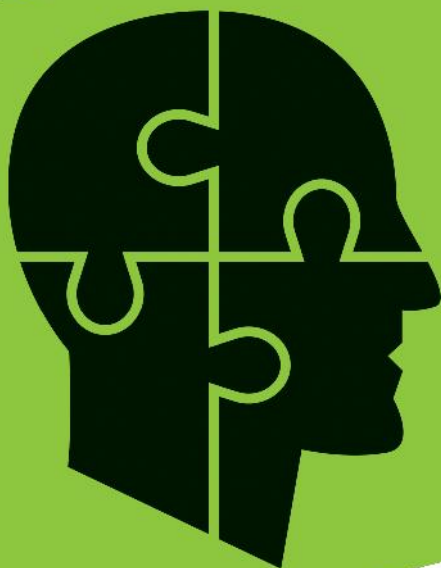




NICULESCU

CARTEA MICĂ A
psihologiei

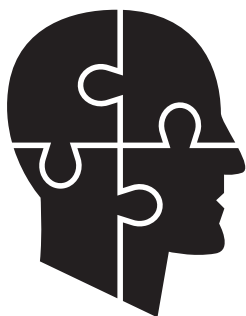


Emily Ralls
Caroline Riggs



Emily Ralls · Caroline Riggs

Cartea mică a
PSIHOLOGIEI



Traducere de Elena Zamfir



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RALLS, EMILY

Cartea mică a psihologiei / Emily Ralls, Caroline Riggs ;
trad. de Elena Zamfir. - București : Editura Niculescu, 2022
ISBN 978-606-38-0648-3

I. Riggs, Caroline

II. Zamfir, Elena (trad.)

159.9

© Summersdale Publishers Ltd., 2019

Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd. via Livia Stoia Literary Agency.

Titlu original: *THE LITTLE BOOK OF PSYCHOLOGY*
by Emily Ralls and Caroline Riggs

© Editura NICULESCU, 2022

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0648-3

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legislația națională și internațională privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

Introducere

7

Istoria psihologiei

10

Abordarea biologică

13

Abordarea psihodinamică

27

Abordarea behavioristă

44

Abordarea cognitivă

60

Psihologia socială

82

Abordarea umanistă

97

Controverse în psihologie

105

Concluzie

121

Lecturi suplimentare

123

Introducere

Creierul uman este singura formă de viață care se poate studia pe sine. Poate că acesta este motivul pentru care ați ales să citiți această carte. Mai mult decât atât, creierul continuă să proceseze o cantitate incredibilă de informații din mediul înconjurător în timp ce se autoanalizează.

De exemplu, în momentul în care citiți această pagină creierul dumneavoastră primește informații de la ochi sub forma unor semnale electrice. Recunoaște instantaneu unde a mai văzut liniile și formele, aducându-și aminte că reprezintă litere și cuvinte, și le leagă de sensurile cu care au fost întâlnite în trecut.

În tot acest timp însă, creierul dumneavoastră probabil că *nu* v-a atras atenția asupra niciunui sunet din jur. Și se întâmplă acest lucru pentru că el ignoră constant sunete care nu semnaleză un pericol imediat. A stabilit deja că nu este niciun pericol dacă asemenea sunete sunt ignorate, dar v-ar alerta imediat dacă ar intra în cameră un tigru.

Poate că nu sunteți conștient că hipotalamusul, o structură care se află în mijlocul creierului, a primit



continuu semnale de la pielea dumneavoastră, a monitorizat temperatura mediului în care vă aflați și a făcut ajustările necesare pentru a menține organele dumneavoastră vitale la o temperatură constantă.

Este posibil ca acum să fiți încet-încet distras de la sensul acestor cuvinte, dacă menționăm că ați clipit fără să vă dați seama, și că nu mai sunteți conștient care părți ale corpului ating scaunul pe care stați sau cum se simt picioarele pe podea. Creierul dumneavoastră s-a ocupat de toate acestea, în timp ce încerca să se informeze despre sine.

O sută de miliarde de neuroni au grijă de dumneavoastră și, în același timp, *sunt* dumneavoastră.

Aceste procese biologice care au loc în creier și care contribuie la experiențele și comportamentele de zi cu zi, pot fi observate, măsurate și manipulate, folosind o mulțime de tehnici științifice moderne. Astăzi putem studia creierul în timp ce procesează informații utilizând tehnici de scanare, cum ar fi imagistica prin rezonanță magnetică nucleară funcțională (fMRI¹), dar lucrurile nu au stat întotdeauna așa, iar studiul biologic al creierului reprezintă doar o parte din ceea ce studiază disciplina care se numește psihologie. Deși înțelegem

¹ În original, *functional Magnetic Resonance Imaging* (n. trad.)



acum că se poate afirma că creierul „conține” mintea, există multe fațete ale experienței umane care nu pot fi observate folosind tehnici biologice și pe care trebuie să le abordăm cu raționamente mai subtile și mai subiective, ca să încercăm să le înțelegem.

În această carte vom discuta diferite teorii ale comportamentului propuse de-a lungul istoriei psihologiei, de la abordări științifice tradiționale, precum psihologia biologică și behaviorismul, până la abordarea mai subiectivă a lui Freud și la psihologia psihodinamică.



Istoria psihologiei

Este greu de spus de unde ar trebui să începem când vorbim despre istoria psihologiei. În parte din cauza dificultății de a separa studiul psihologiei de filozofie. În Grecia antică, filozofii discutau subiecte pe care astăzi le-am asocia cu psihologia, precum sufletul, mintea și natura gândirii. Dar psihologia a apărut ca disciplină de sine stătătoare abia în jurul anilor 1800, când omul de știință german Wilhelm Wundt (1832-1920) a început să folosească „metoda științifică” pentru a studia comportamentul uman.

Cartea lui Wundt, *Principiile psihologiei fiziologice*, apărută în 1874, a fost o primă încercare importantă de a lega studiul fiziologiei (felul în care funcționează organele și sistemele de organe) de comportamentul uman. Wundt a deschis primul institut pentru Psihologie Experimentală în Leipzig, Germania, în 1879, și a fost un pionier al folosirii introspecției ca metodă de cercetare.



Abordarea psihodinamică

Sigmund Freud (1856-1939) este, probabil, cel mai celebru psiholog care a trăit vreodată. Imaginea lui Freud psihanalizând un pacient întins pe o canapea este sinonimă cu terapia psihologică. Freud este un nume extrem de familiar și celor care nu se ocupă de psihologie și multe cuvinte și expresii din limba engleză i se datorează, deși majoritatea lucrărilor lui importante au fost scrise inițial în germană. Conceptul „actului ratat³” este bine cunoscut și tot Freud este cel care a folosit pentru prima dată termenul de „anxietate” pentru a descrie „o stare de spirit morbidă”, în lucrarea sa din 1909 despre isterie.

Totuși, în ciuda contribuțiilor sale majore la studiul minții, multe dintre conceptele și teoriile lui Freud nu mai sunt astăzi la modă. Sunt acuzate că ar fi axate pe un punct de vedere masculin, reprezentând o viziune de epocă victoriană asupra sexualității; despre multe dintre

³ În original, termenul este „Freudian slip”, concept al psihanalizei clasice reprezentând o eroare de vorbire, memorie sau acțiune atribuită unei interferențe cu o dorință, gând sau conflict inconștient, reprimat. (*n. trad.*)



ele se spune că nu pot fi testate și deci nu se poate stabili științific dacă sunt adevărate sau false. În acest capitol, vom explora unele dintre teoriile majore ale lui Freud și vom discuta impactul pe care l-au avut asupra studiului minții umane.

Sigmund Freud s-a născut în Moravia (acum în Cehia), pe 6 mai 1856, din părinți evrei, și a fost primul copil din cei opt ai familiei. În 1860, familia lui s-a mutat la Viena, unde tatăl, negustor de lână, urmărea să găsească noi oportunități de afaceri ca să-și susțină familia. Freud avea ambiția să devină avocat și să intre în politică, dar după ce a absolvit școala a decis să-și îndrepte atenția către „dorința de a înțelege câte ceva despre misterele lumii și, poate, de a contribui întrucâtva la rezolvarea lor”.

La vârsta de 17 ani a urmat cursurile Facultății de Medicină a Universității din Viena și a publicat primul său articol în 1877, despre organele sexuale ale țiparilor (iată, poate, un indiciu pentru unele din viitoarele lui teorii despre minte!). După absolvire, Freud s-a specializat în studiul creierului și al sistemului nervos la Spitalul General din Viena și mai târziu, ca stagiar la Paris, a devenit interesat de folosirea hipnozei pentru tratarea isteriei și a nevrozelor. În 1886, și-a deschis propriul



cabinet, specializat în tulburări nervoase; zece ani mai târziu, în 1896, moartea tatălui său l-a încurajat să-și studieze visele, ceea ce a dus la publicarea faimoasei sale cărți, *Interpretarea viselor*, în 1900.

În 1902, Freud a acceptat un post de profesor de neuropatologie la Universitatea din Viena, unde a întâlnit alți oameni de știință cu preocupări similare. Era membru al mai multor grupuri care se întâlneau să discute despre minte. În fiecare săptămână, invita un mic grup de medici să se întâlnească în apartamentul lui și să discute probleme de psihologie și neuropatologie (întâlnirile se numeau Societatea Psihologică de miercuri). Grupul s-a dezvoltat, transformându-se mai târziu în Societatea Psihanalitică vieneză și apoi în Asociația Internațională de Psihanaliză (IPA), care încă există. Mulți psihologi faimoși au prezidat această asociație de-a lungul timpului, inclusiv Carl Jung, care a fost primul ei președinte.

Carl Gustav Jung (1875-1961) a fost un psihiatru și psihanalist elvețian cu 19 ani mai tânăr decât Freud. Cei doi s-au întâlnit în 1907, când Jung i-a trimis lui Freud unele dintre lucrările lui și, după un scurt schimb de scrisori, Jung a călătorit la Viena. Se spune că s-au înțeles din prima clipă și că prima dată când s-au întâlnit au



petrecut aproape 13 ore discutând probleme de psihologie.

Cei doi au colaborat și au ținut cicluri de conferințe împreună, iar Freud a spus că Jung îi era ca un fiu, căruia putea să-i lase hățurile psihanalizei (în ciuda faptului că avea deja o soție și șase copii). Dar, în 1912, în timpul unui turneu în America, a apărut între ei un conflict care le-a stricat relația, după ce Jung a criticat în public teoria complexului oedipian a lui Freud. În lucrarea *Istoria mișcării psihanalitice*, publicată în 1914, Freud a subminat contribuțiile lui Jung, refuzând să le recunoască validitatea. Unii spun că ruptura era de fapt rezultatul diferențelor de opinie despre abordarea psihanalitică; alții spun că au existat motive mai personale. Oricare ar fi motivul, teoriile lui Freud și Jung se întretes ireversibil, având multe puncte comune, dar și divergențe, despre care vom vorbi în acest capitol.

Începutul Primului Război Mondial a întrerupt munca lui Freud și a Asociației Internaționale de Psihanaliză. În 1933, naziștii au început să ardă lucrările publicate de Freud. El a fugit din Viena și s-a refugiat la Londra, unde și-a continuat activitatea, într-o replică a cabinetului lui vienez, concentrându-se mai ales pe dezvoltarea teoriilor sale și pe folosirea lor pentru analiza



unor opere literare și de artă. A murit în 1939, la 83 de ani, nu din cauza cancerului de care suferea, ci din cauza unei supradoze de morfină administrate de medicul lui curant. A lăsat în urmă o moștenire care a avut, și încă are, un impact semnificativ asupra domeniului psihologiei și nu numai.

Ca să înțelegem viziunea lui Freud asupra comportamentului, trebuie să ne amintim că a abordat psihologia dintr-o perspectivă biologică. Freud cumpărase o primă ediție din *Originea speciilor* de Darwin pe când era adolescent și a fost fascinat de ideea evoluției prin selecție naturală. Dacă trăsăturile fizice puteau fi transmise generațiilor viitoare, de ce n-ar putea fi transmise și cele psihologice? Freud credea că mare parte din comportamentul nostru este rezultatul unor impulsuri biologice inconștiente gestionate de mintea conștientă. Aceasta este ideea care stă la baza personalității tripartite⁴, care constă din id, superego și ego.

⁴ Teoria lui Freud asupra personalității, din 1923, care a văzut psihicul uman structurat în trei părți, toate dezvoltându-se în diferite etape ale vieții (*n. red.*)

