c) nu-mi plac, dar încerc să fac față;
- d) nu mă tulbură, pot să mă adaptez;
- e) îmi place; lucrurile sunt foarte rar numai albe sau numai negre.

3. Aveți tendința să credeți argumentele care vi se aduc în legătură cu problema pentru care trebuie luată decizia?

- a) nu, sunt foarte sceptic;
- b) sunt sceptic la modul moderat;
- c) uneori nu cred;
- d) am încredere, în general;
- e) cred aproape întotdeauna.

4. Cât de bune sunt deciziile pe care le luați?

- a) experiența îmi arată că sunt foarte bune;
- b) bune;
- c) la fel de bune cu ale majorității;
- d) nu prea bune;
- e) mi-e greu s-o spun, dau nu prea mă simt în largul meu când trebuie să iau decizii importante.

5. Aveți momente de îndoială asupra capacității dumneavoastră de a lua decizii corecte?

- a) întotdeauna;
- b) relativ des;
- c) uneori;
- d) rareori;
- e) niciodată.

6. Ce atitudine aveți față de acțiunile sau misiunile de care este legată o mare responsabilitate?

- a) de îngrijorare și ezitare;
- b) nu le ocolesc;
- c) nu-mi fac probleme;
- d) le primesc cu calm și încredere;
- e) le accept ușor fără a sta prea mult pe gânduri.

7. Sunteți sensibil la motivațiile și interesele altora?

- a) foarte sensibil;
- b) obișnuit, da;
- c) cu moderație;
- d) mai puțin ca alții;
- e) deloc.

8. Obișnuți să atacați direct situațiile despre care știți dinainte că sunt grele și periculoase?

- a) nu;
- b) uneori, silit de împrejurări;
- c) în raport cu împrejurările și condițiile;

- d) cu încredere în forțele mele;  
e) foarte des, din pasiune pentru risc.

9. Cum procedați atunci când trebuie să luați o decizie importantă?

- a) mă gândesc mult, mă hotărâsc greu;  
b) judec mult, dar iau hotărâri în timp util;  
c) nu-mi fac probleme;  
d) mă hotărâsc repede;  
e) mă hotărâsc foarte repede, dându-mi seama mai târziu că nu am judecat suficient situația.

10. Cât de amănunțit discutați cu colegii dumneavoastră pentru stabilirea priorităților în rezolvarea situațiilor problemă?

- a) sunt moderat atât în frecvența discuțiilor, cât și în profunzimea lor;  
b) nu discut prea des și nici prea amănunțit;  
c) discut dur, des și în profunzime;  
d) discut destul de des și de dur;  
e) fac, în general, ceea ce este necesar fără să discut cu colegii.

11. Cum reacționați când sunteți provocat?

- a) sunt calm;  
b) regula este calmul dar mă montez;  
c) reacționez ca majoritatea;  
d) mă cam înfurii;  
e) îmi sare țandăra imediat.

12. Sunteți o persoană preocupată de optimizarea activităților la locul dumneavoastră de muncă?

- a) aproape întotdeauna;  
b) foarte des preocupat;  
c) moderat preocupat;  
d) nu prea sunt interesat;  
e) nu are importanță pentru mine.

13. Vă considerați o persoană cu tact?

- a) da  
b) într-o mare măsură;  
c) în mod rezonabil;  
d) nu prea;  
e) se pare că mai întâi vorbesc, apoi gândesc.

14. Aveți răbdare?

- a) aproape întotdeauna;  
b) mai mult decât majoritatea;  
c) oarecum;  
d) sub medie;  
e) nu prea am.

15. Acționați din proprie inițiativă în situațiile neobișnuite sau neprevăzute în ordinele și dispozițiunile superiorilor dumneavoastră?

- a) foarte rar;  
b) rar, prefer să am ordine precise;  
c) după împrejurări;  
d) deseori;  
e) analizez toate situațiile și temeiurile legale, acționând în consecință.

16. Sunteți sigur de cunoștințele proprii în domeniul dumneavoastră de activitate?

- a) mult mai sigur decât majoritatea;  
b) într-o anumită măsură mai sigur;  
c) mediu;  
d) într-o anumită măsură mai puțin sigur;  
e) sincer să fiu, nu prea îmi dau seama.

17. Dacă trebuie să faceți față unei confruntări directe, cât de neplăcut vă simțiți?

- a) foarte neplăcut;  
b) destul de neplăcut;  
c) nu-mi place dar fac față;

- d) într-un fel mă bucură confruntarea;  
e) întâmpin confruntarea cu plăcere.

18. Știți să ascultați interlocutorul?

- a) foarte bine;  
b) mai bine decât majoritatea;  
c) la nivel mediu;  
d) sub nivel mediu;  
e) nu știu.

19. Sunteți o persoană fără prejudecăți?

- a) da;  
b) în majoritatea situațiilor;  
c) moderat;  
d) cam „încuiat”;  
e) ideile mele sunt destul de fixe.

20. Puteți găsi soluții creative noilor probleme?

- a) da, foarte ușor;  
b) destul de ușor;  
c) uneori;  
d) nu prea;  
e) aproape niciodată.

21. Cum vă simțiți când vă aflați la conducerea unui grup?

- a) natural, firesc;  
b) destul de bine;  
c) fără probleme;  
d) stângaci;  
e) mă simt neliniștit.

22. Sunteți o persoană tenace?

- a) foarte tenace;  
b) destul de tenace;  
c) moderat;  
d) nu prea;  
e) nu sunt.

23. Cât de important este pentru dumneavoastră ca ceilalți să fie oameni integri?

- a) extrem de important;  
b) foarte important;  
c) moderat;  
d) oarecum;  
e) fiecare trebuie să-și poarte singur de grijă.

24. Când sesizați o decizie greșită a șefilor, cum reacționați?

- a) sugerez greșeala cu argumente;  
b) îmi exprim direct observația;  
c) îi cer altei persoane să atenționeze șefii;  
d) amân abordarea;  
e) o trec cu vederea („Este treaba șefilor”).

25. Când aveți puterea de a decide, cum o folosiți?

- a) o folosesc atât cât pot;  
b) cu moderație;  
c) încercând să rezolv în felul meu;  
d) nu-mi place să fac uz de ea;  
e) încerc să o pasez.

26. Evaluați dimensiunile autorității altora?

- a) da, foarte mult;  
b) nu cine știe ce;  
c) o cântăresc;  
d) nu o fac;  
e) las lucrurile așa cum sunt.

27. Aveți tendința să subliniați cât de mare este puterea care vi s-a atribuit?

- a) da, foarte des;  
b) adesea, mai mult decât mi-ar placea;  
c) moderat;  
d) nu prea;  
e) de obicei, gândesc corect.

28. Cum vă simțiți când trebuie să vă asumați riscuri care vă pot afecta cariera?

- a) în general, îmi asum riscuri mult mai mari decât majoritatea colegilor;
- b) risc oarecum peste medie;
- c) risc sub medie;
- d) risc când e cazul, dar puțin;
- e) nu risc.

29. Când cedați, cum procedați?

- a) dacă o fac, cedez foarte greu;
- b) cedez dar după argumente serioase;
- c) cu încetineală;
- d) încerc să câștig ceva;
- e) nu-mi pasă dacă cedez.

30. Vi se poate citi totul pe față?

- a) da, absolut totul;
- b) nu mai mult decât majoritatea;
- c) intrucâtva;
- d) nu prea des;
- e) aproape niciodată.

Nr. crt.	a	b	c	d	e	Nr. crt.	a	b	c	d	e
1	5	4	3	2	1	16	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5	17	1	2	3	4	5
3	1	4	3	5	2	18	5	4	3	2	1
4	5	4	3	2	1	19	5	4	3	2	1
5	1	2	3	4	5	20	5	4	3	2	1
6	1	2	3	4	5	21	5	4	3	2	1
7	3	5	4	2	1	22	5	4	3	2	1
8	1	2	3	5	4	23	5	4	3	2	1
9	2	5	3	4	1	24	5	4	3	2	1
10	3	2	5	4	1	25	5	4	3	2	1
11	5	4	3	2	1	26	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1	27	1	2	3	4	5
13	5	4	3	2	1	28	5	4	3	2	1
14	5	4	3	2	1	29	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5	30	1	2	3	4	5

Pentru fiecare opțiune se acordă un anumit număr de puncte; consultați în acest scop tabelul de mai sus.

#### INTERPRETAREA REZULTATELOR

**125-110 puncte:** dacă ați obținut un asemenea punctaj, se poate aprecia că aveți posibilități superioare pentru luarea de decizii corecte. Sunteți încrezător în pregătirea și experiența acumulată, aveți inițiativă, nu cedați în fața situațiilor problematice. Prezentați siguranță de sine și promptitudine în elaborarea deciziei.

**109-90 puncte:** dispuneți de bune posibilități pentru a lua decizii corecte și rapide. Uneori aveți tendința de a oscila mai mult decât este necesar în luarea deciziei. Folosiți în mai mare măsură inițiativa.

**89-70 puncte:** aveți tendința de a vă subaprecia posibilitățile, de a interveni oportun în soluționarea unei situații-problemă. Din această cauză deciziile dumneavoastră sunt uneori neclare, pripite sau amânate. Este necesar să depuneți un efort mai mare de autocunoaștere și de a aborda problema deciziilor în maniera cea mai potrivită particularităților dumneavoastră psihice.

**Sub 69 puncte:** sunteți o persoană caracterizată prin tendința de evitare a situațiilor-problemă. Posibilitățile dumneavoastră de identificare a soluțiilor optime sunt mai reduse datorită unor trăsături psihice, cum ar fi: neîncrederea în forțele proprii, pesimismul, frica exagerată și nemotivată față de consecințele deciziilor luate.

„Nimeni nu-și dă osteneala să convingă, atunci când poate să poruncească.”

Cl. A. Helvetius

## XX. Mai în glumă, mai în serios: sunteți o persoană machiavelică?

**Niccolo Machiavelli** (1469-1527) a fost una dintre personalitățile ilustre ale *Renasterii* italiene târzii. Gânditor politic remarcabil, istoric și talentat scriitor, în principala sa operă „*Il principe*” („Principele”) el prezintă modelul perfect al unui mare stat centralizat, eficient administrat, cu o armată puternică, care asigură ordinea și stabilitatea politică. Statul ideal pe care îl propune este condus de un principe, un personaj înzestrat cu trăsături de personalitate de excepție: inteligent, cult, rafinat, subtil, energic și hotărât în acțiunile sale de guvernare. Potrivit lui **Perry Andersen** modelul de om ce i-a slujit lui Machiavelli pentru configurarea portretului principelui a fost renumitul aventurier-condotier, tenebrosul **Cesare Borgia**, fiul spaniolului papă Alexandru VI, prototipul superior al curteanului și omului de acțiune din acele vremuri tulburi și nesigure. Gândirea lui Machiavelli s-a întemeiat pe o experiență politică și diplomatică personală el deținând o îndelungată perioadă de timp funcția de secretar al cancelariei din Florența, îndeplinind totodată numeroase și delicate misiuni diplomatice. A cunoscut deci, din „interior” marile evenimente politice ale timpului, relațiile dintre state, personalitățile marcante ale epocii, intrigile curților, luptele de culise, războaiele reale și care i-au permis să analizeze lucid și competent eșichierul politic al Europei Occidentale.

Patriot și umanist, a susținut necesitatea înfăptuirii în Italia a statului național unitar sub egida monarhiei absolute, considerând că în lupta pentru realizarea acestui scop suveranul, principele, poate folosi orice mijloc inclusiv înșelăciunea și violența.

„Principele” susține **Laffant Bompiani** a fost opera cea mai citită și mai mult discutată, cea mai mult laudată, dar și cea mai denigrată din întreaga literatură politică a tuturor timpurilor. **Carol Quintul** știa pe dinafară capitole întregi ale operei, **Henric al III-lea** și **Henric al IV-lea** o aveau mereu la îndemână, iar **Wilhelm de Orania** o considera o carte de căpătâi. Neîndoielnic, „Principele” este o carte politică dar și un monument al culturii universale, o deschidere subtilă de drumuri în cunoașterea tainicelor și subtililor străfunduri ale complexei structuri psihice umane. În esență, cartea este întrucâtva un îndrumar asemănător unei alte lucrări a timpului, apărută pe meleagurile patriei noastre „Învățăturile lui **Neogoe Basarab** către fiul său **Teodosie**”.

Principala preocupare a principelui spune Machiavelli este păstrarea puterii personale și menținerea statului. Guvernarea reprezintă un mijloc de a-i ține pe supuși în frâu, ea conducându-se după criteriul utilității politice, fără a ține seama de nici un considerent moral sau religios. Dacă pentru umanistul **Bodin** forțele reale ale statului sunt morală, justiția, religia și instinctul familial pentru Machiavelli resorturile intime ale puterii sunt îndrăzneala, viclenia și cinismul. Principele nu trebuie să fie conciliant; este mai bine să pară zgârcit decât generos, să fie mai curând crud decât milostiv, să fie temut, dar respectat, decât iubit, neîndurător. În guvernarea sa principele trebuie să folosească forța și viclenia: „Un stăpân înțelept nu poate și nici nu trebuie să-și țină cuvântul dat atunci când se poate îndrepta împotriva lui”. Statul trebuie condus numai de o mână de fier, menținerea ordinii și a puterii pot fi realizate prin orice mijloc pentru că „Scopul scuză mijloacele”. Amoralitatea, perversitatea, cruzimea trebuie să aibă prioritate față de orice considerent moral sau religios. Esențialul în arta politică este cucerirea puterii prin orice mijloace și nu prin forța și temeinicia drep-

tului și justiției. Ceea ce surprinde în doctrina politică a lui Machiavelli, constată cunoscutul om de cultură, profesorul **Ovidiu Drimba** este absența oricărei norme de ordin moral care este de prisos și chiar periculoasă. Despre principalele instituții ale suprastructurii statale Machiavelli se exprima deseori contradictoriu. Astfel, religia este un instrument de putere, dar care trebuie manevrat de principe în mod arbitrar potrivit țelurilor sale. Ea poate constitui un factor de coeziune socială, dar numai în măsura în care are un caracter național și nu este supusă servitutilor, lăcomiei și corupției prelaților aducând drept dovadă faptul că papa Alexandru VI l-a pus pe **Pinturechio** să-i picteze apartamentul din Vatican cu fresce în care Fecioara era înfățișată de chipul frumoasei curtezane **Giulia Farnese**, în timp ce **Lucrezia Borgia** figura ca model pentru Sfânta Caterina da Siena. Să fie oare acesta motivul pentru care Inchiziția l-a pus la Index pe Machiavelli alături de **Erasm** din Rotterdam, **Copernic** și **Galilei**? În ce privește conducerea treburilor politice externe recomanda ca un diplomat să fie un maestru al tuturor înșelătoriilor și sperjurului; un ambasador avea datoria să câștige încrederea persoanelor pe lângă care era acreditat pentru ca la momentul oportun să-i poată înșela mai ușor. Principele ca om de stat trebuie să manifeste egoism știind că orice avantaj obținut este în dauna altora.

Personalitatea lui Machiavelli a fost neîndoiește contradicție. Într-o strălucitoare exegeză Ovidiu Drimba spunea: „Principele a fost de la început o operă considerată total eronată, ca o apologie a ipocriziei și imoralității, a lipsei de scrupule și cruzimii, a trădării și asasinatului, justificate de scopul pe care și-l propune principele. Stigmatizată prin denumirea peiorativă de machiavellism, concepția aceasta astfel denaturată, în realitate are cu totul alte temeuri, alte obiective, resorturi și explicații.” Volens-nolens la circa 450 de ani de la apariția sa „Principele” este perceput de lumea sfârșitului mileniului doi ca un sumum de trăsături psihocomportamentale, străine de normele justiției și moralei. Frecvent atribuim unei persoane cu deficiențe atitudinal-caracteriale, accentuat și chiar cu o anume satisfacție, apelativul de machiavellic.

În psihologie se utilizează termenul de machiavellism pentru a desemna un complex atitudinal caracterizat prin dorința și inițiativa unei persoane de a influența sau manipula alte persoane, cu care se află în relații interpersonale pentru a le provoca și determina să adopte, conștient sau inconștient, anumite comportamente și astfel să-și obțină anumite avantaje potrivit scopurilor fixate. Se poate observa din definiția termenului că psihologia și psihologia socială acordă noțiunii un sens depreciativ și intrucâtva ambiguu, nedefinit, datorită însăși complexității stării atitudinale. În viață, comportarea machiavellică poate îmbrăca cele mai diverse forme, având la bază o pluralitate de determinări și condiționări. Psihologii consideră machiavellismul ca fiind un tip de personalitate. Formarea manifestărilor machiavellice de personalitate este asemănătoare modurilor de construire a atitudinilor. Machiavellismul nu este o trăsătură înăscută de personalitate, ea se formează și evoluează sau involuează în raport cu natura și caracteristicile raporturilor socioumane. Psihologii români susțin că atitudinea machiavellică este de nedorit din perspectiva eticii umaniste, a relațiilor interumane, deoarece în cadrul acestei atitudini omul devine un simplu mijloc în raporturile sale cu semenii. Sub raport educativ familia, școala, societatea în ansamblul ei intervin pentru stoparea atitudinilor indezirabile ale caracterului și edificarea celor aflate în consens cu normele statului de drept, cu morala socială pozitivă, cu progresul social.

Vă propunem un test adaptat după Richard Christie și Florence Geis apărut în „Studies in machiavellism”, New York, Academic Press, 1990, care poartă numele de „Mach IV Scale” și se referă la felul de a fi al personalităților așa-numite machiavellice. Semnificația termenului de machiavellism ce va fi folosit în continuare este, așa cum se arată în Dicționarul explicativ al limbii române următoarea: „Comportare, acțiune vicleană, perfidă, rea-credință”. Așa cum se poate vedea semnificația acordată noțiunii este apropiată de sensul gândirii omului politic care a fost **Niccolo Machiavelli** relevat în lucrările sale „Principele” și „Discurs asupra primelor 12 capitole din opera lui Titus Livius Ab urbe condita”.

**CONȚINUTUL ȘI UTILIZAREA TESTULUI.** Proba se prezintă sub forma unui chestionar care cuprinde un număr de 15 enunțuri. Nu există limită de timp în completarea testului. Important este să răspundeți cu toată sinceritatea. Enunțurile ce vor urma reflectă puncte de vedere sau opinii destul de răspândite. Este obligatoriu să răspundeți la toate acestea, în felul următor: acordați + 2 puncte dacă sunteți pe deplin de acord, + 1 punct dacă sunteți în general de acord și 0 puncte dacă sunteți în mică măsură de acord; consemnați - 2 puncte dacă sunteți în dezacord total. În parantezele ce urmează fiecărui enunț notați punctajul pe care vi-l acordați.

Nr. întrebării	Enunțuri	Punctaj
1.	Spuneți celorlalți oameni adevăratul motiv al acțiunilor dumneavoastră numai dacă acest lucru vă aduce foloase	
2.	Cea mai bună modalitate de a-i face pe oameni să acționeze cum vreți este să le spuneți ceea ce le place să audă	
3.	Îți poți atrage ura oamenilor atât prin fapte rele cât și prin fapte bune	
4.	Sunteți adeptul maximei „Scopul scuză mijloacele”?	
5.	Nu trebuie să acționați atunci când ceea ce trebuie să faceți este moral	
6.	Este mai prudent să admitem că toți oamenii au vicii care se vor manifesta când se va ivi prilejul	
7.	Faptul de a risipi bunurile sau valorile altora nu-ți micșorează faima ci, dimpotrivă, îți aduce mai multă glorie	
8.	Niciodată și în nici un caz onestitatea nu este cea mai bună diplomatie	
9.	În general oamenii nu ar lucra serios dacă nu ar fi forțați	
10.	Sunt mii de scuze sau de tertipuri pentru a minți pe cineva	
11.	Nu simt nici un regret sau remușcare dacă am păcălit pe cineva și astfel am dobândit anumite avantaje	

12.	Doresc cu toată ardoarea să ating un anumit nivel în ierarhia profesională sau socială, chiar dacă, dând din coate, aș răni mândria, susceptibilitatea sau statutul social al unei persoane care îmi stă în cale	
13.	În mod sigur este mai bine să fii bogat și necinstit decât sărac și curat	
14.	Dacă este cazul sunt în stare să folosesc toată seducția de care sunt în stare pentru a obține ceea ce doresc	
15.	Când rugați pe cineva să vă ajute este mai bine să nu spuneți adevărul și să inventați motive care să-i emoționeze	

**COTARE ȘI INTERPRETARE.** Pentru a vă autoevalua tendința spre machiavellism sau dimpotrivă simțul dumneavoastră moral ridicat, altruismul și chiar bunul simț procedați în modul următor: faceți suma algebrică a punctajului obținut la cele 15 enunțuri. Acesta teoretic poate varia între +30 și -30. Cu cât punctajul total se apropie mai mult de +30 cu atât sunteți mai machiavellic; și invers, cu cât este mai mic, ținând spre -30 cu atât sunteți mai departe de tipul de personalitate machiavelică. Cercetări științifice efectuate în direcția discriminării trăsăturilor de personalitate machiavelică, folosindu-se în acest scop drept instrument de lucru analiza atitudinilor față de astfel de enunțuri au condus la conturarea a două tipuri principale de tendințe machiavellice: puternic și slab. Tipul de personalitate puternic machiavellic confruntat cu diferite situații de viață sau experimentale, de laborator, în care se atentează la nesatisfacerea dorințelor sau intereselor sale, nejustificate, meschine sau chiar răuvoitoare se manifestă printr-o orientare nouă, la fel de nepermisă psihosocial, își concentrează forțele, inventează noi tehnici de manipulare și își continuă drumul până la atingerea țelurilor sale. Eșecurile nu-l dezarmează. Ce bine ar fi dacă această tenacitate ar fi pusă în slujba unei cauze drepte și mai bune. Comparativ cu persoanele slab machiavellice utilizează un număr mai mare de tehnici de manipulare a celorlalți, sunt mai productive în elaborarea unor noi moduri de manipulare, iar pe plan afectiv încearcă sentimente deosebite de

satisfacție atunci când prin manipularea celorlalți își realizează țelurile. De multe ori se estompează scuza mijloacelor folosite pentru atingerea scopului, manipularea celorlalți în sine constituind obiectul acțiunilor întreprinse.

## XXI. Investigați-vă însușirile temperamentale!

Temperamentul exprimă latura dinamico-energetică a personalității, însușirile structurale care condiționează evoluția proceselor psihice și a comportamentului uman. El se manifestă în viteză și ritmul mișcărilor și vorbirii, în mimică și gesticulație, în rapiditatea gândirii, în gradul de impulsivitate sau de calmitate. Temperamentul este programat ereditar, se configurează în primii ani de viață, stabilizându-se pentru mult timp și se reflectă în conduită, mai ales în situațiile extreme de supra sau subsolicitare.

Pentru a caracteriza temperamentul unei persoane este necesar să se cunoască proprietățile fundamentale ale sistemului nervos central. Acestea sunt:

- *Energia* (forța, intensitatea);
- *Echilibrul* între forța procesului excitator și același inhibitor;
- *Mobilitatea*.

Proprietățile menționate se manifestă la fiecare om simultan, asigurând adaptarea superioară la condițiile sale de existență.

**1. Criteriul forței.** Energia sau forța proceselor nervoase desemnează capacitatea funcțională a neuronilor. Scoarța cerebrală a fiecărui om are posibilități limitate de lucru. Limitele sunt variabile, nu sunt rigide depinzând de o multitudine de factori. Procesul de excitație se petrece cu o anumită cheltuială de energie din partea scoarței cerebrale. De asemenea, inhibiția care este tot un proces activ, consumă și ea o anumită energie. În orice activitate se consumă anumite substanțe existente în sistemul nervos. Dacă intensitatea procesului de excitație depășește limita de lucru a scoarței cerebrale, apare ca mecanism

protector inhibiția supraliminară, care ferește celula corticală de epuizare. În raport cu însușirea forței oamenii se clasifică în puternici și slabi. Dacă omul poate să lucreze un timp îndelungat și să învingă mari greutăți fizice și psihice, să mențină un ritm de muncă înalt, obținând rezultate superioare înseamnă că dispune de un sistem nervos puternic. Dimpotrivă, slăbirea capacității de lucru, oboseala rapidă și refacerea înceată a forțelor caracterizează tipul slab.

Forța absolută a sistemului nervos se apreciază după:

- Capacitatea de muncă în condiții încordate; momentul când apare oboseala și felul cum se elimină aceasta.
- Rezistența față de încercări grave, accidente, lovituri morale, pericole.
- Capacitatea de înfrângere a unor mari greutăți în timp scurt.
- Încredere în forțele proprii.
- Independență în acțiuni și spirit de inițiativă.
- Capacitatea de a reacționa simultan la mai mulți excitanți puternici.
- Frecvența și caracterul crizelor nervoase de factură excitativă sau depresivă.

**2. Criteriul echilibrului.** Activitatea nervoasă superioară se realizează prin intermediul celor două procese fundamentale și anume excitația și inhibiția. Aceste două procese au un caracter antagonic. Este posibil ca aceste procese nervoase să nu dispună de aceeași forță (atât excitația cât și inhibiția). Indivizii cu sistem nervos puternic pot fi echilibrați sub raportul forței proceselor de excitație și inhibiție sau pot fi neechilibrați, în sensul predominării unui proces asupra celuilalt. În consecință pot fi întâlnite tipuri puternice echilibrate și tipuri puternice neechilibrate. Când procesul excitației este mult mai puternic decât cel al inhibiției, caracterizăm sistemul nervos ca neechilibrat excitabil. Teoretic se poate vorbi și de un tip puternic neechilibrat cu predominanța procesului de inhibiție. Oamenii care aparțin tipului puternic neechilibrat pot fi denumiți sugestiv drept nestăpâniți. Ei sunt incapabili de a-și păstra calmul, sunt nechib-

zuiți, agresivi, expansivi, își mențin forțele respectiv activitatea vreme îndelungată, iar comportamentul lor este puțin influențat de agenți inhibitori externi. Altfel spus își mențin standardele performanțiale chiar dacă există factori înconjurători mai mult sau mai puțin restrictivi sau perturbatori. Obișnuit, acești oameni sunt vioi, impresionând prin rapiditatea mișcărilor și limbajului, sunt operativi în tot ceea ce întreprind. Oamenii cu sistemul nervos echilibrat au o conduită calmă, liniștită, își controlează acțiunile, pot să-și mobilizeze forțele și voința atunci când situația o cere.

Echilibrul proceselor nervoase fundamentale se determină după:

- Capacitatea de a aștepta timp îndelungat, fără eforturi neobișnuite, fără a intra într-o stare nevrotică.
- Stăpânirea de sine.
- Echilibrul emoțional și constanța dispozițiilor; prezența sau absența neliniștii sau a agitației.
- Uniformitate sau inegalitate în intensitatea și viteza mișcărilor și vorbirii.

**3. Criteriul mobilității.** Prin mobilitate se înțelege acea proprietate a proceselor nervoase de care depinde rapiditatea cu care ele se declanșează, rapiditatea cu care dispar, rapiditatea cu care se face trecerea în același substrat de la starea de excitație la cea de inhibiție și invers. Mobilitatea se apreciază după viteza de desfășurare a proceselor nervoase și după capacitatea de adaptare a organismului la situații noi. La unii oameni mobilitatea proceselor de excitație și inhibiție este mare, trecerea de la un proces la altul se face cu repeziciune și ușor, fără a se produce perturbări în activitatea nervoasă superioară. Acești oameni aparțin tipului puternic, echilibrat și mobil. La alți oameni mobilitatea proceselor nervoase fundamentale este redusă. Trecerea de la un proces la altul se realizează dificil și lent. Astfel de indivizi sunt apreciați ca inerti. Deosebirea între mobilitatea proceselor nervoase respectiv tipul mobil și tipul inert se manifestă și printr-un comportament exterior deosebit. Tipul mobil este vioi, sociabil, se obișnuiește ușor cu o nouă situație,

este preocupat de tot ce este nou, are o atenție distributivă și comutativă puternic dezvoltată. Tipul inert este lent în mișcare, mai greu adaptabil, mai puțin agresiv, este intrucâtva taciturn, dă impresia că este indiferent la ceea ce se petrece în jurul lui.

Mobilitatea proceselor nervoase se determină după:

– Capacitatea de adaptare rapidă la împrejurări noi, neprevăzute.

– Ritmul individual sau viteza medie a mișcărilor și vorbirii.

– Capacitatea de comutare rapidă de la o activitate la alta.

– Gradul de fixație a deprinderilor și obișnuințelor.

În rezumat, principalele calități ale proceselor de excitație și inhibiție care stau la baza clasificării tipurilor de activitate nervoasă superioară sunt forța, echilibrul și mobilitatea lor. Dintre acestea, forța și mobilitatea sunt proprietăți independente primare, iar echilibrul este derivat din raportul de forță dintre procesul de excitație și cel de inhibiție. Pe baza acestor criterii oamenii pot fi încadrați în patru tipuri fundamentale de activitate nervoasă superioară, care corespund, prin caracterele lor, cu cele patru temperamente descrise de Hipocrat.

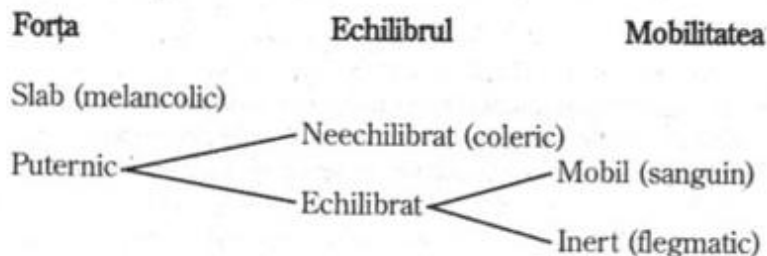
• Tipul puternic, echilibrat, mobil (după Hipocrat sanguin)

• Tipul puternic, echilibrat, inert (după Hipocrat flegmatic)

• Tipul puternic, neechilibrat cu predominanța procesului de excitație (după Hipocrat coleric)

• Tipul slab (după Hipocrat melancolic).

Reprezentate schematic cele trei calități principale ale excitației și inhibiției, se prezintă astfel:



Cele patru tipuri de activitate nervoasă superioară au o valoare biologică foarte diferită. Valoarea biologică semnifică posibilitățile omului de a se echilibra cu mediul său, de a-și păstra sănătatea și capacitatea de lucru în variate împrejurări în care poate fi pus în cursul vieții sale. Cea mai mică valoare biologică o are tipul slab, melancolic. Orice schimbare a mediului, care reprezintă un excitant și care cere o reacție adecvată a organismului, poate foarte ușor depăși capacitatea de lucru a scoarței sale cerebrale și, ca atare, adaptarea lui la mediu este extrem de redusă. Atitudinea retrasă, tendința spre izolare a schizoidului pare a fi datorată faptului că excitanții obișnuți ai vieții sociale sunt pentru el supraliminari. Și tipul puternic poate fi un izolat, dar cauza poate fi cu totul diferită. Retragerea sa poate fi o formă a concentrării deosebite în vederea soluționării unei probleme complexe și dificile. Toate subgrupele tipului puternic sunt mult superioare tipului slab, deoarece forța proceselor nervoase este foarte mare și, în consecință, posibilitățile de adaptare sunt mult mai numeroase, mai nuanțate și mai adecvate. Schimbările survernite în mediul înconjurător adeseori importante și de maximă gravitate nu descumpănesc tipul puternic deoarece resursele sale cerebrale sunt mari și deci, nu pot fi depășite. Investigații științifice efectuate de noi pe subiecți supuși la eforturi grele, de durată și care implicau riscul și primejdia au relevat diferențe notabile în manifestările comportamentale, deși condițiile erau pentru toți aceleași (sex, vârstă, solicitări, intensitatea efortului, starea meteorologică, hrană etc.). Temperamentele slabe prezentau stări accentuate de epuizare, simțăminte depresiv-anxioase în timp ce tipurile puternice aveau încă resurse pentru continuarea de noi acțiuni, intensitatea stărilor de oboseală psihofizică era moderată, iar recuperarea forțelor s-a produs rapid. Tipul sanguin puternic, echilibrat, mobil pare a fi tipul ideal din punct de vedere biologic.

Care sunt manifestările comportamentale psihice și psihosociale ale temperamentelor prezentate?

**Colericul** este un om vioi impetuos, agitat, impulsiv, inegal,

se stăpânește greu în fapte și acțiuni, de multe ori este brutal, capabil de inițiative de mare cutezanță, care solicită o forță impresionantă, dar cu tendință spre surexcitare. Efectuează activitățile în asalt. Colericii sunt într-un permanent neastâmpăr, mereu neliniștiți, agitați, alarmați, nerăbdători, irascibili, combativi, impulsivi, agresivi. Vorbirea lor este explozivă, rapidă, inegală, cu intonații oscilante și cursivitate adeseori întrerupte. Sunt înclinați spre „explozii afective”, ei oscilează între entuziasm, încredere necritică în forțele proprii, temeritate ieșită din comun și deznădejde, neîncredere în sine, teamă. Pot să-și schimbe brusc părerea despre ei și despre lumea înconjurătoare. Sunt nerăbdători, nu pot aștepta fără o mare încordare lăuntrică; decât să aștepte preferă să întreprindă acțiuni ce presupun mari cheltuieli de energie. Colericii acționează ușor și eficient numai sub impulsul unor scopuri de semnificație majoră, fiind greu adaptabili acțiunilor ce reclamă uniformitate, rezolvări de detaliu.

În relațiile cu oamenii, colericii sunt inegali, reacțiile lor față de alții depind în bună măsură de dispoziția afectivă în care se află. Nu prea au deprinderea de a asculta pe alții până la capăt și uneori generalizează necritic impresii pozitive sau negative cu privire la una sau alta dintre persoane. Nu prea au deprinderea de a se subordona, dar își impun sieși disciplina dacă sunt răspunzători de disciplina altora. Colericul are o evidentă vocație pentru acțiune, este un bun și energic organizator. În funcție de educația sa, de împrejurările vieții, poate deveni fie un factor neobișnuit de eficient în sens pozitiv, fie un factor negativ, care tulbură relațiile sau climatul grupului din care face parte.

**Sanguinul** se caracterizează prin vioiciune, veselie, bună dispoziție, manifestate constant, în ritm egal. La el nu se mai întâlnesc contradicțiile ce se semnalizează la coleric. Este un om ușor adaptabil la orice împrejurări, calm, răbdător, stăpân de sine, comunicativ. Sanguinul nu este înclinat să se avânte în acțiuni riscante, dar nici să ajungă la teamă și deznădejde. Se angajează în acțiuni energice dacă este solicitat. Știe să renunțe fără să sufere prea mult, după cum poate să și aștepte fără o încordare exagerată. Situațiile noi nu-l găsesc dezarmat. Leagă

ușor prietenii, dar tot ușor se și desparte de oameni, ceea ce nu mereu este convenabil sub aspect moral. Volumul atenției este mare, distribuția și comutarea acesteia se realizează ușor, concentrarea ei este însă mai dificilă. În sfera activității intelectuale sanguinul se caracterizează prin rapiditate, prin capacitatea de a găsi soluții optime la situații schimbătoare, prin interes deosebit față de ce este nou. Dispune de un vocabular bogat, vorbirea este puternică, rapidă, clară, curgătoare, echilibrată, cu accente și intonații corecte, însoțită de o mimică și pantomimică expresive. Adoarme foarte ușor și se trezește repede, trece cu ușurință de la o activitate la alta. Rezolvă cu ușurință problemele de muncă, uneori îl apasă elementele de monotonie. Datorită calităților sale adaptative are, paradoxal, tendința de superficialitate.

**Flegmaticul** este lent, calm, răbdător, persistent și meticulos în activitate. Se ocupă de toate detaliile și nu abandonează activitatea până când nu ajunge la un rezultat rezonabil. Timpul consumat pentru efectuarea unor operații este incomparabil mai mare comparativ cu celelalte tipuri puternice. Adaptarea la situații noi se produce cu dificultate, nu poate trece cu ușurință de la un gen de activitate la altul. Leagă cu greutate prietenii, dar odată stabilite acestea sunt foarte statornice. Nu-și pierde cumpătul cu ușurință și foarte rar se înfurie. Mișcările pe care le face sunt cumpănite, chiar lente, nu-și exteriorizează stările afective, mimica și gesticulația sa fiind ponderate. Vorbirea este potolită, fără inflexiuni, egală, cu timbru și intensitate constante.

**Melancolicul** are un sistem nervos slab. Este puțin rezistent la activități. Obosește cu ușurință mai ales când intervin suprasolicitări sau conflicte. Potrivit unor autori slăbiciunea melancolicului devine evidentă numai în situații critice. În condiții obișnuite de activitate și viață, nealarmante, cei cu un temperament slab acționează normal, dovedesc conștiințiozitate, corectitudine, obțin performanțe bune. După unele constatări există la temperamentele slabe o tendință de impunere a unei stări de autoexigență, aspirații cu mult peste posibilitățile de care dis-

pun. Temperamentele slabe au o mare sensibilitate, sunt înclinate spre visare, sentimentalism și interiorizare. Nu trebuie să se înțeleagă că temperamentul slab va fi un om fără valoare. Educația, competența, răbdarea și conștiințiozitatea îi pot conferi aureola unei personalități remarcabile. **Mihai Eminescu** a fost temperamental un melancolic, spre deosebire de **LL. Caragiale** care a fost un coleric, iar **Mihail Sadoveanu** un flegmatic. Foarte rar întâlnim o persoană cu toate caracteristicile unui tip temperamental deoarece orice tipologie reflectând o realitate este totuși aproximativă, trece peste detalii. De fapt oamenii nu sunt la fel de puternici și la fel de slabi sub raport nervos. La fel se pune problema și cu mobilitatea, inerția și echilibrul. Sunt multe trepte intermediare între slab și puternic, între mobil și inert, echilibrat și neechilibrat.

Dumneavoastră cărui tip temperamental aparțineți? Dacă doriți să vă cunoașteți temperamentul vă propunem un test modern, cuprinzător și interesant intrat recent în patrimoniul științei psihologice. Apărut sub auspiciile prestigioasei edituri Oxford Press, testul cunoaște în prezent o largă utilizare în laboratoarele actuale, suprasofisticat de psihologie.

**CONTINUTUL TESTULUI.** Proba se prezintă sub forma unui chestionar ce cuprinde un număr de 134 întrebări. Acestea se referă la fapte, întâmplări, evenimente din viața cotidiană, pe care fiecare om le-a trăit într-un fel sau altul.

**INSTRUCȚIUNI.** La fiecare din întrebările chestionarului se poate răspunde cu DA sau NU. Puneți semnul X în fișa de răspuns, ce însoțește testul, în dreptul numărului întrebării în căsuța care caracterizează cel mai bine starea dumneavoastră. Răspunsurile date nu pot fi apreciate în termeni de „bune” sau „greșite” deoarece fiecare tip de temperament are avantajele sale. Răspundeți la întrebări cu toată sinceritatea fără să vă mai uitați înapoi.

1. Vă faceți prieteni cu ușurință?
2. Sunteți capabil să vă abțineți de la acțiune, până când vi se permite să începeți?

3. Vă este suficientă o mică pauză, pentru a înlătura oboseala datorată muncii dumneavoastră?

4. Puteți lucra eficient, chiar în condiții mai puțin favorabile?

5. Într-o discuție, rezistați la tentația de a apela la argumente neesențiale, emoționale?

6. Vă este greu să reluați munca, după o sărbătoare, concediu sau vacanță?

7. Vi se întâmplă să uitați de oboseală, când sunteți cufundat în munca dumneavoastră?

8. Când cereți cuiva să facă ceva, puteți să stați liniștit până când termină?

9. Adormiți cu ușurință, indiferent de ora din zi sau din noapte la care vă culcați?

10. Puteți asculta cu răbdare o confidență care vi se face?

11. Vă este ușor să reluați o activitate pe care ați întrerupt-o o perioadă mai lungă?

12. Puteți rămâne liniștit când cineva vă „bombardează” cu explicații inutile?

13. Vă plac ocupațiile care implică efort intelectual?

14. Vă simțiți plictisit sau moleșit atunci când realizați o muncă monotonă?

15. Adormiți ușor după o emoție puternică?

16. Când situația o impune, puteți să vă abțineți să vă demonstrați superioritatea?

17. Vă controlați cu dificultate iritarea sau mânia?

18. Vă comportați ca de obicei (natural) în prezența unei persoane străine?

19. În fața unor dificultăți, simțiți, de obicei, că sunteți capabil să controlați situația?

20. Când este necesar, sunteți capabil să vă adaptați la comportarea celor din jur?

21. Vă asumați, fără dificultate, responsabilitățile profesionale?

22. Ceea ce se întâmplă în jurul dumneavoastră vă influențează, de obicei, dispoziția?

23. Depășiți cu ușurință un eșec sau o înfrângere?
24. Vă vine ușor să vă exprimați liber în fața unei persoane pe care doriți să o impresionați?
25. Vă irită schimbările neprevăzute în programul dumneavoastră zilnic?
26. Găsiți cu ușurință un răspuns la orice argument?
27. Reușiți să vă păstrați calmul când așteptați vești importante, care v-ar putea schimba cursul vieții?
28. Vă apucați imediat de lucru, dacă așa ați hotărât, chiar într-o zi de sărbătoare?
29. Sunteți prompt în reacții la stimuli neașteptați?
30. Puteți să vă ajustați ușor mersul sau ritmul de lucru cu cineva mai lent ca dumneavoastră?
31. Vă treziți repede din somn?
32. Luați cuvântul la adunări sau întruniri publice, fără dificultate?
33. Vă tulburați cu ușurință?
34. Întrerupeți cu dificultate o activitate care vă captivează, când se impune acest lucru?
35. Vă puteți abține de la o discuție interesantă când cineva o tulbură?
36. Sunteți o fire temperată, ponderată?
37. Într-un colectiv, reușiți să vă adaptați ritmului de lucru al celorlalți?
38. Întotdeauna gândiți de două ori înainte de a întreprinde ceva?
39. Când citiți o carte, vă este ușor să urmăriți firul acțiunii de la început până la sfârșit?
40. În timpul unei călătorii, legați cu ușurință o conversație cu ceilalți călători?
41. Vă puteți abține să faceți cuiva morală, dacă constatați că nu are efect?
42. Vă plac activitățile care cer dexteritate manuală?
43. Vă schimbați o opinie sau o idee, când vă confrunțați cu noi argumente?
44. Vă adaptați ușor la schimbarea unor obișnuințe de lucru?

45. Mai puteți lucra eficient și noaptea, după o zi grea, plină?
46. De regulă terminați repede de citit un roman?
47. Renunțați la unele planuri datorită dificultăților ce apar la aplicarea lor în viață?
48. Puteți să vă mențineți calmul când situația o cere?
49. Vă treziți repede, fără dificultate?
50. Puteți să vă abțineți impulsul de a acționa, când nu ați gândit suficient la urmări?
51. Zgomotul vă perturbă, în timp ce lucrați?
52. Puteți rezista tentației de a spune oamenilor adevărul în față, dacă apreciați că nu este momentul potrivit?
53. Vă puteți menține calmul înaintea unui examen sau a unei confruntări neplăcute?
54. Vă obișnuieți repede cu noile împrejurări în care vă aflați?
55. Vă plac schimbările frecvente?
56. Vă este suficient un somn de o noapte, pentru a înlătura oboseala cauzată de o zi grea de muncă?
57. Căutați să evitați o ocupație care implică desfășurarea unor operații într-o succesiune rapidă?
58. Preferați, de regulă să vă rezolvați personal problemele cu care vă confrunțați?
59. Reușiți să vă susțineți convingător punctul de vedere, după ce ați fost întrerupt la o tentativă anterioară?
60. Presupunând că știți să inotați, ați sări în apă pentru a salva o persoană în pericol de a se îneca?
61. Puteți munci din greu, sau studia mult timp?
62. Puteți să vă abțineți să faceți comentarii, când vă dați seama că nu este momentul?
63. Preferați să aveți permanent locul dumneavoastră, la masă, la lucru etc.?
64. Treceți cu ușurință de la o ocupație la alta?
65. Când luați o hotărâre importantă, cântăriți cu atenție toate elementele „pro” și „contra”?
66. Depășiți rapid unele obstacole care vă apar în cale?
67. Vă abțineți cu dificultate de a vă uita la cineva (ceva), când apare un prilej favorabil?

68. Vă plictisiți să efectuați operații (mișcări) stereotipe?
69. Vă încadrați ușor în regulile de comportare dintr-un local public?
70. Vă puteți reține gesturile inutile, în timp ce vorbiți în public, sau la un examen oral?
71. Vă place să vă aflați în locuri cu multă zarvă și agitație?
72. Vă plac muncile care cer efort și încordare?
73. Sunteți capabil să vă concentrați o mare perioadă de timp în munca pe care o faceți?
74. Vă plac locurile de muncă la care se cer mișcări rapide?
75. Reușiți să vă păstrați calmul în situații dificile?
76. De regulă, vă ridicați din pat imediat după deșteptare?
77. Când aveți de rezolvat ceva și depindeți de alții, reușiți să așteptați liniștit ca aceștia să termine?
78. După ce ați fost martor la o situație neplăcută, puteți lucra cu eficiența dumneavoastră obișnuită?
79. Obișnuiți să răsfoiți repede ziarele?
80. S-a întâmplat să vorbiți atât de repede încât să fie greu de înțeles ceea ce spuneți?
81. Puteți lucra eficient după ce ați dormit puțin în timpul nopții?
82. Sunteți capabil să lucrați neîntrerupt o lungă perioadă de timp?
83. O durere de cap sau de dinți afectează serios munca pe care o faceți?
84. Când trebuie să terminați ceva, continuați lucrul, chiar dacă colegii se distrează, sau vă așteaptă?
85. Reușiți să dați un răspuns prompt, când vă confrunțați cu probleme neprevăzute?
86. De obicei aveți o vorbire rapidă?
87. Sunteți capabil să lucrați ceva în timp ce așteptați mușafiri?
88. Vă schimbați ușor opinia în fața unor argumente convingătoare?
89. Sunteți o persoană liniștită?
90. Sunteți capabil să vă adaptați la ritmul de lucru al cuiva mai lent ca dumneavoastră?

91. De obicei depășiți norma, când acest lucru este posibil?
92. O companie amuzantă vă ajută să ieșiți dintr-o stare de tristețe sau depresie?
93. Puteți efectua, fără efort, mai multe lucruri în același timp?
94. Reușiți să vă mențineți calmul, după ce ați fost martor la un accident de circulație?
95. Vă place o meserie care solicită o mare diversitate de operații (lucrări)?
96. Reușiți să vă păstrați calmul, când vedeți că suferă, o persoană dragă dumneavoastră?
97. Când vă aflați într-o situație critică, de regulă, aveți încredere în dumneavoastră?
98. Vă simțiți în largul dumneavoastră într-o companie numeroasă, sau cu multe persoane necunoscute?
99. Puteți întrerupe o conversație care vă captivează, dacă timpul o impune?
100. Vă acomodați ușor cu noii colegi de muncă?
101. Vă place să vă schimbați frecvent ocupația?
102. Dacă asistați la un accident, simțiți nevoia să acționați într-un fel?
103. Vă puteți abține să zâmbiți, când vă dați seama că nu e momentul?
104. Când aveți de efectuat o lucrare, vă faceți un plan, o pregătiți de la început?
105. Vă străduiți să-i convingeți pe ceilalți, dacă știți că aveți dreptate?
106. Puteți suprima momentan nevoia de dejecție?
107. Vă este dificil să adormiți, după o zi plină sau după o muncă cerebrală obositoare?
108. Sunteți capabil să așteptați liniștit la o coadă mare?
109. Vă puteți abține de la văicăreli, când vă dați seama că ele sunt fără folos?
110. Sunteți capabil să argumentați calm într-o discuție mai aprinsă?
111. Reacționați imediat la o schimbare bruscă a situației în care vă aflați?

112. Puteți fi liniștit, când vi se cere acest lucru?
113. Suportați ușor un tratament medical sau chirurgical dureros?
114. Puteți munci intens o lungă perioadă de timp?
115. Vă place să schimbați rapid felul de distracție sau de odihnă?
116. Vă adaptați cu dificultate la un anumit program de muncă?
117. Sunteți nerăbdător să vă oferiți ajutorul, în caz că asistați la un accident?
118. Vă puteți abține de la gesturi excesive, în timp ce asistați la un spectacol sportiv (meci)?
119. Vă place o activitate care presupune discuții cu mulți oameni?
120. Vă puteți controla mimica (expresia feței)?
121. Vă plac activitățile care cer mișcări viguroase, energice?
122. Vă considerați o persoană curajoasă?
123. Vă pierdeți glasul într-o situație critică?
124. După un eșec, sunteți capabil să depășiți descurajarea care vă cuprinde?
125. Sunteți capabil să stați liniștit, în picioare sau așezat, o lungă perioadă de timp, când vi se cere acest lucru?
126. Sunteți capabil să vă stăpâniți bucuria, dacă aceasta ar putea jigni sau deranja pe cineva?
127. Treceți rapid, de obicei, de la tristețe la umor?
128. Ceva neplăcut vă scoate cu ușurință din „apele dumneavoastră“?
129. Vă încadrați ușor în normele de comportare acceptate în mediul dumneavoastră?
130. Vă place să vorbiți în public?
131. Porniți repede să efectuați un lucru hotărât, fără prea multe preparative plictisitoare?
132. Simțiți nevoia să salvați oameni aflați în pericol, chiar dacă asta pune în pericol propria dumneavoastră viață?
133. Aveți mișcări energice, viguroase?
134. Vă place să fiți desemnat într-o funcție care implică multă răspundere?

Nr. crt.	Da	Nu	Nr. crt.	Da	Nu	Nr. crt.	Da	Nu	Nr. crt.	Da	Nu
1			35			69			102		
2			36			70			103		
3			37			71			104		
4			38			72			105		
5			39			73			106		
6			40			74			107		
7			41			75			108		
8			42			76			109		
9			43			77			110		
10			44			78			111		
11			45			79			112		
12			46			80			113		
13			47			81			114		
14			48			82			115		
15			49			83			116		
16			50			84			117		
17			51			85			118		
18			52			86			119		
19			53			87			120		
20			54			88			121		
21			55			89			122		
22			56			90			123		
23			57			91			124		
24			58			92			125		
25			59			93			126		
26			60			94			127		
27			61			95			128		
28			62			96			129		
29			63			97			130		
30			64			98			131		
31			65			99			132		
32			66			100			133		
33			67			101			134		
34			68								

**COTARE ȘI INTERPRETARE.** Pentru fiecare întrebare din chestionar se acordă 1 punct. Repartiția întrebărilor pentru cele trei însușiri fundamentale ale temperamentului sunt următoarele:

– **forța sistemului nervos** – 44: (DA: 3, 4, 7, 13, 15, 18, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134; NU: 47, 51, 83, 107, 123);

- **forța inhibiției** (echilibrul proceselor nervoase fundamentale) - 44: (DA: 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35-38, 41, 42, 48, 50, 52-53, 59, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 96, 99, 103, 108-110, 112, 118, 120, 125, 126, 129; NU: 17, 34, 67, 128);

- **mobilitatea proceselor nervoase** - 46: (DA: 1, 9, 11, 20, 26, 28, 29, 31, 40, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 90-93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 119, 127, 131; NU: 6, 14, 22, 25, 33, 57, 63, 68, 116)

Totalizați numărul punctelor obținute pentru fiecare însușire a sistemului nervos în parte. Raportați rezultatele la etalonul de mai jos.

Însușire temperamentală	Număr puncte	Calificativ
Forța S.N.C.	- 28	Mediocru
	29 - 38	Mediu
	39 - 44	Bun
Forța inhibiției	- 26	Mediocru
	27 - 36	Mediu
	37 - 44	Bun
Mobilitatea	- 30	Mediocru
	31 - 38	Mediu
	39 - 46	Bun

În evaluarea rezultatelor la însușirile temperamentale ținem seama de faptul că ele au un caracter bipolar: la o extremă sunt rezultate bune, la cealaltă, slabe. Rezultatele bune exprimă:

• **La forța excitației:** posibilitatea desfășurării unor activități de lungă durată cu eficiență performanțială; rezistența la stimuli perturbatori; promptitudinea, vioiciunea comportamentală la activități intense; lipsa tulburărilor afective în situații stresante; rapiditatea refacerii forțelor psihofizice;

• **La forța inhibiției:** abilitatea controlului comportamental; posibilitatea abținerii de la anumite activități cu încărcătură motivațional-afectivă; capacitatea de amânare, de întrerupere a activității;

• **La mobilitatea proceselor nervoase:** ușurința în trecerea de la o activitate la alta; abilitatea de organizare adecvată a comportamentului în situații diferite; capacitatea de a reacționa rapid și corect la condițiile schimbătoare ale mediului.

Combinați rezultatele potrivit descrierilor anterioare și obțineți o imagine globală asupra temperamentului dumneavoastră.

Ați obținut punctaje maxime, respectiv calitative de bun la forța SNC și mobilitatea proceselor nervoase, dar rezultate sub 26 de puncte la forța inhibiției? Se pare că aparțineți temperamentului coleric.

Aveți punctaje maxime la forța SNC și la forța inhibiției, dar mediocre la mobilitate? Sunteți de acord că sunteți un flegmatic?!

„O dată cu trecerea anilor se dezvoltă în om acele însușiri ce sunt cultivate și descesc cele naturale.“

G. Leopardi

## XXII. Analizați-vă trăsăturile personalității!

Psihologia desemnează prin termenul de personalitate pe subiectul uman considerat ca unitate bio-psiho-socială, ca purtător al funcțiilor epistemice, pragmatice și axiologice. Personalitatea constituie elementul stabil al conduitei unui subiect uman, în fapt, ceea ce îl caracterizează și îl deosebește de alții. Renumitul psiholog **G. Allport** definea personalitatea ca o unitate a sistemelor dinamice prin care se efectuează o adaptare originală, iar **R. Cattell** ca un sistem al deprinderilor proprii subiectului, care permite o previziune asupra comportamentului acestuia. Este un fapt de observație curentă că fiecare are propriile sale caracteristici intelectuale, afective, motivaționale și de reglare a comportamentului. Omul reprezintă sub aspectul personalității un unicat, cu manifestări specifice, dar totodată el se aseamănă cu ceilalți oameni deoarece în viața socială fiecare om este dependent de ceilalți. Personalitatea este rezultatul îmbinării originale a dispozițiilor innăscute, ereditare cu cele dobândite, urmare a influențelor mediului, ale educației. Această îmbinare sui-generis se elaborează și se transformă ca efect al maturizării biologice și a experienței personale. Personalitatea omului este alcătuită dintr-o multitudine de trăsături caracterizate prin următoarele însușiri: *sintetism*, încorporând particularități ale diverselor procese psihice, prin relativă *stabilitate* deoarece se manifestă în același fel în împrejurări diferite și prin

*generalitate* fiind definitorii pentru subiectul în cauză. Omul dispune de o multitudine de astfel de trăsături. Potrivit lui **G. Allport** și **Ph. Vernon** numărul lor depășește 10.000. O inventariere a trăsăturilor descoperite și care sunt prezente în constituția personalității adulte ajunge la circa 20.000. După **Mc. Cléland** în anatomia structurii caracteristicilor personalității pot fi evidențiate mult mai multe trăsături, constituite sub influența mediului și a educației, dar și a particularităților codului genetic uman. Multitudinea trăsăturilor personalității ridică serioase probleme în activitățile concrete care iau în considerare însușirile personalității. Cu proeminență se are în vedere psiho-diagnoza și diferențialitatea utilizate în selecția și pregătirea profesională. În concretetea activităților sale aplicative psihologul practician nu poate opera cu miile de trăsături de personalitate discriminate. Pentru remedierea acestei situații prof. univ. **M. Zlate** propune folosirea metodei *Big-five* ce constă în selectarea acelor trăsături fundamentale sau cardinale concordante cu obiectivele și scopurile investigației psihologice ale integrării și ale ierarhiei. Există trăsături de personalitate generale care le integrează pe altele particulare, ca și trăsături supraordonate și altele subordonate. G. Allport a elaborat un model ierarhic al sistemului de personalitate în care există două-trei trăsături de bază, dominante și caracteristice pentru subiect, apoi are un număr restrâns de trăsături centrale, care sunt importante pentru conduită, urmând numeroase trăsături secundare, subordonate. Prof. **Paul Popescu-Neveanu** adaugă la acest segment terminal al personalității trăsături latente, discrete, de fond. În opinia omului de știință român citat, interacțiunea dintre atitudini (vectori) și aptitudini (sisteme operaționale) constituie dimensiunea centrală a personalității. De subliniat este faptul că ierarhia trăsăturilor variază de la om la om, ceea ce la unul este dominant, la altul poate fi subordonat sau nesemnificativ.

Prezentăm un test de personalitate care investighează și evaluează câteva din trăsăturile importante ale personalității umane. Proba a fost concepută și utilizată de către bine-cunoscutul psiholog englez **Eysenck**. Ulterior ea a fost revăzută și reetalo-

nată de către cercetătorul Wilson. De aici și codificarea *probei E-W* după inițialele celor doi gânditori psihologi.

**CONȚINUTUL TESTULUI.** Testul conține 210 întrebări grupate în 7 scale a câte 30 fiecare. Cele 7 dimensiuni ale personalității evaluate de acest chestionar sunt următoarele:

- I – Activismul; codificare Ac;
- II – Sociabilitatea; codificare S;
- III – Capacitatea de asumare a riscului; codificare Ar;
- IV – Impulsivitatea; codificare Im;
- V – Expresivitatea; codificare Ex;
- VI – Reflexivitatea; codificare Re;
- VII – Responsabilitatea; codificare R.

**INSTRUCȚIUNI.** Întrebările chestionarului se referă la felul dumneavoastră de a fi, de a gândi, la atitudinile pe care le aveți în anumite situații. De aceea, răspunsurile nu pot fi corecte sau greșite. Ele vă caracterizează pe dumneavoastră ca persoană cu trăsături particulare, individuale. La fiecare întrebare se poate răspunde cu DA sau NU. În foaia de răspuns care însoțește testul există pentru toate întrebările căsuțe cu DA sau NU. Marcați cu semnul X într-una din cele două căsuțe răspunsul pe care îl considerați că se potrivește cel mai bine felului dumneavoastră de a fi. Trebuie să răspundeți la toate întrebările. Pentru acest chestionar nu aveți limită de timp.

În foaia de răspuns veți constata că întrebările ce se referă la cele 7 trăsături sunt astfel dispuse încât se ordonează în coloane numerotate de la I la VII. La sfârșitul coloanei, în josul paginii există și codul fiecărei trăsături (Ac, S, Ar etc), cu spații goale pentru cele două posibilități de răspuns (DA, NU) în care se trece totalul opțiunilor.

1. Sunteți mulțumit când luați parte la o activitate care vă cere să acționați rapid?
2. Vă place foarte mult să ieșiți în lume?
3. Ați prefera o slujbă care implică permanentă schimbare, călătorii și multă varietate, deși riscantă și nesigură?
4. Vă place să planificați lucrurile cu mult timp înainte?
5. Stați calm atunci când urmăriți o competiție sportivă?
6. Vă place să fiți singuri cu gândurile dumneavoastră?
7. Înclinați să fiți excesiv de conștiincios?
8. Deveniți neliniștit dacă lucrați la ceva care implică prea puțină acțiune?
9. Aveți nevoie de prieteni înțelegători care să vă ridice moralul?
10. Vă place să riscați?
11. În general vă horătăți repede?
12. Dacă vă uitați la o comedie sau o farsă, râdeți mai tare decât ceilalți din jur?
13. Vă opriți des să meditați asupra vieții în general?
14. În general ajungeți la timp la întâlniri?
15. Când urcați o scară, urcați câte două trepte deodată?
16. În general preferați să citiți decât să vă întâlniți cu prietenii?
17. Noaptea vă încuiați cu grijă casa?
18. Vă schimbați des interesele?
19. Vă mâniați repede, dar pentru scurt timp?
20. Filozofați des asupra scopului existenței umane?
21. Traiți conform maximei cum că dacă tot faci o treabă, atunci s-o faci bine?
22. Când conduceți mașina, vă simțiți frustrat (nemulțumit) dacă nu puteți merge suficient de repede din cauza traficului intens?
23. Sunteți vorbăreț în societate?
24. Credeți că copiii trebuie să învețe singuri să traverseze strada?
25. Înainte de a vă hotărî pentru ceva, cercetați cu atenție avantajele și dezavantajele?

26. Vă dau lacrimile cu ușurință dacă vedeți un film sentimental?
27. Încercați des să aflați motivele acțiunilor celorlalți?
28. Se poate baza cineva întotdeauna pe dumneavoastră?
29. Înclinați spre acțiuni încete și deliberate?
30. În general vă distrați bine la petreceri?
31. Când toate șansele sunt împotriva dumneavoastră, insistați să credeți că mai merită să încercați o dată?
32. Cumpărați des lucruri pentru că așa vă vine pe moment?
33. Vă puteți menține calmul în fața unei situații limită?
34. Citiți mai curând pagina sportivă decât articolul de fond dintr-un ziar?
35. Obișnuiți să trăiți fiecare zi așa cum se prezintă?
36. În general terminați de mâncat înaintea celorlalți deși nu e cazul să vă grăbiți?
37. Vă displace să fiți cu un grup de prieteni care-și fac farse unul altuia?
38. Când plecați cu trenul, ajungeți adesea în ultimul moment?
39. Știți de acum ce veți face în vacanță?
40. Vă întristați când vedeți filme documentare despre condițiile de trai din țările subdezvoltate?
41. Vă opriti rar să vă analizați gândurile și sentimentele?
42. Lăsați des lucruri de făcut în ultimul moment?
43. Ceilalți vă consideră o persoană plină de viață?
44. Vă place să vorbiți atât de mult încât nu pierdeți ocazia de a vă adresa unui străin?
45. O viață lipsită de pericole vi se pare plicticoasă?
46. Vă puteți hotări repede?
47. Ați spune că nu vă pierdeți cumpătul ușor?
48. Vă place să învățați lucruri mai noi deși acestea nu vă folosesc pe moment?
49. Aveți uneori tendința să vă lăsați pe tînjală?
50. Sunteți întotdeauna „în acțiune” atunci când nu doriți?
51. Dacă aveți de făcut o anchetă la servicii, preferați să o faceți în scris decât să discutați la telefon?

52. Depuneți bani la bancă?
53. Intrați des în încurcătură pentru că acționați fără să vă gândiți?
54. Vă place atât de mult muzica încât obișnuiți să dirijați sau să dansați în ritm cu ea?
55. Vă place să rezolvați probleme de logistică?
56. Vă vine greu o muncă care cere foarte multă concentrare?
57. Vă place să inițiați sau să organizați diferite distracții?
58. Preferați să petreceți mult timp singur?
59. Vă place să conduceți repede?
60. În general faceți și spuneți lucruri fără să vă gândiți înainte?
61. Preferați muzica clasică sau preclasică muzicii de jazz?
62. Vi se întâmplă des să vă preocupe atât de mult o problemă încât să nu vă puteți lua gândul de la ea până nu o rezolvați?
63. În general vă trebuie mult timp să începeți ceva?
64. În general vă entuziasmați ușor la începerea unui proiect sau acțiune?
65. Vă simțiți relaxat și sigur pe dumneavoastră în compania altora?
66. V-ați asigurat să aveți altă slujbă înainte de a o părăsi pe cea veche?
67. În general cântăriți cu grijă lucrurile înainte de a face ceva?
68. Vă place să faceți glume pe seama celorlalți?
69. Dacă ați văzut o piesă sau un film, obișnuiți să vă gândiți la ea mult timp după aceea?
70. Uitați des lucruri mai puțin importante pe care le aveți de făcut?
71. Când mergeți pe stradă însoțit, le e greu celorlalți să țină pasul cu dumneavoastră?
72. Sunteți mai distrat și mai rezervat decât ceilalți?
73. Cei care conduc cu atenție vă plictisesc?
74. Vă place mai mult să planificați lucrurile decât să le faceți?

75. Sunteți de acord cu filozofia „mănâncă, bea, și veseleşte-te, că o viață avem“?
76. Sunteți deseori atât de cufundat în gânduri încât nu observați ce se petrece în jurul dumneavoastră?
77. Sunteți o persoană lipsită de griji?
78. La muncă sau la diverse activități, celorlalți le e greu să țină pasul cu dumneavoastră?
79. Vă place să aveți de-a face cu mulți oameni?
80. Sunteți precaut în situații noi?
81. Sunteți o persoană impulsivă?
82. Le spuneți prietenilor dumneavoastră ce credeți despre ei?
83. Traversați vreodată pe roșu?
84. V-ar place să scrieți o notă critică despre o carte sau articol?
85. Obișnuiți să vă rezeziți de la o activitate la alta fără să vă odihniți puțin?
86. Vă împrieteniți ușor?
87. Ați îndrăzni să faceți orice?
88. Preferați activitățile care se ivesc pe moment celor planificate din vreme?
89. Dacă ați vizita Rio de Janeiro în timpul carnavalului, v-ar place mai mult să asistați la el decât să participați?
90. Când întâlniți idei noi, le analizați ca să vedeți dacă se potrivesc punctului dumneavoastră de vedere?
91. În general aveți o atitudine serioasă și responsabilă?
92. Vi se întâmplă des să vă grăbiți să ajungeți undeva, deși este timp suficient?
93. Vă place să spuneți bancuri?
94. Când cumpărați lucruri, obișnuiți să examinați certificatul de garanție?
95. Când faceți cunoștință cu cineva, vă hotărâți repede dacă vă place sau nu?
96. Sunteți ultimul care încetează să aplaude după un concert sau o piesă de teatru?
97. Ați încercat vreodată să scrieți poezii?

98. Sunteți considerat o persoană ușor de suportat?
99. Vi se întâmplă frecvent să nu aveți motivația sau energia necesară pentru a face ceva?
100. Vă plac copiii?
101. Credeți că oamenii consumă prea multă energie asigurându-și viitorul, strângând bani sau făcând polițe de asigurare?
102. Faceți adesea unele lucruri pentru că așa v-a venit?
103. Vă este ușor să discutați probleme intime și personale cu ceilalți membri ai familiei?
104. V-ar place să lucrați la un proiect care necesită cercetare îndelungată în bibliotecă?
105. Dacă promiteți ceva, vă țineți de cuvânt orice ar fi?
106. Vă place să leneviți în pat duminică?
107. Aveți rețineri dacă trebuie să intrați într-o cameră plină cu oameni străini?
108. Mergeți regulat la doctor?
109. V-ar place să trăiți fiecare zi cum se nimerește?
110. Ați făcut parte dintr-un grup de artiști amatori?
111. Citiți ziarul în fiecare zi?
112. Vi se întâmplă uneori să „dați rasol“ în munca dumneavoastră?
113. Vă plac vacanțele calme, liniștite?
114. V-ar fi plăcut să trăiți singur pe o insulă pustie?
115. Vă puneți centura de siguranță când mergeți cu mașina?
116. Vă place să faceți lucruri foarte repede?
117. Vă înfrânați să vă exprimați părerile dacă considerați că cei de față s-ar putea simți jigniți?
118. Vă place să rezolvați probleme „de amorul artei“?
119. Răspundeți la scrisori de îndată ce le-ați primit?
120. În general mergeți încet?
121. Sunteți stânjenit când cineva se apropie prea mult de dumneavoastră?
122. Vă place să jucați la loto, curse etc.?
123. Vi se întâmplă să vă treziți implicat în ceva din care ați dori să scăpați?
124. Vă alegeți cu grijă cuvintele când discutați probleme profesionale?

125. Vi se spune că sunteți un visător?
126. Sunteți în general un om care nu-și face probleme pentru viitor?
127. Când vă sculați dimineța, sunteți gata să „intrați în priză“?
128. Vi se pare important să fiți plăcut de cât mai mulți oameni?
129. Sunteți de acord că un element de risc dă farmec vieții?
130. Vă deranjează să luați lucrurile așa cum sunt?
131. Când sunteți supărat pe cineva așteptați să vă liniștiți înainte de a începe o discuție cu persoana respectivă?
132. Sunteți încercat de un sentiment de mirare și emoție când vizitați monumente istorice?
133. Puteți afirma că vă îndepliniți obligațiile mai mult decât ceilalți?
134. Sunteți de obicei în mare formă?
135. Vă prezentați singur străinilor la o întrunire în societate?
136. Sunteți de acord că nu trebuie să dați, nici să luați bani cu împrumut?
137. Când mergeți în excursie vă place să planificați totul înainte?
138. Puteți ține un secret senzațional mult timp?
139. Discutați frecvent probleme sociale și politice cu prietenii dumneavoastră?
140. Puneți ceasul să sune dacă trebuie să vă sculați la o anumită oră?
141. Vă simțiți des obosit și apatic?
142. Ați petrece mai curând o seară discutând cu o persoană foarte interesantă, decât cântând și dansând cu o mulțime de prieteni?
143. Dacă aveți datorii sunteți în permanentă îngrijorat?
144. În general vorbiți înainte de a gândi?
145. Gesticulați când vorbiți?
146. Vă petreceți des serile citind?
147. Urmați regula „mai întâi munca, după aceea distracția“?
148. Vă place să aveți ceva de făcut tot timpul?

149. Vă place să fiți în centrul evenimentelor?
150. Vi se întâmplă să traversați strada în timp ce persoana care e cu dumneavoastră rămâne pe trotuar?
151. Credeți că o seară în oraș e mai plăcută dacă a fost aranjată în ultimul moment?
152. Dacă cineva își exprimă o părere cu care nu sunteți de acord, i-o spuneți imediat?
153. Vă uitați mai curând la o comedie decât la un film documentar la T.V.?
154. Vi se întâmplă să nu ridicați mâna când se pune ceva la vot?
155. Vi se pare că ceilalți reușesc să facă mai multe într-o zi decât dumneavoastră?
156. Vă plac activitățile solitare cum ar fi să rezolvați rebus sau să vă dați în cărți?
157. Credeți că se exagerează riscul de a face cancer pulmonar din cauza fumatului?
158. Vă entuziasmați ușor de ideile noi și nu vă mai gândiți la inconvenientele?
159. Vă este imposibil să țineți un discurs fără pregătire prealabilă?
160. Credeți că nu are rost să vă analizați sistemul de valori și opinii morale?
161. Vi s-a întâmplat să chiuliți în timpul școlii?
162. Sunt momente când vă place să stați fără să faceți nimic?
163. Evitați oamenii ori de câte ori este posibil?
164. Citiți întotdeauna clauzele înainte de a semna un contract?
165. Preferați să lăsați să treacă o noapte înainte de a lua o hotărâre?
166. Obișnuiți să exprimați amenințări chiar dacă nu aveți de gând să le puneți în practică?
167. Vă plac eseurile despre probleme serioase, filosofice?
168. Vi se întâmplă să vă îmbătați?
169. Preferați să priviți sportul decât să-l practicați?

170. Ați fi nefericit dacă nu ați avea posibilitatea să vă faceți relații?
171. Când călătoriți cu avionul, autobuzul sau trenul, vă alegeți locurile cele mai sigure?
172. Preferați să faceți ceva care să vă solicite atenția?
173. Ați dori să vă distrați mai bine și mai des?
174. Credeți că e o pierdere de vreme să faceți planuri pentru o societate ideală sau Utopie?
175. Ați face un ocol să găsiți un coș de gunoi mai curând decât să aruncați o hârtie pe jos?
176. Dormiți în timpul liber?
177. Preferați să vă recreați cu prieteni mai curând decât singur?
178. Sunteți atent să nu depășiți geamandura când înnotați?
179. Vă puteți stăpâni să nu intrați în situații neplăcute?
180. Evitați când trebuie să întrebați un trecător pe unde să o luați?
181. Vă plictisesc discuțiile despre viitor?
182. Mergeți regulat la dentist?
183. Vă pierdeți răbdarea dacă trebuie să așteptați pe cineva?
184. Vă place să aveți relații și să ieșiți în lume?
185. În parcul de distracții, evitați distracțiile palpitate, cum ar fi roata mare sau trenul fantomă?
186. Dacă doriți să vă cumpărați ceva scump, puteți face economii o perioadă?
187. Dacă vă loviți, injurați cu voce tare?
188. Vă place să faceți ceva care implică acțiune mai curând decât studiu și gândire?
189. V-ați prefăcut bolnav ca să scăpați de situații neplăcute?
190. Dacă aveți de așteptat liftul câteva minute, porniți pe scări?
191. Vă place să aveți oaspeți?
192. Declarați totul cu grijă la vamă când veniți din străinătate?
193. Credeți că planificând lucrurile cu mult timp înainte sacrificați savoarea vieții?

194. Când povestiti o întâmplare prietenilor dumneavoastră vă place să exagerați?
195. Vă plictisesc muzeele de arheologie și istorie?
196. Credeți că nu are rost să faceți economii pentru bătrânețe?
197. Faceți lucrurile într-un ritm rapid?
198. Vă alegeți cu grijă prietenii?
199. Ajungeți la întâlniri cu mult timp înainte?
200. Vă displace să stați la coadă pentru ceva?
201. Preferați picturile moderne celor clasice?
202. Credeți că n-are rost să vă întrebați ce e în spațiul extraterestru?
203. Dacă găsiți ceva valoros pe stradă, îl predați la poliție?
204. Vă simțiți des clocotind de energie?
205. Vă simțiți des jenat când sunteți în societate?
206. Credeți că asigurările sunt folositoare?
207. Vă plictisiți mai repede decât ceilalți?
208. Obişnuiți să cumpărați mici cadouri pentru prieteni deși nu aveți ocazia să le dați?
209. Petreceți mult timp reflectând asupra trecutului și asupra cursului viitor al vieții dumneavoastră?
210. Credeți că sunteți o persoană norocoasă?

COTARE ȘI INTERPRETARE. Răspunsurile marcate cu X la căsuțele Da și Nu se cotează cu câte un punct. Sunt reținute punctele la răspunsurile date, după cum urmează:

- **activism** (prescurtat **Ac**) NU: 29, 99, 106, 113, 120, 141, 155, 162, 169, 176; DA la restul întrebărilor din coloana I.

- **sociabilitate** (**S**) NU: 16, 37, 51, 58, 72, 107, 114, 121, 142, 156, 163, 198, 205; DA la restul întrebărilor din coloana II.

- **asumare a riscului** (**Ar**) NU: 17, 52, 66, 80, 94, 101, 108, 115, 136, 143, 164, 171, 178, 185, 192, 199, 206; DA la restul întrebărilor din coloana III.

- **impulsivitate** (**Im**) NU: 4, 25, 39, 67, 74, 137, 165, 172, 186; DA la restul întrebărilor din coloana IV.

- **expresivitate** (**Ex**) NU: 5, 33, 47, 61, 89, 47, 131, 138, 159, 173, 180; DA la restul întrebărilor din coloana V.



tiv. Există uneori o dispoziție în exces de reacții primitive, de furie, cu insuficiențe în autoreglajul caracterial. Poate fi și o manifestare a unor temperamente extreme, nestăpânite, urmare poate și a unor curenți de ordin educativ. Omul modern trebuie să-și controleze în orice situație de viață conduita și să stopeze orice exces de impulsie. Nu se pot rezolva conflictele, frustrările sau nemulțumirile prin brutalități, „ieșiri” afective necivilizate și disgrațioase. Zicala românească „Vorba dulce mult aduce” exprimă o conduită atitudinală onestă și înțeleaptă. Să o urmărim și să fim demni, chiar dacă suntem contrariați, să ne menținem hotărârea când este corectă și bine întemeiată.

**Activismul** exprimă ancorarea puternică în realitate, atitudinea de a face ceva, de a fi preocupat constant și puternic de îndeplinirea scopurilor propuse, de găsire a soluțiilor și, în mod deosebit, definește energia desfășurării actelor comportamentale. **Ștefan Odobleja** subsuma activismul stării de veghe, considerându-l stare de travaliu sau de exercițiu psihic, caracterizat printr-o stare de exuberanță, de energie fizică și psihică, cu un sentiment de bunăstare și de dorința de a activa, însoțită de creșterea activității fiziologice. Activismul este realizat prin organe funcționale a căror declanșare și susținere sunt programate psihic și supuse autoreglărilor vitale. El poate fi instrumentat fizic și/sau intelectual exteriorizat atât în segmentul de orientare cât și în cel efector. Opusă activismului este **pasivitatea**, tendința la a nu întreprinde acțiuni, de a rămâne imobil, în aceeași stare. Întotdeauna pasivitatea este relativă în sensul că nu exclude cu totul acțiunea ci o implică într-o măsură insuficientă. Omul pasiv are un dinamism scăzut, „nu se zbate”, așteaptă derularea de la sine a evenimentelor fără a interveni în desfășurarea lor; deseori este caracterizat peiorativ lenes, „moale” chiar indolent.

Punctajul superior la această dimensiune a personalității atestă prezența unor mari disponibilități de realizare hotărâtă și neabătută a scopurilor autopropuse. Omul cu activism înalt nu se descurajează atunci când în calea îndeplinirii țelurilor sale se interpun frustrări, obstacole sau greutăți. Sunteți calificat ca o persoană inertă și amorfă, că nu aveți personalitate în ceea ce

întreprindeți? Două sunt cauzele principale care determină o anumită pasivitate comportamentală: lipsa motivației (a dorințelor, intereselor, aspirațiilor) și posibil o stare de sănătate precară. Aveți curenți de activism? Amintiți-vă de sentința lui **Ray Bradbury** „Dacă vrei să trăiești trebuie să fii profund îndrăgostit de o anumită activitate”. În consecință: mențineți-vă tonusul înalt al comportamentului. Propuneți-vă deliberat să fiți activ, faceți întreceri cu alții și cu dumneavoastră înșivă, fixați-vă scopuri apropiate sau mai îndepărtate și depuneți eforturi pentru îndeplinirea lor. Nu vă irosiți timpul, fiți pasionați de ceva util, generos și de certă perspectivă! La celelalte trăsături de personalitate valorile mari exprimă aspecte pozitive. Scăderea numărului de puncte indică o reducere graduală a nivelului acestor importante însușiri de personalitate.

### XXIII. Apreciați-vă caracteristicile expresive ale personalității

De obicei, vă dați seama ce impresie faceți altor persoane la prima vedere? Fiecare om, la primul contact cu o persoană necunoscută realizează o cunoaștere a însușirilor psihice ale persoanei respective – uneori destul de aproape de realitate – și în funcție de care își adaptează întrucâtva automat propriul comportament. Această cunoaștere se realizează la început pe baza elementelor exterioare ale personalității, care sunt cel mai ușor de sesizat: ținuta, mersul, gesturile, fizionomia și mimica, exprimarea ș.a., manifestări pe care psihologia le denumesc caracteristici expresive. Se formează astfel, așa-numita **prima impresie**, care constituie cel mai important, pentru că este cel mai utilizat element de reglare a conduitei oamenilor. Când vorbim despre impresia primului contact este bine să ne referim nu numai la persoana pe care o cunoaștem, dar și la propria persoană, la imaginea pe care o transmitem altora prin exteriorizările noastre. Conștientizăm veridic ce gândesc sau cum ne apreciază alte persoane la prima vedere? Potrivit opiniei psihologilor primul contact constituie o formă insuficientă de cunoaștere a oamenilor. Adeseori poate fi chiar eronată. De aceea, pentru a se ajunge la o cunoaștere mai sigură a sinelui și a altora să nu acordăm decât un credit limitat primei impresii și să apelăm ori de câte ori este posibil, la observarea lucidă și sistematică.

În interpretarea psihologică a indicatorilor expresivi ai personalității trebuie să ținem seama de următoarele condiții:

- comportamentul exterior al unui individ este compus din ceea ce „este” el cu adevărat și din ceea ce „ar vrea să fie”;
- fiecare om caută să impună semenilor o anumită imagine sau „poză” proprie. Psihologii găsesc fenomenul normal. În fie-

care om există tendința firească de a apărea în fața altor persoane în lumina cea mai bună. Aceasta duce la intensificarea voită a unor trăsături sau la ascunderea altora. Uneori omul se comportă – poate inconștient – nu numai în relațiile cu ceilalți oameni, ci chiar față de sine, ca și cum ar juca un rol, cel al lui însuși. „Poza” poate fi conformă realității, caz în care conduita pare întrucâtva firească, oricum, nu este strident artificială. În cazul unei nesuprapunerii între structura reală și cea reflectată prin „poză” apare un comportament forțat, mascat. Rezultă necesitatea ca observațiile asupra conduitei să fie mereu supuse analizei cu scopul de a se deosebi ceea ce este adevărat, de ceea ce reprezintă numai o aparență. Dar aparențele nu trebuie pur și simplu desconsiderate pentru că au și ele o valoare de cunoaștere. Rolul pe care conștient sau nu ni-l asumăm față de alți oameni, poate spune și el destul de multe lucruri despre adevărata noastră stare și să nu uităm că oamenii ne judecă după cum apărăm, după „poza” pe care voim sau nu o confecționăm. Prezentăm astfel de caracteristici cu mențiunea că ele nu au o interpretare univocă, semnificația lor poate fi diferită de la caz la caz. Practica demonstrează însă că studiul riguros, dar precaut al caracteristicilor expresive de personalitate, antrenamentul intens, pot duce la rezultate remarcabile în cunoașterea sinelui și a altora. Deci, iată cum sunt interpretate psihologic cele mai frecvente caracteristici expresive ale personalității.

Caracteristica expresivă	Semnificația psihologică
<b>1. POSTURA</b>	
- umerii „căzuți”, trunchiul înclinat în față, capul plecat, mâinile întinse pe lângă corp	- oboșeală - stare depresivă, tristețe - modestie - lipsă de opoziție sau rezistență față de evenimente neplăcute așteptate

- pieptul bombat, capul sus, umerii drepti, picioarele larg depărtate, mâinile evoluând mobil pe lângă corp	- siguranță de sine - tendință dominatoare - atitudine „marțială”, de provocare
- lăsarea pe spate în scaun, mâinile după ceafă	- superioritate
<b>2. MERSUL</b>	
- lent și greoi	- stare maladivă - oboseală - temperament flegmatic
- lent, nehotărât, timid	- emotivitate - temperament melancolic
- rapid, energic, suplu, ferm	- resurse energice - încredere mare în posibilitățile proprii - echilibru emoțional - promptitudine în decizii - perseverență - temperament sanguin
- legănat	- vanitate - punctualitate
- oprirea din mers în timpul conversației	- importanță de sine
<b>3. GESTICA</b>	
- gesturi rapide dar de o precizie mediocră	- hiperexcitabilitate - temperament coleric
- gesturi prompte, sigure, precise	- stăpânire de sine - încredere în sine - prezență de spirit - calm - temperament sanguin

- gesturi lente, dar sigure și precise	- meticulozitate - grijă pentru amănunte și calitate - temperament flegmatic
- gesturi variate ca viteză, dar lipsite de precizie	- neîndemânare
- gesturi rare, „moi” de mică amplitudine	- atitudine defensivă - teamă - oboseală - stare depresivă - indiferență, apatie - plictiseală - tendințe de izolare
- gesticulație bogată, impetuoasă, largă	- temperament coleric (uneori sanguin) - bună dispoziție - volubilitate - jovialitate - mobilizare energetică ridicată - elan - înflăcărare - tendința de a-i antrena pe cei din jur
- gesturi repezi, violente (însoțind vorbirea cu tonul ridicat)	- iritare - dorința de afirmare proprie - dominare, exercitarea conștiinței a autorității
- mângâierea bărbiei sau sprijinirea capului pe una din mâini	- ezitare - reflectare - evaluare
- palmele apropiate (deget la deget) și orientate către înainte	- încrederea în sine

- brațele încrucișate la piept	- superioritate - aroganță - infatuare
- palma pusă la ceafă	- exasperare - mânie reținută
- gesturi abundente în dauna exprimării verbale	- deficiențe intelectuale
- gesticulație minimă, limbaj verbal bogat	- mecanisme intelectuale superioare
<b>4. PRIVIREA</b>	
- ochi larg deschiși	- neștiință - absența sentimentului de culpă sau teamă - atitudine receptivă, interes - căutare - înțelegerea noutății
- ochii semiînchiși	- neacceptare - rezistență - suspiciune - tendința de a descifra gândurile, intențiile interlocutorului - tendința de a ascunde gândurile, intențiile proprii - oboseală - plictiseală
- privire în gol	- nedumerire - efort de rememorare
- privire în jos, în lături	- umilință - sentiment de vinovăție - rușine

- privirea în sus, peste capul interlocutorului	- lipsă de respect
- privire îndreptată ferm către interlocutor	- sinceritate - atitudine deschisă - hotărâre - asprime - atitudine critică - dojană - provocare
- privire lipsită de stabilitate	- lipsă de fermitate - tendința de a ascunde gândurile, intențiile - sentiment de vinovăție - lașitate
- privire fixă, imobilă	- lipsa contactului cu realitatea - înfruntarea interlocutorului
<b>5. MIMICA</b>	
- mimică săracă	- temperament flegmatic - emoții și sentimente sărace
- mimică depresivă	- temperament melancolic - tristețe
- mimică hipermobilă	- instabilitate psihică - pasiune puternică - temperament coleric
<b>6. VORBIREA</b>	
- vorbire fluentă (curgătoare)	- rapiditate și precizie în desfășurarea activității cognitive

- vorbire lipsită de fluentă	- lipsă de dinamism - oboseală - procese cognitive lente - lipsă de încredere în sine - teamă
- debit (viteză) mare	- temperament coleric - cunoașterea problemei - afinitate față de interlocutor
- debit mic	- temperament flegmatic - necunoașterea problemei - respingerea interlocutorului
- intonație bogată în inflexiuni	- afectivitate bogată - tendința de a impresiona interlocutorul
- intonație plată	- afectivitate săracă - incapacitatea exteriorizării propriilor sentimente - timiditate
- voce puternică, sonoră	- energie - siguranță de sine - hotărâre
- voce slabă	- lipsă de energie - oboseală - nesiguranță - emotivitate - nehotărâre

„Dacă vrei să fii iubit,  
iubește.”

Seneca

#### XXIV. Dacă dragoste nu e, nimic nu e. Sunteți un îndrăgostit?

Dragostea este una dintre cele mai frumoase, mai generoase și mai înălțătoare stări afective umane. Ea are un rol determinant în funcționalitatea relațiilor dintre bărbat și femeie, în atracția erotică și în înțelegerea dintre partenerii de sex opus ai cuplului conjugal, manifestându-se sub forma unor trăiri afective de plăcere, de satisfacție și de bucurie, însoțite de numeroase manifestări comportamentale de mare expresivitate și forță. În exprimarea dragostei față de ființa iubită încercăm simțăminte de mare încărcătură emoțională, pe care le trăim ca momente sublime, străbătute de un fior inefabil, greu de descris și dificil de exteriorizat prin cuvinte. Când sunteți îndrăgostit nu aveți clipe de beatitudine, de entuziasm și fericire, iar viața, totul din preajma dumneavoastră nu apar în culori vii, strălucitoare, ce iradiază prospețime, puritate și dăruire de sine? N-ați observat zâmbetele de aprobare și întrucâtva complice ale semenilor, care ne apără cu un invizibil scut protector, împărțându-ne cu delicatețe explozia bucuriei dragostei? Sunt de înțeles aceste atitudini binevoitoare din partea atât a tinerilor cât și a vârstnicilor pentru că îndrăgostiții au nevoie de înțelegere, de sprijin afectiv și, în multe situații de viață, de sfaturi și îndrumări. Cine n-a trăit romanticele momente ale dragostei este în mod sigur, fie un om nefericit, fie o ființă amorfă, ce se autopedepsește prin renunțarea la trăirile oferite de iubire. Dragostea ne face să fim mai buni, ne împlinește și ne desăvârșește personalitatea, îndepărtându-ne de vicisitudinile și de aspectele deseori

sordide ale lumii inconjurătoare dezlănțuite sau pur și simplu ale lumii nebune, nebune, nebune. Alături de învățare, muncă și creație, dragostea reprezintă una din experiențele esențiale și definitorii pentru natura umană. Dragostea pentru partenerul de sex opus a existat din totdeauna, omenirea confruntându-se de milenii cu bucuriile sau zadarnicele chinuri ale dragostei. Este dragostea o suferință? Răspunsul este neîndoielnic afirmativ pentru că nu întotdeauna dulcele fior al dragostei este împărțit. Iubirea este un sentiment de apropiere și dăruire dintre femeie și bărbat, de afecțiune profundă și trainică, de realizare a dorințelor și visurilor și poate, de împărțire a suferințelor. Marele pictor român **Th. Pallady** vorbind despre prietenie și dragoste obișnuia să spună, cu o desăvârșită ținută aristocratică și admirabilă discreție că este bine să împarți bucuria cu cei dragi iar suferința să o păstrezi numai pentru tine. Este în această butadă o atitudine de mizantrop dar și una de înțelepciune, de cunoaștere autentică a firii umane. **Th. Pallady** făcea astfel de afirmații la vârsta deplinei maturități și a împlinirii creatoare, dar un adolescent, un tânăr la vârsta primei afirmări, cum gândește? Dragostea ne inspiră și ne aduce fericire, dorințe și visuri, spunea un tânăr poet, ea a fost cântată, versificată, dramatizată de toate genurile literaturii, artei plastice și muzicii. În adevăr, dacă urmărim istoria culturii universale constatăm că nu a existat mare creator care să nu fi abordat în opera sa dragostea în diferitele ei ipostaze: de seninătate, afecțiune și pasiune, dar și de tensiune, nefericire și tragic. Să ne amintim de celebrele cupluri ce au dăinuit secolelor: **Orfeu și Euridice, Dafnis și Chloe, Dante și Beatrice, Laura și Petrarca, Romeo și Julieta, Ximena și Rodrigo, Margareta și Faust**, ca și tânărul român căruia iubirea, tânără leoaică i-a sărit în față. Nu poți să nu fi copleșit de desăvârșita frumusețe a sculpturilor vechii **Ela-de**, de seninătatea madonelor din stanzele lui **Rafael** de opulența împlinirilor erotice din picturilor lui **Rubens** sau **Tizian** sau de săruturile pasionale nedisociate, monolite, din opera lui **Constantin Brâncuși**.

Dintotdeauna omul îndrăgostit și-a pus întrebări iscoditoare, adeseori tulburătoare, chiar chinuitoare despre propriile sim-

țăminte, despre condiția sa: sunt îndrăgostit? Ce este iubirea? Există dragoste perfectă? De ce manifestăm atracție față de sexul opus? Ce este predominant în dragoste: esteticul corporal sau simțul moral? În dragoste e bine să fii rigid sau libertin? Ce trebuie făcut pentru menținerea dragostei? Știința caută să dea răspuns unor astfel de întrebări, considerând că simțământul de dragoste este foarte important atât pentru individul uman cât și pentru societatea civilă, antrenând în acest scop mai multe discipline cum ar fi: biologia, fiziologia, medicina, psihologia și sociologia. Demersurile investigative au în genere un caracter multi sau interdisciplinar.

Dragostea este o caracteristică intrinsecă structurii biopsihosociale a omului. În esența sa este un proces normal, firesc, consecutiv atât dezvoltării și maturizării corporale și fiziologice cât și dezvoltării psihologice, împlinirii școlare, profesionale și morale. Din această perspectivă se poate considera că orice om normal, sănătos fizic și psihic, are nevoia naturală de a iubi și a fi iubit. Comportamentul sentimental și erotic este urmarea proceselor maturizării, dar și a culturii și educației. Atașamentul reciproc dintre îndrăgostiți este condiționat de aspirațiile și idealurile comune, de preocupările, năzuințele și interesele asemănătoare. Discrepanțele caracterial-atitudinale, modurile diferite de abordare și soluționare a problemelor vieții, nu conduc la legături trainice și stabile. Este exact morala fetei cu peștele, racul și broasca care nu pot urni nimic din loc datorită eforturilor divergente, anapoda. Dragostea presupune prietenie și înțelegere reciprocă, stimă, atenție și delicatețe. Băieții sunt în mai mare măsură atrași de calitățile fizice și înfățișarea fetelor, de misteriosul farmec feminin. Zâmbetul tainic și discret al **Giocondei**, neexplicat de nici un bărbat este o dovadă, puterea seducției acesteia este copleșitoare. Fetele sunt în mai mare măsură sensibile la fondul sufletesc al băieților, la inteligența și comportarea protectoare a acestora. Sunt întâlnite și persoane care își idealizează încă din anii pubertății viitoarea viață sentimentală și erotică, prefigurând mintal, în așa-numitul **Dream Day**, parteneri inzeștrați cu multiple calități greu de întâlnit în

realitate. Renunțarea la bovarism, ancorarea cu putere în viață, reprezintă condiția unei conduite normale și asigurarea succesului în relațiile cu partenerii de sex opus. Sintagma frecvent folosită, potrivit căreia femeia înaltă sau prăbușește bărbatul, constituie o exagerare, dar este perfect adevărat că partenerul ei poate fi influențat în sens pozitiv prin sprijin afectiv, îmbărbătare, creșterea încrederii în forțele sale, ca și printr-o canalizare adecvată a inspirației și forțelor spre realizări deosebite. În înfăptuirea relațiilor de dragoste tinerii se inspiră frecvent din comportamentele părinților lor. Astfel, băieții analizează modelul masculin al tatălui fapt care îi fac să fie mai siguri de ei, mai calmi și mai relaxați. Modelul feminin al mamei este și el urmărit și adoptat, fetele însă au explicabile stări de jenă în dezvăluirea simțămintelor, îndeosebi celor erotice, manifestându-se o pudoare specifică dulcei păsări a tinereții și adoptând superbia mândriei, dau impresia unei inaccesibilități care inhibă comunicarea, determină rigiditatea comportamentală și refuzul învățării a ceea ce poetul **Ovidiu** exilat pe țărmurile Pontului Euxin denumea „ars amandi”. Familia influențează alegerea partenerului de sex opus atât prin exemplul căsniciei părinților cât și prin sugestii și sfaturi, cel mai adesea discrete și pline de tact. Există și atitudini neavenite din partea părinților, care consideră dragostea ca ceva foarte personal și intim și, în consecință, sunt hotărâți să nu intervină sub nici o formă. La fel de inoportună este și atitudinea extremă: penetrarea cu violență în universul relațional al tinerilor, interzicerea întâlnirilor și, a participării la serate și, blasfemie! Întreținerea unei corespondențe cu un conținut aluziv amoros și debitând sentințe de tipul „tu trebuie să înveți”, „n-ai timp pentru distracție, trebuie să-ți faci o situație” etc. Foarte gravă este situația familiilor dezorganizate care acordă totală libertate comportamentelor erotice a tinerilor fără impunerea de restricții sau limite.

Relațiile de dragoste autentică conferă partenerilor de sex opus trăiri afective benefice, fortifiante, întăresc siguranța de sine, asigură echilibrul comportamental, stimulează dorințele de autorealizare, într-un cuvânt, ele au un rol sanogen. După

părerea noastră dragostea nu are un rol dezorganizator asupra conduitelor școlare sau profesionale. Dacă apar astfel de manifestări ele nu sunt datorate dragostei ca atare, ci unor insuficiențe sau curențe educaționale. Un reputat psiholog prof. **N. Mitrofan**, un bun cunoscător al problemelor tineretului, afirma că îndrăgostiții în genere se manifestă în plan comportamental prin creșteri sensibile de ordin cantitativ și calitativ ale performanțelor activității, prin amplificarea tonusului psihologic, prin instalarea unor stări de optimism și bună dispoziție în tot ce întreprind. În activitățile specifice comunică cu mai multă ușurință, sunt mai cooperanți cu alte persoane, mai altruști, mai îngăduitori și mai toleranți. Tinerii ce se iubesc au o teribilă poftă de viață, dorm și mănâncă mai bine, se simt mai sănătoși și mai puternici. Desigur psihologic oamenii nu reacționează în același fel la stimulii afectivi. Intervin deseori cu pregnanță, însușirile temperamentale. În raport cu dragostea sa, cineva se manifestă năvalnic, tumultuos, cu exprimarea puternică a simțămintelor, exteriorizându-și trăirile prin gesturi vii, expresive prin mimică mobilă și vioaie, prin voce puternică; altcineva, deși poate avea simțăminte de dragoste intense și profunde, este mai parcimonios în dezvăluirea lor, este mai rezervat, gesturile și mimica sunt moderate, cuvintele sunt rostite cu un ton egal fără explozii de sonoritate și timbru, cu alte cuvinte nu-și strigă în gura mare pe stradă bucuria dragostei și fericirea sa. Sunt și tineri care în condiția de îndrăgostit trăiesc cu capul în nori, dau impresia că sunt dezorientați pe când alții „controlează” situațiile, sunt stăpâni pe sine, se comportă egal. Nu există prăpastie între dragoste și performanțele profesionale. Adeseori se spune că îndrăgostiții sunt imprăștiati sau zăpăciți. Vă rugăm să evaluați următorul „caz”. **Edison**, marele inventator s-a căsătorit spre sfârșitul tinereții sale cu o drăguță și agreabilă domnișoară. Sau făcut preparativele necesare cu numeroși invitați. La momentul solemn al contractării căsătoriei Edison era absent și de negăsit. Mireasa era disperată, invitații descumpăniți; se vehicula ideea că mirele s-a răzgândit și a fugit. Un bun prieten al lui Edison a liniștit asistența, strigând că îl va aduce imediat

„viu și nevățamat”. L-a găsit pe inventator într-unul din laboratoarele sale, îmbrăcat de gală, în frac, cu papillon și plasture de un alb imaculat, meșterind la un aparat ce urma să fie brevetat. Cum explicați conduita lui Edison legată de „uitarea” unuia dintre cele mai importante evenimente din viața omului? Nu iubea mireasa? Era distrat? Pasiunea sa pentru invenție era devoratoare? Găsiți și alte explicații?

Dragostea, asemănător tuturor proceselor biologice, psihologice și psihosociale are un caracter dinamic, este supusă schimbării. Ea poate fi menținută pe toată durata existenței fizice a partenerilor, dar poate fi și diminuată chiar până la anulare. Pot fi întâlnite cupluri de îndrăgostiți ale căror iubiri au debutat irezistibil, ardent dar care, treptat sau brusc, din motive cunoscute sau obscure au eșuat, relațiile afective răcindu-se până la indiferență și ruptură definitivă. Desigur este de dorit ca dragostea să fie perenă, menținută neschimbată de-a lungul anilor. Cum trebuie procedat și cum trebuie să se intervină împotriva tuturor degradărilor sau diminuărilor? Răspunsul nu este univoc și, în nici un caz nu pot fi date rețete. Este necesară pentru început, stabilirea cauzelor care au condus la destrămarea relațiilor de dragoste. Sunt cauze numeroase și dificil de realizat o ierarhizare a acestora, totuși pot fi amintite: neînțelegerile, certurile, conflictele și frustrările, instabilitățile comportamentale, alcoolul, brutalitatea, frica, ignoranța, neîncrederea, egoismul, mîcimea sufletească, desconsiderarea partenerului de sex opus, gelozia și dorința de răzbunare, răutatea, șicanele sau pur și simplu nu se răspunde în același fel la dragostea oferită. Despre băieți se spune adeseori că au sindromul **Don Juan** caracterizat prin „zborul din floare în floare”, printr-o instabilitate a relațiilor din cuplu, printr-o curiozitate față de nou și sensibilitate la grațiile altor fete, prin insașiabilitate afectivă și erotică. La unele fete se pot observa manifestări de cochetărie, ochiade și zâmbete fugare, dar promițătoare, dorința de a fi permanent în centrul atenției ș.a. Frustrațiile și insatisfacțiile repetate pot conduce la ruptura cuplului și căutarea altui partener(ă). La abandonul cuplului de către unul din parteneri pot apărea unele re-

lații și manifestări nedorite: stări de tristețe, de neliniște și dezamăgire, irascibilitate, deprimare, tendința de izolare, de renunțare temporară la unele preocupări etc. Forma și intensitatea manifestărilor sunt corelate cu tipul de temperament, fără ca acest factor să fie determinant. De asemenea sunt condiționate de forța personalității, de nivelul educației și culturii, de vârstă, de posibilitatea autocontrolului și autoreglării corporale și psihice. Distrugerile cuplului pot fi prevenite. Inițial printr-o bună cunoaștere, sub toate aspectele și într-un mod pe cât posibil profund. Ceea ce tânărul la început, datorită necunoașterii, considera că era frumos, urât, bun, rău, poate căpăta ulterior alte fațete și alte valori. Fenomenul este pregnant la vârsta adolescenței, când omul ales este înfrumusețat, departe de a semăna cu cel care este în realitate. Tânărul consideră că nu există calitate fizică, intelectuală sau morală pe care să nu o aibă și iubirea sa. Și pentru această inchipuire plăsmuită din visare și dorință, adolescentul este în stare să facă orice sacrificiu. Dr. **C. Bagdasar** spunea despre o adolescentă că ea „se simte atât de transformată, încât dacă dragostea ei s-a stins cumva și ia cunoștință de profilul real al persoanei în cauză, e profund surprinsă că tot ce iubea nu fusese decât proiecția dorințelor sale, a admirației pentru eroii preferați din cărți și filme”. Vă cunoașteți partenerul? Hotărâți-vă, după cum este cazul, pentru o preferință- atracție sau respingere. Pe parcursul relației, pentru dănuirea acesteia, acționați cu delicatețe, grație dar și fermitate. Educația pentru iubire nu este niciodată o „lovitură sub centură” dimpotrivă este o necesitate pentru orice vârstă, pentru orice situație deoarece conduce la dezvoltare, perfecționare și împlinirea personalității. Eliminați extravaganțele comportamentale, respingeți egoismul, creați o atmosferă de încredere, de seninătate și frumusețe, realizați o stare emoțională permanentă de mulțumire și satisfacție și care, prin favorizarea echilibrului și fericirii, asigură relația durabilă de dragoste chiar pentru toată viața. Dacă am vorbi în termeni algebrici am spune că dragostea este egală cu inteligența și imaginația plus educația pentru o finalitate fericită în doi. **D'Horney** avea prefectă drep-

tate când spunea: „Dragostea adevărată este drumul în doi spre lumina unui ideal comun”.

Vă cunoașteți disponibilitățile intelectuale și afective, depuneți eforturi de autocunoaștere în scopul dobândirii unui dragoste plăcute și luminoase? Explorați-vă conștiința sinelui și veți găsi cu surprindere răspunsuri la întrebări ce aparent sunt inexplicabile, cum ar fi lămurirea situației în care o femeie mai puțin frumoasă atrage și cucerește bărbații, iar alta absolut frumoasă, bine înzestrată cu cele fizice este departe de a avea succese în atracție, seducție și relație firească. Sunteți un (o) bun(ă) îndrăgostit(ă)? Credeți că prin felul dumneavoastră de a fi creați premisele și condițiile ce permit stimularea dragostei? Reușiți să vă descurcați în hățișul complicatelor rețele ale vieții și să rezolvați problemele neașteptate, inedite ce apar în calea dragostei dumneavoastră? Vă propunem în acest scop testul care urmează. Suntem siguri că v-ați confruntat cu situațiile cuprinse în testul-chestionar. În genere, testul examinează atitudinile pe care le manifestați față de dragoste și abilitățile de a le aplica în viața sentimentală.

**CONȚINUT ȘI INSTRUCȚIUNI.** Proba se prezintă sub forma unor enunțuri referitoare la diferite situații ale relației de dragoste. Există un număr de 20 enunțuri. Citiți fiecare enunț și după felul cum vi se potrivește alegeți una din variantele de DA sau NU, marcând semnul X în coloana corespunzătoare. Alegeți DA dacă sunteți în întregime de acord cu afirmația cuprinsă în enunț. Optați pentru NU dacă sunteți înclinați spre dezaprobarea conținutului enunțului. Răspundeți la toate problemele. Nu există limite de timp în rezolvarea testului. Lucrați în ritmul dumneavoastră de lucru, subliniind faptul că alegerea dumneavoastră se referă la felul cum sunteți în realitate, în prezent, și nu la modul cum ar trebui sau ați dori să fiți.

Nr. crt.	Enunț	Opțiune	
		DA	NU
1.	Sunt mai politicoș (politicoasă) cu persoana iubită decât cu alte persoane.		
2.	Trebuie menținută tradiția potrivit căreia într-un cuplu de îndrăgostiți, bărbatul trebuie să domine, iar femeia să se supună.		
3.	E bine să-ți înfrânezi simțămintele de dragoste și să apari oarecum indiferent(ă) față de persoana iubită.		
4.	Este necesar, atunci când este cazul, să dojenești cu tact persoana iubită, chiar dacă prin aceasta o faci să nu se simtă bine sau să-i trezești complexe de inferioritate.		
5.	Când iubești cu adevărat, atunci ... (alegeți o variantă): a) Memorezi pasaje din literatura beletristică universală ce cuprind fraze memorabile și elocvente despre iubire pentru a le repeta în fața persoanei iubite atunci când este cazul. b) Memorezi pasaje din povestioarele licențioase ce cuprind fraze mai mult sau mai puțin triviale pentru a le repeta în scopul stimulării erotismului. c) Cauți să găsești fraze de iubire din scrisorile de dragoste ale marilor personalități cuprinse în biografiile acestora. d) Atunci când exprimi simțăminte de iubire e bine și necesar să folosești frumoase cuvinte de dragoste proprii.		
6.	Trebuie să acord mai multă considerație și atenție persoanei iubite decât altora.		
7.	În dragostea pe care o aveți, în relațiile cu partenerul de sex opus, aplicați zicala românească „părintele să-și sărute copilul numai în somn” pentru că exteriorizarea simțămintelor sale poate să ducă la posibilitatea de a fi șantajat sau chiar șantajat?		
8.	Evit să folosesc cuvinte sau să adopt conduite noi, deosebite, aflate în limitele decenței, pentru a nu uimi sau scandaliza persoana de sex opus pe care o iubesc.		

9.	Limitez convorbirile cu persoana de sex opus de care sunt îndrăgostit(ă) la probleme erotice sau personale.		
10.	Este perfect moral pentru o femeie să facă avansuri unui bărbat care o atrage sau celui pe care crede că îl iubește.		
11.	În mai puțin de 25 cuvinte scrieți cum ar trebui să vorbească cineva pentru a obține un sărut din partea persoanei pe care o iubește.		
12.	Dacă îmi autocontrolez comportamentul și mă manifest rigid sau inflexibil în prezența persoanei iubite, am un avantaj asupra acesteia.		
13.	La o petrecere o fată întâlnește un bărbat față de care se simte puternic atrasă. O săptămână mai târziu ea îi telefonează, întrebându-l printre altele, aluziv, dacă se pot întâlni. Ce părere aveți despre această solicitare? Răspundeți cu DA sau NU la fiecare subenunț numerotat cu literele mici ale alfabetului. Acordați câte un punct pentru fiecare răspuns corect. a) Bărbatul poate considera acțiunea ei ca fiind inoportună. b) Acțiunea fetei este indiferentă pentru bărbat. c) Inițiativa fetei poate fi considerată o tactică greșită deoarece el o poate judeca de rău. Ar fi bine dacă ea n-ar risca să-și exprime cererea.		
14.	Unor fete le place să fie sărutate pe lobul urechii, altele preferă să fie ținute de mână etc. Este bine și ar accepta dacă o persoană le-ar sfătui să procedeze și în alte moduri pentru a fi iubite?		
15.	Unele tehnici de iubire pot prezice dragostea în viitor, chiar dacă la început aceasta a pornit din inimă?		
16.	O persoană care iubește pe alta este bine să spună cu sinceritate acest lucru sau să-și facă cunoscute simțămintele prin gesturi, priviri sau alte modalități aluzive?		
17.	Când în prezent există o dragoste adevărată între cele două sexe diferite ale cuplului, considerați că aceasta va fi automat rezistentă, perenă, fără a mai fi nevoie de atenții sau stimulări pentru a o menține?		

18.	În iubirea ingenuă o persoană din cuplu poate fi inocentă, lipsită de arta seducției. Dar pentru a menține dragostea în decursul anilor ingenuitatea nu mai este suficientă și atunci este cazul ca respectiva persoană să-și cultive deliberat îndemânarea și abilitatea în tehnica iubirii.		
19.	Să presupunem că o persoană nu are atâția bani ca să-și permită să facă cadouri dragostei sale. În acest caz el (sau ea) ar spune .... (alegeți o variantă) a) Nu cumpăr nimic. b) Cumpăr numai mici cadouri de utilitate imediată. c) Cumpăr numai flori.		
20.	Iubirea romantică așa de mult cântată de poeți este o iubire de vis, ireală și ideală pe care oamenii realmente nu o pot practica. Ea este absolut imposibilă pentru oamenii obișnuși, care muncesc din greu, fie ei bărbați sau femei.		

**COTARE ȘI INTERPRETARE.** Confrunțați alegerile dumneavoastră cu recomandările de mai jos:

**1. NU:** prea multă politețe menține distanța dintre partenerii cuplului de sex opus.

**2. NU:** nu este o regulă; indivizii se deosebesc între ei. Un bărbat normal nu are obișnuit dorința de a supune permanent femeia exceptând situația când femeia dorește cu tot dinadinsul să fie permanent în centrul atenției.

**3. NU:** comportamentul natural, firesc și nu cel artificial sau ostentativ creează iubirea.

**4. DA:** atenționarea asupra unor aspecte de nedorit ale comportamentului este neîndoielnic necesară.

**5. Răspunsul corect este (d).** Frazele frumoase de iubire ajută la crearea intimității dintre îndrăgostiți.

**6. DA:** o iubire trebuie să fie întotdeauna bine apreciată atât din partea femeii cât și din partea bărbatului.

**7. NU**

**8. NU:** monotonia poate distruge romantismul și, prin aceasta, fiorul inefabil și tainic al dragostei.

**9. NU**

10. DA: trebuie eliminate prejudecățile care încă sunt prezente în relațiile dintre femeie și bărbat. În societatea modernă, în spațiul european în care conviețuim, atât juridic cât și moral, cele două sexe sunt egale între ele. De aceea inițiativa poate porni și din partea femeii desigur, totul făcându-se cu tact, decență și, de ce nu, cu grație.

11. Dacă nu folosiți mai mult de 5 cuvinte veți obține un punct.

12. NU: comportamentul alambicat sau forțat inhibă iubirea. O fată mărturisea cu un anume năduf: „nu vreau ca băiatul care îmi este drag să arate de parcă a înghițit un stâlp de telegraf. Doresc să pară natural, flexibil, să nu afișeze o demnitate sau solemnitate ca în fotografiile îngălbenite de vreme ale buinicilor“.

13. (a) DA; (b) NU; (c) NU. Acordați câte un punct pentru fiecare răspuns corect.

14. DA: cine iubește face orice pentru persoana iubită dacă prin aceasta o face să fie fericită.

15. DA

16. DA: cu precizarea ca formele de exprimare a dragostei, fie ele verbale sau mimico-gesticulare, să fie sincere, pornite din inimă.

17. NU: la nivel general uman e necesară noutatea, schimbarea firească în sens de adâncire a sentimentelor de dragoste. Inventivitatea este utilă și pentru menținerea relațiilor normale dintre parteneri.

18. DA: nu poți rămâne la nesfârșit la nivelul pubertății și adolescenței. Omul progresează, dobândește experiență, își perfecționează atitudinile de tact, delicatețe și gentilețe și le aplică corespunzător în relația cu partenerul atunci când este inoportun, totul efectuându-se sub imperiul unei cunoașteri reciproce, mai exacte și mai profunde.

19. (c): exagerările sunt neavenite. Nu poți fi meschin, avar cu persoana iubită, după cum și extrema nu este corectă; nu trebuie să epatezi printr-un comportament de „mână spartă“.

20. NU: iubirea pură, romantică poate exista la orice nivel

al existenței umane indiferent de statutul social, etnic, religios, cultural sau material-pecuniar al îndrăgostiților.

Acordați câte un punct pentru fiecare răspuns corect; faceți suma rezultatelor obținute și raportați-o la încadrările din tabelul de mai jos.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
17 - 22	Foarte bine
14 - 16	Bine
11 - 13	Mediu
0 - 10	Slab

Calificativele de Foarte bine și Bine obținute atestă că dispuneți de comportamente superioare psihice și morale, care vă fac apti de a iubi și de a vă face iubiți. Sunteți o persoană modernă, „cuminte“ însă, lipsită de prejudecăți dar care respectă tabu-urile tradiției și bunului simț cu privire la permisivitate și restrictivitate sentimentală și erotică. Aveți o bună creștere, un spirit vioi, care vă face agreabil și demn de încredere. Realizați atracția și preferința sexului opus prin corectitudinea conduitei, prin atenție, înțelegere, tandrețe, prin împărtășirea gusturilor, preferințelor și năzuințelor partenerului. Știți să vă exprimați atracția erotico-sentimentală față de persoana iubită atât direct prin declarații de dragoste, cât și indirect prin grija manifestată față de situațiile mai deosebite. Persoana iubită știe că va găsi la dumneavoastră sprijin, susținere afectivă, aprobare și ajutor, stimă și respect, admirație și idealizare.

Persoanele care au obținut calificative de Mediu și Slab le invităm să mediteze asupra următoarelor aspecte:

– dragostea autentică este o construcție ridicată prin eforturile și sensibilitățile ambilor parteneri; fiecare să întreprindă ceva pentru realizarea unei desăvârșite iubiri;

– iubirea se întemeiază pe înțelegere reciprocă, pe stimă, pe dorința evidentă de a nu provoca necazuri, pe eforturi de a crea o stare de bune simțăminte și fericire partenerului din cuplu;

– cuplul de îndrăgostiți nu se formează real și stabil pe im-

pulsuri biologice și instincte erotice, prin satisfacerea pe moment a unor necesități fiziologice; presiunea exercitată de unul din parteneri în acest sens nu este indicată;

– relația de dragoste se întemeiază pe activitatea creierului, pe judecăți de valoare estetice, morale și pragmatice, pe înțelegerea că cealaltă persoană de sex opus este un suflet ce vibrează afectiv și care în esența sa este un om;

– dragostea adevărată exclude conduitele dezorganizate și detrimentale, presupunând echilibru, armonie și o deplină conduită civilizată și civică;

– în societatea modernă, potrivit normelor juridice, femeia este egală cu bărbatul și, în consecință, relația dintre ei trebuie să fie de prietenie, de egalitate, plăcerile să fie reciproce, fiecare având pe rând, după caz, inițiativa;

– iubirea nu este de față; stopează dorința de a te afișa cu o anumită persoană de sex opus din motive de suficiență, trufie sau orgoliu dar față de care nu simțiți nici o atracție și nici un simțământ afectiv real;

– dragostea trebuie apărută, îmbogățită, prin învățare (în conținut și formă), prin experiențe plăcute, reciproc împărtășite;

– în orice situație eroticul se subordonează raționalului, dreptei cumpăniri; asigurarea decenței, stabilității și reciprocității conduce la o relație de durată, adeseori pentru toată viața.

O persoană îndrăgostită trebuie să impresioneze printr-un armonios echilibru între emoțiile naturale și impulsurile sale pe de o parte și expresiile, artificiile drăguțe și gentile (ceremonialul de manifestare a simțămintelor) pe de alta. Întâmpinarea persoanei iubite cu un zâmbet, cu un buchetel de flori, rostirea unei povestiri încântătoare, o mai intimă apropiere între parteneri reprezintă artificiile așa-numitei parade, întâlnită la numeroase specii și care conduc la o mai mare apropiere sufletească și la întărirea relațiilor de dragoste. Artificiile paradei sunt neavenite dacă sunt false și folosite pentru satisfacerea unui Eu nesățios, trufaș și răutăcios. Nu vă bateți joc de persoana din cuplu! Lipsa atracției nu trebuie să conducă la ironii usturătoare, la persiflări și denigrări, ci pur și simplu să permită intrerupe-

rea relației cu tact și deplină onorabilitate urbană. În dragoste se oferă, se dăruiește și se primește. Nu este vorba de ceva asemănător unei tranzacții comerciale ci un inedit afectiv care permite câștigarea dreptului la iubirea partenerului. **Guy de Maupassant** spunea: „Când iubești nu este nimic mai bun decât să dai, să dai totul, viața, gândul, corpul, să dai, să riști totul”. Mai gândește astfel îndrăgostitul de astăzi? Se pare că da, dar în alte forme. Pentru o dragoste adevărată și incununată de succes important este să dai și să primești fără să accentuezi că ai oferit și ai dat. Regula este ca în orice situație să fii tu însuși, să arăți că ești un îndrăgostit fericit, să cultivi mirabila vâlvătaie a iubirii, să o păstrezi pentru că, așa cum spunea **Alfred de Musset**: „Cu dragostea nu e de glumit”.