

UNIVERSITATEA BUCUREȘTI
FACULTATEA DE TEOLOGIE ROMANO-CATOLICĂ
PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER
COMUNICARE BIBLICĂ ȘI ECLEZIALĂ

VALENȚE ALE SIMPATIEI ÎN COMUNICAREA CU
PERSOANELE AFLATE ÎN DIFICULTATE EXISTENȚIALĂ

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC

Pr. Prof. Acad. Dr. Wilhelm Dancă

MASTERAND

Adina Bălan

București

2020

CUPRINS

Cuprins.....	2
Introducere	3
Capitolul 1.....	6
SIMPATIA CA MODALITATE DE COMUNICARE ÎN RELAȚIA CU PERSOANELE AFLATE ÎN DIFICULTATE EXISTENȚIALĂ	6
1.1 Conceptul de simpatie	6
1.2 Conceptul de simpatie în filosofia lui Max Scheler și Edith Stein.....	10
1.3 Dimensiunea interpersonală a consilierii	19
Capitolul 2.....	23
PROBLEMATIZAREA CONSILIERII PERSOANELOR AFLATE ÎN DIFICULTATE EXISTENȚIALĂ	23
2.1 Competențe posibile în comunicare	23
2.2. Raportul dintre gândire și limbaj.....	28
2.3. Etape în dezvoltarea unui limbaj potrivit. Rolul inteligenței	33
Capitolul 3.....	44
FACTORI ASOCIAȚI ȘI IMPLICAȚII PRACTICE	44
3.1. Comunicarea alternativă: de la general, la particular	44
3.2. Empatie, simpatie și compasiune	48
3.3. Intervenția și valorificarea soluțiilor	56
Concluzie	63
Bibliografie	67

INTRODUCERE

Scopul acestei lucrări este de a explora valențele noțiunii de simpatie și a conceptelor asociate acesteia în comunicarea cu persoanele aflate în dificultate existențială. Pentru a atinge acest obiectiv am considerat că este necesară clarificarea anumitor probleme, în primul rând, distincția între două posibile abordări ale temei.

Pe de o parte, putem explora din punct de vedere istoric și terminologic definiții ale simpatiei și ale valențelor acesteia în lumina studiilor recente, care pot reflecta o anumită particularitate privind concepția naturii și a moralei umane, și, pe de altă parte, putem aprofunda caracteristicile istorice, care au însoțit nașterea conceptului și, pornind de la acestea, l-au urmat în evoluția sa. Dacă, în primul caz, ar fi practic o abordare filosofică a temei, în cel de-al doilea, ar fi mai degrabă o abordare din domeniul științelor care au împrumutat și dezvoltat termenul, în principal psihologia și neuroștiința.

Studiind teologia în acești ultimi doi ani, m-am întrebat, deseori, care sunt căile acceptate de teologie și filosofie prin care experimentăm alteritatea, dar, mai ales, modul în care ne regăsim și ne ancorăm în societatea în care trăim, în modul inevitabil de a ne raporta cu ceilalți. Aceasta deoarece, în ultimii 10 ani, am lucrat într-un domeniu foarte solicitant din punct de vedere emoțional, care m-a provocat să îmi pun anumite întrebări referitoare la fațetele pe care simpatia, empatia și compasiunea le îmbracă în comunicarea cu persoanele aflate în dificultate, în cazul meu cu victimele violenței în domestice sau ale traficului de persoane. Aceste stări m-au determinat să pun, uneori, sub semnul întrebării, capacitatea omului de a fi întru totul și necondiționat alături de persoanele care suferă, de a simți suferința lor, și de a face ceva pentru a o ameliora. De multe ori, însă, singurul lucru pe care mi l-au cerut acestea a fost doar să le ascult. Cum poți, oare, să ascuți, fără să faci nimic, atunci când vezi nedreptatea? Sau, cum să taci, când vezi abuzul? Era ceva absolut nou pentru mine, ceva asupra căreia a trebuit să mă opresc, să reflectez și să înțeleg că, dincolo de dorința mea de a salva, sau de a fi victimă împreună cu ele se ascundeau fie propriile mele vulnerabilități fie o încredere prea mare în reușita demersurilor noastre comune .

Ceea ce m-a fascinat în activitatea mea, a fost să observ capacitatea de reziliență extraordinară pe care am întâlnit-o la anumite persoane, care au trecut prin dureri inimaginabile, atât fizic, cât și emoțional, în contrast cu disperarea, violența și autoînvinovățirea altora. Care sunt resursele înnăscute sau cultivate pe care unele persoane,

afla în dificultate, le au în comparație cu celelalte, și care ar fi motivațiile din spatele refuzului de a trăi ale altora? În tot acest timp, am întâlnit foarte mulți specialiști care, după trei sau patru ani de activitate, au ajuns la capătul puterilor, în timp ce, alți specialiști, care chiar și după douăzeci de ani de lucru cu victimele traumelor, păstrează aceeași prospețime și au același entuziasm, specifice începutului carierei lor. Ce-i ajută să păstreze această vitalitate și curaj?

Aș dori să încep cu momentul în care s-a înțeles, deși încă nu în mod exhaustiv, că cea mai gravă problemă socială își găsește originea în modul nostru de a ne raporta unii față de ceilalți. Se vorbește, pe bună dreptate, din ce în ce mai mult, despre tendința din ce în ce mai ascendentă spre individualism, ceea ce, în mod inevitabil, are drept consecință dificultăți majore din punct de vedere relațional, precum și o atitudine de închidere și indiferență, începând cu problemele cele mai simple din familie, continuând cu cele majore, din sfera politicului, cum ar fi problemele privind migrația și naționalismul, războaiele civile, terorismul internațional, șomajul și violența intrafamilială.

În același timp, pretențiile comunicării umane au fost ridicate la standarde foarte înalte, în ciuda faptului că, astăzi, ne folosim de tehnologie, chiar și pentru a ne comunica emoțiile. Socializăm prin intermediul dispozitivelor electronice lipsite de viață, care desensibilizează modul în care comunicăm, deoarece privează de apropierea fizică necesară în procesul de comunicare. Cunoaștem intuitiv că, dincolo de undele sonore există o persoană, chiar dacă nu o vedem, și este bine să simțim aceasta, dar acest mod de a comunica fragilizează structura reală a relației între două persoane.

Numărul persoanelor tot mai singure este ascendent, fie că vorbim de copii, adulți sau bătrâni, iar avalanșa de informații din mass-media privind catastrofele și dezastrele care lovesc într-o parte sau alta a lumii, împreună cu diversificarea modalităților de comunicare între persoane m-au determinat să caut dovezi, mecanisme și concepte, care ar putea susține nevoia nativă de relaționare a omului, și modul cum societatea schimbă paradigma clasică a noțiunii de comunicare și ne face să ne întrebăm asupra capacității omului de a se confrunta, singur, cu dificultățile vieții, sau despre profesionalizarea actului comunicării și împărtășirii dificultăților existențiale într-un cadru sigur, confidențial, care înlocuiește vechile legături de familie sau prietenie.

Avem tendința de a simplifica instinctiv realitatea încadrând omul în șabloane ușor de gestionat, fără a încerca să aflăm cine se află, de fapt, în fața noastră. Pe parcursul acestui studiu, am avut ocazia să aprofundez conceptul de simpatie, și să îl văd într-o nouă lumină, conștientizând tot mai mult că relația cu celălalt este un dar prețios în mâinile noastre.

Se afirmă că experiența durerii este cea mai rapidă cale de a ne deschide spre celălalt, dar, uneori, realizăm că aceasta este un fel de urgență, care, aproape, că ne forțează să devenim mai buni. Mi-am pus întrebarea dacă nu putem găsi alte motivații de a fi alături de semenul nostru, care să nu presupună ca acesta să ajungă până acolo, să experimenteze suferința. Din moment ce cunoaștem importanța și existența simpatiei, știm cum să ne slujim de ea, cum să o punem în practică? O putem recunoaște în relațiile noastre sociale? La ce ne folosește cunoașterea limitelor celor de lângă noi? Este important să ne întrebăm asupra sensului vieții noastre? Cum ne ajută inteligența în trăirea emoțiilor? De ce este nevoie de consiliere? Încercarea de a răspunde la aceste tipuri de întrebări solicită, de obicei, un efort voluntar și prelungit, precum și ajutorul imaginației, memoriei, judecății, al capacităților noastre deductive și a unor cunoștințe disponibile.

Emoțiile sunt o realitate foarte complexă și, în mare măsură, este încă misterioasă, deși de-a lungul mileniilor au fost obiectul studiului multor filosofi, scriitori și artiști, și au fost aprofundate sistematic timp de peste un secol la diferite niveluri, fie cel biologic, subiectiv, relațional sau cultural. Specialiștii în aceste domenii au încercat să demonstreze faptul că, emoțiile, deși au rădăcini neurobiologice profunde în organism, sunt, în esența lor, o experiență subiectivă, cu valoare socială circumscrisă de contextul cultural în care persoana se naște, se dezvoltă și crește. Toate aceste aspecte interacționează între ele și se influențează reciproc într-un mod profund, iar prin faptul că ele au o asemenea complexitate, este dificil să le numim chiar pe toate experiențe emoționale. Spre deosebire de idei și gânduri, emoțiile sunt exteriorizate, mai mult sau mai puțin evident, prin lacrimi, râsete, tremur, iar asemenea expresii emoționale angajează întreg corpul: începând cu vocea, expresia facială, continuând cu privirea, gesturile și postura corpului.

Auzim, în ultimul timp, despre aspectele pozitive ale empatiei și ale compasiunii și foarte puțin despre simpatie. Se pune întrebarea dacă simpatia, empatia și compasiunea sunt termeni care pot fi folosiți în mod interschimbabil, sau dacă nu cumva, unul dintre cele trei are un impact mai puternic decât celelalte două? Se poate afirma că simpatia a dobândit valențe noi în lumina științelor dezvoltate în ultimul secol?

Voi încerca să analizez procesul simpatiei în câteva dintre formele și accepțiile sale eronat percepute, „să-l umanizez” și să-l fac utilizabil cu ajutorul studiilor filosofilor, psihologilor și sociologilor, care au abordat conceptul de simpatie, și a formelor sale, cu scopul de a explora modul în care omul îl poate susține pe om în cel mai complet sens îngăduit umanității sale finite.

CAPITOLUL 1.

SIMPATIA CA MODALITATE DE COMUNICARE ÎN RELAȚIA CU PERSOANELE AFLATE ÎN DIFICULTATE EXISTENȚIALĂ

1.1 Conceptul de simpatie

De-a lungul timpului, simpatia, ca și concept, dar și ca mod de manifestare, a fost și a rămas una din temele fundamentale, care au preocupat gândirea filosofică. Care sunt răspunsurile filosofice fundamentate care pot fi supuse procesului de gândire, și care sunt limitele unde care filosofia poate să exprime doar mirare, să aprofundeze alte întrebări și să exploreze această temă, în alte domenii teoretice și practice? Care sunt sensurile ontologice și epistemologice ale simpatiei în înțelegerea procesului comunicării? Care sunt semnificațiile conceptului de *simpatie* și evoluția acestora în diferitele domenii de cunoaștere și contexte de comunicare? La aceste întrebări mi-am propus să răspund pe parcursul acestei lucrări.

Ca să putem răspunde la aceste întrebări, trebuie, în primul rând, să ne oprim asupra termenului în discuție: *simpa-tia*, care provine din grecescul *συμπάθεια*¹, cuvânt compus din *συν* + *πάσχω* (*συμπάσχω*), care, din punct de vedere literal, înseamnă *a suferi împreună*, sau *a trăi o emoție împreună cu*.

Atât în limbajul curent, cât și în diferitele literaturi de specialitate, fie din filosofie, psihologie, neuroștiință, economie și istorie, termenii de *simpatie* și *empatie*, se pot suprapune uneori până la identificare. Ambii termeni sunt folosiți în comunicarea uzuală pentru a exprima o diversitate de fenomene sociale complexe cum ar fi, de exemplu căscatul simultan sau încruntatul. Mai mult, simpatia este invocată pentru a rezolva problemele asociate dislocării sociale și conflictelor politice, ca, mai apoi, să fie transformată într-un vehicul generator de armonie între persoane izolate, și o modalitate pentru ca acestea să se încadreze într-un întreg mai mare, fie acesta micro- sau macro-cosmosul.

Sensul în care conceptul de *simpatie* și-a găsit locul în doctrinele filosofice nu este acela pe care acest concept îl acoperă imediat, în limbajul comun, și anume, un sentiment de afinitate și atracție, pe care o simte persoană față de o altă persoană sau sentimentul de suferință, compasiune față de cineva.

¹ <https://ro.glosbe.com/el/ro/συμπάθεια>, descărcat la 03.12.2019.

Termenul grecesc din care este tradus συμπάθεια, de la σύν „cu” și πάθος „afecțiune”, adică starea celor care suferă, o anumită acțiune sau situație plăcută sau dureroasă, dar cu prevalența celei din urmă și, prin urmare, stare de „suferință”, „durere”, desemnează comuniunea care se manifestă între mai multe ființe, prin faptul că acestea sunt subiecte ale aceluiași afecte și poate fi folosită, așadar, atât pentru a desemna o afinitate obiectivă a lucrurilor, cât și o participare subiectivă a unei persoane la dispoziția unui „altceva”. În prima situație, conceptul de „simpatie” capătă o valență filosofică, în mod deosebit, la filosofii stoici, curent filosofic care îl definesc ca fiind o profundă comuniune și armonie a tuturor lucrurilor, constituită după principiul cosmosului unic.

De la vechii filosofi, cum ar fi Platon, la stoici, în special prin Posidonius², continuând cu naturalismul Renașterii din Italia (Pico della Mirandola, Patrizzi, Cardano, Campanella), apoi, în Germania (Paracelsus, Agrippa), precum și în Anglia, prin F. Bacon, se considera că simțurile constituie izvorul tuturor cunoștințelor. Celălalt sens pe care îl propunem aici, și are mai multe origini străvechi, se regăsește în scrierile lui Aristotel și în neoplatonism, potrivit căruia, sufletele au fost ființe conectate prin „simpatia” universală. Această interpretare capătă o importanță deosebită în moralitatea engleză a secolului al XVIII-lea care, orientată fie către un empirism eudemonist, fie spre o etică a sentimentului, trebuia, în mod firesc, să vadă în simpatie participarea la sentimentele altora, și care, în societatea de atunci, a constituit fundamentul oricărei relații morale. Menționez aici contribuția lui D. Hume, care susținea că sentimentele noastre în relațiile cu ceilalți nu pot fi reduse la o dimensiune exclusiv egoistă, întrucât ceea ce simțim este condiționat întotdeauna de ceea ce simt alții, ca urmare a acțiunilor noastre.

În sfârșit, trebuie menționat aici că, din punct de vedere etimologic, termenul de „simpatie”, mai poate desemna și *mitleid*-ul lui Schopenhauer³, compasiunea pe care fiecare persoană trebuie să o simtă față de cei care, asemenea ei, sunt părtași la suferința cosmică, și care reprezintă o atitudine care constituie fundamentul oricărei norme etice.

În psihologia motivațională, răspunsul la întrebarea *Ce este simpatia?*, îmbracă o formă teoretică și se referă, în general, la bunăstarea generală a persoanei. Însă structura

² Posidonius a promovat ideea lui Platon conform căreia pasiunile sunt inerente naturii omului iar rolul eticii este să le gestioneze pentru a putea reține rațiunea în rolul ei de facultate dominantă a omului. El susținea ideea conform căreia pasiunea urmează înțelegerea rațională, materia se subordonează spiritului, iar acțiunea succede contemplației.

³ P. Downes, „Reconceptualising Schopenhauer's Compassion through Diametric and Concentric Spatial Structures of Relation”, publicat în *Enrahonar. An International Journal of Theoretical and Practical Reason* 58, 2017, 81-98, aici 82.

motivațională a simpatiei este diferită. Orientarea comportamentului simpatetic nu se referă la starea de bine a persoanei care manifestă simpatie, ci a persoanei care este obiectul acelei simpatii. Această distincție nu se referă la „satisfacția” sau „fericirea” persoanei, deși, în unele situații, acesta este rezultatul final, ci motivația care o declanșează. Cu alte cuvinte, beneficiile simpatiei se răsfrâng asupra obiectului acesteia și nu asupra subiectului ei, dovedind astfel o formă de altruism.

În limba română, termenul de *simpatie* a fost împrumutat din limba greacă, folosindu-se în faza inițială, în pronunție, cuvântul „simbatie”. Termenul îl găsim la Dimitrie Cantemir în glosarul *Istoriei ieroglifice* – „simbathia [inește]. În voința firilor; împreună pătimire”⁴ – și în text: „că simbathie a adevăratului prietin din durearea a osului zdrobit puțină și nici puțină osăbire are”⁵. Ulterior, cuvântul „simbathie”, pe fondul preluării în limba română a unor cuvinte din limba franceză, se transformă în „simpatie”, „simpatie”, „a simpatiza”, cuvinte care au primit în limba română conotații pozitive, de afinitate și atracție: „M-a simpatizat: eram, din patru, singurul evreu care nu venise cu cerere de scutire și certificat că urmează religia la rabin.”⁶, sau „Acum, cu voie sau fără voie, o să introducem pe lectorii noștri în templul amorului acestor două turturele, ca să auză espresionile cele înfocate prin care slujnicarul cearcă să atragă asupra-i simpatia amantei sale”⁷. Folosirea acestui termen poate produce, în același timp, și efecte comice⁸, ca, de exemplu, în teatrul lui Caragiale.

Vorbitorii unei limbi sunt aceia care, prin folosirea uzuală a unor noi cuvinte și expresii (de exemplu, prin accesarea și încorporarea vocabularului altor limbi), care, în trecut, nu existau în lexicul limbii ca formă sau ca sens, determină actualizarea constantă a bagajului lingvistic. Nici cuvântul *simpatie* nu a fost ferit de această actualizare, astfel încât, astăzi, în forma standardizată a limbii române, mai ales în limbajul folosit în domeniul diplomatic, acesta se folosește adesea cu sensul de compătimire sau de compasiune, sens provenit din traducerea din limba engleză a termenului „sympathy”⁹. În acest sens, traducerile în limba română a comunicatelor Parlamentului European oferă numeroase exemple de echivalare a termenului englez *sympathy* cu *simpatie*, uneori cu risc de ambiguitate: „Ne-am exprimat profunda noastră simpatie față de poporul italian, în urma acestor dezastre și am trecut de la

⁴ D. Cantemir, *Istoria ieroglifică*, Scriptorium 424, cf. https://www.scriptorium.ro/pdf/Cantemir-Istoria_ieroglifica.pdf, descărcat la 31.03.2020.

⁵ Ibidem, 162.

⁶ N. Steinhardt, *Jurnalul fericirii*, Editura Polirom, București, 2012, 83.

⁷ <https://ro.scribd.com/document/25497393/Nenorocirile-Unui-Slujnicar-Sau-Gentilomii-de-Mahala>, descărcat la 31.03.2020.

⁸ <https://dilemaveche.ro/sectiune/tilc-show/articol/compatimire-si-simpatie>, descărcat la 10.01.2020.

⁹ <https://ro.oxforddictionaries.com/traduceti/engleza-romana/sympathy>, descărcat la 15.03.2020.

vorbe la fapte”¹⁰ sau „Oficialii au transmis mesaje de simpatie pentru drama poporului egiptean”¹¹.

*Dicționarul limbii române*¹² definește *simpatia* ca fiind o atracție, înclinare, afinitate pe care cineva o simte față de o persoană, sau pe care o inspiră cuiva, sau ca raportul dintre două organe simetrice care face ca, atunci când unul este afectat, să sufere și celălalt.

Termenul de *simpatie* este folosit deseori în vorbirea curentă, iar dicționarele fiecărei limbi oferă explicații clare despre semnificația acestuia, însă rareori termenul este folosit în științele sociale contemporane, lucru ce face ca utilizarea acestuia să fie, într-o oarecare măsură, inexactă sau incompletă. Dacă am avea o definiție clară și unanim acceptată a simpatiei, probabil că acest concept ar fi folosit mult mai des și în mod corect. Dar mai există un motiv pentru care cuvântul *simpatie* este folosit astăzi destul de rar: există o sumedenie de cuvinte care sunt considerate sinonime cuvântului *simpatie*, cum ar fi *compasiune*, *altruism*, *atracție*, *empatie*, *milă*, ca să menționez doar câteva, cuvinte care au conotații diferite, și care definesc anumite procese psihologice. O analiză succintă a sensului acestor cuvinte și a situațiilor cu care acestea sunt folosite ne va ajuta să înțelegem sensul corect al termenului de *simpatie*. În cele din urmă, și poate cel mai important, existența atâtor alternative ne determină să ne întrebăm, dacă toate aceste cuvinte, se referă la un proces psihologic important, de bază, sau dacă sunt procese sau mecanisme psihologice diferite, descrise de unul termen sau un altul dintre termenii enumerați mai sus.

Definiția simpatiei, așa cum am subliniat mai sus, este alcătuită din două părți: în primul rând, se referă la o trăire foarte profundă a sentimentelor pe care le experimentează o altă persoană iar, în al doilea rând, se referă la o nevoie de-a noastră, de a acționa într-un anumit mod, astfel încât să putem alina suferința acelei persoane. Acestea ar fi componentele cognitive și emoționale ale simpatiei. Luate împreună, ele indică faptul că suferința unei alte persoane este imediat percepută de către interlocutor ca ceva ce trebuie înlăturat, de aceea, simpatia este, pe de o parte, o conștientizare vie a suferinței celuilalt, dar și o atitudine altruistă promptă de a întreprinde ceva în favoarea celuilalt, astfel încât această suferință să-i fie alinată sau chiar curmată.

¹⁰https://ec.europa.eu/romania/news/20160112_ajutor_reconstructie_italia_cutremur_ro, descărcat la 15.03.2020.

¹¹<http://www.hotnews.ro/stiri-arhiva-1218533-qaeda-arunca-nou-val-teroare-asupra-lumii.htm><http://www.hotnews.ro/stiri-arhiva-1218533-qaeda-arunca-nou-val-teroare-asupra-lumii.htm>, descărcat la 31.03.2020.

¹² <https://dexonline.ro/definitie/simpatie>, descărcat la 17.12.2020.

Sumarizând, așa cum se desprinde din cele reiterate mai sus, simpatia este sensibilitatea pe care o avem față de suferința unei alte persoane, pe care o simțim și asupra căreia este important să intervenim. Simpatia ne face conștienți de suferința semenului nostru, ceea ce nu înseamnă, neapărat, că această suferință este și conștientizată de celălalt, așa cum vom arăta în capitolele următoare.

1.2 Conceptul de simpatie în filosofia lui Max Scheler și Edith Stein

Explorarea semnificațiilor conceptului de *simpatie*, și evoluția acestora în diferite domenii de cunoaștere și contexte de comunicare, este necesară în demersul nostru de înțelegere a valorilor acesteia, chiar dacă unele dintre semnificațiile ei se dezvăluie și în alți termeni, decât cei consacrați. Cele mai pronunțate interpretări ce planează în jurul conceptului de simpatie, față de care îmi raportez înțelegerea în acest demers, provin din interpretările aduse de filosofii M. Scheler și E. Stein. În opinia acestor autori, scopul simpatiei este de a realiza unitatea interioară, autenticitatea ființei umane, între experiența actuală și percepția sau imaginea de sine.

Prin verbalizarea trăirilor noastre, noi permitem imediat celuilalt să ne semnalizeze erorile de înțelegere pe care, uneori, în mod inevitabil, le facem. Contrastul implicat în expresia *ca și cum*, este cheia înțelegerii conceptului de simpatie, deoarece proiectarea propriilor nevoi și trăiri asupra altei persoane distorsionează efortul de înțelegere simpatetică, pe când a te pune în situația celuilalt ca să poți fi cât mai aproape de trăirile sale, favorizează simpatia și înțelegerea.

Max Scheler (1874-1928) este unul dintre filosofii, care a fost preocupat de sentimentele care dau viață experienței morale, începând cu sentimentul pudorii, continuând cu sentimentul simpatiei, iubirii, dar și perversitatea acestora prin resentimente. Gândirea etică scheleriană este expresia superioară a evoluției spiritualității europene a secolului al XX-lea. Analiza diferitelor regiuni sau domenii ale existenței și ale vieții spirituale a constituit o preocupare constantă de-a lungul întregii sale activități filosofice.

Textul cel mai reprezentativ al gândirii filosofului german, referitor la subiectul pe care ni l-am propus spre dezbateri, pentru a analiza diferitele forme ale simpatiei care pot să apară între indivizi, a fost, fără îndoială, supus analizei și dezbaterii în lucrarea cu titlul *Esența și formele simpatiei*. Această operă, publicată în anul 1913, revizuită și reactualizată cu prilejul editării din anul 1923, a fost finalizată abia în anul 1926, prezentându-se ca o

îmbunătățire și adăugire a celei de-a doua ediții¹³. Textul lui M. Scheler s-a dovedit decisiv în extinderea noii dezbateri fenomenologice spre o serie de problematice de filosofie morală care, până atunci, nu fuseseră aprofundate, așa cum s-ar fi convenit, cum ar fi diferitele forme sau expresii atribuite fenomenului simpatiei. Prin urmare, ce este simpatia? Care este *esența* ei și care sunt *formele* acesteia?

Simpatia, în opinia lui Scheler, este acea dispoziție particulară prin care un individ este înclinat să se facă părtaș de o trăire emoțională care aparține unei alte ființe (subiect vital). În primul rând, simpatizarea cu o altă entitate psihică (ființă umană), este o încercare de a-i percepe emoțiile, așa cum le trăiește cea dintâi. Putem vorbi despre simpatie atunci când emoțiile trăite de o persoană provoacă o anumită rezonanță într-o altă persoană, ajungându-se să se creeze o stare de sentiment împărtășit.

În cercetarea sa asupra diferitelor moduri și a diverselor forme (expresii) care se pot aplica fenomenului simpatiei, Scheler pleacă de la această idee: de la analiza fenomenului de *con-simțire*, se trece la formele de *contagiere* și de *unipatie*, pentru a se opri, ulterior, asupra diferenței care, de aici, apare între toate aceste stări și manifestările de *iubire* și de *ură*. Cu toate acestea, trebuie să clarificăm o chestiune preliminară, pe care se află ori se regăsește întregul discurs referitor la simpatie: este posibil să luăm parte la trăirea psihică a celuilalt? Dacă da, atunci cum? Chestiunea aceasta nu este nicidecum lipsită de importanță, din moment ce, pentru a se manifesta posibilitatea exprimării fenomenelor legate de *con-simțire*, *contagiere*, *unipatie*, *iubire* și, în sfârșit, de *ură*, trebuie ca, într-un anume fel, eul nostru individual să poată intra în contact cu trăirea psihică a celuilalt.

Dar cum am putea explica acest fapt? Scheler tratează explicit această problemă în cadrul celei de-a treia secțiuni a operei sale, intitulată *Eul celuilalt. Tentativa unei ideologii, o teorie a cunoașterii, metafizica experienței și poziția reală a eului celuilalt și a altor ființe vii*. Pentru filosoful german, accesul la trăirea psihică a celuilalt este posibilă, întrucât experiența pe care o trăiește subiectul în viața sa morală (de exemplu, experiența unei suferințe concrete) se află, în definitiv, în structura sa transcendentală, exact aceea pe care o experimentează și ceilalți indivizi, deși trăirea care însoțește manifestarea specifică fiecărei persoane este, de fiecare dată, diferită. În acest sens, Scheler afirmă:

¹³ M. Scheler, *Essenza e forme della simpatia*, a cura di Laura Boella, Franco Angeli, Milano, 2012, 28.

Ceea ce noi, prin percepția celui alt, nu vom putea “să percepem” niciodată, sunt doar *stările trupului* pe care le trăiește celălalt, mai precis, senzațiile organelor și sentimentelor senzoriale conexe acestuia.¹⁴

Exemplificând discursul schelerian, putem afirma că, în fața experimentării suferinței în care se găsește cufundat un alt subiect, nu vom putea niciodată să reținem aceeași durere, care, inevitabil, fiind legată de acel trup determinat și de acea viață psihică determinată, și deci ne este absolut imposibil să o experimentăm într-o manieră identică; ceea ce, totuși, este cu putință este să experimentăm condiții identice de suferință. Aici Scheler distinge ideea de *durere*, de cea de *suferință*¹⁵ într-o manieră subtilă, afirmând că, în timp ce primul termen se referă la acea situație determinată de neplăcere, care apasă acel trup concret și acea viață psihică a unui subiect determinat, prin cel de-al doilea termen, filosoful intenționează, mai degrabă, să indice structura transcendentă a acestei atitudini, specifice oricărei persoane care s-ar afla în situația de suferință, din cauza a ceva sau a cuiva.

Nu voi putea niciodată să percep durerea ori plăcerea sensibilă a unui fel de mâncare pe care a simțit-o un altul. Voi putea doar să reproduc o senzație similară, trăită de mine însumi, și să conchid că celălalt prin stimuli analogi ar experimenta ceva asemănător cu ceea ce trăiesc eu, dar nu voi putea reține acea experiență ori să o transmit așa cum aceasta ar fi posibil, de exemplu, în cazul unui sentiment spiritual de tristețe¹⁶.

Aici, Scheler este foarte clar, iar pentru el forma trăirii (suferința, percepția generică a culorii de roșu ori a unei anumite observații), experimentată de un anumit subiect psihic este comprehensibilă și pasibilă de simpatie din partea altcuiva, în același mod, deși experiența individuală care o însoțește (durerea acelui individ, senzațiile organice care se amestecă în ochii și în urechile acelui subiect determinat), ar fi imposibil de reprodus. Prin urmare, este limpede că, în forma prezentată, pentru Scheler, accesul la trăirea psihică a altuia prin care definește structurile globale, devine posibil.

Există “informații” primare întotdeauna și care au existat și la animalele primitive, ce se prezintă sub forma unor *structuri globale* (de bază), iar manifestările sensibile există numai în funcție de rolul de bază al acestor structuri, și pot să asume funcția de indicatori.¹⁷

Cu toate acestea, vedem că există unii oameni care sunt întru totul incapabili să intre în simpatie cu celelalte ființe umane și care, izolându-se în interiorul propriei trăiri psihice,

¹⁴ Scheler, *Essenza*, 239.

¹⁵ Scheler, *Essenza*, 239.

¹⁶ Scheler, *Essenza*, 240.

¹⁷ Scheler, *Essenza*, 247.

consideră că ar fi absolut imposibil să acceadă la eul celuilalt. Care este cauza acestui impediment?

Este evident că, în măsura în care un om trăiește în mod prevalent în stările sale corporale, ajunge să rămână în afara experienței psihice a aproapelui său. Și numai în măsura în care se ridică deasupra acestora și devine conștient de scopul său ca obiect, purificându-și trăirile psihice de senzațiile organice, care sunt primite mereu împreună cu celelalte, i se deschide în fața ochilor realitatea experienței celuilalt.¹⁸

În concluzie, unicul obstacol care împiedică omul să acceadă la eul celuilalt este incapacitatea subiecților singulari de a-și “curăța” propriile trăiri psihice, de senzațiile organice și de a face vizibile acele structuri globale transmise întregii specii umane, datorită cărora se poate vorbi de diferitele forme ale simpatiei pe care le-am identificat mai sus.

Unul dintre riscurile majore, referitoare la empatie, este acela de a fi confundată cu celelalte fenomene ale procesului cognitiv al realității. Ne putem imagina, cu ușurință, așa cum am amintit la începutul lucrării, că simpatia, compasiunea, pietatea și imaginația, ar putea fi substituite sau să devină complementare empatiei. Obiectul stabilit de noi este de a emancipa empatia pentru a o circumscrie rolului care i se cuvine în relația cu alteritatea. Alteritatea se referă la celălalt, la o persoană cu care intrăm în relație. Chiar de la început, așa spune că primele dificultăți terminologice le întâlnim atât la Th. Lipps¹⁹, cât și la contemporanul său, filosoful Scheler.

O analiză detaliată a teoriilor lor a fost întreprinsă și explicată în teza lui Edith Stein intitulată *Problema empatiei*²⁰. A fost dezbătută pe 3 august 1916, și publicată parțial un an mai târziu. Interesul ei pentru problema empatiei se ivise deja cu doi ani înainte, prin alegerea subiectului lucrării sale, care, mai apoi, a reprezentat și obiectul examenului ei de doctorat.

Contribuția sa este deosebită, dar aceasta nu a fost scutită de criticile aduse de Husserl, care tratase tema empatiei cu câțiva ani mai înainte, în lucrarea sa *Idei pentru o fenomenologie pură și o filozofie fenomenologică*²¹, pe care el o numea adesea: *Idei*.

¹⁸ Scheler, *Essenza*, 240.

¹⁹ Theodor Lipps (1851-1914) a fost un filozof și psiholog german care inițiat primele studii privind empatia, pe care o considera drept o formă de cunoaștere rezultată din relațiile interpersonale, constând în imitația interiorizată a stărilor și comportamentelor unei alte persoane mergând până la identificarea cu acea persoană. Una dintre temele sale preferate a fost filozofia artei, mai ales estetica.

²⁰ Cf. E. Stein, *Il problema dell'empatia*, Editura Studium, Roma, 2014.

²¹ Vezi: E. Husserl, *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Allgemeine Einföhlung indie reine Phänomenologie*, Martinus Nijhoff, Den Haag, 1950; trad. italiana a cura di Enrico Filippini, *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*, Einaudi, Torino, 1965.

Înainte de toate, trebuie să spunem că Stein dorește să trateze empatia distinct față de maestrul ei, Husserl. Pentru acest filosof, actul empatic constituie doar realitatea eu-om. Pentru Stein, așa cum vom vedea, empatia nu este, în general, un act cognitiv, Stein, conferindu-i capacitatea de a fi o idee a trăirii. Scopul lui Husserl era acela de a ajunge prin empatie la o cunoaștere obiectivă a realității. Este modul în care eu, ca om, mă relaționez cu realitatea și ajung să o cunosc într-un mod comunicabil interuman.

Stein își bazează argumentarea cea mai importantă asupra conceptului de originalitate pe aceea că, empatia, acționează asupra trăirii și conținuturilor sale, ajungând să precizeze astfel, care este raportul dintre eul propriu și celălalt.

Pentru Stein, originalitatea este definită ca fiind totalitatea trăirilor noastre prezente, înțelese ca atare. Amintirea unei experiențe din trecut nu este originală, dar experiența în sine a fost originală. Acest raport dintre prezent și trecut este necesar, pentru a distinge ceea ce este relativ subiectului, și ceea ce nu-i este în mod direct. Stein abordează tema cu privire la subiect și la trăirea sa, ca obiect, în teza sa.

În clipa în care trăirea apare pe neașteptate înaintea mea, eu o am în fața mea ca pe un obiect, dar în timp ce mă raportează la tendințele pe care le conține și caut să îmi clarific starea sufletului în care celălalt se află, acea trăire nu mai este obiect în adevăratul sens al cuvântului, din moment ce m-a atras în interiorul său, fapt pentru care acum eu nu mă mai raportează la acea trăire ci, identificându-mă cu ea, mă raportează la obiectul ei, la starea de suflet a celui alt, și sunt alături de subiectul ei, în locul său.²²

Acest fragment exprimă, într-o manieră clară, procesul empatic teoretizat de Stein. Practic, în momentul în care eu, afirmă autoarea, mă raportează la un eveniment (la o trăire) intru în conexiune cu celălalt, raportându-mă la obiectul trăirii sale, al experienței sale; exploatează experiența lui ca pe un instrument prin care să ajung la o conexiune empatică cu el.

În acest proces, Stein identifică trei grade de ilustrare a experienței, pornind de la apariția ei, continuând cu explicarea ei exhaustivă, încheind cu obiectivizarea comprehensivă a experienței explicite. Aceste grade sunt variabile, *non originale*, în funcție de modul lor de a acționa în cadrul procesului cognitiv. De fapt, dacă un alt subiect ar experimenta fericirea pe care o simt eu, aceasta din urmă nu este fericirea originală a sentimentului celui alt dar, se poate afirma, oricum, că viața mea este însoțită de experiențele originale ale altora, care trăiesc în mine ca fiind „non originale”, Stein considerând că, prin intermediul empatiei, ajungem la un fel de trăiri experimentale *sui generis*²³.

²² Stein, *Il problema*, 78.

²³ Stein, *Il problema*, 79.

Să revenim la problema de la început, adică la originea incomprehensiunii în folosirea termenului de *empatie*. Același Stein ne vine în ajutor din momentul în care îl critică pe Lipps cu privire la teoria sa empatică. Motivul este că, pentru Lipps, fiecare experiență este originală, chiar dacă este vorba despre experiențe trăite în trecut, amintiri, așteptări, eu trăiesc aceste evenimente în aceeași manieră deplină.

Dacă luăm în considerație cele trei grade ale trăirii propuse de Stein, Lipps confundă două fapte distincte: ființa atrasă în interiorul unei trăiri date, mai întâi obiectiv, și satisfacția tendințelor implicite prin trecerea de la experiența trăită non original, la experiența trăită original²⁴. În realitate, procesul de amintire nu reușește să surprindă contextul trecut, confundând faptul că amintirea, dacă ar fi așa, ar fi trebuit să rezulte din plin, în toate aspectele sale originale, până în prezent. Pot să mă bucur pentru faptul că, în trecut, m-am bucurat. Dar această experiență nu este bucuria pe care am trăit-o atunci.

Altă problematică cu Lipps, se referă la diferența dintre empatie și unipatie derivată din exemplul acrobatului²⁵. Așa cum am văzut deja, problema se concentrează asupra obiectului observat, care este înglobat și absorbit în eul (persoana) acrobatului. În realitate, afirmă Lipps, trebuie să ne gândim la faptul că, ar fi imposibil să creăm această situație pentru că s-ar elimina distincția dintre experiența exterioară trăită și cea proprie, precum și distincția dintre eul exterior și eul propriu. „Acestea fiind spuse, îmi pare imposibil să disting care ar fi eul meu, și care este eul celuilalt.”²⁶ Folosindu-ne de diferența stabilită de Stein între original și „non original”, ne este mult mai ușor să criticăm viziunea lippsiană și să ne apropiem de adevărata semnificație a *Einfühlung-ului*, ferindu-ne astfel, de tentația de a o considera „unipatie”.

M. Scheler, contrar a ceea ce se credea până atunci, își bazează teoria percepției despre celălalt, pornind de la premisa că nimeni nu poate experimenta, din nou, în același mod, în care o experimentează pentru prima dată o trăire personală. Pentru Scheler, unicitatea persoanei este rezultatul unui proces individual de formare și, prin urmare, percepția imediată poate avea loc, în cele din urmă, numai pe plan unipatic, sub forma unei contagiuni afective, care ne permite să ne putem raporta, ulterior, la o gramatică universală a vieții, în timp ce, pe plan personal, exprimarea experienței face posibilă participarea noastră la procesul trăit de

²⁴ Stein, *Il problema*, 81.

²⁵ Când publicul privește la circ, clătinându-se, un acrobat, involuntar unii dintre spectatori repetă mișcările lui și încearcă să se echilibreze sau oameni sănătoși privind la niște răni ale unei alte persoane, simt durere în partea corpului rănită în celălalt, deși trupul lor nu este rănit.

²⁶ Stein, *Il problema*, 87.

celălalt. De aceea, perceperea celuilalt la nivel personal transformă o întrebare epistemologică, într-o interogație constructivă și etică.

În mod inechivoc, Stein definește empatia ca fiind un act original, întrucât este trăit în prezent, și este non original datorită conținutului său²⁷. Această ingeniozitate a lui Stein urmărește atingerea unei demnități emotive a procesului empatic, fapt discreditat pentru multă vreme și considerat ca fiind neștiințific. Pentru ea, empatia, cu regulile sale specifice care privesc dinamica emoțiilor, devine în acest mod, o legătură esențială pentru accesul persoanei la realitate.

Așa cum am afirmat mai devreme, dar consider oricum necesar să subliniez acest pasaj important, ea reprezintă condiția de posibilitate a tuturor acelor sentimente ce caracterizează raportul cu celălalt²⁸. Empatia este canalul principal prin care eu, omul, percep alteritatea. Acest sentiment presupune lărgirea propriei experiențe, este un „a-și da seama”²⁹. Prin urmare, empatia este la originea fenomenelor simpatetice în general, care le cuprinde și le precede.

Filosoful german Scheler a avut întotdeauna o atenție deosebită, în cadrul raporturilor interpersonale, plecând de la problema reducțiunii kantiene a subiectului logic al rațiunii practice. Pentru Scheler, simpatia se află la baza moralității, a valorilor morale. În *Esența și formele simpatiei*³⁰, acesta vorbește pe larg despre motivele pentru care simpatia nu ar avea aceeași importanță cu a empatiei în procesul cognitiv al celuilalt. Am putea începe prin a afirma că simpatia are valoare morală numai dacă este folosită în favoarea binelui colectiv. Aceasta este premisa de la care pornește Scheler, pentru a indica imediat spațiul de cercetare pe care intenționează să-l atingă. Prin urmare, toate simpatiile care nu lucrează în această direcție colectivă, sunt automat excluse.

O altă caracteristică a simpatiei este libertatea sa. Iubirea, de exemplu, „pretinde” o serie de atitudini, comportamente și obligații de respectat, situație pe care simpatia, însă, nu le prevede; prin natura ei este oarbă în fața valorii. Iubirea poate să ne facă să suferim la gândul că celălalt s-ar simți bine și s-ar bucura, pe când simpatia ne pune în prezența bucuriei lui. Astfel, din simpatie pot fi distinse comportamentele menite să ajute omul să înțeleagă și să deprindă. Aceste suferințe sunt atribuite de Scheler simpatiei proiective, acolo unde experiențele de compasiune și simpatiile acced neîncetat spre experiența altora dinainte de a

²⁷ Stein, *Il problema*, 77.

²⁸ Stein, *Il problema*, 12.

²⁹ Stein, *Il problema*, 24.

³¹ Scheler, *Essenza*, 51.

fi deprinsă și înțeleasă. Pe scurt, empatia proiectivă acționează într-un moment succesiv, proiectând și reconstruind experiența³¹. În schimb, empatia intuitivă lucrează la nivel imediat, în timpul trăirii însăși a evenimentului.

Ajungem acum la principala detașare a simpatiei de procesul empatic și definim motivul pentru care cele două fenomene sunt atât de distante, deși ambele îmbrățișează spațiul emoțional uman. În opinia lui Scheler, simpatia este o comprehensiune a sentimentului celuilalt, dar fără ca să existe vreo implicare din partea mea. El vrea să spună că putem să surprindem ceea ce trăiește celălalt, dar fără să transferăm în noi trăirea sa.

Pentru Scheler, există o sferă intimă în fiecare dintre noi, imposibil de pătruns, care ne lasă un spațiu personal ascuns și incomprehensibil. Rezultatul final: orice gest pe care îl săvârșim este gândit și contextualizat; nu acționăm niciodată la nivelul imitării instinctive, așa cum prevăd cercetările care au descoperit neuronii-oglină³².

Edith Stein tratează pe larg acest subiect în teza sa, dată fiind abordarea diferită în perceperea conștiinței străine. Autoarea se distanțează de critica adusă de Scheler, întrucât aceasta nu crede că empatia despre care vorbesc ceilalți filosofi ar fi aceeași. Există o diferență substanțială, care nu-i permite confruntarea directă, fapt pentru care Stein caută să elaboreze, din nou, baza teoretică scheleriană asupra empatiei identificându-i punctele critice.

Așa cum am văzut ulterior, Scheler exprimă posibilitatea perceperii celuilalt, fără a se identifica cu el, și fără să participe la trăirea sa afectivă. Această idee se bazează pe faptul că există un flux original de experiență trăită din care ies, puțin câte puțin, cristalizându-se, trăirile proprii și cele străine³³. Trăirile proprii sunt identificate datorită percepției interioare, care se străduiește să înțeleagă faptele la care ajunge psihicul prin cunoaștere (nu prin trupul nostru). Diferența dintre fizic și psihic este determinată de diferența prin care cele două părți ajung la cunoaștere, întocmai prin percepția interioară sau prin cea exterioară³⁴. Problema

³¹ Scheler, *Essenza*, 53.

³² Neuronii-oglină au fost descoperiți de un grup de cercetători italieni, de la Universitatea din Parma, și reprezintă o clasă specială de celule nervoase cu un rol deosebit în cunoașterea directă, automată și inconștientă a mediului înconjurător. Acești neuroni corticali sunt activați nu doar atunci când este îndeplinită o acțiune, ci și atunci când observăm cum aceeași acțiune este realizată de altcineva, ei reprezentând mecanismul neural prin care acțiunile, intențiile și emoțiile altora pot fi înțelese în mod automat. Neuronii-oglină sunt un fel de senzor social. Ei conectează ce vedem la alții cu zonele din creierul nostru care se ocupă de acea acțiune sau emoție. Dacă vedem o expresie speriată pe fața cuiva, ei trimit informația în zona din creierul nostru care declanșează frica. Aceste zone se activează, și astfel simțim ce simte celălalt sau înțelegem ce face el. Practic, creierul nostru oglindește creierul celuilalt.

³³ Stein, *Il problema*, 104.

³⁴ Aceste două tipuri de percepții au fost teoretizate de psihologul german Franz Brentano (Cf. Franz Brentano, *La psicologia dal punto di vista empirico*, trad. ital., Editura Laterza, Bari, 1997). El a dorit să

rămâne însă distincția dintre ceea ce este propriu și ceea ce este străin; în realitate, fluxul original de trăiri nediferențiate este neverosimil, dat fiind că orice experiență, pentru a exista, are nevoie de un subiect și este inseparabilă de acesta.

Scheler teoretizează această experiență originală, întrucât propune ideea unui *eu* pur, care anticipează trăirile individuale, dar este greu ca acestea să fie demonstrate, și sunt, într-o oarecare măsură, dificil de explicat. Stein arată că, potrivit ideilor pe care ea le-a teoretizat, a te întreba dacă o trăire ar fi a mea sau a altcuiva, nu are nici un sens. Ea spune că ceea ce simțim original ne este propriu simțirii, de aceea, nu are nici un sens să precizăm ce rol ar juca acest sentiment în totalitatea experienței noastre trăită individual, și în ce mod ar fi apărut aceasta.

Aici se află motivele refuzului includerii empatiei în percepția interioară propusă de Scheler. Din moment ce eu trăiesc un sentiment al altuia, îl percep mai întâi ca original și apoi, ca non original, datorită empatiei. Și tocmai non originalitatea este aceea care ne induce să refuzăm ideea că experiența trăită și personală a altuia ar putea fi percepută lăuntric. În schimb, Stein propune termenul de intuiție interioară,³⁵ care include informația non originală precum amintirea, așteptarea și imaginația.

Revenim asupra conceptului de originalitate, termen predilect al lui Stein, care repune în discuție diferența dintre experiența proprie trăită și experiența celuilalt. De fapt, aici regăsim problema de fond a concepției scheleriene privind percepția interioară și, prin urmare, felul în care îl cunoaștem pe celălalt. Există întotdeauna un grad de non originalitate în intuirea trăirilor pe care Scheler le uită, sau le omite în discursul său despre simpatie și, în general vorbind, despre fenomenele simpatetice.

Așadar, ideea de simpatie ne invită să punem în discuție modul în care o persoană (simpatizant) răspunde nevoilor unei alte persoane (simpatizat), într-un mod plin de înțelegere. În această trăire, simpatizantul este împins să aline suferința celui de lângă el, ca și când ar fi fost a lui.

În sfârșit, ne punem întrebarea: poate simpatia să includă și împărtășirea emoțiilor pozitive? Este cu puțință, oare, ca cineva să simpatizeze cu bucuria altuia? Acestea sunt câteva dintre temele la care voi încerca să răspund, pe parcursul următoarelor capitole.

dea un al doilea înțeles simpatiei, care nu implică un mecanism divers, ci numai un punct de vedere diferit. Percepția exterioară se referă la aspectul material, pe când cea interioară este o conștiință psihologică a ceea ce s-a perceput.

³⁵ Stein, *Il problema*, 114.

1.3 Dimensiunea interpersonală a consilierii

La baza analizei a mai multor surse și accepțiuni ale cercetătorilor din domeniul psihologiei, referitoare la consiliere, observăm că, inițial, consilierea era numită proces de sfătuire³⁶. Istoria consilierii se desfășoară paralel cu istoria civilizației umane, a dezvoltării noțiunilor religioase, a celor științifice și a apariției și dezvoltării instituțiilor³⁷. În același timp, consilierea se dezvoltă ca un mecanism social reglator, care permite gestionarea efectelor negative a traumelor psihice și a consecințelor acestora, de gestionare a suferinței³⁸, iar utilitatea ei a fost demonstrată, în timp, prin efectele pe care le-a avut asupra persoanelor care au avut nevoie de susținere în situații de dificultăți familiale și divorț, boli, moartea celor apropiați, dificultățile vieții cotidiene, etc.

Comunitățile tribale se adunau, vorbeau, povesteau și-și împărtășeau visurile, însă, pe măsură ce societatea noastră a devenit mai complexă, rolurile au devenit mai formalizate. Lunga tradiție a consilierii începe, în primul rând, cu membrii familiei, care ajută și îndrumă pe unul dintre membrii ei care trece printr-o criză sau printr-o dificultate. Părinții își sfătuiesc copiii. Bunicii și alți bătrâni ai familiei pun la dispoziție înțelepciunea anilor. În primele comunități, persoana competentă, investită cu îndeplinirea acestui rol social, era înțeleptul satului, preotul sau Marele Preot, șamanul, medicul, sau alte persoane cu experiență de viață. Folosirea consilierii în comunicarea celor care doresc să se destăinuie pentru a se elibera de sub povara păcatelor, arată rădăcinile creștine ale consilierii, cu mult înaintea apariției psihologiei. În timp, aceasta a devenit o formă fundamentală de reechilibrare psihică, prin furnizarea îndemnurilor morale și de trăire spirituală a creștinismului.

Odată cu Iluminismul și cu Revoluția industrială din secolele al XVIII-lea și al XIX-lea, populațiile, pe măsură ce căutau un loc de muncă în orașe, au devenit mobile, iar aceste orașe erau adesea departe de casele lor natale. Aceasta i-a separat de consilierii lor primari, deși sprijinul religios era încă disponibil.

Având în vedere această necesitate umană, de bază, consilierea, ca disciplină, a evoluat din mai multe alte discipline, inclusiv, dar fără a se limita, la îndrumare, predare, drept, reformă socială și psihoterapie, studiu care a elaborat cadrul intelectual necesar apariției consilierii profesionale.

³⁶ Cotoeanu Ion, Seche Luiza, Seche Mircea, *Dicționar explicativ al limbii române*, Editura Univers Enciclopedic, București, 1998, 298.

³⁷ C. Oancea, *Tehnici de sfătuire/ consiliere*, Editura Medicală, București, 2002, 48.

³⁸ Oancea, *Tehnici*, 49.

Consilierea face apel la conceptele cunoscute din psihologie, sociologie, pedagogie, însă utilizează și unele concepte și categorii științifice speciale, ca de exemplu: termenii de origine latină: asistență și consiliere. Consiliere/*consilium*, înseamnă *sfătuire, îndrumare*, în timp ce, termenul de asistență s-a format din cuvintele *assisto, -ere* și *adsisto*³⁹, care înseamnă *a fi alături de cineva, a-i acorda ajutor în rezolvarea unei probleme, susținerea unei persoane*.

Din punct de vedere istoric, consilierea și psihoterapia au fost marcate de următoarele etape. În anul 1886, în cadrul studiilor sale, Sigmund Freud a dezvoltat *psihanaliza* și a ședințele de terapie în cadrul cabinetului său de psihoterapie. Mai târziu, în anul 1951, Carl Rogers introduce abordarea în consiliere prin centrarea atenției asupra persoanei, iar în anul 1954, Abraham Maslow ajută la fondarea psihologiei umaniste, dezvoltând renumita scară a nevoilor. În 1955, Albert Ellis concepe prima formă de *terapie cognitivă comportamentală*, pe care a numit-o *Rational Emotive Behavior Therapy*.

În dezvoltarea psihologiei, anul 1959 este semnificativ datorită lui Viktor Frankl, care a publicat în acel an, ediția în limba engleză, a cărții sale *Man's Search for Meaning*, un volum autobiografic, unde autorul are o abordare existențială a experiențelor sale ca prizonier în lagărele de concentrare naziste din timpul celui de-al doilea război mondial. Această formă de abordare existențială a consilierii este cunoscută în prezent sub numele de *logoterapie*.

În anul 1967, Aaron Beck a dezvoltat terapia cognitiv-comportamentală, sugerând că în termeni de depresie, ceea ce gândim, contribuie la bunăstarea noastră emoțională. Secolul al XX-lea s-a concretizat prin constituirea sistemelor naționale de protecție și asigurare pentru om și în dezvoltarea unui număr mare de tehnici specifice profesiei de tip psihologic. Asimilarea tehnicilor psihologice în asistența socială a însemnat un progres major în ceea ce privește cunoașterea profundă a ființei umane (subiecți cu diferite vârste și cu diferite grade de probleme motorii și cognitive), ajutând, totodată, munca metodologică din acest sector.

Grație tehnologizării, asistăm în societatea contemporană, la evoluția omului, care percepe lumea înconjurătoare prin dimensiunea științei și tehnicii, prin presiunea obligațiilor sociale, dând uitării natura sa cosmică. Lumea secolului al XX-lea dispune de o diversitate și o amploare a lucrurilor pe care le posedă, angrenându-i pe cetățenii săi la o mai mare expansiune, spre o bogăție mai amplă și creștere benefică, spontană și inepuizabilă. Tot acest sistem al globalizării actuale, cu toate posibilitățile de comunicare multiple și rapide, dar care

³⁹ E. Munteanu, *Lexicologie biblică românească*, Editura Humanitas, București, 2008, 317.

nu corespunde unui sistem de profunzime al încheșării unor relații durabile și de loialitate, duce, de la o zi la alta, la o civilizație superficială, fragilă și schimbătoare.

În această lume dominată, aproape în totalitate, doar de tehnică și influențată de societatea de consum, în care se etalează cultul prosperității, al consumismului, în detrimentul valorilor umane și al valorilor culturale autentice, ființa umană pierde din vedere latura spirituală, care ridică omul la o înțelegere și o cunoaștere cognitivă despre propria ființă⁴⁰.

Provocările sociale, cum ar fi birocratizarea excesivă, ineficiența autorităților, polarizarea socială, etalarea bunăstării, corupția, șomajul și sărăcia, au dus la apariția altor simptome, cum ar fi frustrarea, agitația, invidia, ura, violența, depresia psihică și altele. Căutând să se apere față de aceste provocări, omul se retrage de multe ori într-o lume virtuală, trăind în telenovele și pe internet, iar alții într-o lume imaginară conferită de droguri.⁴¹

Această scară de valori false îl face pe om nu doar să fie nemulțumit de bunăstarea materială, dar și să devină neîmplinit, nefericit. După cum afirmă A. Maslow⁴², pe lângă nevoile materiale, omul are nevoi spirituale. Aceste nevoi îl vor face să caute siguranța, iubirea și apartenența, precum și aprecierea celor de care se simte atras. Societatea contemporană este plină de contraste și provocări, cum ar fi: nivelul deplorabil al educației, al culturii și civilizației, iluzia bunăstării, a relațiilor personale defectuoase sau a eșecului personal, nesiguranța locului de muncă, stresul psihologic, dificultățile de afirmare, lipsa de respect față de persoană, boala, sărăcia și poluarea mediului înconjurător, care fac tot mai necesară asistarea individului în procesul consilierii sau a psihoterapiei⁴³.

Societatea pune la dispoziția omului modern o multitudine de tipuri de consiliere sub forma asistării, cum ar fi: asistența medicală, socială, psihologică sau spirituală. În realizarea lor, aceste tipuri de consiliere cuprind un ansamblu de procese, acțiuni și măsuri care vin în sprijinul necesităților omului aflat în dificultate. Dintre acestea, de exemplu, consilierea medicală include procesul și acțiunile referitoare la asigurarea condițiilor adecvate de creștere și dezvoltare biofiziolgică a organismului uman, în timp ce, consilierea socială cuprinde un ansamblu de măsuri și acțiuni de sprijin acordate persoanelor vulnerabile social.

⁴⁰ Cassirer Ernest, *Eseu despre om*, Editura Humanitas, București, 1994, 83.

⁴¹ Cf. Prof. As. Dr. Adrian RESTIAN, „Portretul robot al omului contemporan”, *Revista Ace - Practica Medicală*, vol. 4, nr. 3(15), 2009, 121-126, cf. http://rjmcom.ro/articles/2009.3/PM_Nr-3_2009_Art-0.pdf, descărcat la 20.12.2020, aici 122.

⁴² Abraham Maslow (1908 – 1970) a fost un psiholog umanist american. Este cunoscut pentru propunerea sa privind bazele teoriei ierarhiei nevoilor umane dar i-a fost pusă la îndoială rigurozitatea științifică asupra studiului său despre personalitate. Mulți cercetători cred că, deși importantă, munca sa este bazată doar pe studii de caz.

⁴³ Sorin Sandulache, *Consiliere și psihoterapie pastorală*, Editura Casa Cărții, Oradea, 2009, 19.

Consilierea integrează perspectiva umanistă, de implicare activă a părților participante: consilierul și persoana sau persoanele consiliate, realizându-se o alianță autentică, bazată pe respect și încredere reciprocă, rolul consilierii fiind acela de a credita persoana, pentru a fi capabilă să-și asume propria dezvoltare, să-și înțeleagă sentimentele, emoțiile și să știe cum să le gestioneze, precum și să înțeleagă motivațiile. Astfel, persoana consiliată este ajutată în luarea unor decizii importante sau în găsirea unor soluții, pentru a face față dificultăților în care se găsește, și pentru a-și regăsi echilibrul interior. În felul acesta, ea însăși poate deveni o resursă pentru cei aflați în situații asemănătoare, și își poate găsi împlinirea în familie, la școală, la locul de muncă, în biserică și în societate.

Pe lângă rolul de a ajuta în mod direct și nemijlocit o persoană, consilierea a fost necesară în interpretarea testelor psihologice desemnate pentru a evalua inteligența, aptitudinile, abilitățile și interesele oamenilor în alegerea unui loc de muncă, precum și pentru a aplica tehnicile de analiză statistică. Consilierul evaluează informațiile primite, face o recomandare către specialiști sau instituții, și oferă informații educaționale, despre carieră, ori alte informații necesare, pentru a ajuta oamenii să-și formuleze planuri educaționale și profesionale realiste⁴⁴.

Luând în considerare cele expuse, conchidem că fenomenul social de consiliere s-a modificat în unele aspecte servind interesul și necesitățile persoanelor aflate în dificultate.

Consilierea presupune existența unei persoane care are temporar sau permanent rolul de consilier, și care oferă sau acceptă, în mod explicit, să acorde timp, atenție și respect uneia sau mai multor persoane, cu rolul temporar de client. Sarcina consilierului este de a oferi clientului oportunitatea de a explora, descoperi și clarifica moduri de a trăi, valorificându-și resursele, ceea ce conduce la sentimentul de bine interior, îndreptându-se spre o existență cât mai bună.⁴⁵

Acest proces își găsește utilitatea în diverse probleme cu care individul se confruntă, precum cea profesională, de adaptare școlară, socială și de relaționare, a gestionării conflictelor personale și a celor familiale, în cazul problemelor de identitate, pentru dezvoltarea resurselor personale, pentru dezvoltarea și valorificarea potențialului propriu. Mulți oameni sunt atrași de consiliere deoarece o văd ca pe o posibilitate de a se dezvolta personal într-un mediu sigur și de susținere, deoarece nu este deloc necesar să existe o problemă pentru a înțelege utilitatea consilierii.

⁴⁴ J. Jordan, R. A. Myers, W. C. Layton, „The counseling psychologist”, *American Psychological Association*, Washington DC, 1968, 46 – 115, aici 56.

⁴⁵ Daniel Chirilă, Olga Jora, Diana Bolân, Diana Șerban, Andreea Ciocâlțu, Tatiana Vatamaniuc, Simona Radu *Manual pentru profesioniști specialiști în incluziune socială*, Asociația Transcena, București, 2010, 7; cf. <https://www.slideshare.net/psihoautentik2012/manualul-formare-transcena>, descărcat la 20.02.2020.

CAPITOLUL 2.

PROBLEMATIZAREA CONSILIERII PERSOANELOR AFLATE ÎN DIFICULTATE EXISTENȚALĂ

2.1 Competențe posibile în comunicare

Comunicarea este un sistem semiotic complex, format din două niveluri de semnificare: un prim nivel de articulare, cel al cuvintelor, și un al doilea sistem de articulare, compus din limbajul nonverbal și elementele de paralimbaj. Cele două sisteme alcătuiesc un întreg, care permite comunicarea între ființele vii. În anul 1960, psihologul iranian Albert Mehrabian a arătat un interes special față rolul comunicării non-verbale și impactul acesteia în timpul comunicării față în față, dezvoltând regula frecvent utilizată și neînțeleasă, 7-38-55%. El arată că impactul total al comunicării este compus din 7% elemente verbale, aspecte pur informative, 38% elemente vocale, care cuprind modul de transmitere și 55% aspecte faciale și corporale. Altfel formulat, impactul unei conversații depinde numai în proporție de 7% de cuvintele rostite, în timp ce mimica și gesturile au un aport de 55%, iar intonația și celelalte elemente vocale 38%⁴⁶. El admite că ecuația sa este aplicabilă doar în anumite contexte, recunoscând că rezultatele ar putea fi aplicate numai atunci când nu au fost disponibile informații suplimentare despre relația dintre comunicator și destinatar. Aplicarea sa se limitează, de asemenea, la cazurile în care comunicatorul exprimă atitudini sau emoții, și atunci când limbajul corporal și tonul vocii contrazic sensul cuvântului rostit.

Îndelungata folosire a termenului *comunicare*, face dificilă formularea unei definiții care să implice atât perspectiva efectelor sale, cât și a mecanismelor implicate, aceasta conținând nu doar schimbul de informații între doi comunicatori, ci și o relație. Reamintirea semnificației inițiale printr-un demers etimologic, poate contribui la clarificarea sensului de bază al cuvântului, așa cum a fost formulat de către Evelina Graur⁴⁷, care definește

⁴⁶ A. Mehrabian, S. R. Ferris, „*Inference of Attitudes from Nonverbal Communication in Two Channels*”. *Journal of Consulting Psychology*, 31 (3) (1967), 248–252, aici 249, cf. <https://psycnet.apa.org/record/1967-10403-001>, descărcat la 21.04.2020.

⁴⁷ A comunica din lat. *communicare*: a însemnat la început punerea în comun a unor lucruri, de orice natură; după răspândirea creștinismului s-a conturat sensul sacramental, însemnând împărtășirea credincioșilor în cadrul agapelor, slujbe care stau la baza serviciului liturgic. În lb. română, lat. *communicare* a dat naștere unui dublet etimologic – două cuvinte cu sensuri diferite. - lat. *communicare* avem *cuminecare* = împărtășanie și *comunicare* – neologism. Cele două cuvinte *cuminecare/comunicare*

comunicarea ca fiind un proces evolutiv, care are nevoie să se adapteze continuu, pentru a sluji cât mai bine nevoilor individului și ale societății, întrucât comunicarea este un proces social, care însumează coduri și reguli, care fac posibilă înțelegerea între persoane, având printre altele funcție ilustrativă, emotivă, poetică sau informațională.

Și totuși, comunicarea nu e totul, spune Constantin Noica

poate nici la mașini, cu siguranță nu la oameni. Comunicarea este de ceva, cuminecarea e în sânul a ceva, întru ceva. Comunicarea trebuie să fie fără rest; cuminecarea nu se petrece decât dacă există un rest, și cu atât mai bine cu cât zona de rest e mai mare⁴⁸.

Cuvântul este modul de comunicare, este instrumentul suprem în transmiterea valorii expresive pe care o reflectă vocea: timbrul, inflexiunea, felul în care se accentuează cuvintele, modularea vocii, toate descoperă emoțiile celui care vorbește: tristețe, ezitare, agresivitate, liniște, timorare, deznădăjduire ș.a. Cuvântul constituie fundamentul relației, precum și vehiculul punerii în comun al sentimentelor și gândurilor, fiind mărturie a unei nevoi constante de a se face înțeles și de a înțelege. De aceea, dialogul devine stilul de viață al ființei umane, un semn de sănătate psihică, pentru că, prin dialog, putem pătrunde în universul celuilalt, al problemelor sale, al emoțiilor pe care le trăiește, ascultându-l și fiind preocupat de ce anume dorește să spună, atent la mesajele pe care dorește să le transmită. Uneori, verbalizând afirmații de înțelegere și susținere, celălalt va simți că cineva îl percepe și este interesat de el, îi permite să intre în raza conștiinței sale, luând act de prezența sa⁴⁹.

Această comunicare trezește în persoana de lângă noi o reacție mentală și emoțională care se concretizează printr-un răspuns pe care ni-l va da. Înțelegerea celui cu care comunicăm, înseamnă a putea vedea din perspectiva sa, a pătrunde în universul său interior, a-i simți și a-i înțelege motivațiile, a raționa pornind de la premisele acestuia, și a ne da voie să trăim împreună cu el, în universul său, dar aceasta nu înseamnă a-i împărtăși ideile sau a-i aproba deciziile când acestea sunt contrare conștiinței tale.

Sidney M. Jourard⁵⁰ ilustrează în studiile sale că, reciprocitatea, poate fi un efect al simpatiei, în sensul că, receptarea unei informații intime generează simpatie iar, aceasta din urmă, conduce la egalizarea nivelului de intimitate al verbalizărilor. Reciprocitatea, în sensul

din latinescul *communicare* evidențiază dubla dimensiune a procesului de comunicare, sacră și comunitară. cf. G. Evelina, *Tehnici de comunicare*, Editura Mediamira, Cluj-Napoca, 2001, 6.

⁴⁸ C. Noica, *Cuvînt împreună despre rostirea românească*, Editura Eminescu, București, 1987, 189.

⁴⁹ Giuseppe Colombero, *De la cuvinte la dialog*, Editura Pauline, București, 2011, 39.

⁵⁰ Sidney M. Jourard, Jane E. Rubin, „Self-Disclosure and Touching: A Study of Two Modes of Interpersonal Encounter and Their Inter-Relation”, *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 8/1, 39-48, Florida, 1968, aici 39.

de deschidere în conversație, trebuie înțeleasă, mai degrabă, ca o „potrivire”, o adaptare reciprocă la nivelul de deschidere a partenerilor de relație, decât o destăinuire cu grad ridicat de intimitate. Totodată, adecvarea autodezvăluirilor s-a dovedit a fi un efect al normei implicite de reciprocitate⁵¹. În virtutea acesteia, cei care se autodezvăluie percep destăinuirea ca o recompensă față de ceilalți și, consecutiv, așteaptă ca receptorii să se confeseze în aceeași măsură, altfel, relația va fi percepută ca dezechilibrată⁵².

Psihologia ne spune că suntem atinși de emoțiile celuilalt, mai ales prin intermediul canalelor nonverbale⁵³. Cercetătorii au observat că, atunci când două persoane se află într-un dialog apropiat, există tendința ca ele să se imite, să își sincronizeze expresiile feței, să își regleze tonul vocii, să adopte aceeași postură și să imite gesturile⁵⁴. Observăm că, atunci când imităm un comportament nonverbal, avem și tendința de a simți emoția asociată acestuia. Dacă, de exemplu, în timpul discuției ne încovoim spatele, lăsăm umerii căzuți și înclinăm capul în jos, emoția ce se va realiza între noi este tristețea. Tot astfel, atunci când în mintea noastră ne gândim la ceva foarte trist, ne va fi foarte greu să afișăm un zâmbet larg.

Așadar, prin sincronizare, denumită și simpatie, oamenii reușesc să ajungă pe aceeași „lungime de undă”. Depinde însă și de raportul care se creează între ei. Dacă persoanele se plac, șansele sincronizării sunt ridicate, dar dacă este o relație de adversitate, de conflict, atunci sincronizarea nu se produce. Iar ceea ce simțim atunci, nu sunt aceleași emoții cu ale interlocutorului, ci emoții aflate în opoziție. Acest lucru se întâmplă atunci când întâlnim o persoană care e veselă; dacă ne este simpatică, ne bucurăm împreună cu ea, dar dacă ne este antipatică, nu ne bucurăm împreună cu ea ci, dimpotrivă, ne simțim contrariați de bucuria ei.

Charles Darwin⁵⁵ susținea că exprimarea emoțiilor este înnăscută sau instinctivă. Dacă lucrurile nu ar sta așa „expresiile sau gesturile convenționale, dobândite de individ în perioada timpurie a vieții, s-ar fi deosebit, probabil, la diferitele rase, întocmai ca și limbile

⁵¹ J. Forgas, „Affective influences on self-disclosure: Mood effects on the intimacy and reciprocity of disclosing personal information”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3), 2011, 449–461, aici 451, în <https://doi.org/10.1037/a0021129>, descărcat la 22.04.2020.

⁵² Forgas, „Affective”, 453.

⁵³ Forgas, *Affective*, 460.

⁵⁴ Douglas S. Massey, „A Brief History of Human Society: The Origin and Role of Emotion in Social Life”, în *American Sociological Review*, 2002, vol. 67, February, 1–29, aici 7.

⁵⁵ Vezi: Ch. Darwin, *Expression of Emotions in Man and Animals*, London: John Murray, Albemarle Street, 1872. Autorul, analizând expresia emoțiilor la om și la animale, a fundamentat un nou domeniu de studiu: comunicarea nonverbală, deși el însuși nu a folosit acest termen. Cercetătorul a ridicat problema studiului emoțiilor considerate esențiale pentru adaptarea și supraviețuirea speciei, în contradicție cu perspectiva conform căreia emoțiile erau ceva ce trebuia stăpânit, ținut sub control și care întunecă gândirea.

pe care le vorbesc”⁵⁶. Faptul că „aceeași stare psihică este exprimată, în toată lumea, cu o uniformitate remarcabilă [constituie] o dovadă a strânsei asemănări a structurii corporale și a dispoziției mintale a tuturor raselor omenești”⁵⁷.

George Mounin⁵⁸ vorbește despre faptul că un proces de comunicare are loc doar atunci când cele două instanțe, emițătorul și receptorul, își schimbă rolurile, iar fluxul de semnificații inversat se realizează prin același tip de semne. În rest, nu se petrece un act de comunicare, ci de contaminare, sau alte procese conexe comunicării. Schimbarea atitudinii în comunicare a constituit una dintre temele cele mai discutate în psihologia socială. Se consideră că schimbarea atitudinii trebuie să ia în considerare mai multe elemente cum ar fi: sursa comunicării, tipul acesteia, publicul-țintă și contextul comunicării⁵⁹.

Facilitarea sau împiedicarea simpatiei în procesul transmiterii trăirilor interioare și, deci, al comunicării, întâlnește ceea ce sociologia numește bariere: bariere fizice (zgomotul puternic, comunicarea față în față și comunicarea on-line), bariere sociale (concepții diferite despre viață), bariere gnoseologice (cunoașterea superficială dintre cei doi parteneri de discuție, experiență de viață săracă din punct de vedere emoțional, un mod de gândire simplist), socio-psihologice (tradiții, obiceiuri, prejudecăți), sau psihologice (particularități ale percepției, memoriei, convingerilor).

Barierele comunicării pot să apară în oricare dintre elementele menționate mai sus, dar, de cele mai multe ori, procesul de comunicare e îngreunat sau, chiar subminat, de faptul că emițătorul și receptorul nu operează cu un același cod lingvistic și extralingvistic. Aceasta este și explicația faptului că, paralel cu dezvoltarea extraordinară pe care au cunoscut-o telecomunicațiile în ultimii ani, asistăm la transformarea comunicării interumane sub toate formele ei, interpersonală, internă, externă, instituțională etc. Astfel, problema de bază a procesului de comunicare eficient este cea legată de construirea sensului codului lingvistic și extralingvistic.

Edouard Limbos⁶⁰ identifică patru tipuri de *bariere personale* care blochează comunicarea între oameni. Bariere cauzate de contextul sociocultural, care se referă la

⁵⁶ Darwin, *Expression*, 15.

⁵⁷ Darwin, *Expression*, 17.

⁵⁸ Cf. George Mounin, *Istoria lingvisticii*, Editura Paideia, București, 1999.

⁵⁹ A. Gavreliuc, *De la relațiile interpersonale la comunicarea socială: psihologia socială și stadiile progresive ale articulării sinelui*, Editura Polirom, Iași, 2006, 178.

⁶⁰ Édouard Limbos a fost formator în Serviciul de instruire pentru facilitatorii socio-culturali ai Ministerului Comunității franceze de la Bruxelles, precum și în diferite organizații de educație pentru tineret. Inițial profesor de educație fizică, Édouard Limbos s-a instruit în psihologie socială la Universitatea Oxford.

condițiile de trai ale individului într-un tip de societate sau mediu nesatisfăcător pentru el, conflictul de valori și lipsa cadrelor de referință, care apare atunci când persoanele nu pot admite și adera la scara de valori, la ideologiile societății în care trăiesc, deoarece nu se pot regăsi pe sine. Apoi, el vorbește despre condiționarea și manipularea prin mass-media, care apare dacă indivizii nu dau dovadă de spirit critic și de luciditate față de informațiile propuse de mass-media, și de diferențe culturale care apar; persoana se regăsește într-o cultură diferită de cea în care a crescut, iar această nouă cultură este însoțită de o viziune diferită asupra lumii.

Vorbim, apoi, de bariere cauzate de frica endemică, de teama pe care o încearcă anumiți membri ai societății, de regulă, cei mai vulnerabili, cei care au unele fragilități personale, și de bariere cauzate de atitudinile individualiste, specifice indivizilor care pun accentul pe propria persoană.

Un alt tip de îngrădiri în comunicare se referă la relațiile care se stabilesc între persoană și grupul din care aceasta face parte sau la care aderă. Se poate vorbi, în acest caz, de exemplu, despre marginalizare; comunicarea cu grupurile marginalizate fiind, în unele situații, foarte dificilă, anumitor persoane fiind-le caracteristic un mod de comunicare agresiv sau extrem de pasiv.

Poziția emițătorului și receptorului în comunicare poate constitui o barieră din cauza imaginii pe care emițătorul sau receptorul o are despre sine și despre interlocutor sau a caracterizării diferite, de către cei doi, a situației în care are loc comunicarea și, mai ales, sub influența sentimentelor și intențiilor cu care interlocutorii participă la comunicare.

Dintre barierele de concepție amintesc doar existența presupunerilor, exprimarea cu stângăcie a mesajului de către emițător, concluziile pripite asupra mesajului și lipsa de interes a receptorului față de mesaj.

Deși îmbracă forme diferite, constituind reale perturbații ale comunicării, barierele nu sunt de neevitat. Pentru înlăturarea lor, se vor lua în considerare mai multe aspecte: primul aspect ar fi că se „atacă” problema și nu persoana, și trebuie evitată tendința de a judeca. Convingerea unor persoane că cei din jurul lor își vor schimba comportamentul doar dacă sunt criticați, îngreunează comunicarea. În loc de: *Tu ești vinovat pentru această situație*, se poate spune: *Să vedem cum putem rezolva problema...* iar un al doilea pas ar fi acela să vorbim la modul concret, și nu la cel general, și nu este permisă folosirea etichetelor în caracterizarea unei persoane care a greșit, sau a avut un comportament neadecvat. Este indicat să precizăm locul, timpul și condițiile în care persoana a greșit.

În procesul de comunicare, ascultarea are un rol la fel de important ca și transmiterea mesajului, deoarece aceasta are calitatea de a primi și interpreta cu exactitate mesajul transmis de interlocutor. Ea este cheia oricărei comunicări eficiente și, în același timp, piatra de poticnire. Fără capacitatea de a asculta eficient, mesajele sunt înțelese, cu ușurință, în mod eronat. Drept urmare, comunicarea se descompune și expeditorul mesajului poate fi, cu ușurință, frustrat sau iritat. Ascultarea suportivă este o activitate cheie în procesul de însoțire a persoanelor care suferă. În sens restrâns, ea este o modalitate prin care pot fi sprijiniți cei aflați în suferință, printr-o atitudine echilibrată de ascultare atentă, calmă, conectată și non-directivă. Pentru ascultător, acesta este un mod sănătos de a-i susține pe ceilalți, fără a se încărca emoțional cu suferința celuilalt. În sens larg, ascultarea suportivă este o filosofie, care afirmă că oamenii se simt cel mai bine într-un dialog, atunci când își află răspunsurile la propriile întrebări sau la întrebările vieții, iar un bun ascultător facilitează acest proces.

Există și alte modalități de a surmonta barierele de comunicare, de a evita declanșarea și menținerea situației conflictuale, cum ar fi alegerea momentului potrivit pentru a comunica, claritatea în idei înainte de a le comunica, și folosirea unui limbaj potrivit tipului de interlocutor.

2.2. Raportul dintre gândire și limbaj

Vreme îndelungată a existat convingerea că emoțiile sunt niște reacții, care nu prea au legătură cu noțiunile pe care le folosim pentru a le eticheta. Cu toate acestea, studii recente din psihologie dezvăluie faptul că limbajul este un element fundamental în construirea emoției, care cuprinde atât experiența emoțiilor, cât și percepția persoanei asupra acestora. Conform acestora, limbajul joacă un rol în construirea emoției, deoarece limbajul susține cunoștințele conceptuale folosite de partenerii de dialog pentru a da sens senzațiilor din corp și din lume, într-un context dat.

Emoțiile nu sunt doar niște trăiri subiective, ci ele reprezintă răspunsuri complexe care implică gânduri, modificări fiziologice și comportamente, iar acest sistem complex, care dă naștere emoțiilor noastre este esențial pentru funcționarea noastră în lume. Emoțiile ne informează cine suntem, cum sunt relațiile noastre cu ceilalți, și cum să ne comportăm în context social.

Gândul se poate traduce prin fraze, cuvinte izolate, sunete, muzică sau imagini mentale. Cel mai frecvent, avem de-a face cu un monolog sau dialog interior. Un monolog

interior este un dialog între *eu* și *eu*, dintre *eu* și cineva imaginar, sau un flux de imagini. Acest continuum de gânduri și imagini este caracterizat de un sens și o nuanță emoțională, cea a sentimentelor pe care o persoană le trăiește în momentul respectiv. Șirul de gânduri și imagini nu poate fi oprit decât printr-un efort voluntar, dar el va reapărea într-un plan secund, ca un fundal sonor, perceput în mod conștient. Acesta se va retrage în inconștient din momentul în care atenția este îndreptată spre o altă activitate. Este imposibil să nu ne gândim la ceva. Procesul gândirii nu se oprește nici măcar în timpul somnului, iar dialogul interior poate fi, în diferite procente, pozitiv și negativ.

Dialogul interior pozitiv are aproximativ 62% gânduri pozitive, față de 38%, cât reprezintă gândurile negative. Această proporție corespunde numărului de aur din arhitectura clasică, și corespunde unei exigențe neuropsihologice a mecanismelor perceptive, care spune că este necesar un fond de negativitate pentru a putea percepe o formă pozitivă.

Dialogul interior de conflict are 50% gânduri negative și 50% gânduri pozitive, iar acesta corespunde stărilor de anxietate sau stărilor depresive ușoare.

Dialogul interior negativ, care conține 62% dintre gânduri negative, reprezintă inversul numărului de aur și ar putea fi tipic stărilor severe de anxietate și depresie. La cele două extremități se află monologurile. Fie gândirea negativă, fie cea pozitivă, ajunge la un moment dat să domine, astfel încât nu mai există dialog între aspectele pozitive și cele negative ale gândirii. O proporție de 1,7 la 1 gândire pozitivă/gândire negativă, reprezintă, cel mai probabil, raportul optim pentru adaptare.

Fiecare persoană reacționează în fața unui eveniment prin emoții care vor activa scheme. Schema va încerca să interpreteze evenimentul, căutând să-l facă compatibil cu postulatele sale și cu credințele prelabile, prin procesul de asimilare. Dacă evenimentul nu este compatibil cu schemele, ele vor fi modificate, prin procesul de acomodare. În asimilare și acomodare, relațiile țin cont de dezvoltarea cognitivă⁶¹. Conținutul specific al interpretării unui eveniment conduce la un răspuns emoțional specific, afirmă A. T. Beck⁶², care a identificat distorsiuni cognitive la trei niveluri ale gândirii: gânduri automate, convingeri și scheme.

Gândurile automate sunt gânduri, care se instalează spontan și par plauzibile pentru persoana în cauză, dar care pot deveni distorsionate, în cazul persoanelor depresive sau

⁶¹ Cottraux Jean, *Terapiile cognitive*, Editura Polirom, București, 2003, 40-42.

⁶² Aaron Temkin Beck (n. 18 iulie 1921), psihiatru american este considerat părintele atât al terapiei cognitive cât și al terapiei cognitiv-comportamentale. Teoriile sale sunt utilizate pe scară largă în tratamentul depresiei clinice și a diverselor tulburări de anxietate

anxioase. Gândurile automate distorsionate se asociază, adesea, stărilor afective negative sau comportamentului disfuncțional.

Schemele⁶³ sunt structuri mult mai profunde decât convingerile, reflectând modele de adâncime despre sine și ceilalți. De exemplu, persoanele depresive sau anxioase se focalizează selectiv pe anumite scheme, ceea ce le face vulnerabile în procesarea informației.

Beck și colegii săi au identificat mai multe scheme negative și disfuncționale, caracteristice diverselor tulburări de personalitate, precum și diverse încercări ale pacientului de a evita sau compensa aceste scheme. Cele trei niveluri la care pot apărea distorsiunile cognitive se situează într-o ordine ierarhică, astfel încât, gândurile automate distorsionate sunt cel mai ușor și direct accesibile, urmate de convingerile dezadaptative și, în cele din urmă, de schemele disfuncționale. Intervențiile cognitive identifică și dezbat gândurile automate distorsionate, convingerile dezadaptative și schemele disfuncționale⁶⁴.

Convingerile funcționează asemenea unor „legi nescrise” după care ne ghidăm viața, și care ne ajută să diferențiem binele de rău, și sunt acele afirmații construite de mintea noastră, care dau sens și semnificație la tot ceea ce există în mediul nostru, și la tot ce suntem noi, ca persoane, într-un anumit moment al vieții.

Gândirea pune în opoziție emoțiile și rațiunea. Lumea emoțiilor, este văzută, în timp, ca fiind una irațională și greu de controlat. Mai mult, sfera emoțională era percepută ca fiind una ce duce la atitudini, modalități de gândire și decizii nu doar iraționale, ci de-a dreptul contrare interesului persoanelor.

Din perspectiva psihoterapiei cognitiv-comportamentale, comportamentul este în mod reciproc determinat de gândurile, sentimentele, procesele fiziologice și consecințele acestora asupra persoanei. Gândurile noastre sunt, în aceeași măsură, influențate de propriile sentimente și emoții, așa după cum sentimentele sunt influențate de propriile noastre gânduri⁶⁵.

Evenimentele cognitive se referă la gândurile automate ale persoanei, dialogul interior și imaginile vehiculate. Comportamentul persoanei este, în cea mai mare parte a timpului, automatizat sau prescris, dar, în anumite situații, acest automatism este întrerupt, persoana este nevoită să ia decizii asupra unor realități asupra cărora are puține informații, moment în

⁶³ Schemele cognitive sunt tipare generale compuse din amintiri, emoții, cogniții și senzații corporale, referitoare la sine și la ceilalți, dezvoltate în copilărie sau în adolescență, elaborate pe parcursul vieții și care sunt disfuncționale într-o mare măsură.

⁶⁴ Robert L. Leahy, S. J. Holland, *Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate*, trad. Kallay Eva, Editura Asociația de Științe Cognitive din România, Cluj, 2010, 299.

⁶⁵ I. Holdevici, *Sugestiologie și psihoterapie sugestivă*, Editura Victor, București, 1996, 104.

care aceasta este dominată de ceea ce numim *vorbire mintală internă* sau *dialog interior*. Psihologii consideră că natura și conținutul acestor gânduri influențează modul în care persoanele simt și se comportă, astfel încât, evenimentele cognitive reprezintă o cale importantă de cunoaștere a cognițiilor.

Psihologul american A. Ellis⁶⁶ afirmă că, ființa umană, „poate fi răsplătită sau sancționată negativ de propria sa gândire, chiar și atunci când această gândire este complet separată de întăririle sau pedepsele din exterior”⁶⁷. Desprinsă din psihoterapia cognitiv-comportamentală, această psihoterapie propusă de el își stabilește două obiective specifice, și anume: să ajute persoana să își minimalizeze perturbările emoționale, și să o ajute să își actualizeze potențialitățile latente, pentru a ajunge la un grad mai mare de perfecționare.

Ellis susține că perturbările emoționale se referă la gânduri iraționale, sentimente inadecvate și comportamente disfuncționale. Toate cele trei componente se află într-o interacțiune reciprocă. Atunci când oamenii au probleme emoționale severe, ei au idei iraționale și comportamente de autoapărare care însoțesc și creează aceste probleme. Credințele iraționale care duc spre „autosabotare”, își au rădăcina în comportamente și sentimente inadecvate, iar comportamentele dezadaptative sunt provocate de emoțiile și gândurile disfuncționale.

În același timp, modelul evaluării cognitive spune că noi am fi, mai curând, emoționați de interpretarea pe care o dăm evenimentelor, decât de evenimentul în sine, iar emoția este un fenomen fizic, declanșat de o situație pe care am trăit-o, și care primește o etichetă cognitivă. O mare parte dintre emoții nu trec prin conștiință. Judecățile emoționale nu suferă nici o justificare logică, ci sunt judecăți automate, instantanee, inevitabile și irevocabile.

În studiul care a stat la baza ipotezei sale privind apariția limbajului, Ellis afirmă că abilitatea de a poseda limbajul, care le permite oamenilor să vorbească unii cu alții și cu ei înșiși, le permite acestora, de asemenea, să abuzeze de această înzestrare prin nonsensurile absolute pe care, uneori, și le spun, catalogând lucrurile ca fiind cumplite când ele sunt, cel mult, neplăcute sau enervante. Pentru Ellis, abilitatea de a vorbi cu ceilalți și cu ei înșiși, capacitatea de dialog, le-a permis oamenilor să uite că nevoile lor reale sunt pentru supraviețuire, sunt de natură fizică sau senzorială, și constau din necesități precum hrana, apa,

⁶⁶ A. Ellis (1913-2007) este fondatorul terapiei Rațional Emotivă Comportamentală, o metodă de terapie cognitiv-comportamentală care se concentrează pe tiparele de gândire și reacțiile emoționale și comportamentele care le însoțesc. Citatul din Epictet „Oamenii nu sunt preocupați de lucruri ci de punctele de vedere din care ei le văd” este unul dintre principiile de bază ale acestei terapii.

⁶⁷ A. Ellis, *Evoluția unei revoluții. Bazele psihoterapiei rațional-emoțive*, Editura Trei, București, 2015, 45.

adăpostul, sănătatea și lipsa durerii fizice, și le-a permis, în mod nejustificat, să își transforme dorințele psihologice, cum ar fi dorința de iubire, aprobare, succes sau timp liber, în nevoi principale. Apoi, odată ce și-au definit dorințele sau preferințele ca necesități sau au acceptat definițiile false ale părinților sau ale altor persoane cu care au intrat în contact, oamenii, prin intermediul abilităților de a vorbi cu ei înșiși, au posibilitatea de a continua să își definească „nevoile“ în acest mod lipsit de sens, deși nu au nici o dovadă care să stea în sprijinul definițiilor lor⁶⁸.

În procesul comunicării, fenomenul empatiei, de exemplu, se manifestă adaptativ, permițând un anumit mod de pătrundere în modul de a fi și de a gândi al partenerului de discuție, acesta fiind un mijloc de elaborare a propriului model de comportament, empatia fiind un liant între starea și gândurile emițătorului și cele ale receptorului.

Comunicarea interpersonală se axează preponderent pe implicarea în cadrul intern de referință al partenerului, ca model de empatizat perceput nemijlocit, dar se poate manifesta și indirect față de un model de empatizat evocat sau imaginat, ca în relația comunicațională dintre creatorul și receptorul artei, putând declanșa o anume contagiune emoțională, un act de influență pozitivă socială, armonii și toleranțe caracteristice contactelor interpersonale benefice și eficiente⁶⁹.

Pentru a asista la fenomenul empatic, înțelegerea față de celălalt trebuie comunicată acestuia, acțiune dificil de realizat, de cele mai multe ori, din cauza neînțelegerilor cu privire la ceea ce înseamnă empatia în relație cu propriile nevoi, lucru ce nu înseamnă însă, a fi și de acord cu acestea, ci pur și simplu, presupune doar să înțeleg punctul de vedere al celuilalt. Comunicarea empatică vizează transmiterea într-un mod cât mai autentic a înțelegerii situației, nu a încurajării aceluia comportament.

Unul dintre principiile de bază ale comunicării empatică descris de S. R. Covey în lucrarea *Eficiența în 7 trepte*⁷⁰, este de a-l înțelege pe celălalt, înainte de a ne face noi înșine înțeleși; este acel mod de a asculta cu intenția de a înțelege „harta”⁷¹ celuilalt, modul său de a vedea realitatea, valorile și atitudinea sa, felul în care se simte în legătură cu lucrurile asupra cărora comunică.

Binele, spune Papa Francisc în Exortația *Evangelii gaudium*, tinde mereu să se comunice.

⁶⁸ Ellis, *Evoluția*, 51.

⁶⁹ <http://www.vladstroescu.ro/psihoza-empatie-arta/>, descărcat la 10.04.2020.

⁷⁰ Cf. Stephen R. Covey, *Eficiența în 7 trepte sau un abecedar al înțelepciunii*, trad. Gina Argintescu-Amza, Editura Allfa, București, 2002⁸.

⁷¹ Covey, *Eficiența*, 12.

Fiecare experiență autentică de adevăr și de frumusețe încearcă să se dezvolte prin ea însăși, și fiecare persoană care trăiește o eliberare profundă, dobândește o sensibilitate mai mare în fața necesităților celorlalți. Pentru aceasta, cel care dorește să trăiască cu demnitate și plinătate nu are alt drum decât să-l recunoască pe celălalt și să caute binele său.⁷²

Se poate spune, așadar, că îi putem influența pe ceilalți în eforturile lor de înțelegere empatică ce privesc propriile noastre acțiuni și experiențe, ori de câte ori le semnalăm erorile de înțelegere, pe care, în mod inevitabil le fac, în comunicarea cu noi. De altfel, aplicând principiul reciprocității în comunicare, putem spune că ne lăsăm influențați în eforturile de înțelegere ori de câte ori permitem interlocutorului să ne semnaleze erorile de înțelegere pe care, inevitabil, le facem în comunicarea cu el. Verbalizarea înțelegerii *aici și acum*, în relație cu persoana care ne dăruiește experiența la care suntem făcuți părtași, ne permite să verificăm înțelegerea pe care am dobândit-o. Fără o verificare imediată, fără verbalizarea înțelegerii, orice act de simpatie, empatie sau de intuiție, riscă să devină o fantezie sau o analogie.

2.3. Etape în dezvoltarea unui limbaj potrivit. Rolul inteligenței

Celălalt, fie individ, fie grup, reprezintă instanța referențială în viața fiecăruia dintre noi, și constituie însoțitorul nostru nemijlocit în cadrul unui destin în care sensul drumului și miza acestuia, intensitatea trăirii, împlinirea și recompensele simbolice se construiesc numai în condițiile prezenței reale sau imaginare a unei persoane, întrucât „structura ființei noastre este făcută pentru întâlnirea cu celălalt, pentru viața împreună cu altul”⁷³.

Papa Francisc insistă asupra importanței de a-l cunoaște și a-l primi pe celălalt în viața noastră ca dar.

De aceea, când trăim mistica de a ne apropia de alții cu intenția de a căuta binele lor, lărgim interioritatea noastră pentru a primi cele mai frumoase daruri ale Domnului. De fiecare dată când ne întâlnim cu o ființă umană în iubire, ne punem în condiția de a descoperi ceva nou cu privire la Dumnezeu. De fiecare dată când deschidem ochii pentru a-l recunoaște pe celălalt, este luminată mai mult credința pentru a-l recunoaște pe Dumnezeu.”⁷⁴

⁷² Papa Francisc, *Exortația Evanghelii gaudium*, 2013, II, 9, cf. <https://www.magisteriu.ro/evangelii-gaudium-2013/>.

⁷³ <https://wilhelmdanca.ro/iubirea-dusmanilor-goleste-inima-de-ostilitate/>, descărcat la 11.04.2020.

⁷⁴ *EG*, 272.

Studiul psihogenetic al personalității⁷⁵ și al vieții interpersonale dezvăluie rolul hotărâtor pe care, dincolo de un anumit nivel, îl are celălalt. Cele mai puternice legături prin care alteritatea (lat. *alter*⁷⁶) transferă sinelui valorile și atitudinile dominante sunt datorate grupurilor primare, familia, rudele, colegii de școală, grădiniță, etc., ele având un rol hotărâtor în dezvoltarea personalității individuale, formând solul fertil al naturii umane.

Devenind legături de bază, rezultate prin asocierile intime din punct de vedere psihologic, acestea produc o fuziune a individualităților într-un ansamblu comun, în așa fel încât, eul propriu al fiecăruia este format din viața comună și scopul grupului, generând o identificare supraordonată în sentimentul de noi⁷⁷. Prin urmare, celălalt devine oglinda în care sinele se îngemănează, căci modul în care se înfățișează, comportamentul, în sens larg, nu doar cel verbal, caracterul, așteptările, se proiectează și se reflectă specific în partenerul de relație, remodelându-se conform imperativelor contextuale.

Un salt uriaș de gândire evidențiază lumea emoțiilor ca fiind parte integrantă a procesului de cunoaștere cu sine, cu ceilalți și cu lumea în general. Cu alte cuvinte, studiul importanței pe care afectivitatea o are în procesele cognitive a fost influențat, fie de o supraestimare a rațiunii, în detrimentul afectivității, fie de o supraestimare a rolului trăirii și exprimării emoțiilor, în detrimentul rolului pe care îl are rațiunea⁷⁸.

Astfel, lungul drum parcurs, nu descoperă doar lumea emoțiilor ca nefiind în conflict cu inteligența ei, dimpotrivă, duce la conceperea emoțiilor ca fiind o parte importantă a procesului de interacțiune cu lumea și cu oamenii și, în definitiv, a cunoașterii acestora.

Primul autor care a încercat să îmbine acest raport este americanul H. E. Gardner⁷⁹, care definește pentru prima dată inteligența ca fiind „potențialul psihobiologic de a procesa informații cu scopul de a rezolva probleme sau de a crea produse valorizate, cel puțin într-un context cultural”⁸⁰.

Teoria lui are la bază două presupuneri majore, și anume, că toate ființele umane au mai multe tipuri de inteligență și, în același timp, faptul că nu există doi indivizi care să aibă o

⁷⁵ http://www.geocities.ws/dualis_mit/psiho_psihogenetica.htm, descărcat la 11.04.2020.

⁷⁶ <http://latindictionary.wikidot.com/adjective:alter>, descărcat la 11.04.2020.

⁷⁷ C. Cooley, *Human Nature & Social Order*, Charles Scribner's sons, New York, 1902, 15.

⁷⁸ R. Gherghinescu, C. E. Cracsner, „Determinanți situaționali ai inteligenței emoționale în raport cu prestația cognitivă evaluată prin nota școlară”, *Revista de psihologie*, 63, nr. 2, 2017, 93-106, aici 93.

⁷⁹ Howard Earl Gardner (1943-) este un psiholog american renumit pentru modul în care a dezvoltat teoria inteligențelor multiple, realizând pe o perioadă de douăzeci de ani un studiu prin care a urmărit factorii determinați care ajută o persoană să desfășoare o activitate care să fie simultan excelentă, antrenantă și să fie ireproșabilă din punct de vedere etic.

⁸⁰ N. Gayathri, K. Meenakshi, „A Literature Review of Emotional Intelligence”, în *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2, Issue 3, 2013, 42-51, aici 44.

combinație perfect identică a acestor tipuri de inteligență⁸¹. Fiecare combinație are punctele sale tari și punctele slabe însă, prin punctele tari pe care le demonstrează, poate predispute individul față de un anumit tip privilegiat de raportare la realitate conferindu-i, în același timp, posibilitatea de a îmbrățișa mai curând o vocație decât alta, în funcție de tipul de inteligență care devine privilegiat în ceea ce privește raportarea cognitivă la mediu și la semenii.

Teoria lui Gardner se plasează la o răscruce importantă a abordării cogniției, întrucât operează o breșă consistentă în abordarea inteligenței umane, exclusiv prin perspectiva etalonării acesteia ca formă de inteligență, ținând seama de faptul că interacțiunea dintre persoană și mediul său nu se reduce doar la o cunoaștere de tip logic-discursiv, ci este mult mai complexă. O astfel de abordare a inteligenței umane poate avea un impact major în ceea ce privește conceperea sistemelor de învățământ, de formare și de dezvoltare personală.

Abilitatea de a recunoaște și înțelege propriile stări, motivații, dorințe și intenții, ca și pe cele ale altora, ar putea părea, la o analiză superficială, o banalitate. Cu toate acestea, a face din această abilitate o modalitate importantă de interacțiune între persoane, privită în componenta ei cognitivă, deschide o perspectivă ce include emoțiile în procesele de cunoaștere. Aceste două tipuri de inteligență capătă, în teoriile privitoare la inteligența emoțională, o consistență deosebită. Sintagma *intelligență emoțională* este relativ nouă în istoria psihologiei, fiind consacrată în 1990 de Mayer și Salovey⁸², aceștia considerând inteligența emoțională ca fiind o pură abilitate cognitivă.

Psihologii americani regândesc relația dintre afectivitate și cogniție „sub forma unei interacțiuni benefice, într-o paradigmă care afirmă necesitatea de armonizare a acestora”⁸³. Vom descrie abordarea teoretică a acestora în cele ce urmează dar, înainte de a realiza aceasta, trebuie să ne oprim asupra felului în care abordează inteligența emoțională cel care a popularizat această sintagmă, și anume, Daniel Goleman.

În cartea sa *Inteligența Emoțională*, jurnalistul și psihologul american pornește de la premisa că inteligența emoțională are o pondere cel puțin la fel de consistentă în atingerea succesului la nivel academic, profesional și interpersonal pe cât o are inteligența discursivă, măsurabilă. Acesta își construiește teoria pornind de la descoperiri ce țin de neurologie, și anume de la teoria *neuronilor oglindă*, descriind emoțiile ca fiind oglindite în complexe

⁸¹ Ibidem.

⁸² Cf. J. D. Mayer, Salovey, D. R. Caruso, *Inteligența emoțională ca Zeitgeist, personalitate și aptitudine mentală*. În R. Bar-On, J. D. A. Perker, *Manual de Inteligență emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2011.

⁸³ Cracsner, *Determinanți*, 94.

interacțiunii dintre diferitele părți ale creierului uman în care sunt procesați diverșii stimuli primiți din interacțiunea cu alte persoane sau din reacțiile generate de propriile gânduri sau fantezii. Descriind aceste fenomene neuronale, Goleman vorbește despre un așa numit *creier emoțional*, al cărui arhitectură caută să o descrie, cu scopul de a înțelege felul în care emoțiile pot ajunge să domine rațiunea în anumite momente, descriind, în același timp, felul în care, încă din copilărie, se formează obiceiurile emoționale. Unul dintre obiectivele cercetării sale a fost cel educativ. Autorul își pune problema felului în care copiii pot fi educați în așa fel încât, odată deveniți adulți, să poată avea o viață mai bună, generată de autocontrol, perseverență și capacitate de automotivare, capacități considerate a fi mult mai importante decât moștenirea genetică de natură intelectuală. Artă de a stabili relații înseamnă, în mare parte, artă de a gestiona emoțiile celorlalți, iar cei care au foarte bine dezvoltate aceste abilități, interacționează pozitiv cu ceilalți.

Inteligența emoțională este un sistem complex de abilități interdependente, între care, abilitățile sociale ocupă un rol esențial, deoarece ele ne ajută să ne angajăm și să întreținem relații personale, să fim acceptați și să ne integrăm în grupuri, să acționăm eficient ca membri ai unei echipe, să influențăm atitudinea, părerile și comportamentul altor oameni, să conducem organizații întregi și să prevenim apariția conflictelor, sau, în cazul în care acestea au loc, să le gestionăm corespunzător.

A te pricepe la oameni este o cerință esențială pentru a-ți dirija propria viață, ca membru activ al unei societăți, și se referă la capacitatea de a comunica, și de a lucra eficace și în armonie cu ceilalți⁸⁴, dar nu trebuie ignorat faptul că, oamenii, au capacități diferite în fiecare dintre aceste direcții și că unii dintre noi, de exemplu, își pot stăpâni mai bine propria neliniște, dar sunt aproape incapabili să calmeze pe altcineva agitat. Baza nivelului capacității noastre este, fără îndoială, determinată neuronal, întrucât creierul este extrem de plastic, fiind capabil să învețe mereu noi succesiuni reacționale.

Preluând rezultatele unor studii efectuate de Reuven Bar-On, unul dintre pionierii teoriei inteligenței emoționale, Goleman afirmă că inteligența emoțională se bazează pe funcționarea unor părți diferite din creier decât cele care susțin funcționarea acesteia⁸⁵, iar „emoțiile noastre au o minte proprie, una care susține puncte de vedere independent de mintea noastră rațională”⁸⁶. Nucleul amigdalian este cel care înmagazinează informații

⁸⁴ Goleman, *Inteligența*, 62.

⁸⁵ Goleman, *Inteligența*, 11.

⁸⁶ Goleman, *Inteligența*, 35.

referitoare la emoțiile pe care individul le are în raport cu o situație, cu un anumit fapt sau cu o persoană.

Predecesorul lui Goleman, Reuven Bar-On, în susținerea teoriei lui, afirmă că, în creier, există două tipuri de înregistrare a unor experiențe sau, altfel spus, două sisteme de memorie. Într-un fel sunt înregistrate faptele oarecare sau întâmplările cu impact emoțional redus, însă, în cu totul alt mod se imprimă evenimentele cu impact emoțional ridicat, tocmai datorită activării nucleului amigdalian. Astfel se explică faptul că, emoțiile puternice, în mod deosebit cele negative sau generatoare de stres, sunt imprimate mai pregnant în memorie. În opinia lui Goleman, acest fapt este datorat instinctului de supraviețuire: creierul înregistrează situațiile periculoase, fiind capabil să genereze reacții de apărare extrem de rapide. Astfel se explică și unele reacții inconștiente sau iraționale. Nucleul amigdalian poate genera accese de furie sau frică scurtcircuitând cortexul, reacția respectivă fiind declanșată înainte ca gândirea rațională să fie activată sau procesul de gândire să aibă loc. Reacțiile emoționale puternice sunt manageriate de cortexul prefrontal, cântărind situațiile și dictând reacțiile cele mai adecvate diferitelor circumstanțe. Însă, în situații cu un puternic impact emoțional, cortexul prefrontal poate dicta reacții și atitudini adecvate doar într-un moment secund, atunci când poate deveni efectiv. „Aceste legături prefrontale-limbice sunt extrem de importante nu numai în reglarea fină a emoțiilor, ci sunt esențiale pentru o navigare la nivelul deciziilor celor mai importante în viață”⁸⁷. Tocmai pe teritoriul acestor legături dintre nucleul amigdalian și neocortex se dispută felul în care interacționează gândurile și sentimentele, dacă sunt într-o relație de colaborare sau dacă intră în conflict.

Studiind aceste interconexiuni și condiționările reciproce între rațiune și emoții, descriind, în același timp, felul în care operează una sau cealaltă, îndeosebi în situațiile în care trebuie luate decizii, Goleman ajunge să susțină în mod articulat că funcționarea intelectului la capacitatea maximă nu se poate realiza fără inteligența emoțională. „Complementaritatea dintre sistemul limbic și neocortex, între nucleul amigdalian și lobii prefrontali, dă seamă de faptul că fiecare este partener egal în viața mentală”⁸⁸. Dacă acești parteneri au o interacțiune echilibrată, fiecare dintre ei este potențat și pus în valoare de celălalt.

În ultimul deceniu al secolului trecut, cercetătorii americani Mayer și Salovey au arătat că inteligența emoțională face posibilă perceperea corectă a propriilor emoții, exprimarea și reglarea lor, ca și cunoașterea și înțelegerea emoțiilor celorlalți. Totodată, ea reprezintă și o

⁸⁷ Goleman, *Inteligența*, 43.

⁸⁸ Goleman, *Inteligența*, 46.

abilitate de a genera sentimente, atunci când ele facilitează procesul gândirii. De asemenea, dezvoltarea emoțională și intelectuală a unei persoane depinde, în mare măsură, de starea ei emoțională, mai precis de cunoașterea, înțelegerea și reglarea emoțiilor.

Bar-On grupează componentele inteligenței emoționale după comportamentele observabile care se pot regla în procesul educațional prin aspectul intrapersonal, în conștientizarea propriilor emoții, optimism, asertivitate, respect și considerație pentru propria persoană și prin aspectul interpersonal caracterizat de empatie, relații interpersonale, responsabilitate socială, adaptabilitate, rezolvarea problemelor, testarea realității, flexibilitate, controlul stresului, toleranța la stres, controlul impulsurilor, dispoziție generală fericire și optimism.

Daniel Goleman identifică, la nivelul inteligenței emoționale, o serie de constructe care o compun, și care ar putea fi denumite ca și trăsături de caracter ale ființei umane, cum ar fi conștiința de sine, încredere în sine, auto-controlul, dorința de adevăr, conștiințiozitate, adaptabilitate, inovare, motivația, dorința de a cuceri, dăruire, inițiativă, optimism, capacitatea de lucru în echipă, etc.

În același mod, aceste constatări bazate pe elemente de neurologie, nu doar demontează concepția comună că sentimentele și rațiunea ar fi în mod radical în opoziție ci, dimpotrivă, este demonstrată complementaritatea dintre simțire și rațiune permițând astfel căutarea unei armonizări inteligente între minte și suflet.

Cu alte cuvinte, inteligența emoțională are ca și caracteristici capacitatea de motivare și perseverență în situații frustrante, capacitatea de control al propriilor impulsuri și de amânare a satisfacțiilor, puterea de a-și controla propriile stări de spirit și de a nu lăsa ca gândirea negativă să prevaleze în situații de suferință, precum și capacitatea de a fi perseverent și încrezător.

Goleman numește aptitudinile emoționale *meta-abilități*, acestea fiind determinante în ceea ce privește utilizarea capacităților și a abilităților pe care le are individul, inclusiv a inteligenței pure. Prin urmare, acesta conchide că cei care cunosc și gestionează cu ușurință propriile emoții și pe cele ale altora, au un atu suplimentar în relațiile interpersonale și în obținerea succesului pe plan profesional. Pentru cercetătorul Goleman, cei care au capacități emoționale bine dezvoltate, au și mai multe șanse să fie mulțumiți în viață și eficienți, putând să-și stăpânească obiceiurile mentale care stau la baza propriilor productivități.

Pentru a-și susține propriile constatări, Goleman face uz și de teoria inteligențelor multiple a lui Gardner, susținând totuși că acesta explorează insuficient rolul emoțiilor, punând accent, mai curând, pe înțelegerea acestora, pierzând astfel din vedere inteligența care

rezidă în ele. Acest fapt este pus pe seama influenței a două curente majore în psihologie, și anume, pe influența teoriei comportamentale și, mai ales, pe impactul marcant al cognitivismului. Pentru Goleman, cognitivismul concepe ființa umană urmând paradigma calculatorului, neglijând potențialul cognitiv al emoțiilor și oferind o perspectivă reductivă asupra acestora. Astfel, conștientizarea propriilor sentimente⁸⁹ în momentul în care apar devine esențială în inteligența emoțională, atunci fiind activat neocortexul.

În sprijinul necesității conștientizării de sine, în vederea armonizării reacțiilor emoționale cu intelectul discursiv, Goleman aduce în discuție cazurile limită ale persoanelor incapabile să-și conștientizeze și să-și exprime propriile sentimente, persoanele afectate de ceea ce psihiatrul Peter Sifneos numește *alexitimie*: din cauza incapacității de a-și recunoaște propriile sentimente, aceste persoane au o deficiență de limbaj, devenind incapabile nu doar să-și exprime emoțiile, ci să le și stăpânească, fapt care le diminuează în mod definitiv abilitățile de adaptare.

Conștiența de sine emoțională este descrisă ca fiind elementul fundamental al capacității de stăpânire a propriilor emoții, îndeosebi în situații de stres: „stăpânirea emoțiilor tulburătoare este cheia împăcării cu viața emoțională; extremele, emoțiile prea intense sau de lungă durată, ne subminează echilibrul”⁹⁰. Pentru a exemplifica aceste afirmații teoretice este analizat felul în care o persoană mândioasă își poate dobândi calmul, și cum poate depăși cineva anxietatea, depresia și irascibilitatea. Pentru fiecare dintre aceste tulburări, conștientizarea de sine devine cheia gestionării emoțiilor. Altfel, creierul emoțional paralizează gândirea, făcând-o să reitereze aceleași paradigme mentale negative iraționale.

În contextul analizei persoanelor de succes și a felului în care se poate dobândi acesta, Goleman descrie mecanismul perseverenței în antrenament și exercițiu al marilor sportivi, muzicieni, șahiști etc., susținând că asiduitatea acestora depinde de entuziasmul și de capacitatea de a amâna o gratificare, acestea stând la baza motivației. Prin urmare, capacitatea de a rezista la impulsuri stă la baza autocontrolului emoțional⁹¹. Anxietatea subminează capacitățile intelectuale. Aceasta din urmă produce șiruri de gânduri negative care, atunci când devin dominante, pot bloca procesele rațiunii. Relația dintre anxietate și performanță este descrisă sub forma unui «U» întors și anume, în timp ce o anxietate diminuată poate produce apatie, lipsă de motivație, la celălalt pol se află reversul: o anxietate exagerată

⁸⁹ Goleman, *Inteligența*, 65.

⁹⁰ Goleman, *Inteligența*, 77.

⁹¹ Goleman, *Inteligența*, 106.

conduce la blocaje, sabotând reușitele. Un anumit nivel de anxietate poate fi o stare ideală pentru eliberarea creativității.

Pentru Goleman un alt aspect important al echilibrului emoțional este buna dispoziție. Dacă pe fondul anxietății gândirea negativă este o piedică în calea performanțelor cognitive, buna dispoziție conferă inteligenței, considerată în totalitatea ei, flexibilitate și acuitate, atât în rezolvarea unor probleme de natură intelectuală, cât și a celor de natură interpersonală. Râsul este considerat sursă de creativitate și empatie. Buna dispoziție activează straturile pozitive ale memoriei, generând optimismul. De partea cealaltă, proasta dispoziție activează straturile negative ale memoriei, generând o gândire predominant negativă și ducând, implicit, la decizii generate de frică. Astfel, un concept fundamental care stă la baza gândirii pozitive este speranța.

Momentul de inteligență emoțională maximă considerat de Goleman este acela de a fi în transă, o stare atinsă de compozitori, sportivi, medici și, în ultimă instanță, de orice persoană, în anumite situații. În această stare, eficiența personală este maximă, conștientizarea generând fuziune cu acțiunea, orice alt aspect trecând în plan secund. În astfel de momente, eul dispare, preocuparea față de eșec sau succes nu mai există, rămânând exclusiv plăcerea pură a actului respectiv, atenția în starea de transă fiind una relaxată, dar foarte concentrată⁹². Într-o asemenea stare, creierul are eficiență maximă cu efort minim, de unde și starea de relaxare. Toate aceste elemente dovedesc faptul că ghidarea emoțiilor și stăpânirea acestora pot duce la un nivel de eficacitate intelectuală și interpersonală crescută, ceea ce ne duce cu gândul la faptul că simpatia este în strânsă legătură cu nivelul de inteligență emoțională a persoanei, ceea ce arată că nivelul ridicat al acesteia este legat de disponibilitatea omului de a ieși din sine, pentru a fi alături de celălalt și de a veni în întâmpinarea nevoilor sale.

La sfârșitul secolului al XX-lea și începutul secolului actual, grație cercetătorilor și practicienilor, a apărut o altă revoluție în domeniul inteligenței, care au simțit că mai există ceva pe lângă cele două inteligențe și, în studiul lor, au pornit din zona psihologiei transpersonale, aducând lumii a treia formă de inteligență: *inteligenta spirituală*.

Inteligenta spirituală, așa cum o definesc acești cercetători, este strâns legată de împlinirea nevoii profunde de sens a ființei umane, de aceea, această formă de inteligență ne face compleți. Ea este inteligența sufletului, inteligența de sine profundă, este inteligența cu

⁹² Goleman, *Inteligența*, 119.

care ne punem întrebări fundamentale, existențiale, precum și cu care putem să trecem peste limitările cu care am fost învățați.

Ea este o inteligență care nu are legătură cu fenomenul religios, iar conceptul de *intelență spirituală* a fost introdus de către fiziciană Zohar Danah și dezvoltat ulterior împreună cu Ian Marshall și este

... acea inteligență care ne ajută să abordăm și să rezolvăm problemele legate de semnificație și valori, acea inteligență care ne permite să ne plasăm acțiunile și viețile într-un context mai larg, mai bogat, dătător de sensuri, acea inteligență care ne permite să evaluăm de ce o cale de urmat în viață este mai semnificativă decât o alta.⁹³

Autorii arată că cele două inteligențe cunoscute până atunci, nu reușesc nici separat și nici împreună să explice în totalitate, complexitatea inteligenței umane, extrem de bogată în special, în plan imaginativ. Ambele forme de inteligență IQ (intelență cognitivă) și EQ (intelență emoțională) au o funcție adaptativă, acționând în interiorul unor granițe și jucând un „joc finit”.

Intelență spirituală are, însă, o funcție transformativă, aceasta le permite oamenilor să fie creativi, să schimbe regulile și să modifice situațiile. Acționând asupra limitelor, ale granițelor, intelență spirituală permite schimbarea situației, făcându-i pe oameni să participe la un „joc infinit”.

De asemenea, Zohar și Marshall arată că intelență spirituală reunește și integrează celelalte două forme de inteligență, susținându-și această afirmație prin prezentarea unor cercetări neuro-biologice. Concluzia lor este că intelență spirituală operează din centrul creierului, din zona funcțiilor cerebrale integratoare. Intelență spirituală vine să acopere acel gol pe care psihologia modernă l-a lăsat în centrul sinelui. Sinele sau funcția transcendentă amintită de Jung, are acum o acoperire în neurologie, iar intelență spirituală este legată de această funcție transcendentă, care îi permite omului să devină un întreg și să aibă un centru. Procesul terțiar, reprezentat de intelență spirituală unifică, integrează și are capacitatea de a transforma materialele aduse de procesul primar și de cel secundar, reprezentate de IQ și EQ. Intelență spirituală facilitează dialogul din vechea dihotomie a psihologiei, dintre rațiune și emoție, dintre minte și trup. Este aspectul care îi oferă omului o bază de creștere și dezvoltare, îi conferă sinelui un centru activ, unificator, dătător de sens. Cei doi autori susțin, de asemenea, că intelență spirituală este o abilitate internă, înăscută a creierului și a sufletului uman, este intelență sufletului.

⁹³ D. Zohar, I. Marshall, *Intelență Spirituală*, trad. Miruna Popescu, Editura Vellant, București, 2011, 16.

Zohar și Marshall au definit și cele 12 calități ale inteligenței spirituale. Acestea provin din principalele calități care definesc sistemele complex-adaptive. În biologie, sistemele complex-adaptive sunt sistemele vii, care creează ordine din haos sfidând legile entropiei. Aceste principii sunt conștientizarea de sine, care este capacitatea de a ști care îmi sunt credințele și valorile supreme și ce anume mă motivează profund; spontaneitatea, capacitatea de fi receptiv față de fiecare moment, de a fi flexibil și adaptabil; trăirea vieții în funcție de principiile și valorile profunde, compasiunea, și nevoia de a înțelege profunzimea lucrurilor și de a căuta răspunsuri, precum și capacitatea de a învăța și a crește pe baza greșelilor, eșecurilor, suferințelor.

Ei spun că nu există o singură cale prin care inteligența spirituală se poate dezvolta, însă, în principiu, aceasta se realizează prin apropierea de centrul ființei. Integrând tipologia lui Holland⁹⁴ în teoria lor și construind o reprezentare de tip mandală a ființei umane (denumită de ei *lotusul sinelui*), cei doi autori arată că există șase tipuri de personalitate și fiecare dintre ele are o expresie definitorie în dezvoltarea inteligenței spirituale.

În final, autorii sugerează următorii șapte pași, și anume: să devenim mai conștienți de locul unde ne aflăm în prezent, să simțim o dorință puternică de a ne schimba, să reflectăm la centrul vieții noastre și la motivațiile noastre cele mai profunde, să descoperim și să dizolvăm obstacolele, să explorăm mai multe posibilități de a înainta, să ne dedicăm unei căi anume, să rămânem conștienți de faptul că există mai multe căi.

Pentru a conchide descoperirile, Zohar și Marshall construiesc un model tridimensional integrativ al celor trei inteligențe: inteligența rațională (cognitivă) – IQ, inteligența emoțională - EQ și inteligența spirituală – SQ. Studiul acestor autori evidențiază trei tipuri de inteligențe corespunzătoare la trei tipuri de gândire.

Inteligența cognitivă (IQ) este o gândire orientată către scop cu ajutorul căreia putem planifica și organiza diferite activități, ea dispunând de acuratețe, siguranță și precizie, fiind o gândire liniară și logică. Creierul este capabil de o astfel de gândire datorită rețelelor nervoase numite și tracturi neurale care funcționează în serie.

Inteligența emoțională (EQ) este un tip de gândire asociativ, iar asocierile permit crearea unor relații strânse între emoții, senzațiile corporale și stimulii din mediu, de aceea mai este cunoscută și ca emoția în care *gândim cu inima*. Creierul este alcătuit dintr-o multitudine de rețele neuronale asociative, care au o capacitate foarte mare de învățare prin experiență, însă acuratețea acestei gândiri este mai slabă.

⁹⁴ Pentru mai multe detalii a se vedea: J. L. Holland, *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments*, FL: Psychological Assessment Resources, Odessa, 1997³.

Inteligența spirituală (SQ) este tipul de gândire denumit de Zohar și Marsautori *gândire unitivă*. Inteligența spirituală este creatoare de contexte, intuitivă, care transformă și dă sens. Ea este inteligența cu ajutorul căreia omul percepe obiectele sau situațiile într-un mod unitar și holistic, autorii considerând că ea reprezintă trăsătura esențială a conștiinței.

Inteligența spirituală reprezintă fundamentul necesar al funcționării efective a inteligenței cognitive și inteligenței emoționale. Bazată pe oscilațiile neuronale sincrone din tot creierul, ea unifică, integrează și transformă materialele rezultate din procesele cognitive și cele emoționale, facilitează dialogul dintre rațiune și emoție, dintre minte și trup, oferind o bază pentru creștere și dezvoltare, și conferind sinelui un centru activ, dătător de sens.

Pe scurt, inteligența cognitivă, măsurată prin coeficientul intelectual, este mai aproape de mental, inteligența emoțională este mai aproape de sentimente, de spontaneitate, de creativitate și de relațiile interpersonale, iar inteligența spirituală este inteligența sufletului.

Pentru a putea dezvolta în noi aceste tipuri de inteligență este necesară parcurgerea mai multor etape: simpatia, empatia și compasiunea.

Prima etapă, *simpatia*, este capacitatea de a ne identifica cu experiența și emoția pe care le trăiește persoana din fața noastră, ca și cum am fi noi acea persoană: a plânge sau a râde împreună, a-i simți frica, fără a uita de acel *ca și cum*.

A doua etapă este empatia, care posedă capacitatea de a ne detașa de celălalt, pentru a evita confuzia dintre emoția noastră și a celuilalt, sau a problemei noastre cu problema celuilalt și pentru a fi, astfel, și mai capabili de a-l ghici, de a-l înțelege și de a-l ajuta pe semen.

A treia etapă, compasiunea, care este capacitatea de a fi alături de celălalt și a-i spune „...simt ceva din ceea ce simți și te înțeleg”, printr-o participare la rana⁹⁵ acestuia.

În concluzie, emoțiile reprezintă fenomene complexe care se manifestă pe trei planuri distincte, care implică sfera psihică, sfera biologică și sfera socială, și joacă un rol important pentru sănătatea mintală. Pe lângă conștientizarea și aprecierea pe care o persoană o poate simți față de sentimentele sale, formele de inteligență includ percepția și considerarea comportamentelor non-verbale, inclusiv a senzațiilor fizice declanșate de expresiile faciale, tonul vocii și gesturile partenerului de dialog.

⁹⁵ <https://wilhelmdanca.ro/omul-fiinta-vulnerabila-in-parabola-bunul-samaritean/>, descărcat la 11.04.2020.

CAPITOLUL 3.

FACTORI ASOCIAȚI ȘI IMPLICAȚII PRACTICE

3.1. Comunicarea alternativă: de la general, la particular

Comunicarea este un proces bidirecțional, în centrul căruia există un schimb între ființele umane care, pentru a se înțelege reciproc, trebuie, mai întâi, să se cunoască pe sine și ceea ce comunică, iar apoi să se străduiască să înțeleagă cine este partenerul de dialog. Chiar dacă nu există un model de comunicare standard, eficient pentru toată lumea, deschiderea persoanei umane spre dialog nu se reduce la dialogul verbal sau non verbal, ci presupune relația fundamentală a omului cu lumea, deoarece există o interacțiune permanentă între acțiunea lumii asupra persoanei și intervenția modelatoare a omului asupra lumii.

Știința care analizează această dinamică este analiza existențială⁹⁶, care are în centru dialogul persoanei cu lumea, pe care omul îl plăsmuiește, îl dezvoltă sau îl susține. Înțelegerea existenței omului presupune înțelegerea legăturilor sale cu cei din jurul său, cu lumea sa, iar simpatia se poate realiza doar prin cunoașterea și cultivarea acestor legături.

Psihologul care a elaborat și definitivat analiza existențială ca metodă psihoterapeutică, a fost austriacul A. Längle⁹⁷, care consideră că ființa umană trăiește o viață împlinită⁹⁸ atunci când se află în echilibru din perspectiva a patru motivații fundamentale⁹⁹. Din perspectiva lui, în această lume, omul are nevoie, în primul rând, să poată fi ca om întreg¹⁰⁰, adică să beneficieze de spațiu, siguranță și susținere pentru a putea fi acceptat și, mai apoi, la rândul său, a putea accepta.

Cu toate că în discuțiile și cărțile scrise asupra pierderii sensului, este rar menționată trăirea unui sentiment de neputință în fața destinului, naturii, statului, structurilor ierarhice, etc., această trăire are în practică o relevanță foarte mare. Indiferența legată de ea sau chiar

⁹⁶ Conform analizei existențiale, omul poate lua decizii pline de sens doar atunci când cunoaște valorile pentru care optează, are capacitatea de a le trăi și compara iar abordarea existențială este o abordare care explorează condiția umană și încearcă să surprindă și să interogheze experiența particulară a persoanei.

⁹⁷ A. Längle, *Existenzanalyse, Existentielle Zugänge der Psychotherapie*, Facultas Verlags und Buchhandels AG Viena, 2016, 78-81.

⁹⁸ A. Längle, D. Bürgi, *Existentielles Coaching, Theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision*, Facultas Verlags und Buchhandels AG Viena, 2016, 74.

⁹⁹ Längle, *Existentielles*, p.73.

¹⁰⁰ Längle, *Existenzanalyse*, 74.

lipsa de putere în fața unei situații, poate bloca orice trăire a sensului, deoarece trăirea sensului presupune o participare activă, un *a se putea aduce pe sine în lume*, fie în acțiune, fie în participarea interioară ori în identificare.

Apoi, pentru a întruni cea de-a doua motivație fundamentală existențială, omul are nevoie de a iubi viața, condiție care „are ca premisă [faptul, s.a.] că propria viața este resimțită ca valoare”¹⁰¹, mai exact, ca fiind valoarea fundamentală. Pentru a putea materializa această motivație, adică pentru a simți viața¹⁰², omul are nevoie să stabilească relații de calitate cu sine și cu cei din jur prin alocarea de „timp, apropiere [de cei cu care relaționează] și dedicare [în aceste relații]”¹⁰³. Această motivație este slăbită atunci când omul pierde bucuria vieții, când simte că a pierdut anumite valori, și vede doar obligațiile și îndatoririle pe care le are în relație cu lumea.

Când se vorbește despre cauzele care provoacă apariția problemelor legate de sens, discuția decurge în direcția pierderii valorii și a pierderii relației, însă, din aceeași categorie fac parte și problemele legate de sens care apar printr-o aplatizare a trăirii emoțiilor, fapt ce pare a fi astăzi în creștere, chiar dacă este recunoscut sentimentul de lipsă de sens care apare destul de des prin pierderea trăirii valorilor, cauzată de tristețe și apatie.

A treia motivație umană fundamentală existențială face referire la capacitatea de a putea fi tu însuși, adică de a fi valorizat, recunoscut și respectat. În prezent, par a fi în creștere sentimentele de lipsă de sens, aflate în legătură cu tulburări în edificarea eului, în edificarea de sine, respectiv a propriei valori. O relație deficitară cu sine însuși, o înstrăinare de sine, dificultăți în recunoașterea și acceptarea propriei identități, lipsa de autenticitate, toate acestea duc la sentimentul de gol interior. Găsirea unui sens devine foarte dificilă atunci când omul își trăiește viața doar prin determinări din exterior, fără a-și exercita capacitatea de a se delimita de ceea ce îi face rău, atunci când deciziile sunt impuse din afară sau nu sunt găsite motivații în interior cu ajutorul propriei conștiințe.

În sfârșit, a patra motivație fundamentală privește sensul existenței umane, adică a trăi o viață completă¹⁰⁴. Dacă primele trei motivații vizează dimensiuni, oarecum, statice ale existenței, cea de a patra dimensiune are un rol integrator și vizează dinamica vieții, întrucât ea vorbește despre esența existenței, despre devenirea constructivă, despre viitor și împlinire.

¹⁰¹ Längle, *Existenzanalyse*, 74.

¹⁰² Längle, *Existentielles*, 94.

¹⁰³ Längle, *Existentielles*, 99.

¹⁰⁴ A. Längle, *Sinnvoll Leben, Eine praktische Anleitung der Logotherapie*, Viena, 2007, Editura Verlag Salzburg, Viena, 120.

Această condiție fundamentală de trăire a unei existențe împlinite privește problemele legate de sens care apar în viața omului atunci când acesta nu este suficient de deschis întrebărilor care vin din exteriorul lui, iar aceasta duce la limitarea modului în care persoana poate contribui la înfăptuirea unei lumi mai bune. Deschiderea față de problemele lumii, interferarea cu acestea, trăirea împreună cu cel care suferă sau care se bucură, trezește în om dorința de a vedea care ar putea fi contribuția lui la propriul progres sau la cel al celuilalt, iar din această atitudine creativă se nasc domenii de interes comun pline de sens. Incluse într-un context mai amplu, aceste motivații interioare se transformă în angajamente ale căror conținut ilustrat în valorile din viitor, a căror atingere, dezvoltare și menținere reprezintă tocmai sensul vieții omului, într-o anumită etapă din viața sa.

Fiecare situație de viață reprezintă o provocare și o problemă pe care omul dorește să o rezolve. În opinia psihiatrului austriac V.E. Frankl¹⁰⁵, omului nu îi este de folos întrebarea care este sensul vieții sale, ci este mai bine ca acesta să se lase interpelat de viață, care îl întreabă asupra sensului pe care îl dă el acesteia, în orice moment al existenței sale. Pentru Frankl, un dialog real nu se realizează atâta vreme cât nu se intră în dimensiunea logosului, a cuvântului care se exprimă și care construiește comuniunea, ceea ce este mai mult decât dorința de a se exprima doar pe sine¹⁰⁶.

Psihiatrul austriac consideră că tipul acesta de situații stă la baza apariției vidului existențial, pe care el îl consideră drept un fenomen care se manifestă printr-o stare de plictiseală, care creează mai multe dificultăți psihiatrilor decât o fac necazurile vieții¹⁰⁷. Izvorul care generează această stare de plictiseală se găsește, afirmă el, în surplusul de timp liber apărut o dată cu automatizarea muncii, fiind, așadar, o consecință a dezvoltării societății. Trăirea vidului existențial duce la tristețe, violență, pasiuni necontrolate sau suicid. O altă

¹⁰⁵ V. E. Frankl (1905-1997), psihiatru austriac, a pus bazele tehnicii psihoterapeutice ce poartă numele de logoterapie, în mare parte și datorită observațiilor făcute în perioada în care a fost închis în lagărele de la Auschwitz și Dachau. Logoterapia întemeiată de el sau "terapia de sens" are ca scop motivarea pacientului în a găsi sensul (logosul ascuns) existenței sale. Ea reprezintă cea de-a treia orientare a școlii vieneze de psihoterapie, după psihologia individuală a lui Alfred Adler (1870-1937) și psihanaliza lui Sigmund Freud (1856-1939). Se deosebește de metoda lui Freud, bazată pe "faptele instinctuale din subconștientul individului" prin concentrarea exclusivă asupra realităților existențiale: voința de sens și sensul potențial al vieții pe care persoana îl are de îndeplinit și nu pe satisfacerea nevoilor și instinctelor pentru obținerea plăcerii.

¹⁰⁶ V. E. Frankl, *Man's Search for Ultimate Meaning*, Editura Barnes & Noble Books, New York, 2000, 60.

¹⁰⁷ V. E. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, Trad. Silviu Guranda, Editura Meteor Press, București, 2009, 56.

problemă de actualitate pusă în discuție de către autor este compensarea voinței de sens cu voința de putere și bani, sau cu voința de plăcere ori compensarea sexuală.

Frankl reiterează faptul că, de-a lungul istoriei, omul a suferit o dublă pierdere, exprimată, mai întâi, prin pierderea instinctelor animale în preistorie, iar apoi, prin pierderea tradițiilor, vizibilă în istoria recentă. Concluzia lui este următoarea:

Niciun instinct nu-i mai spune [omului] ce să facă, și nicio tradiție nu-i mai zice cum ar trebui să procedeze; uneori, el nici măcar nu mai știe ce vrea să facă. În schimb, omul fie că dorește să facă ceea ce fac ceilalți, fie că face ceea ce alții vor ca el să facă¹⁰⁸.

Prin doctrina sa, Frankl susține responsabilitatea ca esență a vieții, și o formulează succint, ca pe o teză: „Trăiește, ca și cum ai trăi a doua oară, iar prima dată ai fi acționat la fel de greșit pe cât ești acum pe cale să o faci”¹⁰⁹. Deci o confruntare cu finitudinea, dar și cu finalitatea reflectată faptic în ceea ce omul face cu viața sa, dar și cu sine însuși.

Pentru a putea înțelege sensul, este deosebit de important să înțelegem faptul că, pentru a avea o existență împlinită, aceste condiții de bază necesită apartenența noastră la un întreg, mai cuprinzător, care permite creșterea persoanei și dezvoltarea resurselor sale. Acest întreg poate fi familia, locul de muncă, voluntariatul sau apartenența la o comunitate.

Dragostea trece cu mult dincolo de persoana fizică a ființei iubite, găsindu-și sensul cel mai profund în ființa sa spirituală, în sinele său lăuntric. Fie că este sau nu prezentă, fie că mai este sau nu în viață, toate acestea încetează, cumva, să mai conteze¹¹⁰.

Din această perspectivă, și noi vedem în creșterea și dezvoltarea de sine, o sarcină plină de sens. Acest lucru cere o deschidere fenomenologică și vizavi de sine, nu doar o dăruire la ceva ce nu sunt eu însumi¹¹¹.

Omul nu se întreabă, întotdeauna, asupra sensului vieții reflectând conștient asupra acestuia ci, în majoritatea situațiilor de viață, sensul îi este dat omului de sentimentul intuitiv că ceea ce face, ceea ce realizează este bine, este bun și este corect, iar acest lucru face ca majoritatea oamenilor să își pună doar uneori sau deloc întrebări asupra sensului. În acest fel, unii oameni reflectează asupra sensului doar în momentele de răscruce ale istoriei personale ori atunci când au probleme grave sau suferă pierderi semnificative.

Aceasta ne determină să concluzionăm astfel: fiecare om este interpelat de viață și poate răspunde vieții doar devenind responsabil pentru sensul pe care îl dă acesteia. Frankl

¹⁰⁸ Frankl, *Omul*, 70.

¹⁰⁹ Frankl, *Omul*, 98.

¹¹⁰ Frankl, *Omul*, 30.

¹¹¹ Frankl, *Omul*, 27.

atrage atenția asupra faptului că nimeni nu poate spune altcuiva care este sensul vieții sale, fiecare persoană trebuie să găsească un răspuns valabil pentru sine însuși, și să își asume răspunderea încredințată de răspunsul propriu. Sensul vieții persoanei trebuie, mai curând, descoperit în lume, decât în omul însuși sau în sufletul său, ceea ce duce cu gândul la faptul că vocația omului este comuniunea, omul este chemat să se deschidă lumii, să nu rămână închis în sine însuși. Aici Frankl atinge problematica transcederii de sine a existenței omului, depășirea granițelor egoismului, lucru ce poate fi făcut, de exemplu, prin stabilirea unui țel comun pe care vrea să-l atingă împreună cu ceilalți, sau prin întâlnirea cu o persoană pe care să dorească să o cunoască cu adevărat. Cu cât omul se uită mai mult pe sine, dându-se unei cauze mai înalte sau unei persoane pe care o iubește, cu atât el devine mai om și își exprimă potențialul tot mai mult în lume.

Logoterapia propune trei modalități prin care omul poate ajunge la înțelegerea sensului. Prima constă în face o faptă bună, a construi sau a crea ceva, cea de-a doua constă în dragostea pe care o putem avea pentru un alt om, iar a treia, și cea mai importantă, este transformarea unei suferințe personale într-o victorie asupra unui destin, care nu mai poate fi schimbat, dar în care omul alege să se învingă.

3.2. Empatie, simpatie și compasiune

Capacitatea de a ne identifica cu aspectele esențiale ale umanității, cu simțământul de disperare al persoanelor aflate în dificultate, poate să ridice trapa propriilor tendințe defensive, dar a accepta adevărul propriei vulnerabilități la cel mai profund nivel, necesită o supunere lăuntrică a simțământelor subtile de idolatrizare a sinelui și superiorității spirituale, o smerenie profundă în fața misterului celuilalt care ne ajută să ne deschidem către o relație de încredere.

Într-o oarecare măsură, putem ridica barierele care separă oamenii, în mod deosebit, din fața celor aflați în suferință, și să reducem distanța față de ei. Atunci când ne lăsăm călăuziți de Duhul lui Dumnezeu, și avem șansa de a pătrunde în adâncul și, uneori, în negura sufletului și a vieții aproapelui, primim harul de a descoperi și a înțelege câte ceva din structurile și funcțiile psihicului omenesc, și, în același timp, începem să ne înțelegem pe noi înșine. Empatia, simpatia sau compasiunea pe care le arătăm semenului aflat în dificultate aduc, adesea, în aproapele, roade cum ar fi pacea și bucuria, seninătatea și încrederea, echilibrul psihic și spiritual de care are nevoie, pentru a înfrunța dificultățile vieții.

Auzim din ce în ce mai des despre trăsăturile pozitive ale empatiei și compasiunii, și că inteligența emoțională devine mai importantă decât alte inteligențe la școală, la locul de muncă și în viață. La generațiile care ne-au precedat, aceste două cuvinte ar putea fi amândouă încadrate în categoria simpatiei, dar empatia, simpatia și compasiunea nu sunt cuvinte care pot fi folosite în mod interschimbabil, iar unul dintre aceste trei este mai puternic decât celelalte două. Studiul fenomenelor și proceselor empatetice, al empatiei ca și obiect de cunoaștere științifică, are o importanță socială și umană deosebită în perspectiva globalizării, a efectelor cibernetizării și a virtualizării conviețuirii sociale, a degradării morale și culturale, a degradării valorilor familiei, a creșterii rolului factorilor economic și tehnic în societate și viața de zi cu zi a omului.

Empatia reprezintă, în prezent, în domeniul științelor socio-umane, unul dintre conceptele cele mai controversate, interesante, dar și mai puțin studiate prin paradigma experimentală clasică. Găsim la filosofii sau psihologii din ultimul secol diferite încercări de a defini acest concept. În primul capitol al acestei lucrări am vorbit despre empatie și simpatie la filosofii Edith Stein și Max Scheler. În cele ce urmează, voi supune atenției alți autori care studiază aceste fenomene dintr-o altă perspectivă, adaptată noilor descoperiri din domeniul psihologiei și al științelor sociale.

Dacă pentru Th. Lipps, empatia înseamnă a se simți pe sine în ceva, G. Allport¹¹² definește empatia ca fiind înțelegerea și simțirea celuilalt, în timp ce E. Titchener¹¹³ o consideră ca fiind capacitatea de a gândi și simți ceea ce gândește și simte o altă persoană. Pentru C. Rogers empatia este capacitatea persoanei de a se pune în locul celuilalt și de a vedea lumea așa cum o vede el, în timp ce D. Batson¹¹⁴ consideră că empatia este dispoziția sau motivația personală orientată spre altul.

Empatia apare ca o capacitate, cu program ereditar, peste care se clădește viitorul comportament empatic, o trăsătură de personalitate care poate atinge valențe aptitudinale prin

¹¹² Gordon Willard Allport (1967) a fost un psiholog american care a respins atât o abordare psihanalitică a personalității, pe care o considera prea interpretativă, cât și o abordare comportamentală, despre care a considerat că nu furnizează interpretări suficient de profunde din datele lor și a dezvoltat o teorie bazată pe trăsăturile de personalitate. El a subliniat unicitatea fiecărui individ și importanța contextului prezent, spre deosebire de istoria trecută, pentru înțelegerea personalității.

¹¹³ E. B. Titchener (1927) este inițiatorul psihologiei de laborator. El a încercat să clasifice structurile minții în modul în care un chimist descompune substanțele chimice în părțile lor componente apa în hidrogen și oxigen, de exemplu. O senzație, conform lui Titchener avea patru proprietăți distincte: intensitatea, calitatea, durata și amploarea.

¹¹⁴ C. Daniel Batson (n. 1943) este un psiholog american cunoscut pentru contribuțiile sale în trei domenii: psihologia socială a altruismului, îngrijorarea empatică și psihologia religiei.

intermediul căreia omul poate înțelege, cunoaște și prezice conduitele altuia, facilitatoare a interacțiunii sociale și performanței. Emoțiile celorlalte persoane sunt simțite și înțelese, dar nu se pierde abilitatea de a face distincția între sentimentele proprii și cele ale partenerului de conversație. Empatia a fost, de asemenea, asociată cu compasiunea, iubirea, grija, bunăvoința, altruismul și înțelegerea socială. Empatia și compasiunea sunt folosite adesea ca sinonime. Cu toate acestea, există teoreticieni care fac distincția între empatie și compasiune, definind-o pe cea de-a doua, ca reprezentând sentimente de tristețe sau de grijă pentru ceilalți.

În discursul ținut la Universitatea Xavier din New Orleans, Louisiana, în anul 2006, după devastarea orașului de către uraganul Katrina, Barack Obama afirmă:

Să vezi lumea prin ochii celor care sunt diferiți de noi: prin cei ai copilului, căruia îi este foame, ai muncitorului concediat, ai familiei care a pierdut totul în furtuna care s-a abătut asupra orașului. Când gândești în felul acesta, când alegi să îți lărgеști sfera de acțiune a propriilor preocupări și să empatizezi cu suferințele celorlalți, prieteni apropiați sau străini aflați la distanță, devine din ce în ce mai greu să nu acționezi¹¹⁵.

E. B. Titchener, psiholog englez de la Universitatea Cornell din Ithaca, New York, creează, la începutul secolului al XX-lea, termenul de *empatie*, drept corespondent din filosofie în psihologie al termenului german *Einfühlung*, despre care am vorbit în capitolul 1 al acestei lucrări, păstrând ideea eului proiectat în obiectul perceput. Potrivit concepției sale, nu putem cunoaște conștiința altei persoane prin raționamente analogice, de la comportamentele noastre la ale altei persoane, ci este necesară prezența unei imitații sinestezice interioare, pentru că empatia se referă la imaginația conștientă a subiectului asupra emoțiilor unei alte persoane, printr-o tendință de umanizare și personalizare a mediului.

Dintre cei care au analizat limitările conceptului de simpatie se numără și Adam Smith, care, în anul 1759, publică una dintre cele mai importante lucrări, intitulată *Despre teoria sentimentelor morale*. Volumul se concentra asupra unui fenomen care va lua amploare în domeniul economic din secolul al XX-lea, anume motivația unei persoane, care, în opinia autorului, nu se bazează pe un sens moral sau pe o anumită utilitate. El pune la baza motivației personale dorința de simpatie, care, în opinia lui, constă în recunoașterea din partea celorlalți a efortului propriu. Orice persoană se simte mai motivată dacă trăiește într-un mediu care îi recunoaște meritele. Pe această teorie se întemeiază managementul modern, autorul anticipând, oarecum, și scara valorilor detaliată de A. Maslow, prin depășirea stadiului de

¹¹⁵<http://obamaspeeches.com/087-Xavier-University-Commencement-Address-Obama-Speech.htm>, accesat la 05.05.2020

satisfacție naturală a muncii prin procurarea de hrană, îmbrăcăminte, casă, la cea spirituală constând în recunoaștere, respect, reușită.

Empatia, în accepțiunea lui Adam Smith, adică cea emoțională, se poate declanșa automat, uneori chiar involuntar. Smith spune că la vederea ulcerățiilor unui cerșetor o persoană cu terminații nervoase foarte sensibile¹¹⁶ poate simți senzații supărătoare în aceeași parte a corpului, însă Smith consideră că empatia pe care o simțim față de ceilalți este influențată de anumite considerente. Autorul afirmă că nu putem avea o reacție pozitivă empatică față de cineva care tocmai a avut un succes răsunător, deoarece invidia blochează acest gen de plăcere, după cum, nu putem trăi durerea celor care suferă, dar despre care credem că se fac vinovați de problemele lor, sau atunci când aceste probleme ni se par banale.

Tot în direcția criticii adusă empatiei ca fiind supraevaluată, Paul Bloom¹¹⁷ susține că aceasta este mai mult decât un reflex deoarece, prin puterea imaginației, empatia poate fi cultivată, calmată, perfecționată și extinsă, la fel cum, prin propria voință, poate fi concentrată sau dirijată către un anumit punct, dar ea este, în același timp, influențată și de apartenența celui alt la un anumit grup¹¹⁸. Nu toți empatizăm cu oamenii străzii sau cu dependenții de droguri, deoarece avem anumite prejudecăți față de ei, însă, empatia poate fi condiționată și de sentimentele pe care le nutrim față de o persoană, ceea ce înseamnă că, deși empatizăm cu cineva, totuși nu ne purtăm bine cu acea persoană din empatie, ci suntem mai curând înclinați să credem că acea persoană merită să fie tratată bine, pentru că și ea, la rândul său, cândva, s-a purtat bine cu noi sau cu cineva drag nouă.

Adevărata problemă este că nu avem suficientă empatie pentru toată lumea. Ar trebui să empatizăm cu bătrânii care nu au suficientă hrană, cu victimele persecuției religioase, cu săracii care nu primesc suficient ajutor, cu bogații care suferă de anxietate, cu victimele atacurilor sexuale... Dar nu putem... Dacă Dumnezeu există, poate că El poate simți simultan durerea și plăcerea fiecărei ființe simțitoare¹¹⁹.

Bloom consideră că pentru noi, oamenii, empatia chiar este lumina unui reflector, o lumină care strălucește asupra celor pe care îi iubim, și care pălește sau dispare în fața celor care ne sunt străini, care ne sperie sau sunt diferiți. El susține că asocierea empatiei cu bunătatea, grija și compasiunea este greșită și că, de fapt, ne dăunează nouă și lumii în care

¹¹⁶ Smith, *Teoria*, 10.

¹¹⁷ P. Bloom (n. 1963) este un psiholog și cercetător american care studiază modul în care copiii și adulții înțeleg lumea fizică și socială, cu accent special pe limbaj, moralitate, religie, ficțiune și artă.

¹¹⁸ P. Bloom, *Împotriva empatiei: discurs pentru compasiunea rațională*, Editura Curtea Veche, București, 2018, 29

¹¹⁹ Bloom, *Împotriva*, 49.

trăim. Începând cu relațiile personale cotidiene și până la relațiile internaționale și elaborarea de politici, empatia este o forță care conduce la decizii greșite și ne lasă deschiși la manipulare, pentru că oamenii înțeleg lucruri diferite atunci când spun *empatie*, iar uneori este asociat termenului de *bunătate*, fiind considerat chiar un sinonim al acestuia.

Bloom se declară împotriva sentimentul de empatie, care înseamnă să simți durerea celorlalți, punându-te în locul lor, deoarece acest fel de empatie este părtinitoare, iar unii oameni o pot transforma într-un instrument de distrugere. El susține că empatia ne face oameni mai răi, de aceea deciziile noastre morale ar trebui să le luăm fără empatie, prin deliberare rațională. Pentru el este important să facem diferența între empatie, care înseamnă a simți ceea ce simt ceilalți, și compasiune, care înseamnă să-ți pese de oameni.

De multe ori, o reacție empatică tipică a oamenilor este o consecință a unui fel de egoism, situație pe care o întâlnim atunci când discutăm despre comportamentul față de cerșetori. Pomana față de aceștia îi face pe mulți oameni să se simtă bine și acțiunea lor este empatică, dar nu rațională, pentru că, afirmă autorul, dacă vrem ca lumea să devină un loc mai bun, nu trebuie să dăm bani copiilor străzii, lucru care ne face pe noi să ne simțim bine. Lucrul acesta nu ar trebui să se întâmple, deoarece noi putem oferi aceeași bani pentru a susține educația, ceea ce înseamnă mai mult.

El crede că empatia este, în mod evident, greșită în zona luării deciziilor în materie de politică externă. Suferința oamenilor nevinovați, afirmă Bloom, este, de fapt, un motiv destul de bun pentru a intra într-un conflict armat, dar empatia nu vede bine pentru că se concentrează pe suferința imediată a oamenilor, și ne face orbi față de consecințele pe termen lung. El consideră că, inclusiv empatia pentru suferința copiilor sirieni, a condus la declanșarea unui război cumplit, lipsit de rațiune, acesta fiind încă un caz în care reacția empatică a adus consecințe distrugătoare.

Bloom pare că oferă o soluție simplă, intuitivă și convingătoare și spune că, distanțându-ne de sentimentul imediat de empatie, vom observa că, în noi, există forme de afectivitate și de receptivitate socială în care putem avea mai multă împlinire. Empatia este pentru el un mecanism agresiv, solicitant, pe care, uneori, nu îl putem evita, dar nerecomandabil în forme supralicite, deoarece în noi există mecanisme mai puțin agresive și mai eficiente, precum *bunătatea și compasiunea*.

Fără a fi nevoiți să ne transpunem cu totul în mintea și lumea unei alte persoane, ne putem folosi de receptivitatea mai discretă a compasiunii, care ne face să nu fim indiferenți la soarta celorlalți și să ne manifestăm spontan dorința de a face binele. Din punctul de vedere al lui Bloom, faptul de a fi o persoană bună nu este legat neapărat de empatie, ci, este mai

curând un mod de compasiune rațională, distantă, însoțită de o stăpânire de sine sănătoasă și de simțul dreptății. El îmbrățișează ideea conform căreia, în contrast cu empatia, compasiunea, nu presupune să simți suferința altora, ci ea se caracterizează, mai degrabă, printr-o stare de căldură sufletească, de grijă și preocupare pentru ceilalți, însoțită de o puternică motivație de a face să crească starea de bine a celorlalți. Pentru Bloom, compasiunea înseamnă a simți lucruri pentru ceilalți și nu împreună cu ei.

Vorbind despre iubirea față de apropoale, în *Comentariul asupra Primei Epistole a lui Ioan*¹²⁰, sfântul Augustin afirmă că aceasta este calea spre iubirea de Dumnezeu, de aceea, în opinia lui, există trei cauze puternice care ne motivează să-i iubim pe toți oamenii: ei au în comun cu noi aceeași natură umană, Dumnezeu ne cere acest lucru și Dumnezeu este prezent în ei. Pentru Augustin, iubirea aproapelui este o formă de afecțiune sau un sentiment față de celălalt, care pătrunde și modelează relațiile de dragoste naturale¹²¹ fiind, prin excelență, cale spre iubirea lui Dumnezeu, acesta fiind specificul modului în care Augustin înțelege iubirea aproapelui.

Nu trebuie să dorim să existe pe lume oameni nenorociți, ca să putem să facem milostenii. Dai o bucată de pâine celui înfometat dar mai bine ar fi să nu existe nici un înfometat și să nu fie nevoie să dai nimic nimănui. Îl îmbraci pe cel gol, dar dacă toți ar fi îmbrăcați nu ar mai exista această nevoie (...) Fă să nu mai existe oameni vrednici de milă; vor înceta și faptele de milostenie¹²².

Interacțiunile dintre atenție și reglarea emoțiilor sunt complexe și implică mai multe rețele neuronale inter relaționate. O zonă cerebrală care este implicată în procesarea emoțiilor și interacțiunilor dintre atenție și emoție este amigdala.

Un studiu comparativ¹²³ a arătat că mila și ajutorul reciproc pot remodela reacțiile emoționale, determinând o schimbare a tiparului de activitate a nucleului amigdalian; de exemplu, la vederea unei persoane aflată în suferință, se observă o diminuare semnificativă a emoțiilor negative, cum ar fi: furia, anxietatea sau tristețea. Datele obținute arată cum compasiunea poate contribui la reorganizarea cognitivă, prin resemnificarea experiențelor traumatizante din trecut. Manifestând în mod repetat compasiune față de cei aflați în

¹²⁰ Augustin, *Despre iubirea absolută. Comentariu la Prima Epistolă a lui Ioan*, trad. Roxana Matei, Editura Polirom, Iași, 2003, 251.

¹²¹ H. Kuhn, *Liebe, Geschichte eines Begriffs*, Kösel Verlag, München, 1975, 86.

¹²² Augustin, *Despre*, 253.

¹²³ G. Desbordes***, „Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state”, în *Frontiers in Human Neuroscience*, 2012, 6-12, cf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3485650/> descărcat la 09.05.2020.

suferință, persoana poate trăi o schimbare de perspectivă asupra propriilor situații dramatice¹²⁴.

Cercetătorii care au fost preocupați de efectele compasiunii asupra stării de sănătate, au ajuns la concluzia că persoanele care simt compasiune au o stare de sănătate îmbunătățită, cum ar fi, în unele cazuri, reducerea nivelului de inflamație din organism¹²⁵. Abordarea plină de compasiune a pacienților de către medici și personalul de îngrijire aduce rezultate semnificative în cazul bolnavilor afectați de răceală, scurtând convalescența, cercetătorii descoperind că pacienții care au resimțit empatie din partea medicului curant au înregistrat, după 48 de ore de la prima lor vizită, o imunitate crescută¹²⁶.

Grija unora față de ceilalți este unul dintre cele mai frumoase lucruri pe care le facem, ca ființe umane, și este o sursă profundă de semnificații pentru toți. Adevărata grijă merge dincolo de nivelurile și valorile emoționale și se extinde dincolo de intenții, iar adevărata moralitate și adevărata sensibilitate se referă la modul în care ne pasă, adică acțiunile pe care le întreprindem, comportamentele și, în final, rezultatele implicării noastre.

Vorbind despre compasiune, călugărița budistă americană Pema Chodron vorbește în cartea *Locuri care te sperie* despre vulnerabilitatea generată de practicarea compasiunii.

Atunci când cultivăm compasiunea, noi ne raportăm la întreaga noastră experiență de viață: la suferințele pe care le-am trăit, la empatia noastră, dar și la cruzimea și teroarea pe care le-am experimentat. Compasiunea nu reprezintă o relație între un vindecător și o persoană rănită, ci una între egali. Numai cunoscându-ne bine propriul întuneric interior putem noi să fim cu adevărat prezenți în fața întunericului din alte persoane. Compasiunea devine reală numai atunci când recunoaștem și împărtășim omenescul din noi¹²⁷.

Pentru Papa Francisc, compasiunea este *lentila inimii*, deoarece ea ne ajută să vedem realitatea așa cum este, iar aceasta ne împinge spre o implicare în problemele celorlalți, punându-ne în joc viața. În același timp, compasiunea este limbajul lui Dumnezeu, Cel care și-a pus în joc viața pentru noi. Vorbind despre pericopa înmulțirii pâinilor, Papa Francisc

¹²⁴ A. Lutz***, „Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise”, în *PLOS ONE*, 2008, 3 (3): 4-6, cf. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0001897>, descărcat la 09.05.2020.

¹²⁵ P. Kaliman***, „Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators”, în *Psychoneuroendocrinology*, 2014, 40: 96-107, cf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24485481>, descărcat la 09.05.2020.

¹²⁶ D. P. Raker***, „Practitioner Empathy and the Duration of the Common Cold”, în *Family Medicine*, 2009, 41 (7): 494-501, cf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2720820/>, descărcat la 09.05.2020.

¹²⁷ P. Chodron, *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times*, Shambhala Publications, Boston, 2001, 64.

afirmă că, în fața mulțimii adunate să-l asculte, Isus simte milă, în timp ce, ucenicii doar observă aceasta, și îl informează pe Isus că mulțimea este înfometată. Iar dacă mila este limbajul lui Dumnezeu, de multe ori, limbajul omului este indiferența, adică asumarea răspunderii până la un punct, fără a gândi la ceea ce urmează.

Indiferența. (...) Într-o noapte de iarnă, în fața unui restaurant de lux, o doamnă care trăiește pe stradă întinde mâna spre o altă doamnă care iese, bine îmbrăcată, din restaurant, iar aceasta din urmă se uită în altă parte. Aceasta este indiferența. De câte ori ne uităm în altă parte... În acest fel, închidem ușa în fața compasiunii...¹²⁸

Compasiunea, în opinia Papei Francisc, ne duce pe calea adevăratei dreptăți. Este necesar a restitui întotdeauna celor care au anumite drepturi și acest lucru ne salvează de egoism, de indiferență, de închiderea în noi înșine. Pentru Papa Francisc, compasiunea are un chip uman, înseamnă *să pătimești împreună* cu celălalt și să nu rămâi indiferent la durerea sau suferința lui, și este diferită de milostivirea divină, care se referă la judecata privitoare la păcatul omului. El subliniază faptul că Isus nu privește realitatea ca pe o fotografie, ci se lasă implicat în ea, se lasă atins, afectat de aceasta și consideră că aceasta este compasiunea de care are nevoie lumea de astăzi pentru a învinge globalizarea indiferenței¹²⁹.

Compasiunea ne deschide inimile către greutățile celorlalți, către fațetele ascunse ale suferinței: față de un copil care traversează o perioadă dificilă; o familie aflată în dificultate; o persoană fără adăpost; un tânăr sau o tânără, care nu mai vede niciun sens în viața sa; un bătrân sau o bătrână singur/ă; moartea unei persoane dragi, dar și suferința celor care nu au acces la educație, artă sau cultură. Compasiunea nu este sentimentală, ci solicitantă; ea nu cunoaște limite.

Legea stabilește limitele clare ale unei îndatoriri, în timp ce compasiunea nu va spune niciodată: „e suficient, mi-am făcut datoria”, deoarece creștinul crede că, în inima lui Dumnezeu, toate ființele omenești formează o singură familie și, de aceea, compasiunea Lui va avea dimensiuni mereu mai mari, transformându-se în solidaritate.

¹²⁸ Liturghie la Sfânta Marta, ‘Compasiunea este un Act de Dreptate’, Papa Francisc, 17 septembrie, 2019, cf. <https://www.vaticannews.va/ro/papa/news/2019-09/papa-francisc-omilie-sfanta-marta-compasiune.html>, descărcat la 07.04.2020.

¹²⁹ Papa Francisc, *Numele lui Dumnezeu este Milostivirea*, Editura Trei, București, 2016, 104.

3.3. Intervenția și valorificarea soluțiilor

Sfântul Paul îi îndeamnă pe creștinii timpului său, să împărtășească aceleași sentimente, să aibă afecțiune frățească, să fie plini de compasiune, să se bucure cu cei care se bucură, să plângă cu cei care plâng: „aveți față de alții aceleași gânduri, ca față de voi înșivă” (Rom 12, 16). Așa cum am ilustrat în capitolele anterioare, pentru a deveni mai sensibili la nevoile și trăirile altora, sunt necesare trei calități: să fim buni ascultători, să fim buni observatori, și să avem capacitatea de a ne transpune în situația lor, și astfel, vom reuși să le arătăm mai multă iubire, bunătate și compasiune. În același timp, este vital pentru persoanele care ascultă des suferința altora, să aibă grijă constant de starea lor de sănătate mintală. Nu poți avea grijă de nimeni dacă nu te poți îngriji pe tine și, cu cât suntem într-o formă mai bună atât mental, cât și fizic, cu atât putem oferi sprijin mai eficient persoanelor care au nevoie de acestea.

În ultimii ani, s-au dezvoltat numeroase concepte și teorii pentru a descrie consecințele grijii pentru cei aflați în dificultate. Specialiștii au observat cum simptomele declanșate de suferința unei persoane se pot transmite celor care îi însoțesc cu empatie sau compasiune, aceștia din urmă manifestând dificultăți în gestionarea emoțiilor, dificultăți în luarea deciziilor, probleme în gestionarea limitelor, probleme în relații, probleme fizice, inclusiv boli și accidente, pierderea sensului vieții și pierderea speranței.

A intra într-o relație profundă și semnificativă cu celălalt, nu este un lucru ușor, deoarece, în mod inevitabil, prin aceasta ne expunem, și noi, unor zone fragile din ființa noastră, iar suferința acestuia atinge suferința noastră.

O idee centrală a modelelor cognitive care teoretizează consecințele expunerii la evenimente traumatice este reprezentată de faptul că, toți funcționăm după anumite scheme cognitive, reflectate în credințe și așteptări despre sine, despre alții și despre lumea în care trăim. Modificările acestor scheme cognitive facilitează dezvoltarea și manifestarea unei anumite simptomatologii specifice stresului posttraumatic, caracterizată prin gânduri și imagini intruzive, referitoare la situațiile neplăcute întâlnite. Reacțiile la stresul posttraumatic se pot manifesta prin tendința de evitare a oamenilor și locurilor care amintesc acele situații neplăcute sau prin hiperactivism, însoțit, deseori, de dificultăți de concentrare sau modificări ale programului de somn.

În anul 1988, Ch. Figley¹³⁰ observă cum familia bolnavului este afectată de suferința acestuia și însumează simptomele constatate sub numele de victimizare secundară, iar ulterior, dezvoltă fațetele modului în care suferința sau trauma¹³¹ altuia, produce în noi reacții foarte puternice. Voi aborda sumar cele cinci situații pe care psihologul american le supune atenției celor care intră în contact cu suferința altora, și anume, stresul traumatic secundar¹³², trauma vicariantă, *burnout* sau epuizarea profesională și oboseală cauzată de compasiune.

*Stresul traumatic secundar*¹³³ este un termen folosit pentru a descrie fenomenul prin care persoana suferă o traumă, nu prin experimentarea directă a unui eveniment traumatic, ci prin aceea că ascultă evenimentul traumatic trăit de altcineva. La fel ca în stresul posttraumatic, în cazul simptomelor intruzive, specialistul va retrăi la nivel imaginar evenimentul traumatic care a afectat victima. Stresul traumatic secundar se află în strânsă legătură cu evoluția persoanei suferind de stres posttraumatic, pentru că ameliorarea situației victimei primare va ajuta ameliorarea suferințelor secundare. Factorii de risc identificați de Figley sunt: răspunsul empatic, istoricul traumatic personal, reactualizarea problemelor personale nerezolvate, prin ascultarea traumei victimei, munca cu persoane vulnerabile. Dincolo de simptomatologia specifică, persoanele afectate pot resimți modificări ale credințelor de bază, ale așteptărilor și atitudinilor față de viață.

¹³⁰ Ch. Figley (n. 1948) este profesor universitar specializat în domeniile psihologiei, terapiei de familie, psiho-neuro-imunologie, studii despre familie, asistența socială, traumatologie și sănătatea mintală, cercetările sale vizând în principal răspunsul omului la factorii de stres, rănilor produse de stresul traumatic, măsurarea și managementul traumelor secundare.

¹³¹ Diana Vasile (n. 1974), conferențiar universitar, psihoterapeut și psiholog clinician principal, specializată în tratamentul și terapia traumei, definește trauma ca fiind o experiență personală de splitare generată de factorii situaționali amenințători care copleșesc posibilitățile personale de auto-reglare, provocând sentimente profunde de neputință, teamă și vulnerabilitate, care duc la o deteriorare de lungă durată a vitalității, identității și mecanismelor de auto-reglare, cf. <http://ec.justice-project.prorefugiu.org/wp-content/uploads/2018/02/Trauma-psihica-Diana-Vasile-1.pdf>, descărcat la 09.05.2020.

¹³² Noțiunile de stres și traumă deși sunt apropiate se referă la două situații diferite. Noțiunea de stres se referă la o manifestare zilnică, la o reacție a organismului, asociată cu ideea de tensiune, iar trauma este o rană, o leziune sufletească și presupune suferință și boală.

¹³³ B. Bride, „Secondary traumatic stress” în C. R. Figley (Ed.), *Encyclopedia of trauma: An interdisciplinary guide* (601-602). Thousand Oaks, 2012 SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781452218595.n204, cf. <http://sk.sagepub.com/reference/trauma/n204.xml>, descărcat la 09.05.2020.

*Traumatizarea vicariantă*¹³⁴ se referă la transformarea profundă care are loc în lumea interioară a celor care însoțesc persoane aflate în suferință, iar această transformare este declanșată prin expunerea repetată la suferința altuia. De exemplu, o persoană care lucrează timp îndelungat cu victimele violenței în familie, va începe să creadă că nu există relații sănătoase de familie, sau o persoană care lucrează cu copii abuzați sexual, va fi mereu în alertă față de oamenii cu care propriul copil intră în contact.

Vorbim despre *burnout*¹³⁵ atunci când persoana este expusă în mod constant și pe termen lung la un mediu stresant și solicitant la locul de muncă. Această stare de epuizare emoțională și mentală creează consecințe fiziologice, inclusiv oboseală, irascibilitate și probleme fizice.

*Trauma comună*¹³⁶ este un concept nou, apărut ca răspuns la dezastrul din 11 septembrie 2001 din Statele Unite ale Americii. Ea este denumită și realitate traumatică comună sau traumă simultană, și se referă la reacțiile psihologice la un eveniment traumatic care afectează o întreagă societate; nu reflectă doar un fapt istoric sau amintirea unui eveniment teribil, care s-a întâmplat unui grup de oameni, ci faptul că tragedia este reprezentată în memoria colectivă a grupului și, la fel ca toate formele de memorie, cuprinde nu numai o reproducere a evenimentelor, ci, în încercarea de a o înțelege, presupune și o reconstrucție continuă a traumei. Memoria colectivă a traumelor este diferită de memoria individului, deoarece memoria colectivă persistă dincolo de viața supraviețuitorilor direcți ai evenimentelor și este amintită de membrii grupului, care pot fi departe de evenimentele traumatice din timp și spațiu. Folosirea termenului de traumă comună, nu implică însă că răspunsul la traumă al clinicianului a fost identic cu cel al clientului; clinicienii și clienții pot fi afectați variabil de același eveniment simultan.

Oboseala din compasiune se referă la epuizarea fizică și emoțională, care poate afecta, în timp, calitatea intervenției profesioniștilor și îngrijitorilor, capacitatea de a simți și de a avea grija pentru alții, care se erodează prin folosirea excesivă a empatiei. De asemenea, se

¹³⁴ L. Pearlman, „Vicarious trauma”, în C. R. Figley (Ed.), *Encyclopedia*, doi: 10.4135/9781452218595.n271, cf. <http://sk.sagepub.com/reference/trauma/n271.xml?fromsearch=true>, descărcat la 09.05.2020.

¹³⁵ T. Baker, „Burnout”, în C. R. Figley (Ed.), *Encyclopedia*, doi: 10.4135/9781452218595.n23, cf. <http://sk.sagepub.com/reference/trauma/n23.xml?fromsearch=true>, descărcat la 09.05.2020.

¹³⁶ C. Tosone, „Shared trauma”, în C. R. Figley (Ed.), *Encyclopedia*, doi: 10.4135/9781452218595.n214, cf. <http://sk.sagepub.com/reference/trauma/n214.xml?fromsearch=true> descărcat la 09.05.2020.

poate experimenta și un blocaj emoțional care se manifestă prin reacția la diferite situații, altfel decât este așteptat în mod normal¹³⁷.

*Reziliența*¹³⁸ este procesul care permite indivizilor, familiilor și grupurilor umane să depășească situațiile dificile, sau traume, fără să fie afectați psihic de acestea. Aceasta nu înseamnă că ei resimt mai puțină suferință, durere sau anxietate decât alte persoane, ci faptul că aceștia fac față unor astfel de dificultăți în moduri care favorizează forța și creșterea. În multe cazuri, aceștia se pot dezvolta și pot fi mai puternici decât au fost înainte.

*Creșterea posttraumatică*¹³⁹, privește schimbările pozitive la care unii supraviețuitori ai traumei se referă, dezvoltate ca urmare a luptei pentru a face față evenimentelor traumatice. Specialiștii în domeniu vorbesc despre cinci domenii de creștere: o apreciere mai mare a vieții, îmbunătățirea relațiilor interpersonale, noi oportunități sau căi în viață, o putere personală mai mare, reflectată în capacitatea de a face față crizelor și schimbărilor sau dezvoltării spirituale.

Din fericire, consecințele posttraumatice negative, menționate până acum, reprezintă câteva dintre posibilele răspunsuri ale unei persoane, ca urmare a expunerii indirecte la diferite evenimente dificile de viață. În timp ce efectele negative ale profesiilor de îngrijire și însoțire a celor aflați în dificultate sunt izbitoare și nu pot fi neglijate, este important să știm că reacțiile specifice stresului traumatic nu sunt întotdeauna negative. În unele situații, munca într-un astfel de domeniu poate crea un context favorabil construirii de răspunsuri pozitive, învățării din diferite experiențe și dezvoltării personale.

În ceea ce privește aprecierea valorii vieții, cercetătorii au observat diferența dintre persoanele care au o atitudine reflexivă asupra aspectelor negative ale situațiilor cu care se confruntă, de exemplu, ei se întrebă: *De ce am ajuns în această situație?* Și cele care încearcă să găsească anumite beneficii în urma experienței trăite, de exemplu, *ce bine că*

¹³⁷ La medici, de exemplu, odată declanșat stresul de compasiune, medicul sau asistentul medical dezvoltă o atitudine distantă care poate fi interpretată de pacient ca lipsă de interes. În actul medical încrederea medic- asistent medical – pacient este esențială pentru procesul de recuperare a pacientului. Implicațiile situației create afectează siguranța pacientului, deoarece acesta fie va ezita să ceară ajutorul cadrului medical, fie nu va mai avea încredere în asistența medicală care i se oferă. Cf. I. Crumpei, „Stresul traumatic secundar, efectul advers al empatiei clinice”, în *Revista medico-chirurgicală a Societății de Medici și Naturaliști*, vol. 114, nr. 4, Iași, 2010, 1092-1100, aici 1096.

¹³⁸ H.Ginzburg, „Resilience and hurricane Katrina” în C. R. Figley (Ed.), *Encyclopedia*, doi: 10.4135/9781452218595.n187, cf. <http://sk.sagepub.com/reference/trauma/n187.xml?fromsearch=true>, descărcat la 09.05.2020.

¹³⁹ R. Tedeschi, „Growth, posttraumatic”, în C. R. Figley (Ed.), *Encyclopedia*, doi: 10.4135/9781452218595.n100, cf. <http://sk.sagepub.com/reference/trauma/n100.xml?fromsearch=true>, descărcat la 09.05.2020.

nimeni nu și-a pierdut viața. Mai ales persoanele care s-au confruntat cu diferite pierderi, relatează o schimbare a priorităților din viața lor, și o reconsiderare a lucrurilor importante asupra cărora trebuie să își îndrepte atenția.

O altă dimensiune se referă la îmbunătățirea relațiilor interpersonale, care reclamă percepția unor legături mai strânse cu cei din jur, o dezvoltare a compasiunii, a empatiei pentru cei aflați în suferință, a abilității de auto-dezvăluire și expresivitate emoțională.

Confruntarea constantă cu situații dificile care amenință viața sau starea de bine, precum și necesitatea adaptării și depășirii reacțiilor emoționale provocate de acestea, poate conduce, în timp, la o încredere mai mare a persoanei cu privire la capacitatea ei de a rezista situațiilor adverse, dar și o recunoaștere a vulnerabilității proprii. După cum spune Brene Brown¹⁴⁰, atunci când vorbește despre teama de schimbare, vulnerabilitatea este un risc pe care ni-l asumăm, atunci când alegem să continuăm să ne conectăm cu lumea exterioară.

*Viața trăită din toată inima se referă la trăirea vieții din perspectiva prețuirii de sine, la cultivarea curajului, compasiunii și conectării, astfel încât, atunci când ne ducem seara la culcare să ne gândim: *Da, sunt imperfect, vulnerabil și uneori speriat, dar acest lucru nu schimbă cu nimic adevărul că sunt în același timp curajos și demn de a fi iubit și de a mă integra în această lume, în sensul profund al apartenenței*¹⁴¹.*

Dimensiunea schimbărilor, în ceea ce privește filosofia de viață, cuprinde două subdimensiuni, reprezentate de modificările existențiale și spirituale sau religioase care au loc în persoană. Modificările temelor existențiale și ale sensului vieții sunt, în general, determinate de zdruncinarea credințelor pre-traumatice fundamentale, de bază ale oamenilor, cu privire la existență și la sistemul de semnificații global¹⁴². Cele mai ridicate niveluri de stres au fost înregistrate în cazurile în care situațiile potențial traumatice au condus la schimbarea convingerilor despre sensul vieții, și au determinat persoana să se confrunte cu situația inevitabilă a propriei morți. În ceea ce privește schimbările spirituale sau o dezvoltare a convingerilor religioase, s-a arătat că spiritualitatea nu este doar un aspect al dezvoltării personale, ci și un factor care contribuie la apariția fenomenului și la persistența lui¹⁴³.

¹⁴⁰ Brene Brown (n.1965) este profesor și cercetător științific la Universitatea din Houston, specializat în studiul curajului, vulnerabilității, rușinii și empatiei.

¹⁴¹ B. Brown, Darurile imperfecțiunii. Renunță la cel care crezi că trebuie să fii și acceptă-te așa cum ești, trad. Cristian Hanu, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2013, 155.

¹⁴² L. Shamo-Nir, M. Koslowsky, „Aggression on the Road as a Function of Stress, Coping strategies and Driver Style”, în *Psychology*, 2010, 1, 35-44, aici 36, cf. https://www.scirp.org/pdf/Psych.20100100006_20321850.pdf, descărcat la 10.05.2020.

¹⁴³ Shamo, *Agression*, 37.

Fiecare dintre elementele dezvoltării personale posttraumatice descrise mai sus tinde să aibă un element neobișnuit, reprezentat de faptul că, dincolo de pierdere, stres și dificultate, situația traumatică poate conduce, pe plan personal, la o schimbare pozitivă. Astfel, în momentul în care o persoană este mai vulnerabilă ca niciodată, aceasta poate să dezvolte un sentiment de putere, care să-i permită să depășească situația traumatizantă, la fel cum, din îndoielile spirituale poate apărea o credință profundă. Prelucrarea cognitivă reprezintă, în acest caz, fundamentul pentru reconstruirea credințelor despre lume, un element distinctiv al procesului de adaptare și dezvoltare personală posttraumatică.

Astăzi vorbim despre amenințarea răspândirii virusului COVID-19, care este o amenințare mondială. Dezastrele naturale, cum ar fi inundațiile, uraganele, etc., afectează un număr de oameni, iar comunitățile neafectate pot ajuta cu eforturile de voluntariat. Dar COVID-19 are o dimensiune fără precedent: afectează comunitățile, sistemele de sănătate și economiile de pe întregul glob. Acest lucru face mult pentru comunități mult mai dificilă întâlnirea și sprijinul de care au nevoie.

În acest context de suferință, durere și însingurare, Papa Francisc adresează credincioșilor cuvinte de susținere, pline de compasiune, încurajând comuniunea și într-ajutorarea, necesare depășirii acestei situații de criză.

Asemenea discipolilor din Evanghelie, am fost luați prin surprindere de o furtună neașteptată și înfuriată. Ne-am dat seama că ne găsim în aceeași barcă, cu toții fragili și dezorientați, dar în același timp importanți și necesari, cu toții chemați să vâslim împreună, cu toții nevoiași de a ne susține unii pe alții. În această barcă ne aflăm cu toții (...) ne-am dat seama că nu putem să mergem înainte fiecare pe cont propriu, ci numai împreună.¹⁴⁴

În același timp, COVID-19 prezintă o provocare unică, deoarece are un caracter natural și uman. De la cântatul pe balcoane, la coruri online, comunitățile s-au reunit, adesea prin utilizarea grupurilor de social media, pentru a-i susține pe ceilalți din jurul lor în fața pandemiei COVID-19. Amenințarea virusului este invizibilă. În timpul altor dezastre, chiar și în timpul unor atacuri armate, oamenii știau de unde vine amenințarea. Dar persoanele infectate cu COVID-19 pot fi asimptomatice și pot infecta prietenii și pe cei dragi. Prin COVID-19, toată lumea este o amenințare: prietenii noștri, apropiații, colegii de muncă, oamenii cu care ne întâlnim în mijloacele de transport.

Pe măsură ce sfera pandemiei crește, iar viața noastră de zi cu zi este din ce în ce mai schimbată, nevoia absolută de a acționa eroic cu empatie, bunătate și compasiune este mereu

¹⁴⁴ <https://www.vaticannews.va/ro/papa/news/2020-03/papa-francisc-urbi-et-orbi-rugaciune-coronavirus-binecuvantare.html>, descărcat la 10.05.2020.

prezentă, iar istoria ne-a arătat că, în situații de urgență, oferirea de empatie, amabilitate și compasiune pentru aproapele nostru este cel mai important factor în supraviețuirea etapelor inițiale ale dezastrului, limitarea suferinței, protejarea celor vulnerabili și recuperarea rapidă în urma crizei. Vremurile fără precedent necesită o compasiune fără precedent.

CONCLUZIE

Am ajuns la sfârșitul unei călătorii lungi și mă confrunt cu sarcina de a însuma rezultatele acestei experiențe fundamentale în viața omului, care este simpatia. Problematika simpatiei este abordată de diferite ramuri ale științelor sociale (filosofie, sociologie, psihologie, teologie), de aceea am ales o abordare transdisciplinară pentru a explora sensurile și formele acestui concept. Astfel, în primul capitol al lucrării, am recurs la interpretările filosofilor Max Scheler și Edith Stein. Dacă pentru Scheler, simpatia este o dispoziție particulară prin care un individ este înclinat să se facă părtaș de trăiri emoționale, care aparțin unei alte ființe, Edith Stein își concentrează eforturile asupra explicării termenului *simpatie* analizând conceptul de *Einfühlung* empatie și susținând că el reprezintă condiția de posibilitate a tuturor acelor sentimente care caracterizează raportul nostru cu celălalt, empatia nefiind doar un act cognitiv, ci o intuiție interioară.

Datorită tehnologizării, care a caracterizat sfârșitul secolului trecut și a dobândit o amploare extraordinară în acest secol, asistăm la evoluția omului în societatea contemporană care percepe lumea înconjurătoare prin dimensiunea științei și tehnicii, prin presiunea obligațiilor sociale, dând uitării natura sa cosmică. Omul trăiește într-un sistem multicultural și într-o societate globalizată, cu multe posibilități de comunicare, ieftine și rapide, dar care nu corespunde unui sistem de profunzime al încheșării unor relații durabile și de loialitate, ceea ce pare că duce la o civilizație superficială, fragilă și schimbătoare, de la o zi la alta. În acest context fragil, omul, desprins de familia sa de bază, caută răspunsuri la problemele vieții apelând la sprijinul unor profesioniști care îi oferă sprijin într-un cadru sigur, confidențial.

Teza principală a prezentei lucrări susține că îi putem influența pe oamenii cu care intrăm în contact în capacitatea lor de înțelegere a propriilor noastre acțiuni și a propriilor noastre experiențe, de fiecare dată când le comunicăm nu numai trăirile personale, ci și greșelile de înțelegere pe care aceștia le fac în raport cu noi. La fel și invers, adică, în momentul în care dăm voie partenerului nostru de dialog să ne facă cunoscute greșelile noastre de înțelegere a situației în care acesta se află, suntem la fel de influențați în capacitatea noastră de înțelegere simpatetică, empatică sau plină de compasiune.

Verbalizarea înțelegerii în momentul în care are loc dialogul face posibilă relaționarea autentică dintre cei doi parteneri de dialog, permițându-le, unul celuilalt, să fie

corecții, evitând transformarea actului simpatiei sau pe cel al empatiei ori al compasiunii într-o analogie, atribuire sau chiar într-o fantezie. Dar substanța acestei lucrări nu poate funcționa fără atenția acordată ființei umane și corpului său. Relația este, în primul rând, comunicare verbală, non verbală și fizică. Ființa umană are nevoie de concret, să vadă, să audă, să miroasă, să simtă și să atingă prezența vieții, de aceea, în cazul în care există dificultăți în relație, trebuie să reprezentăm realitatea în funcție de imaginația noastră și de capacitatea noastră constructivă.

În cel de-al doilea capitol al prezentei lucrări am analizat rolul pe care simpatia îl are în cadrul procesului de comunicare, în facilitarea sau îngreunarea acestuia, pentru a susține ideea că numai prin intermediul dialogului omul poate pătrunde în universul celuilalt, al problemelor și al preocupărilor sale, ascultându-l în mod activ, pentru a-i putea simți și înțelege motivațiile raționând, pornind de la premisele acestuia și nu de la ale noastre. Această apropiere și reciprocitate întâmpină, cum este de așteptat, bariere care pot fi înlăturare în cadrul unui dialog sincer și nevicat. Aceasta presupune o trăire și o înțelegere atât a emoțiilor noastre, izvorâte din ascultare activă, cât și a emoțiilor și trăirilor celuilalt, iar studiile realizate de psihologi și sociologi explică modul în care trăirea unui eveniment prin emoții, activează în noi anumite scheme care ne permit să îl interpretăm și să îl asimilăm. De aici provine importanța la care suntem chemați să o acordăm gândurilor, dar și sincronizarea cu ușurință și acordarea emoțiilor noastre cu emoțiile celuilalt, aceasta fiind calea prin care omul trăiește cu demnitate atunci când îl recunoaște pe celălalt și caută binele lui, așa cum spune Papa Francisc.

Vorbind despre raportul dintre gândire și limbaj, am considerat că este oportun să aduc în discuție și să analizez rolul pe care inteligența îl are în procesul cunoașterii celuilalt, și am încercat să prezint cu ajutorul studiilor realizate în ultimii trezeci de ani, condiționările reciproce sau complementaritatea dintre rațiune și emoție, descriind modul în care funcționează una sau cealaltă, rezultatele acestor studii din zona neurobiologiei arătând că simpatia este în strânsă legătură cu inteligența cognitivă, cu cea emoțională și, mai ales, cu cea spirituală denumită și inteligența sufletului, iar evoluția simpatiei este legată de dezvoltarea inteligenței sociale, care susține că ceea ce simțim legat de emoțiile altora a apărut ca urmare a altruismului reciproc, a legăturii mamă-copil și a nevoii de a estima cu exactitate acțiunile specifice viitoare.

Aceste studii, în special cele realizate de D. Goleman și I. Marshall, pe care le-am supus analizei în acest capitol, m-au ajutat să înțeleg că relația cu celălalt are mai multe valențe, în funcție de modul cum mă raportez în relația mea cu acesta: simpatia în care trăiesc

ceea ce trăiește celălalt, empatia în care evit amestecul emoției mele cu emoția celuilalt pentru a-l putea înțelege, și compasiunea în care simt alături de celălalt și îl înțeleg. Cercetătorii din domeniul psihologiei definesc calitățile acestei inteligențe, pornind de la sistemele complex-adaptative din biologie, ajungând la concluzia că doar cunoașterea și identificarea propriilor emoții ne ajută să înțelegem și să ne conectăm la emoțiile și trăirile celuilalt, în creier activându-se aceleași zone neuronale, fenomen cunoscut sub numele de neuroni oglindă.

Continuând călătoria mea în înțelegerea valențelor pe care simpatia le are în comunicarea cu persoanele aflate în dificultate existențială, am încercat, în cel de-al treilea capitol al acestei lucrări, să depășesc cadrul dialogului verbal al omului cu omul, pentru a analiza relația fundamentală pe care acesta o are cu lumea. Pornind de la modul în care lumea îl interpelează și îl provoacă pe om să dea răspunsuri, teoria lui V. Frankl accentuează nevoia fundamentală a omului de a iubi viața pe care este invitat să o resimtă ca fiind valoarea fundamentală pe care acesta o are. În acest demers, omul are nevoie de relații de calitate cu ceilalți, de apropiere și dăruire în aceste relații, context în care Frankl analizează motivațiile fundamentale privind sensul existenței umane. Mi-am continuat demersul analizând noțiunile de empatie și compasiune pornind de la observația că, și în zilele noastre, cei trei termeni, simpatie, empatie și compasiune se confundă până la identificare.

Am început cu teoria lui A. Smith, care pune la baza simpatiei motivația personală, și am prezentat opinia cercetătorului P. Bloom care consideră că empatia este supraevaluată. Acesta susține că, de multe ori, luăm decizii lipsite de rațiune, doar pe baza empatiei care, fie strălucește în relația noastră cu cei față de care ne simțim apropiați, fie pălește sau este total absentă în fața celor care ne sunt străini sau care ne sperie, ea fiind, uneori, motivată de simplul nostru egoism.

Mi-am continuat, apoi, demersul intelectual, propunând perspectiva teologiei creștine, care așează iubirea față de aproapele în dinamica iubirii pe care o avem față de Dumnezeu, despre care vorbesc sfântul Augustin și Papa Francisc, cel care numește compasiunea *lentila inimii*, și care vede în ea acțiunea prin care noi ne lăsăm atinși de durerea celuilalt, ea nefiind sentimentală, ci solicitantă.

Psihologii de astăzi vorbesc despre impactul pe care suferința celuilalt îl are asupra noastră și am ales să analizez teoriile lui Ch. Figley despre expunerea unor zone fragile din ființa noastră prin care suferința celuilalt atinge suferința noastră, însă, întrucât fiecare dintre noi tratăm diferit durerea, reacțiile noastre sunt, și ele, diverse.

Oboseala din compasiune, burn-out-ul, traumatizarea vicariantă, stresul post-traumatic și trauma colectivă (mai ales în contextul actualei pandemii mondiale), sunt câteva dintre dificultățile cu care ne putem întâlni în dialogul nostru cu celălalt, însă ele reprezintă tot atâtea căi de creștere personală și dezvoltare a rezilienței, care ne permit să depășim situațiile dificile sau traumatizante, ba chiar să avem o îmbunătățire a relațiilor interpersonale, și o mai mare apreciere a vieții.

În urmă cu mai bine de un secol, filosofia fenomenologică prevestea, prin intermediul filosofului german E. Husserl, construcția lumii în care trăim astăzi, o lume în care trăim adâncirea prăpastiei dintre determinările și structura realității obiective, și cunoașterea științifică, precum și între aceasta, din urmă și comunicarea între oameni.

Cercetările pe care le-am menționat în această lucrare vorbesc despre nevoia de actualizare a paradigmei privind modul în care trăim o experiență, și ceea ce gândim despre ea, actualizare propusă de filosofia existențialistă sub numele de autenticitate, noțiune pe care Edith Stein o propunea sub numele de *originalitate* a trăirii actelor noastre, care ne definesc ca și persoane.

Aș dori să închei lucrarea mea aici, cu gândul exprimat de spaniolul Miguel de Unamuno, pentru care filosofia a fost un răspuns „la nevoia noastră de a forma o concepție completă și unitară despre lume și viață și, ca urmare a acestei concepții, un sentiment care dă naștere unei atitudini interioare și chiar unei acțiuni exterioare”¹⁴⁵ precum și folosindu-mă de cuvintele lui E. Stein: „Între timp, las răspunsul la întrebarea ridicată pentru cercetări ulterioare și mă smeresc (prezentându-vă n.a) un produs *non liquet*”¹⁴⁶.

¹⁴⁵ Miguel de Unamuno, „Tragic sense of life”, *The Project Gutenberg EBook of Tragic Sense of Life, by Miguel de Unamuno*, 2005, <https://www.gutenberg.org/files/14636/14636-h/14636-h.htm>, descărcat la 27.05.2020.

¹⁴⁶ Stein, *Il Problema*, 136.

BIBLIOGRAFIE

CĂRȚI

Augustin, *Despre iubirea absolută. Comentariu la Prima Epistolă a lui Ioan*, trad. Roxana Matei, Editura Polirom, Iași, 2003.

Bloom, P., *Împotriva empatiei: discurs pentru compasiunea rațională*, Editura Curtea Veche, București, 2018.

Brown, B., *Darurile imperfecțiunii. Renunță la cel care crezi că trebuie să fii și acceptă-te așa cum ești*, trad. Cristian Hanu, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2013.

Cassirer E., *Eseu despre om*, Editura Humanitas, București, 1994.

Chodron, P., *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times*, Shambhala Publications, Boston, 2001.

Colombero, G., *De la cuvinte la dialog*, Editura Pauline, București, 2011.

Cooley C., *Human Nature & Social Order*, Charles Scribner's sons, New York, 1902.

Cottraux. J., *Terapiile cognitive*, Editura Polirom, București, 2003.

Covey, S. R., *Eficiența în 7 trepte sau un abecedar al înțelepciunii*, trad. Gina Argintescu-Amza, Editura Allfa, București, 2002⁸.

Darwin Ch., *Expression of Emotions in Man and Animals*, London: John Murray, Albemarle Street, 1872.

Ellis, A., *Evoluția unei revoluții. Bazele psihoterapiei rațional-emotive*, Editura Trei, București, 2015.

Frankl, V. E., *Man's Search for Ultimate Meaning*, Editura Barnes & Noble Books, New York, 2000.

Frankl, V. E., *Omul în căutarea sensului vieții*, Trad. Silvian Guranda, Editura Meteor Press, București, 2009.

Gavreliuc, A., *De la relațiile interpersonale la comunicarea socială: psihologia socială și stadiile progresive ale articulării sinelui*, Editura Polirom, Iași, 2006.

Graur, E., *Tehnici de comunicare*, Editura Mediamira, Cluj-Napoca, 2001.

Holdevici, I., *Sugestiologie și psihoterapie sugestivă*, Editura Victor, București, 1996.

Husserl, E., *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Allgemeine Einführung in die reine Phänomenologie*, Martinus Nijhoff, Den Haag, 1950; trad. italiana a cura di Enrico Filippini, „Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica”, Einaudi, Torino, 1965.

- Kuhn, H., *Liebe, Geschichte eines Begriffs*, Kösel Verlag, München, 1975.
- Längle, A., Bürgi, D., *Existențiale Coaching, Theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision*, Facultas Verlags und Buchhandels AG Viena, 2016.
- Längle, A., *Existenzanalyse, Existențiale Zugänge der Psychotherapie*, Facultas Verlags und Buchhandels AG Viena, 2016.
- Längle, A., *Sinnvoll Leben, Eine praktische Anleitung der Logotherapie*, Viena, 2007, Editura Verlag Salzburg, Viena.
- Leahy R. L., Holland S. J., *Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate*, trad. Kallay Eva, Editura Asociația de Științe Cognitive din România, Cluj, 2010.
- Mounin, G., *Istoria lingvisticii*, Editura Paideia, București, 1999.
- Noica C., *Cuvânt împreună despre rostirea românească*, Editura Eminescu, București, 1987.
- Oancea C., *Tehnici de sfătuire/ consiliere*, Editura Medicală, București, 2002.
- Papa Francisc, *Numele lui Dumnezeu este Milostivirea*, Editura Trei, București, 2016.
- Sandulache, S., *Consiliere și psihoterapie pastorală*, Editura Casa Cărții, Oradea, 2009.
- Scheler, M., *Essenza e forme della simpatia*, a cura di Laura Boella, Franco Angeli, Milano, 2012.
- Stein, E., *Il problema dell'empatia*, Editura Studium, Roma, 2014.
- Steinhardt, N., *Jurnalul fericirii*, Editura Polirom, București, 2012.
- Zohar, D., Marshall, I., *Inteligența Spirituală*, trad. Miruna Popescu, Editura Vellant, București, 2011.
- Holland, J. L., *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments*, FL: Psychological Assessment Resources, Odessa, 1997³

DICȚIONARE ȘI ENCICLOPEDII

- Baker, T., „Burnout”, în C. R. Figley (Ed.), *Encyclopedia*, doi: 10.4135/9781452218595.n23, cf. <http://sk.sagepub.com/reference/trauma/n23.xml?fromsearch=true>
- Bride, B., „Secondary traumatic stress” în C. R. Figley (Ed.), *Encyclopedia of trauma: An interdisciplinary guide* (601-602). Thousand Oaks, 2012 SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781452218595.n204, cf. <http://sk.sagepub.com/reference/trauma/n204.xml>
- Cotoeanu, I., Seche, L., Seche, M., *Dicționar explicativ al limbii române*, Editura Univers Enciclopedic, București, 1998.

Ginzburg, H., „Resilience and hurricane Katrina” în C. R. Figley (Ed.), *Encyclopedia*, doi: 10.4135/9781452218595.n187,
cf. <http://sk.sagepub.com/reference/trauma/n187.xml?fromsearch=true>

Munteanu, E., *Lexicologie biblică românească*, Editura Humanitas, București, 2008.

Pearlman, L., „Vicarious trauma”, în C. R. Figley (Ed.), *Encyclopedia*, doi: 10.4135/9781452218595.n271, cf.
<http://sk.sagepub.com/reference/trauma/n271.xml?fromsearch=true>

Tedeschi, R., „Growth, posttraumatic”, în C. R. Figley (Ed.), *Encyclopedia*, doi: 10.4135/9781452218595.n100, cf.
<http://sk.sagepub.com/reference/trauma/n100.xml?fromsearch=true>

Tosone, C., „Shared trauma”, în C. R. Figley (Ed.), *Encyclopedia*, doi: 10.4135/9781452218595.n214, cf.
<http://sk.sagepub.com/reference/trauma/n214.xml?fromsearch=true>

ARTICOLE ȘTIINȚIFICE

Crumpei, I., „Stresul traumatic secundar, efectul advers al empatiei clinice ”, în *Revista medico-chirurgicala a Societatii de Medici si Naturalisti*, vol. 114, nr. 4, Iași, 2010, 1092-1100.

Downes, P., „Reconceptualising Schopenhauer’s Compassion through Diametric and Concentric Spatial Structures of Relation”, *Enrahonar. An International Journal of Theoretical and Practical Reason* 58, 2017, 81-98

Gherghinescu, R., Cracsner, C.E., „Determinanți situaționali ai inteligenței emoționale în raport cu prestația cognitivă evaluată prin nota școlară”, *Revista de psihologie*, 63, nr. 2, 2017, 93-106.

Jordan, J., Myers, R. A., Layton, W. C., „The counseling psychologist”, *American Psychological Association*, Washington DC, 1968, 46 – 115.

Jourard, M. S., Rubin, J. E., „Self-Disclosure and Touching: A Study of Two Modes of Interpersonal Encounter and Their Inter-Relation”, *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 8/1, 39-48, Florida, 1968.

Mayer, J. D., Salovey, D. R. Caruso, „Inteligența emoțională ca Zeitgeist, personalitate și aptitudine mentală”, în R. Bar-On, J. D. A. Perker, *Manual de Inteligență emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2011.

Massey, D. S., „A Brief History of Human Society: The Origin and Role of Emotion in Social Life”, *American Sociological Review*, 2002, vol. 67, February, 1–29.

N. Gayathri, K. Meenakshi, „A Literature Review of Emotional Intelligence”, *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2, Issue 3, 2013, 42-51.

INTERNET

Chirilă, D., Jora, O., Bolân, D., Șerban, D., Ciocâlțeu, A., Vatamaniuc, T., Radu, R., *Manual pentru profesioniști specialiști în incluziune socială*, Asociația Transcena, București, 2010, 7; cf. <https://www.slideshare.net/psihoautentik2012/manualul-formare-transcena>

D. P. Rakel***, „Practitioner Empathy and the Duration of the Common Cold”, în *Family Medicine*, 2009, 41 (7): 494–501,

cf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2720820/>

Desbordes, G., ***, „Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state”, în *Frontiers in Human Neuroscience*, 2012, 6-12, cf.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3485650/>

Forgas, J., „Affective influences on self-disclosure: Mood effects on the intimacy and reciprocity of disclosing personal information”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3), 2011, 449–461, cf. <https://doi.org/10.1037/a0021129>.

Lutz, A., ***, „Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise”, în *PLOS ONE*, 2008, 3 (3): 4-6, cf. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0001897>.

Mehrabian, A., Ferris, S. R., „Inference of Attitudes from Nonverbal Communication in Two Channels”. *Journal of Consulting Psychology*, 31 (3) (1967), 248–252, aici 249, cf. <https://psycnet.apa.org/record/1967-10403-001>

Miguel de Unamuno, „Tragic sense of life”, *The Project Gutenberg EBook of Tragic Sense of Life, by Miguel de Unamuno*, 2005, cf. <https://www.gutenberg.org/files/14636/14636-h/14636-h.htm>

P. Kaliman***, „Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators”, în *Psychoneuroendocrinology*, 2014, 40: 96-107, cf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24485481>

Papa Francisc, „Compașiunea este un Act de Dreptate”, cf. <https://www.vaticannews.va/ro/papa/news/2019-09/papa-francisc-omilie-sfanta-marta-compasiune.html>

Papa Francisc, *Exortăția Evanghelii gaudium*, 2013, II, 9, cf. <https://www.magisteriu.ro/evangelii-gaudium-2013/> .

Restian, A., „Portretul robot al omului contemporan”, *Revista Ace - Practica Medicală*, vol. 4, nr. 3(15), 2009, 121-126, cf. http://rjmcom.ro/articles/2009.3/PM_Nr-3_2009_Art-0.pdf

Shamoa-Nir, L. , Koslowsky, M., „Aggression on the Road as a Function of Stress, Coping strategies and Driver Style”, în *Psychology*, 2010, 1, 35-44, cf. https://www.scirp.org/pdf/Psych.20100100006_20321850.pdf

<http://ec.justice-project.prorefugiu.org/wp-content/uploads/2018/02/Trauma-psihiica-Diana-Vasile-1.pdf>

<http://latindictionary.wikidot.com/adjective:alter>

<http://obamaspeeches.com/087-Xavier-University-Commencement-Address-Obama-Speech.htm>

http://www.geocities.ws/dualis_mit/psiho_psihogenetica.htm

<http://www.hotnews.ro/stiri-arhiva-1218533-qaeda-arunca-nou-val-teroare-asupra-lumii.htm>

<http://www.vladstroescu.ro/psihoza-empatie-arta/>

<https://dexonline.ro/definitie/simpatie>

<https://dilemaveche.ro/sectiune/tilc-show/articol/compatimire-si-simpatie>

https://ec.europa.eu/romania/news/20160112_ajutor_reconstructie_italia_cutremur_r

<https://ro.glosbe.com/el/ro/συμπάθεια>

<https://ro.oxforddictionaries.com/traduceti/engleza-romana/sympathy>

<https://ro.scribd.com/document/25497393/Nenorocirile-Unui-Slujnicar-Sau-Gentilomii-de-Mahala>

<https://wilhelmdanca.ro/iubirea-dusmanilor-goleste-inima-de-ostilitate/>

<https://wilhelmdanca.ro/omul-fiinta-vulnerabila-in-parabola-bunul-samaritean/>

https://www.scriptorium.ro/pdf/Cantemir-Istoria_ieroglifica.pdf

<https://www.vaticannews.va/ro/papa/news/2020-03/papa-francisc-urbi-et-orbi-rugaciune-coronavirus-binecuvantare.html>