

Abordarea umanistă a personalității

1. Carl Rogers (1902-1987). Actualizarea: tendința umană fundamentală

2. Abraham Maslow (1908-1970). Motivația și personalitatea

Abordarea umanistă a personalității este doar o parte dintr-o mișcare mai amplă care a încercat să pună întreaga psihologie pe baze noi. Psihologia umanistă aduce obiecții principalelor forțe ale psihologiei (psihanaliza și behaviorismul), afirmând că ambele prezintă o imagine limitată și degradantă a naturii umane. Psihanaliza este acuzată că studiază doar partea bolnavă a personalității, ceea ce lasă puțin loc pentru caracteristicile umane pozitive. Behaviorismul, cu accentul exclusiv pe observarea obiectivă a comportamentului manifest, este considerat de umaniști îngust și steril. Imaginea pe care o oferă behaviorismul naturii umane este una în care persoanele sunt doar niște organisme mecanice, asemănătoare unui robot. Umaniștii susțin că oamenii nu sunt nici șoareci uriași și nici computere ineficiente și deplasează accentul pe virtuțile și aspirațiile umane, voința liberă conștientă și îndeplinirea potențialului. Imaginea umanistă asupra naturii umane este optimistă, oamenii fiind văzuți ca activi, creativi, preocupați de scopuri precum dezvoltarea personală.

1. Carl Rogers (1902-1987). Actualizarea: tendința umană fundamentală

Acum mai bine de șaptezeci de ani, Rogers introducea o nouă abordare a psihoterapiei, construită pentru a se opune terapiilor dominante ale epocii (terapia comportamentală și psihanaliza). Spre deosebire de terapia comportamentală, abordarea lui Rogers nu accentua comportamentul în defavoarea sentimentelor sau gândirii; spre deosebire de psihanaliză, perspectiva lui Rogers nu era preocupată de dorințe inconștiente și pulsioni.

Inițial și-a numit metoda teorie nondirectivă, apoi terapie centrată pe client și în final terapie centrată pe persoană. Perspectiva lui Rogers asupra personalității s-a dezvoltat și s-a rafinat pe baza experienței pe care a acumulat-o în ședințele cu pacienții, iar formularea teoriei este strâns legată de modul în care înțelegea că trebuie realizată terapia. Pentru Rogers, ființele umane sunt conștiente și raționale, el respingând ideea conform căreia experiențele trecute exercită o influență asupra comportamentului prezent. Deși recunoaște că aceste experiențe, mai ales cele din copilărie, pot să influențeze modul în care persoanele percep lumea, Rogers insistă asupra faptului că sentimentele prezente au o importanță mai mare în dinamica personalității. Ideile formulate de Rogers au fost primite cu deosebit entuziasm, având aplicații largi în psihologie, educație sau viața de familie.

În concepția lui Rogers, ființele umane sunt motivate de o singură tendință fundamentală: tendința de actualizare, exprimată prin menținerea și îmbogățirea funcționării organismului. Această tendință innăscută este o nevoie umană fundamentală și include toate trebuințele fiziologice (inclusiv cele simple, cum ar fi cele de hrană, aer sau apă) și psihologice. Actualizarea face însă mai mult decât să mențină organismul, ea facilitează creșterea și dezvoltarea acestuia, fiind responsabilă de aspectele dezvoltării pe care le reunim sub termenul de maturare (definită ca dezvoltare determinată genetic a structurilor corpului).

Deși schimbările sunt programate genetic, progresul organismului nu este unul automat și fără efort. Rogers afirmă că progresul presupune luptă și durere, luând ca exemplu primul pas al copilului. Copilul cade și se lovește, și ar fi mai puțin dureros dacă individul ar rămâne în stadiul de târâre, dar el insistă în acest comportament în ciuda durerilor trecătoare, pentru că tendința de actualizare, de înaintare, de dezvoltare și creștere, este mai puternică decât orice dorință de a renunța.

Actualizarea are prin urmare în timpul maturizării o componentă puternică de natură biologică. Pe măsură ce individul se maturizează, componenta psihologică devine mai puternică, reflectând impactul învățării și al experienței.

Rogers afirmă că de-a lungul vieții oamenii își evaluează experiențele de viață, în funcție de cât de bine servesc tendinței de actualizare. Experiențele care sunt percepute ca facilitând actualizarea sunt considerate bune și dezirabile, având o valoare pozitivă. Aceste percepții vor influența comportamentul, deoarece experiențele văzute ca fiind nedezirabile vor fi evitate, iar cele dezirabile căutate și repetate de câte ori va fi posibil.

Rolul mediului

Rogers afirmă că realitatea mediului unei persoane este dată de modul în care ea percepe acel mediu; prin urmare, percepția mediului ar putea să nu coincidă cu realitatea obiectivă. Același aspect al realității poate fi perceput diferit de doi indivizi, iar percepțiile se pot modifica în timp. Această idee a subiectivității percepției este veche și nu este o contribuție originală a lui Rogers. Ceea ce el a subliniat este că lumea fiecăruia este o problemă privată și poate fi cunoscută complet doar de individul însuși. Această lume include nu doar prezentul imediat de care el este conștient, ci și toți stimulii neglijați (de exemplu presiunea hainelor) și amintirile experiențelor trecute, în măsura în care ghidează percepțiile de moment ale persoanei. Experiența subiectivă are așadar importanță supremă, fiind singura pe care ne putem baza judecățile și comportamentul.

Dezvoltarea sinelui

Pe măsură ce lumea copilului se lărgeste (adică pe măsură ce se lărgeste percepția sa asupra lumii), o parte a experiențelor sale se diferențiază de restul. Această parte separată este definită de cuvintele *eu* sau *mie*. Este vorba practic despre formarea sinelui, despre capacitatea de a face distincție între ce este parte a propriei persoane și ce este extern. Conceptul de sine este definit ca imaginea unei persoane cu privire la ceea ce ea este, ar trebui să fie sau ar putea să fie.

Odată cu dezvoltarea sinelui, copilul simte o trebuință din ce în ce mai puternică de considerație pozitivă din partea celorlalți. Considerația sau aprecierea pozitivă este persistentă și comună tuturor ființelor umane, presupunând nevoia de acceptare, dragoste și aprobare din partea celorlalți, în special a mamei în timpul copilăriei. Este esențială pentru copil, al cărui comportament este ghidat de cantitatea de afecțiune pe care o primește.

Dacă mama nu oferă apreciere pozitivă, tendința copilului spre actualizare este înfrânată. Copilul percepe dezaprobarea mamei cu privire la comportamentul său ca o dezaprobare la adresa întregii sale persoane, iar dacă aceasta se întâmplă des copilul încetează să lupte pentru actualizare și în schimb eforturile lui se îndreaptă spre asigurarea considerației pozitive din partea celorlalți. În mod ideal, copilul ar trebui să se simtă acceptat și iubit, deși anumite comportamente pot fi dezaprobatate. Această stare este numită considerație pozitivă necondiționată, implicând faptul că dragostea mamei pentru copil nu este condiționată de modul în care acesta se comportă, ci este oferită fără condiții și deplin.

Potrivit lui Rogers, nivelul adaptării psihologice a unei persoane, gradul ei de normalitate, este dat de gradul de congruență al sinelui cu experiența. Persoanele sănătoase psihic sunt capabile să se perceapă pe sine și pe ceilalți în general așa cum sunt și sunt deschise tuturor experiențelor, sunt libere să se autoactualizeze.

Caracteristicile persoanelor aflate în curs de actualizare

Folosim sintagma „persoană în curs de actualizare” pentru a reflecta exact ceea ce Rogers a vrut să arate, și anume că acest proces de fapt nu se încheie niciodată, pentru că asta ar însemna o personalitate statică și nu una în dezvoltare. Stoparea procesului de actualizare înseamnă pierderea unor caracteristici precum flexibilitatea, spontaneitatea sau deschiderea spre nou.

Persoana în curs de actualizare este produsul final al dezvoltării psihologice și al evoluției sociale. Principala ei caracteristică este că are *conștiința tuturor experiențelor*. Nici o experiență nu este distorsionată sau negată, nu există amenințări pentru conceptul de sine, persoana poate să trăiască o gamă mai largă de sentimente, atât pozitive cât și negative, mai intens decât o persoană defensivă.

O a doua caracteristică este *capacitatea de a trăi deplin fiecare moment*, experiențele pe care fiecare moment le aduce au potențialul de a fi noi, prin urmare nu pot fi anticipate. Prin urmare, nu există rigiditate sau structuri organizate impuse în experiențele subiective. La persoanele sănătoase psihic, experiențele sunt organizate și distorsionate pentru a se potrivi prejudecăților.

Altă caracteristică este *încrederea în propriul organism*, pe care Rogers o înțelege ca fiind mai degrabă încrederea în propriile reacții decât încrederea în codul social, sfaturile celorlalți sau chiar propriul intelect. Aceasta nu înseamnă că persoana în curs de actualizare ignoră datele oferite de intelectul propriu sau al altora, ci doar că aceste date sunt congruente cu sinele; ele nu sunt amenințătoare, pot fi percepute și evaluate corect. Decizia finală pare a fi intuitivă, bazată mai mult pe emoții, pe ceea ce individul simte că este bine.

A patra caracteristică este *sentimentul libertății*, persoanele în curs de actualizare se simt într-adevăr libere să evolueze în orice direcție doresc, să aleagă fără a fi constrânse de inhibiții. Ca rezultat, ele simt că au o putere personală mai mare asupra vieții, pentru că știu că viitorul depinde de acțiunile lor și nu de circumstanțe, evenimente trecute sau alți oameni (ideea corespunde celei a lui Rotter de locus of control intern).

Personalitatea sănătoasă este una *creativă*, capabilă de adaptare chiar în condițiile unui mediu schimbător. Asociată creativității este *spontaneitatea*. Persoana în curs de actualizare nu are nevoie de un mediu predictibil sau sigur, care ar reprezenta chiar o pacoste pentru ea.

2. Abraham Maslow (1908-1970). Motivația și personalitatea

Poate într-o măsură mai mare decât Rogers, Maslow a fost purtătorul de cuvânt și liderul mișcării umaniste în psihologie, el criticând atât behaviorismul, cât și psihanaliza. Behaviorismul a fost considerat eficient, dar l-a asemănat cu un halat de laborator, pe care îl dezbraci la ieșire, deoarece nu se potrivește când mergi acasă la soție, copii și prieteni. Prin studierea aspectelor negative ale omului – a tulburărilor precum nevrozele sau psihozele – psihanaliza ignora toate emoțiile pozitive de genul fericirii sau liniștii interioare. Dacă Freud oferise lumii jumătatea bolnavă a omenirii, era timpul ca umanismul să umple restul cu jumătatea sănătoasă. „În calitate de oameni de știință, împărtășim valorile esențiale ale culturii noastre și probabil va trebui să o facem întotdeauna, cel puțin într-o anumită măsură – de exemplu onestitatea, umanitarismul, respectul pentru individ, serviciul în slujba societății, respectul democratic față de dreptul indivizilor de a-și lua propriile decizii, chiar dacă sunt greșite, conservarea vieții și sănătății, alinarea durerii, recunoașterea meritelor atunci când este cazul, împărțirea meritelor, spiritul sportiv, corectitudinea și așa mai departe” (Maslow, 1970/2007, p. 351).

Maslow susținea că natura umană a fost subestimată, prin neluarea în obiectiv a exemplarelor umane valoroase, a celor creative, sănătoase și mature. După cum afirma el, dacă se dorește să se determine cât de repede aleargă oamenii, nu se va studia alergătorul mediu, ci cel mai rapid alergător care poate fi găsit. Doar în acest fel poate fi determinată culmea potențialului uman. Teoria lui se bazează deci pe indivizii cei mai sănătoși, iar ca rezultat poate fi numită cu ușurință o teorie a motivației, deoarece motivația este centrul abordării sale.

Utilizând în primul rând studii de caz, Maslow a studiat un grup redus de personalități sănătoase și eficiente, în viață sau decedate; de exemplu, utilizând material biografic, i-a studiat pe Thomas Jefferson și Abraham Lincoln. Pe baza investigațiilor a concluzionat că

fiecare persoană se naște cu anumite nevoi instinctuale, care o determină să aleagă calea creșterii, dezvoltării, actualizării.

Maslow susține că există un număr de trebuințe înnăscute care activează și direcționează comportamentul fiecărui individ. Comportamentele pe care persoanele le practică pentru a-și satisface aceste trebuințe nu sunt înnăscute, ci învățate, ceea ce înseamnă că există foarte mari diferențe între indivizi. O caracteristică esențială a acestor trebuințe universale este aranjarea lor într-o ierarhie sau în formă piramidală.

Trebuințele de la baza piramidei trebuie satisfăcute măcar într-o anumită proporție pentru ca cele din vârf să își manifeste valoarea motivațională. Un tip de trebuință nu trebuie să fie complet satisfăcută pentru ca trebuința superioară ei să apară, Maslow propunea un nivel de satisfacere de 85% pentru cele fiziologice, 70% pentru cele de siguranță, 50% pentru cele de dragoste și apartenență; 40% pentru cele de stimă și statut. De exemplu, o persoană înfometată sau care are griji legate de siguranța sa nu va avea nevoie momentan de stimă și statut, doar după ce trebuințele fiziologice și de siguranță sunt satisfăcute într-o anumită măsură se dezvoltă nevoia de apartenență. După ce și aceasta este satisfăcută, oamenii vor dori stimă și statut, iar apoi autoactualizarea. Important este că trebuințele nu acționează simultan, la un moment dat, doar o nevoie este dominantă, iar activarea ei depinde de gradul de satisfacere al celorlalte (Maslow, 1943). Un om de afaceri de succes nu va mai fi ghidat de trebuințele fiziologice, acestea sunt satisfăcute fără probleme, el fiind probabil motivat de nevoi precum obținerea stimei din partea celorlalți sau de autoactualizare. Pe de altă parte, dacă afacerea persoanei respective merge atât de rău încât îl determină să piardă toți banii, probabil că o farfurie cu supă va fi mai prețioasă decât premiul acordat anual oamenilor de afaceri.

Cu cât o trebuință se află mai jos în ierarhie, cu atât potențialul ei motivator este mai mare; Maslow (1954) face câteva precizări legate de distincția dintre nevoile de ordin inferior și cele superioare:

- trebuințele superioare au apărut mai târziu în cursul evoluției speciei umane; toate ființele au nevoie de hrană și apă, însă doar oamenii au nevoia de autoactualizare, prin urmare, cu cât o trebuință se află mai sus, cu atât este mai specific umană;
- trebuințele superioare apar mai târziu și în raport cu dezvoltarea individului; cele fiziologice și de securitate se manifestă pregnant în copilăria mică, cele de apartenență în adolescență, iar cea de autoactualizare apare de obicei doar la mijlocul vieții;
- trebuințele superioare sunt mai puțin necesare supraviețuirii, prin urmare îndeplinirea lor poate fi amânată;
- nesatisfacerea trebuințelor inferioare duce la apariția unui deficit în organism, de aceea ele se mai numesc trebuințe de deficit. Deși sunt mai puțin necesare pentru supraviețuire, trebuințele superioare contribuie la dezvoltare, ducând la o mai bună stare de sănătate și o viață mai lungă, de aceea, ele se mai numesc trebuințe de creștere sau de dezvoltare;
- trebuințele superioare aduc beneficii nu doar în plan biologic, ci și psihologic, pentru că produc fericire mai mare și liniște sufletească;
- satisfacerea trebuințelor superioare presupune condiții mai complexe decât cele necesare pentru satisfacerea nevoilor inferioare.

Trebuințele fiziologice sunt cele de la baza ierarhiei și cele mai puternice, incluzând nevoia de hrană, aer, somn sau sex. Ele sunt capabile să blocheze total celelalte trebuințe dacă nu sunt satisfăcute, dar de îndată ce acest lucru se întâmplă persoana nu mai este conștientă de ele și își pierde potențialul motivator (Maslow, 1948).

Trebuințele de siguranță sunt foarte importante la copii și adulții nevrotici. În general, la adulții normali și sănătoși aceasta este satisfăcută, ceea ce presupune asigurarea securității, a stabilității, a protecției și a ordinii. Preferința adulților pentru siguranță se vede în alegerile

pe care le fac: să-și încheie asigurări de diferite tipuri, să rămână într-un loc de muncă sigur și să nu deschidă o afacere riscantă pe cont propriu. Unul dintre indicatorii faptului că în copilărie trebuința de siguranță este foarte puternică este comportamentul copiilor, care reacționează mult mai vizibil și mai intens la amenințări decât adulții (Prince și Howard, 2002).

Trebuințele de dragoste și apartenență se pot manifesta într-o mare varietate de forme: prin relații de afecțiune cu ceilalți în general, cu cineva anume sau prin găsirea unui loc într-un grup. Trebuința de apartenență este greu de satisfăcut într-o lume aflată mereu în schimbare (locuința o schimbăm de câteva ori în viață, iar prietenii mai des). Trebuința de dragoste poate fi satisfăcută prin relații de intimitate cu alte persoane; Maslow nu a pus semnul egalității între dragoste și sex, dar a admis că sexul este una dintre formele de exprimare ale nevoii de dragoste. Incapacitatea de satisfacere a acestei trebuințe este considerată cauza fundamentală a problemelor societății.

Trebuințele de stimă și statut sunt de două tipuri: de stimă de sine și de stimă acordată celorlalte persoane. Satisfacerea trebuinței de stimă de sine îi permite persoanei să se simtă încrezătoare în propria valoare și putere, ca rezultat, individul poate să devină mai competent și mai productiv în toate aspectele vieții. Nesatisfacerea acestei trebuințe determină individul să se simtă neajutorat, inferior, lipsindu-i încrederea în sine. Stima de sine autentică trebuie să se bazeze pe o evaluare realistă a abilităților și pe respectul meritat din partea celorlalți.

Autoactualizarea se referă la realizarea și îndeplinirea tuturor potențialităților și capacităților. Persoana trebuie să devină ceea ce este capabilă să devină. Cu toate că restul trebuințelor ar putea fi îndeplinite, nesatisfacerea acesteia ar putea determina individul să se simtă neliniștit sau frustrat. Autoactualizarea poate să ia multe forme, iar pentru ca aceasta să apară este nevoie de câteva condiții: eliberarea de constrângeri culturale sau de altă natură, persoana să nu fie deranjată de griji legate de hrană sau siguranță, să iubească și să fie iubită (Maslow, 1943). Mai presus de orice, persoana trebuie să-și cunoască cu adevărat abilitățile, puterile și slăbiciunile.

Cu toate că Maslow a considerat că ierarhia sa descrie foarte bine cei mai mulți oameni, a subliniat de asemenea că există și câteva excepții. De-a lungul istoriei găsim numeroase exemple ale unor personalități care s-au dedicat total unei cauze, fiind dispuse să sacrifice orice pentru aceasta, chiar viața. Aceasta înseamnă în mod clar o negare a trebuințelor fiziologice și de securitate.

Extras din Bonchiș, E., Drugaș, M., Dindelegan, C., & Trip, S. (2009). Introducere în Psihologia personalității (ed. a II-a). Oradea: Editura Universității din Oradea.