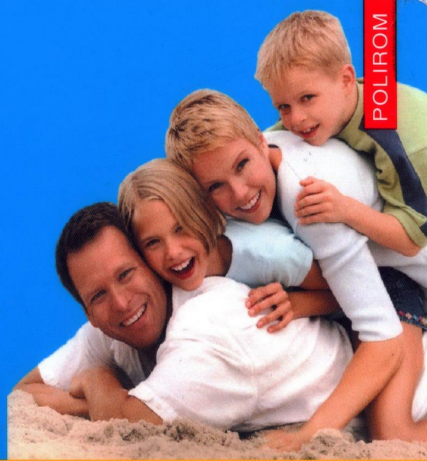


POLIROM



Jacques  
Cosnier

# Introducere în PSIHOLOGIA EMOȚIILOR și a SENTIMENTELOR

Afectele, emoțiile,  
sentimentele, pasiunile





Emoțiile, sentimentele, dispozițiile și pasiunile animă viața cotidiană și reprezintă elementele fundamentale ale acesteia. Convențiile sociale ne obligă însă adesea să le canalizăm într-o anumită direcție sau să ni le reprimăm. Chiar și studiul lor stă sub semnul ambiguității: pentru sociologi emoțiile țin de psihologie, iar psihologii nu le analizează decât sub aspect patologic. Etologia le-a aplicat propriile metode de observare și evaluare specifice muncii de teren.

Jacques Cosnier, medic, psihiatru, psihanalist și etolog, oferă în această lucrare răspunsuri personale la câteva întrebări legate de psihologia emoțiilor: Ce sunt emoțiile de bază și cum se definesc? Stresul este întotdeauna nociv? Emoțiile sunt universale sau sunt specifice fiecărei societăți? Eradicarea emoțiilor este oare o perspectivă de dorit pentru umanitate?

---

Emoțiile de bază și interacțiunile sociale • Relațiile afective pozitive: dragostea și prietenia • Ura și formele violenței • De la schimb la împărtășire: empatie și dispatie Controlul individual • Controlul social • Absența emoțiilor: gândirea operatorie și alexitimia

**Jacques Cosnier**, doctor în medicină și în științe, profesor emerit la Universitatea Lumière (Lyon 2), a practicat etologia animală și umană, psihiatria și psihanaliza. Fost președinte al Societății franceze de etologie (SFECA), a reprezentat Franța timp de mai mulți ani în cadrul Comitetului internațional de etologie. În momentul de față este cercetător la Laboratorul de Etologie a comunicării al Unității de cercetare asociate cu CNRS no. 1347 (GRIC).

Jacques Cosnier, *Psychologie des émotions et des sentiments*

© by Editions RETZ, Paris, France, 1994

© 2002, 2007 by Editura POLIROM, pentru prezenta traducere

**www.polirom.ro**

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I, nr. 4; P.O. BOX 266, 700506

București, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37;

P.O. BOX 1-728, 030174

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:**

**COSNIER, JACQUES**

**Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor /**  
Jacques Cosnier; trad. de Eliza Galan – Iași: Polirom, 2007

Bibliogr.

Index

ISBN : 978-973-46-0681-8

I. Galan, Eliza (trad.)

159.942

Printed in ROMANIA

Jacques  
Cosnier

Introducere în  
**PSIHOLOGIA**  
**EMOȚIILOR** și a  
**SENTIMENTELOR**

Afectele, emoțiile,  
sentimentele, pasiunile

Traducere de Eliza Galan

POLIROM  
2007

# Tablă de materii

<i>Cuvânt înainte</i>	9
<b>INTRODUCERE</b>	13
<b>Definirea subiectului : psihologia emoțiilor și sentimentelor cotidiene</b>	17
<b>Precizări asupra metodei</b>	18
Punctul de vedere biologic	19
Punctul de vedere etologic	22
Metapsihologia psihanalitică	24
 Capitolul 1	
<b>EMOȚIILE PUTERNICE</b>	30
<b>Emoțiile de bază</b>	30
Cele nouă criterii ale emoțiilor discrete după Ekman	31
<b>Emoțiile de bază și interacțiunile sociale</b>	36
<b>Caracteristicile emoțiilor de bază</b>	39
Durată și intensitate variabile	39
Importanța manifestărilor nonverbale	40
Efectele recurente ale controlului emoțiilor	40
Diferențele individuale	42
<i>Metalog 1</i>	42
 Capitolul 2	
<b>MARILE SENTIMENTE</b>	50
<b>Relațiile afective pozitive : dragostea și prietenia</b>	50
<b>Prietenia</b>	54
Proximitatea	54
Atracția interpersonală și afinitățile	55

<b>Dragostea</b> .....	58
Când te îndrăgostești sau trăsăturile pasiunii .....	58
<i>Condițiile iubirii pasionale</i> .....	59
Varietățile dragostei : stiluri și destine ale pasiunii .....	61
<i>Cele șase stiluri de dragoste („six part model of love”</i> <i>de Hendrick și Hendrick, 1986)</i> .....	61
<i>Modelul triumfiular al dragostei (Sternberg, 1986, 1988)</i> .....	62
<i>Destinele pasiunii</i> .....	63
Previzibilitatea duratei unei relații amoroase .....	64
Legătură și atașament .....	66
<i>Atașamentul</i> .....	66
<i>Legătură familială, legătură socială, legătură sexuală</i> .....	69
<b>Ura și formele violenței</b> .....	71
Etologia comportamentelor agonistice .....	72
Psihosociologia agresivității .....	74
Punctul de vedere psihanalitic .....	77
<i>Warum Krieg?</i> .....	78
<i>Comentarii pe marginea temei „Warum Krieg”</i> .....	80
Competiție și gelozie .....	81
<i>Metalog 2</i> .....	83

### Capitolul 3

<b>ETOLOGIA AFECTELOR COTIDIENE</b> .....	86
<b>Continuitate sau discontinuitate?</b> .....	86
Afectele tonice .....	89
<b>Protecția feței</b> .....	89
Afectele desfășurate : afecte trăite și afecte afișate .....	91
<b>De la schimb la împărtășire : empatie și dispatie</b> .....	93
Definiția empatiei .....	93
<i>Teoria percepției afectelor celorlalți</i> .....	94
Conceptul de analizator corporal .....	95
<i>Empatia și afinitățile motivaționale</i> .....	96
Radioscopia unei scene de menaj .....	97
<b>Teoria empatiei generalizate</b> .....	99
<i>Metalog 3</i> .....	104

### Capitolul 4

<b>CONTROLUL EMOȚIILOR</b> .....	107
<b>Controlul individual</b> .....	108
Mecanismele de apărare .....	108

<i>Controlul reacțiilor verbale</i>	110
<i>Reacțiile verbale ca instrument de control</i>	112
Organizarea verbalo-viscero-motorie	112
Retorica expresivă a mecanismelor de apărare .....	115
<i>Comentarii asupra mecanismelor de control</i>	118
<b>Controlul social</b> .....	119
<b>Câmpul semantic afectiv</b>	121
Conotația .....	121
Evaluarea hedonică și principiul plăcerii/neplăcerii	122
<i>Principiul plăcerii/neplăcerii</i>	123
<i>Metalog 4</i>	126
Capitolul 5	
<b>EȘECUL CONTROLULUI: EMOȚIILE RATATE</b> .....	130
<b>Anxietatea și angoasa</b>	130
Definiție	130
<i>Din punct de vedere temporal</i>	131
Diagnostic	133
Aspectele pozitive ale anxietății	135
<b>Stresul</b>	137
Un fenomen foarte cunoscut, dar dificil de definit .....	137
<b>Mediatorii</b> .....	139
<i>Un al doilea mediator ar fi „suportul social”</i>	140
<i>Al treilea mediator este constituit de evenimentele care provoacă o schimbare vitală</i>	143
Micile necazuri și micile satisfacții : stresul cotidian	144
Câteva modele animale	145
<i>Interpretare și acțiune</i>	147
Gestiunea stresului cotidian	148
<b>Absența emoțiilor : gândirea operatorie și alexitimia</b> .....	150
<i>Metalog 5</i>	152
Capitolul 6	
<b>TEORII GENERALE</b>	156
<b>Teorii mecaniciste sau teorii procesuale</b>	157
Dezbaterea James-Lange contra Cannon	157
Teoriile cognitiviste	158
Critica teoriilor mecaniciste	159
<b>Teoriile pragmaticii emoționale sau teoriile funcționale</b>	162
De la Darwin (1872) la Frijda (1984)	162

<i>Principiul perenității obiceiurilor utile</i>	163
<i>Principiul expresiei antitetice a emoțiilor opuse</i>	163
<i>Principiul acțiunii directe a sistemului nervos</i>	163
<i>Principiul activității relaționale</i>	164
<i>Principiul eficacității interactive</i>	164
<i>Principiul activării</i>	164
<i>Principiul inhibiției</i>	164
Emoțiile ca mod de pregătire a acțiunii	165
Funcția comunicativă a emoțiilor	167
<i>Conduita emoțională ca sistem de comunicare primitiv</i> <i>(Max Pages)</i> .....	168

Concluzie

<b>ÎNAPOI LA TEORIA EMPATIEI GENERALIZATE</b> .....	170
---	-----

<i>Index lexical și glosar</i>	172
--------------------------------	-----

<i>Bibliografie</i> .....	177
---------------------------	-----



## Cuvânt înainte<sup>1</sup>

Nu m-aș fi gândit niciodată că într-o zi voi scrie o carte despre emoții, pentru că, în ciuda faptului că trecutul meu de psihofiziolog și psihanalist m-a îndreptat în cele din urmă spre etologie, am făcut acest lucru pentru a studia din ce în ce mai îndeaproape comportamentul organismelor în mediul lor natural, îndepărtându-mă de interpretările sub raportul proceselor intrapsihice.

Abordarea naturalistă a comportamentului mă pasionează de foarte mulți ani. Din acest motiv am intrat în legături profesionale și de prietenie cu diferiți cercetători lingviști, sociologi, antropologi... și, desigur, psihologi, toți practicând cel puțin parțial această metodă de observație-descriere obiectivă care se găsește la baza mișcării interacționiste contemporane. Or, trebuie să recunoaștem că introspecția și „stările mentale” ocupă aici un spațiu redus. Bineînțeles că nu vom afirma, ca într-o anumită epocă nu prea îndepărtată, că ceea ce se petrece în „cutia neagră” nu interesează cercetarea noastră... Dar vom reduce acest aspect pe cât posibil. Apare totuși un moment în care abordarea naturalistă ajunge la anumite limite. Aplicată la specia umană, presupune o teorie a subiectului, care apare îndeosebi la un autor ca Goffman, de exemplu. Respectiva teorie a subiectului rămâne discretă, din cauză că nu subiectul este centrul de interes, ci interacțiunea : ceea ce se petrece *între* subiecți. Dar, mai devreme sau mai târziu trebuie să admitem că ceea ce se petrece *între* nu poate fi interpretat decât prin raportarea la ceea ce se petrece *în* subiecți, care reprezintă un element contextual indispensabil. Momentul în cauză a sosit și cred că emoția este o modalitate potrivită de a aborda problema. *Homo* este *sapiens*, dar este și *sentiens*, și *communicans*.

Întâmplarea face că m-am confruntat cu problemele emoțiilor de multă vreme. Mai întâi la animale, domeniu în care, împreună cu Daniel Bret și alți cercetători, am studiat în anii '60 și '70 crizele audiogene, ulcerele provocate și emotivitatea la micile rozătoare. Am studiat chiar, cu ocazia unui contract încheiat cu armata, „panica la șobolani”

Apoi la om : am îndrumat mai multe teze (ale lui Jacques Fourcade, Stavrie Economides, Gelis Dahan, Kamal Bekdache) despre studiul poligrafic

---

1. Toate cuvintele marcate cu asterisc figurează în glosar.

al situațiilor conversaționale, în care reacțiile psihogalvanice, martori ai microreacțiilor afective, ocupă un loc important. Acesta este momentul în care a fost creat conceptul de *organizare verbo-viscero-motorie* și a fost descoperit *fenomenul de balansare pe eare* le vom regăsi în capitolul al treilea.

Însă abia la începutul anilor optzeci am intrat cu adevărat în câmpul emoțiilor pentru emoție în sine.

Când am fost invitat la Maison des Sciences de l'Homme de la Paris (la cererea Laboratorului european de psihologie socială) pentru reuniunea de constituire a unei echipe de cercetare asupra emoțiilor sub egida lui Klaus Scherer, la vremea respectivă profesor la Universitatea din Giessen, am ezitat. Într-adevăr s-a dovedit că metoda ce urma să fie folosită era cea a chestionarelor. Or, chestionarele nu fac deloc parte din panoplia etologilor. Eram însă singurul cercetător francez și perspectiva de a participa la această echipă internațională m-a atras.

În urma cercetării respective a rezultat cartea *Experiencing Emotion* publicată la Cambridge University Press. Am redactat împreună cu colegii mei spanioli J.M.F. Dols și A.J. Fernandez capitolul despre verbalizarea experienței emoționale, iar cu Verena Aebischer cel despre experiența emoțională a francezilor. Cartea în ansamblu este rezultatul unei munci colective, și fără îndoială că datorită calităților conducătorului ei, s-a constituit o adevărată echipă internațională ce a facilitat niște schimburi care au dus la bun sfârșit procesul prin care interesul meu pentru emoții a fost creat. Cu această ocazie, le transmit salutările mele amicale Verenei Aebischer, lui Elisho Babad, Eva Bärninger-Huber, J.M.F. Dols, J.R. Edelman, Heiner Ellgring, Alfonso J. Fernandez, Dino Giovannini, J. Elizabeth Green, Pio Ricci-Bitti, Bernard Rimé, B. Angela Summerfield și G. Herald Wallbott, și bineînțeles lui Klaus Scherer.

La sfârșitul anilor '80, echipa în discuție și-a lărgit cercetările dincolo de Europa, extinzându-le la nivelul întregii planete, iar din partea franceză ni s-a alăturat și Monique Jardel-Alles.

Însă, deși m-a mobilizat și mi-a sporit interesul pentru emoții, această cercetare nu m-a mulțumit în calitatea mea de etolog. Doream să continuu munca de teren și observația directă. Emoția se înscria în evantaiul preocupărilor Laboratorului de etologie a comunicațiilor, centrate de mai mulți ani pe procesele comunicării interpersonale. Unul dintre colaboratorii mei, Gilles Benejam, a susținut o teză pe tema semnalelor expresive emoționale. Apoi ne-a vizitat și Paul Ekman. Iar în anul următor am mers să vizitez laboratorul său și să îl cunosc pe Wallace Friesen la San Francisco. Metoda lor de studiu asupra mimicii faciale mi s-a părut conformă cu principiile cercetării etologice, iar teza Yolande Jung a arătat de curând modul în care această abordare a expresiei emoționale faciale ar putea fi utilă practicienilor din domeniul practicii odontologice și al chirurgiei reparatorii maxilo-faciale.

Dar grupul de cercetare asupra interacțiunilor<sup>2</sup>, de care aparținea laboratorul meu, își dezvoltă lucrările sub direcția Catherinei Kerbrat-Orrechioni, iar lucrările ei, și mai ales cele despre comunicarea nonverbală, au făcut ca eu să fiu invitat să vorbesc în fața unui public foarte divers: psihologi, educatori, medici și personalul medical, psihoterapeuți... Or, discuțiile se terminau cel mai des cu problema emoțiilor, a expresiei, gestiunii și utilizării lor terapeutice sau educative.

Un scurt sejur la centrul californian de la Esalen m-a convins, de altfel, de importanța dimensiunii emoționale și de faptul că trebuie abordată într-un mod mai direct decât prin intermediul canalului verbal, fapt pe care am avut ocazia să-l verific când am organizat terapiile „comunicologice” la spitalul de zi al Societății Educației Naționale la Lyon, și de asemenea în timpul pregătirii personalului medical pe care am efectuat-o cu prietenul și colaboratorul meu de atunci, Emmanuel Galacteros.

Această deviere a cercetărilor mele etologice spre terapie m-a determinat să particip la seminarul condus la Paris VII de către Max Pages într-un grup „Emotions” și să mă interesez de dezvoltarea „artei ca terapie” Lucrări precum cele ale lui Edith Lecourt asupra muzicoterapiei și Jocelyne Vaysse asupra dansului și a terapiilor prin mișcare mi se par deosebit de fecunde pentru cercetarea emoțiilor.

Faptul că m-am întâlnit cu emoțiile în cadrul interacțiunilor și al terapiilor m-a condus la ceea ce lucrez în momentul de față împreună cu Marie-Lise Brunel<sup>3</sup> despre empatie, unul dintre conceptele fundamentale ale chestiunii emoțiilor în interacțiunile cotidiene.

Realizez că acest cuvânt înainte reface itinerarul meu de cercetător. Și, de fapt, se observă că acest drum a fost în permanență în raport cu problema emoțiilor. Mărturisesc că nu mi-am dat seama de acest lucru chiar pe moment. De-abia după mai mulți ani tema în discuție, mai întâi latentă, s-a actualizat.

Or, în acest moment al evoluției mele personale, printr-o coincidență fericită (dar este oare o întâmplare?) am fost contactat de editura Retz, în vederea publicării unei cărți despre emoții. Am acceptat fără ezitare deoarece subiectul emoțiilor a devenit între timp de un foarte mare interes pentru mine. În felul acesta am putut realiza amploarea și complexitatea problemei. Și de asemenea am putut vedea ce importanță majoră are pentru toți cei care lucrează în domeniul științelor umane.

Pentru a încheia, trebuie să le mulțumesc celor care m-au ajutat: Marie-Pierre Levallois și Jacques Mousseau de la editura Retz, Edmond Marc, cititorul și prietenul meu atent, și lui „J.V.S.”, interlocutorul meu în

2. CRLS, apoi GRIC.

3. Profesor la Universitatea din Québec, la Montréal.

metaloguri. J.V.S.<sup>4</sup> reprezintă ansamblul colegilor și prietenilor cu care am avut ocazia să discut, în repetate rânduri, despre munca mea sau apropiații mei cărora le-am citit anumite pasaje și care au avut răbdarea să mă asculte. Tuturor le mulțumesc călduros pe această cale.

Le mulțumesc de asemenea Sandrinei Argant, care m-a ajutat la materializarea acestui manuscris și tuturor prietenilor de la Laboratorul de etologia comunicațiilor în cadrul căruia a fost concepută lucrarea de față. Climatul de afecțiune și simpatie care domnește acolo a fost mereu o sursă de bună dispoziție în activitățile mele cotidiene de cercetător.

În sfârșit, am plăcerea de a exprima cordiala mea recunoștință lui Françoise Sichler pentru ajutorul stimulant, eficient și competent în corectarea manuscrisului.

---

4. Pentru a satisface eventualele curiozități J.V.S. = *Je Veux Savoir* (Vreau să știu)... căruia îi răspunde J.C. bineînțeles!

# Introducere

Câmpul afectiv al vieții cotidiene este vast, dar dificil de definit.

Care sunt unitățile sale constitutive? Emoțiile? Afectele? Sentimentele? Pasiunile? Ca să nu mai vorbim de tulburări, dispoziții și alte „timii” Vocabularul emoțiilor este foarte bogat; s-au inventariat câteva sute de termeni în engleză, iar în ceea ce mă privește, am evidențiat 150 în franceză.

Multe cuvinte folosite pentru a vorbi despre ceva puțin cunoscut și care totuși ne animă zilnic („emoție” provine de la *e-movere*, a merge mai departe, a emoționa...). Avem momente când căutăm emoțiile și momente când fugim de ele. Dispensarea de emoții este ținta unor filosofilor ale Nirvanei, în timp ce obiectivul unor terapii „umaniste” este de a le „elibera” și a le face să „circule” și unele, și celelalte doresc să recâștige, să mențină sau să sporească bucuria de a trăi.

Cert este că de la Platon, care considera că emoțiile perturbă gândirea, până la Kant, pentru care ele sunt maladii ale sufletului, Darwin, pentru care se integrează în prețioasele comportamente adaptative și evolutive ale speciilor, sau Sartre, pentru care constituie un „mod de existență a conștiinței” ce permite „înțelegerea propriei ființe în lume” și încă mulți alții, domeniul emoțiilor se prezintă la fel de confuz atât în filosofie, cât și în reprezentările populare.

Dar chiar și oamenii de știință vorbesc despre emoții într-un mod care poate părea contradictoriu și uneori chiar autocontradictoriu, ca și cum, în acest domeniu, fiecare ar fi liber să-și elaboreze propria teorie și să redefină termeni și concepte. Kleinjinna și Kleinjinna (1982) au inventariat 11 categorii de definiții ale emoțiilor!

Să cităm câteva exemple:

- pentru Dantzer (1988), „termenul «emoție» desemnează sentimente pe care fiecare dintre noi le poate recunoaște în sine prin introspecție sau le poate atribui celorlalți prin extrapolare”, dar pe aceeași pagină autorul menționat notează că

faptul „de a nu rămâne pur cerebri și de a fi însoțiți de modificări fiziologice și somatice” constituie o caracteristică... importantă care ne permite „să deosebim emoțiile de sentimentele obișnuite”

- pentru Pages (1986), trebuie să se distingă „afectul de expresia emotivă, înțelegând prin primul termen experiența psihică și prin cel de-al doilea doar aspectele comportamentale, gesturile, mimica, țipetele, lacrimile și dispozițiile fiziologice care stau la baza acestora” Cât despre „sentiment”, el constituie o diferențiere a afectului... criteriul lui distinctiv și asocierea lui cu un discurs interior care numește și obiectul, și natura relației... Sentimentul se construiește în timp și leagă persoanele” pe când „afectul este trăit punctual, pe moment”
- pentru Ekman (1992), emoțiile sunt entități psihofiziologice și comportamentale discrete<sup>1</sup> finite ca număr : emoțiile de bază (*basic emotions*) care au în comun o declanșare rapidă, o durată scurtă, o apariție spontană, o evoluție involuntară și răspunsuri coerente. Prin aceasta, ele se disting de „celelalte emoții” cum ar fi „atitudinile emoționale” (ex. dragoste, ură), dispozițiile (ex. îngrijorare, euforie, iritare), „trăsăturile emoționale” – așa spune mai degrabă „caracteriale” – (ex. ostil, timorat), „dezordinile emoționale” (ex. depresie, manie), „emoțiile latente” (*emotional plots*), „emoțiile complexe” legate de situații particulare și de o relație (ex. gelozie, ranchiună...).

Frijda (1986) propune o definiție de lucru a „fenomenelor emoționale” acestea sunt „comportamente noninstrumentale<sup>2</sup>, trăsături noninstrumentale de comportament, schimbări fiziologice și experiențe evaluative, legate de subiect, totul fiind provocat de evenimente externe sau mentale și în primul rând de semnificația unor astfel de evenimente” Același autor distinge emoțiile de pasiuni ; pentru el, acestea din urmă nu au nevoie de un eveniment declanșator, ci se exprimă spontan și sunt consacrate în mod durabil unor scopuri. Dispozițiile și stările de spirit asociate cu pasiunile sau dezvăluite prin izbucniri emoționale sunt „sentimente”

1. Discrete = individualizate.

2. Nefinalizate operatoriu.

Pentru neurofiziologul J.D. Vincent, pasiunile și emoțiile sunt sinonime, iar lucrarea sa *La Biologie des passions* (1986) propune „o nouă teorie a emoțiilor”, bazată pe studiul dorinței, al plăcerii și durerii, al foamei și setei, al dragostei, al sexului și al puterii.

În fața acestei polisemii a termenilor și acestei pluralități a definițiilor, nu ne vom mira că și teoriile sunt multiple și uneori antagoniste.

Prototipul este celebra controversă James/Cannon<sup>3</sup>, deschisă la începutul secolului.

După James, experiența emoțională se bazează pe modificări corporale, adică mișcări și reacții fiziologice. Fiecare tip de emoție se sprijină pe un ansamblu fiziologic particular. Deci reacțiile periferice sunt cele care diferențiază emoțiile.

După Cannon, dimpotrivă, punctul de plecare este central. Totul începe în creier printr-o activare generală și nonspecifică, iar interpretarea cognitivă a situației este cea care diferențiază emoțiile.

Aceste poziții, care au generat numeroase variante, au fost schematizate prin formula : pentru James, „ne este frică deoarece fugim” și pentru Cannon, „fugim deoarece ne este frică” sau „suntem triști fiindcă plângem” vs. „plângem fiindcă suntem triști” După aproape un secol, lucrurile nu au fost încă puse la punct : dezbaterea continuă...

O ultimă constatare oferă poate una dintre cheile ansamblului. Când savanții sau filosofii vorbesc despre emoții, ei nu ezită să se dea drept exemplu, fenomen excepțional în textele științifice în care preocuparea pentru obiectivitate și imparțialitate este de rigoare. Or, referințele personale sunt în acest caz foarte numeroase, după cum o arată exemplele următoare :

„dacă *eu* știu că partenera *mea* este tristă, *eu* pot să prevăd cu mai multă precizie reacțiile pe care le va avea și prin urmare pot în consecință să-*mi* ajustez comportamentul”

„dacă *mi-e* teamă la început când pun piciorul pe un vas cu pânze... (Dantzer, 1988).

„*eu* văd venind spre *mine* un animal feroce, *mi* se înmoaie picioarele, inima *mea* bate mai slab, (*eu*) devin palid, (*eu*) cad și (*eu*) leșin.” (Sartre, *Ésquisse d'une théorie des émotions*, 1965).

„Diferitele tipuri de cunoaștere generează diferite tipuri de experiențe emoționale și cunoașterea *noastră*, percepțiile *noastre* fac

3. De fapt James (1884) și Lange (1885) vs. Cannon (1929). Cf. capitolul 6.

parte din categoria indiciilor care *ne* permit să etichetăm experiența *noastră* drept furie, teamă sau bucurie” (Frijda, 1989).

„De exemplu, când *tu* vezi pe cineva că are o expresie de dezgust, *tu* știi că acea persoană reacționează la ceva cu gust sau miros neplăcut, concret sau metaforic vorbind, și că probabil se va îndepărta de sursa respectivă de stimulare” (Ekman, 1992).

Acest limbaj la persoana I sau a II-a denotă faptul că atunci când este vorba de domeniul emoțiilor, autorii se implică în propriul lor discurs. Fiecare, explicit sau implicit, face referință la sine, iar introspecția ocupă aici un loc fundamental, în ciuda tuturor dispozițiilor obiectiv sofisticate și a programelor riguroase de cercetare. A vorbi despre emoții înseamnă deseori a vorbi despre sine și aceasta este fără îndoială una dintre cauzele mării varietăți a discursurilor care le au drept subiect. Acest lucru traduce ceea ce eu numesc *postulatul empatic*, care se află în mod necesar la baza oricărei tentative de studiu a fenomenelor afective. Într-adevăr, deși comportamentele și reacțiile fiziologice pot constitui teme de studiu care pot fi transpuse obiectiv, permițând observații repetate, verificabile și consensuale, aspectul subiectiv al emoțiilor rezultă întotdeauna din mărturii și referințe personale. Mărturia este adusă de către cel care trăiește emoția, iar dacă observatorul îi acordă încredere, aceasta se întâmplă pentru că el însuși „știe” că astfel de trăiri există. Cercetătorii și subiecții pe care îi studiază admit în mod tacit că posedă o aptitudine comună de a trăi stări mentale, dintre care unele sunt „emoții”, iar vocabularul curent certifică existența și generalitatea acestora la o populație dată.

Pentru a recunoaște că toți oamenii au un cap sau o coloană vertebrală nu este nevoie de o astfel de presupunere. Este simpla consecință a unei observații care nu are nimic de-a face cu stările sufletești ale observatorilor. Dimpotrivă, recunoașterea „trăirilor” emoționale se bazează în totalitate pe aceste stări sufletești admise ca universale.



## Definirea subiectului : psihologia emoțiilor și sentimentelor cotidiene

În această situație epistemologică puțin haotică, se cuvine să precizez axele organizatorice ale studiului meu, mai întâi în ceea ce privește semnificațiile care trebuie atribuite termenilor : emoții\*, dispoziții\*, sentimente.

*Stricto sensu*, emoțiile desemnează astăzi pentru un număr mare de autori doar emoțiile „de bază” sau „primare” frica, surprinderea, furia, bucuria, tristețea și altele câteva în număr de șase până la zece, precum și derivatele lor, emoțiile „mixte”, care rezultă din combinarea emoțiilor de bază. Ca urmare a unei astfel de poziții, dragostea și angoasa îndeosebi sunt doar rareori abordate de specialiștii în emoții. Se întâmplă destul de des totuși ca sub etichetele de „viață afectivă” sau „viață emoțională” să fie incluse și una, și cealaltă ; în mod evident, dragostea, atracția erotică, ura, agresivitatea, anxietatea joacă în viața cotidiană roluri la fel de importante ca și așa-numitele emoții de bază.

Astfel, fără a ignora accepția restrânsă, ba chiar consacrată, a termenului „emoție de bază”, voi considera drept emoții, într-o accepție extinsă, toate evenimentele sau stările din domeniul afectiv care se caracterizează printr-un ansamblu de „trăiri” psihice specifice însoțite, în mod variabil ca intensitate și calitate, de manifestări fiziologice și comportamentale.

Aceste *trăiri psihice* constau în stări mentale pe care le voi numi *afecte*. Unele, cu o durată limitată, rezultă dintr-o inducție evenimentială precisă (de exemplu, bucuria provocată de o veste bună). Acestea sunt emoțiile de bază și derivatele lor. Altele, mai durabile, sunt legate mai mult de relații decât de evenimente ; ele sunt deseori numite *sentimente* (de exemplu, simpatia pe care i-o purtăm unui prieten).

*Manifestările comportamentale* diferă în funcție de natura afectului : fugă, apropiere, agresivitate, exuberanță, retragere în sine etc., fără a uita manifestările verbale care sunt o formă particulară a manifestărilor comportamentale.

*Manifestările fiziologice* sunt denumite ascunse sau vizibile.

*Ascunse (scapă privirii)* : modificările funcționale neuro-endocrine, metabolice, chiar cele imunitare.

*Manifeste (observabile)* simptomele activării sistemului nervos autonom, cum ar fi accelerarea sau încetinirea ritmului cardiac, tremuratul, pielea de găină, transpirația, modificările diametrului pupilei, nevoia de a urina, uscăciunea gurii, gâtuirea esofagiană, schimbările de culoare ale tegumentelor, plânsul, râsul etc.

În cadrul acestei definiții foarte largi a stărilor emoționale, voi da *întâietate manifestărilor psihice*. Orice trăire subiectivă este cu siguranță bazată pe o manifestare fiziologică concomitentă și nu mă voi îndoii de acest lucru tocmai eu, fost psihofiziolog. Însă observația naturalistă ne arată că numeroase trăiri sunt asociate cu manifestări fiziologice subliminale, adică manifestări imperceptibile chiar pentru subiect; nu apar manifestări fiziologice manifeste, și totuși există afecte, emoții sau sentimente.

Un astfel de caz este foarte frecvent, dacă nu cel mai frecvent în *viața cotidiană*, care va constitui din acest motiv cadrul principal al afirmațiilor mele.

Cotidianul reprezintă ceea ce se întâmplă atunci când „nu se întâmplă nimic” Se compune din „mici bucurii” și din „mici ne cazuri”, fiind uneori teatrul unor crize efemere sau durabile, al unor situații euforizante sau întristătoare care se detașează pe fondul monotoniei obișnuite.

Dar, dacă *viața cotidiană* este punctată de bucurii, necazuri, surprize, furii care se înscriu în memorie și pot să devină ulterior obiectul unor relatări structurate, aceasta nu înseamnă că rutina obișnuită este goală din punct de vedere afectiv. Chiar dacă nu am intenția să neglijez emoțiile patente, remarcabile și remarcate, adică emoțiile de bază clasice, mă voi strădui și să elucidez ceea ce se petrece în restul timpului, adică în marea majoritate a timpului.

## **Precizări asupra metodei**

Fiind de formație medicală, apoi psihanalitică și în cele din urmă etologică, mi-ar fi plăcut să abordez totul din acest ultim unghi, adică să studiez emoțiile în afara laboratorului, pe terenul vieții curente, pornind de la observații naturaliste\* și pragmatice\*. Natura

subiectului nu permite însă o abordare atât de unilaterală, așa că voi apela prin urmare uneori la biologie, precum și la psihanaliză și la psihologia socială.

Trei puncte de vedere majore vor alimenta abordarea mea : cel al biologiei, cel al etologiei și cel al psihanalizei. Pentru a evita inconvenientele unui aparent eclecticism, este tocmai util să le circumscriu mai precis discursul.

## **Punctul de vedere biologic**

Deoarece o componentă de bază a emoțiilor o constituie manifestările fiziologice, putem să ne așteptăm ca biologia să posede o teorie competentă în privința acestui subiect.

Trebuie, de asemenea, să ne punem de acord asupra domeniului pe care îl acoperă biologia. La prima vedere, ea reunește cel puțin trei surse diferite de date : unele etologice, despre comportamentele emoționale animale, altele endocrinologice, despre contextul hormonal al acestor comportamente, și ultimele, neurofiziologice, despre structurile nervoase centrale și periferice implicate. La aceste trei surse ar fi potrivit să adăugăm biologia generală sub aspectul ei „istorico-naturalist” și în măsura în care vine să susțină concepțiile evoluționiste darwiniste și post-darwiniste.

Totuși, nu voi zăbovi mult asupra aportului biologiei din mai multe motive.

Astăzi este evident că orice manifestare comportamentală, ca și orice stare mentală sunt susținute de procese organice. Nu există gândire fără creier și nici comportament fără corp, iar domeniul vieții afective nu se sustrage de la regulă. Nu cred însă că cititorul mai trebuie convins de acest lucru<sup>4</sup> Problema este alta : permit lucrările de biologie o mai bună înțelegere a emoțiilor cotidiene ? Și din ce punct de vedere ?

---

4. Cititorul va putea să consulte câteva lucrări contemporane bine cunoscute ca :

*L'Homme neuronal* de J.-P. Changeux, Ed. Hachette, Paris, 1984 ;  
*La biologie des passions* de J.D. Vincent, Odile Jacob, Paris, 1989 ;  
*L'Illusion psychosomatique* de R. Danzer, Odile Jacob, Paris, 1989 ;  
*Neurobiologie des comportements* de J. Delacour (ed.), Herman, 1984.

Voi răspunde la această întrebare făcând apel, atunci când va fi necesar, la biologie: de exemplu, la capitolul despre stres. Dar biologia, în aspectele ei endocrinologice și neurofiziologice<sup>5</sup>, este mai mult o știință a „competenței” decât a „performanței”. Ea prezintă potențialitățile organismului, constrângerile sale somatice și procesele care sprijină comportamentele, gândurile și emoțiile, dar nu ne permite să știm care sunt aceste comportamente, gânduri și emoții, și cu atât mai puțin care sunt raporturile lor cu istoria individuală și cu contextul situațional.

Să ilustrăm printr-o metaforă: cunoașterea precisă a structurii unui televizor nu poate furniza informații despre programele diferitelor canale. Este adevărat că pentru realizarea respectivelor programe este nevoie de funcționarea unui aparat, că de acesta depinde calitatea imaginilor, a culorilor și a sunetelor și că orice defect al aparatului se va răsfrânge asupra calității programului receptat. Pentru cel care cunoaște tehnologia televizoarelor, posibilitățile unui aparat sau ale altuia sunt clar definite; un aparat conceput pentru imagini alb-negru nu va putea să producă imagini color.

Dar, dacă tehnologia tuburilor catodice este, în cazul lor, în continuu progres, nu există nici un motiv pentru ca acest lucru să se întâmple și pentru programe, și *vice versa*. Știința tuburilor și cea a programelor sunt complet independente.

Pentru a reveni la „mecanica pasională” de bază, aceasta cuprinde glandele suprarenale (medulare și corticale), sistemul nervos autonom (simpatic și parasimpatic), hipofiza și hipotalamusul, substanța reticulară, paleocortexul și neocortexul (emisferele dreaptă și stângă)... Unele dintre structurile amintite au o acțiune rapidă, altele întârziată, iar altele le comandă și le controlează pe celelalte, care la rândul lor le reglează pe primele prin bucle retroactive... „Toate”<sup>6</sup> implicând, în stare de funcționare a potențialelor de acțiune, eliberarea și circulația unor substanțe chimice (hormoni și neuromediatorii).

Totuși, chiar descrise cu precizie și rigoare, toate acestea nu ne spun de ce dl X a tras zilele trecute un foc de carabină asupra copiilor care se apropiaseră prea mult de mașina lui, nici de ce

5. Etologia va fi tratată separat, iar „istoria naturală” va fi reluată o dată cu teoriile darwiniste.

6. „Toate acestea” și restul... Nu am putut menționa de exemplu participarea fenomenelor imunitare, și nici aspectele metabolice, deși fundamentale...

dna Y a început să plângă când s-a întors acasă sâmbătă seara pentru că prietenul ei Pierre nu a venit la petrecerea asociației laice de binefacere din cartier unde spera să-l întâlnească. Desigur, într-unul dintre cazuri este vorba de prea multă noradrenalină. În celălalt, de prea mult estrogen. Și, bineînțeles, că o anumită cantitate de molecule tranchilizante bine alese ar fi o modalitate de a atenua problemele și, în orice caz, insomniile unuia sau ale altuia... Pentru cunoașterea trăirilor lor afective acest fapt prezintă foarte puțin interes.

Dincolo de problema nivelurilor de explicare (competență/performanță), există o problemă a definirii obiectului. Și am văzut că în cazul emoțiilor, definițiile foarte imprecise amalgamează mai multe fenomene și, în consecință, determină ca orice fiziologie specifică să fie foarte aleatorie. Comentariile explicative ale savanților ajung cel mai des la o sumă de date eterogene.

Un exemplu<sup>7</sup> este dat de emisiunea *Trimis special* (FR2) din 1 aprilie 1993, intitulată „Sexul și viața” O parte a emisiunii este reprezentată de comentariul făcut de trei oameni de știință pe marginea unei secvențe din serialul american *The Young and the Restless*, în care un tânăr bărbat își declară dorința unei tinere femei ce consimte, dar care apoi eșuează în raportul sexual din cauza unei impotențe neașteptate. Eminentul endocrinolog chestionat explică atunci că atracția reciprocă și erotizată din prima parte a secvenței ar putea fi o chestiune de feromoni: aceste molecule secretate de masculi și femele pentru a-și manifesta disponibilitatea și a-și atrage partenerul; cât despre impotența tânărului bărbat din a doua scenă, ea ar putea foarte bine să provină de la un diabet pe care el îl ignoră. Iar tânăra femeie bineînțeles că greșește oferindu-i dulciuri care conțin fără îndoială zahăr din abundență! Neurofiziologul la rândul lui trece în revistă rețelele nervoase intracerebrale (care sunt numeroase!) și concluzionează că totul este o problemă de hipotalamus, de sistem limbic și de sept. Cât despre etolog, după ce compară femeia cu o autostradă cu plan de circulație complex, formulează ideea că, deși comportamentele sexuale au baze organice evidente, ele se realizează conform prescripțiilor culturale, care se află, la urma urmei, în serviciul lor.

7. Exemplele sunt numeroase. L-am reținut pe acesta deoarece, din întâmplare, a coincis cu redactarea acestui pasaj.

### Comentariul ziarului *Libération* :

„... pasionaților de *sit-com*-uri li se va părea poate de un oarecare interes să vadă trei oameni de știință apărând pe ecran pentru a traduce impotența eroului în vagi probleme de hormoni și neuroni...”

Pe 2 aprilie aflăm în cursul unui tête-à-tête între bărbatul în cauză și tatăl său că acesta abuzase de el când el avea între 5 și 15 ani și că fiul atribuie inhibiția sa sexuală acestei amintiri dureroase din copilărie.

Pentru a încheia cu aportul biologiei, să recapitulăm articolele din catalogul său : o modelare ca rezultat al marilor motivații. Unele, ca foamea și setea, se conformează sistemelor de reglare homeostatică foarte cunoscute astăzi și se traduc prin *nevoile* aflate în serviciul conservării individului. Altele, ca sexualitatea, sunt sprijinite de sisteme, la fel de bine cunoscute, și se traduc prin *dorințele* aflate în serviciul conservării speciei. Acestor nevoi și dorințe le corespund stările mentale „afective”, care au rolul de inductori ai unor *patternuri\** (sau module) comportamentale programate conform codului genetic al fiecărei specii și conform modalizărilor epigenetice, în care cultura joacă un rol major pentru specia umană.

„Stările mentale afective” sunt deci rezultatul utilizării sistemelor motivaționale (psihanaliștii ar spune „pulsionale”), fie prin inducții exogene (provenind din mediul înconjurător), fie prin inducții endogene (propriei organismului), fie prin conjuncția celor două.

În concluzie, biologia poate să ofere astăzi informații asupra sistemelor motivaționale, asupra structurilor de trezire și de pregătire la acțiune și asupra *patternurilor* proprii fiecărei stări afective (mai ales ceea ce eu voi numi stările fazice); dar toate acestea într-o perspectivă generală, potențială și competențială, deci în afara unei istorii și a unui context.

### Punctul de vedere etologic

Dacă am defini etologia drept „biologia comportamentului”, paragraful precedent s-ar fi ocupat deja de asta, dar nu este cazul aici : etologia este mai degrabă un studiu obiectiv al comportamentelor naturale, adică al comportamentelor spontane (opuse comportamentelor provocate experimental) observate pe „teren”, cu alte cuvinte,

în cadrul de viață obișnuit al animalelor. Deci, etologia aparține ramurii „istorico-naturale” a biologiei, adică se înrudește îndeaproape cu ecologia și zoologia ; și prin urmare, atinge aspecte comparatiste și filogenetice\* altfel spus, ține cont de istorie și de context.

Aportul etologiei va fi menționat de mai multe ori și nu din întâmplare cartea lui Darwin *Exprimarea emoțiilor la oameni și animale* (1872) este considerată una dintre lucrările inaugurale ale etologiei comparate. Autorul ajunge la o concepție evolutivă și adaptativă pe care o voi relua ulterior.

Prin urmare, vom regrupa aici câteva dintre datele etologiei susceptibile să ne ghideze reflecțiile asupra emoțiilor :

➤ mai întâi, faptul că animalele au un comportament care dezvăluie o viață emoțională foarte bogată, atât din punct de vedere calitativ, cât și cantitativ.

Mamiferele, și mai ales cele care ne sunt familiare (câinii, pisicile) sau apropiate (primatele), prezintă fără nici o îndoială modele comportamentale specifice furiei, fricii, surprizei, tristeții și bucuriei.

Sunt capabile să realizeze legături de prietenie și, evident, erotico-amoroase. Sunt, de asemenea, în stare să întrețină relații de ostilitate personalizată, de dușmănie și să se coalizeze pentru a-și doborî rivalii ;

➤ după cum observase deja Darwin, la speciile sociale expresia emoțiilor este integrată în sistemele de comunicare proprii fiecărei specii. Atît Lorenz, cât și numeroși alți etologi specialiști în comunicarea animală<sup>8</sup> au confirmat-o ;

➤ ritualizarea expresiilor emoționale reglează viața socială.

Astfel, sunt ritualizate luările de contact, negocierile raporturilor de dominare și supunere, reconcilierile, gestiunea agresivității și a sexualității, cooperarea etc.

➤ în funcție de specii, există legături interpersonale de mai multe tipuri :

- legături între mamă și copii (atașament),
- legături între masculi și femele (legături sexuale monogame sau poligame),

8. Cf. J. Coulon, „Les communications animales”, în A. Berrendonner et al., *Les voies du langage*, Dunod, Paris, 1982.

- legături între femele,
  - legături între masculii ;
- în marea lor majoritate, aceste manifestări sunt legate de :
- genetica speciei. Diferitele tipuri de comportamente și repertoriile lor sunt programate ereditar, chiar dacă instalarea lor este epigenetică, adică apare în cursul interacțiunilor\* cu mediul și mai ales cu mediul social ;
  - starea fiziologică de moment a animalului. De exemplu, comportamentul sexual în cazul speciilor sezoniere nu se manifestă decât atunci când echilibrul endocrin corespunzător este atins, provocând *erotizarea\**. Fenomenul rutului la femelă este caracteristic în acest sens: femela nu devine erotic receptivă decât în perioada ovulației.
- prin urmare, la animale „emoțiile” reprezintă un element fundamental în perioada reglărilor individuale ale acțiunii, iar, prin expresia lor ritualizată, un element fundamental al organizării și al reglării vieții sociale.

*Fără emoții nu există comunicare și fără comunicare nu există viață socială. Se cuvine să remarcăm că, în măsura în care este o știință de teren, etologia permite o abordare mult mai contextualizată decât biologia, dar și că se ocupă de comportamentele emoționale și nu în mod direct de emoții sau de afecte.*

## **Metapsihologia psihanalitică**

Spre deosebire de etologie, psihanaliza nu se ocupă de emoții ca atare, ci de afecte.

Voi face trimiteri la psihanaliză în mai multe rânduri. Problema se pune în cazul acestei discipline la un nivel mai general. Încă de la începutul activității sale din anii 1890-1900, Freud se confruntă cu afectele. În perioada respectivă el îngrijește (deseori cu colaborarea și/sau sub îndrumarea prietenului și profesorului său Breuer) „isterici”, în general tinere femei din burghezia vieneză care prezintă diferite tulburări somatice („conversiuni isterice”), asociate cu indispoziții cauzate de probleme sentimentale. În această perioadă, terapia se bazează foarte mult pe hipnoză și sugestie, iar Freud, împreună cu Breuer, descoperă că, dacă reușesc să provoace acestor



bolnavi crize în timpul cărora să retrăiască scene traumatice uitate, *rememorarea* acestor reprezentări și *reviviscenta* afectelor de care sunt legate permit o „abreacție” și dispariția simptomelor : afectele „înăbușite” se descarcă.

Pornind de la acest model inițial, Freud își extinde concepția la celelalte nevroze și recunoaște trei mecanisme de transformare a afectelor : *blocajul* care însoțește refularea reprezentărilor și convertirea lor într-un simptom somatic, *deplasarea* spre o reprezentare substitutivă în obsesii și fobii, instabilitatea psihicului prin *dezlegarea* libidoului și transformarea în angoasă în cazul nevrozei anxioase și al melancoliei.

Pe de altă parte, în conformitate cu eseurile sale teoretice inițiale, bazate pe metafore neurobiologizante, Freud considera că afectul este o reprezentare a pulsionii, dar lega acest concept de un aspect cantitativ : folosea termenul de „quantum de afect” pentru a explica tensionarea libidoului, „atunci când acesta s-a detașat de reprezentare și găsește o expresie adecvată cantității sale în procese care devin perceptibile ca afecte” Din această perspectivă, afectul ar fi aspectul subiectiv al cantității de energie pulsională. În momentul în care descărcarea de energia pulsională este imposibilă, cantitatea amor-sată se transformă în angoasă (de exemplu, în cazurile simple de nevroză anxioasă).

În această primă etapă a psihanalizei, Freud descoperă în același timp rolul reprezentărilor, al refulării respectivelor reprezentări și al afectelor legate de ele. În cadrul terapiilor, el subliniază că „bolnavul descrie în detaliu ce i s-a întâmplat, dînd emoției sale o expresie verbală” și că „o amintire lipsită de încărcătură afectivă este aproape în totalitate ineficientă”

Mecanismele de apărare care se opun reminiscentei luptă împotriva reviviscentei „afectelor de rușine, regret, suferință”

Pulsiunea are, în această concepție, doi reprezentanți psihici : reprezentarea și afectul. „Vindecarea” se va face prin verbalizarea reprezentării refulate și recalificarea afectivă a acestei reprezentări. Prin urmare, avem : reprezentarea lucrului + afect → întoarcere la reprezentarea prin cuvinte. Pe scurt, refularea acționează asupra reprezentării lucrului, iar afectul se transformă în angoasă, se deplasează sau este reprimat.

Angoasa poate primi valoarea unui semnal, după cum și frica este un semnal al unui pericol de origine internă, fantasmatică.

Un alt aspect al teoriei psihanalitice privind afectele este faimosul *principiu al plăcerii-neplăcerii* ansamblul activității psihice are ca scop evitarea neplăcerii și producerea plăcerii. Or, neplăcerea este legată de tensionarea excitației, iar plăcerea de descărcarea excitației. Această axă hedonistă\* a funcționării mentale este prin urmare una „economică”

Cu toate acestea, în 1920, Freud va trebui, în lucrarea *Dincolo de principiul plăcerii*, să nuanțeze această identificare prea schematică a neplăcerii cu tensiunea, deoarece, în mod evident, există tensiuni plăcute, iar căutarea excitației este un mobil la fel de frecvent ca și evitarea acesteia. Trebuie luat în considerație și un aspect temporal întrucât ceea ce constituie plăcere la un moment dat se poate transforma în neplăcere în funcție de durată și de ritm; intervine un aspect calitativ care îl completează pe cel cantitativ. În fine, antinomia plăcere/neplăcere este dublată de o altă opoziție: plăcere/realitate. Principiul plăcerii guvernează procesele primare și tinde spre o descărcare imediată, în timp ce principiul realității se opune respectivei descărcări, prin introducerea ocolurilor și amânărilor, și permite astfel dezvoltarea proceselor secundare ale limbajului și culturii. Plăcerea pare legată atât de deturnarea energiei pulsionale spre scopuri sublimatorii, cât și spre descărcarea imediată.

După Freud, mai mulți psihanalisti au încercat să completeze și să aprofundeze această teorie.

În 1973, A. Green a consacrat ansamblului acestor concepții, freudiene și post-freudiene, un studiu critic foarte detaliat<sup>9</sup> El ajunge la concluzia că afectul ar fi clivat pe doi versanți: unul corporal, și mai ales visceral, iar celălalt psihic, prezentând două aspecte: activitatea autoperceptivă, care corespunde percepției mișcărilor corporale, și activitatea evaluativă, corespunzătoare senzațiilor de plăcere/neplăcere.

Prin urmare, atât pentru Green, cât și pentru Freud, afectul merge dinspre corp înspre psihism, fiind considerat „privire asupra corpului emoționat” (*op.cit.*, p.231), iar aspectul calitativ devine esențial pentru că este cel care va permite Eului, în virtutea principiului plăcerii/neplăcerii, să accepte sau nu afectul în discuție, iar în caz de non-acceptare, să îl împingă în inconștient. Această trecere în revistă schematică trebuie completată.

9. A. Green, *Le discours vivant*, PUF, Paris, 1973.

Psihanaliza s-a născut în momentul observării abreacției pacienților isterici cu reminiscentă a reprezentărilor și reviviscentă a afectelor.

Dar pornind de aici, Freud, din motive teoretice și personale, a privilegiat în mod deliberat aspectul „reminiscentei reprezentărilor” în detrimentul aspectului „reviviscentei afectelor” Poziția alungită, prioritatea acordată mentalizării, trecerea obligatorie prin verbalizare sunt expresii manifeste ale alegerii sale. Afectele și-au păstrat un loc în teoria psihanalitică (loc necesar pentru ca „discursul” să rămână „viu”), dar cu condiția să treacă prin cuvânt.

Totuși, această orientare verbalizantă a psihanalizei a provocat periodic și încercări revizioniste, ba chiar contestatare, dintre care cea mai importantă a fost dizidența reichiană.

W. Reich, la început discipol foarte fidel al lui Freud, a observat preferința maestrului său pentru reminiscenta reprezentărilor în detrimentul reviviscentei afectelor, fapt ce ducea inevitabil la privilegierea expresiei verbale în raport cu expresia corporală. Se poate spune, retrospectiv, că Reich a făcut o alegere inversă: a preferat reviviscenta reprezentării și expresia corporală expresiei verbale. De aici au rezultat o dezvoltare teoretică asupra mijloacelor de apărare corporale, mai ales musculare și posturale<sup>10</sup>, și introducerea unor noi practici, calificate astăzi drept practici „cu medieri corporale” Ne-am îndepărta de subiect dacă am continua această discuție, dar nici un studiu în profunzime al psihanalizei și al emoțiilor nu ar putea să o ocolească, îmbogățind cunoașterea vieții afective. Studiul corpului vorbitor este un complement necesar studiului discursului viu.

Prin urmare, *biologia*, *etologia* și *psihanaliza* aduc fiecare în domeniul ei materiale utile pentru cunoașterea emoției în sens larg.

Stările emoționale sunt caracterizate prin trei tipuri de manifestări: fiziologice, comportamentale și psihice. Nici unul dintre cele trei aspecte nu este suficient pentru a defini fenomenele afective, dar toate concură la acest lucru în măsuri diferite, complementare, ireductibile, dar nu incompatibile. Formulele de genul: „Dragostea nu este decât o cheștiune de molecule” sunt amuzante și provocatoare, dar nimic mai mult. Căci pentru a ajunge de la molecule la sentimentul numit dragoste, este nevoie ca aceste molecule să aparțină

---

10. „Cuirasa caracterială” este o formulare celebră.

unui sistem organizat (un organism)<sup>11</sup>, ca organismul în cauză să se găsească într-un anumit context intern și extern și, în fine, ca organismul în cauză să perceapă emoții specifice.

Pasiunea pentru biologie constituie cu siguranță o puternică motivație pentru a aprofunda biologia pasiunilor. Dar pasiunea ne îndepărtează de o apreciere obiectivă a realității.

Și totuși, deși par eteroclitice, aceste împrumuturi epistemologice se organizează în jurul unei axe care va avea rolul de legătură între diferitele date și interpretări. Este vorba despre axa interacțiunii, proces fundamental în cadrul căruia se realizează activitățile cotidiene ale ființelor umane și se dezvoltă relațiile verbale și nonverbale presupuse de afectivitate.

*Homo communicans* al secolului XXI are puncte comune cu calculatoarele, după cum se străduiește să demonstreze cognitivismul\* contemporan, dar este în același timp un organism dotat cu afectivitate. Acest fapt poate fi calificat drept inferior sau superior<sup>12</sup> Cei care împărtășesc prima părere speră că afectivitatea va dispărea pe parcurs și că domnia gândirii operatorii\* este aproape; dimpotrivă, ceilalți doresc ca, într-o lume din ce în ce mai informatizată, afectele să nu reprezinte o specie pe cale de dispariție, ci să fie chemate să joace un rol major pentru salvagardarea umanității.

Prin urmare, studiul vieții afective este astăzi la fel de important și de complex, iar ambiția mea nu este alta decât de a furniza cititorului câteva repere pentru a se orienta în hățișul propriu. Voi urma un plan care mi se pare cel mai rațional; mai întâi – să dăm Cezarului ce este al Cezarului – emoțiile și sentimentele „de bază” Pentru a indica caracterul lor emblematic, le-am numit „emoții puternice” și „mari sentimente” După această prezentare, mă voi ocupa de etologia afectivă a cotidianului, capitol esențial pentru mine, ca etolog, pentru înțelegerea ansamblului.

Apoi, conform unei derulări logice, vor fi tratate problemele controlului emoțiilor și ale eșecurilor acestuia, fapt ce ne va conduce spre frontierele patologicului.

În cele din urmă, completând acest demers ce ar putea fi considerat prea empiric, descriptiv și obiectivist, într-un cuvânt, prea

11. Organizat înseamnă mai degrabă structurat și programat funcțional.

12. De fapt, specialiștii au ajuns să-și pună problema dacă nu trebuie introdus parametrul afectiv în modelele de inteligență artificială...

etologizant, am încheiat printr-un capitol teoretic care mi se pare indispensabil în ciuda primatului pe care îl acord experienței. Acest capitol ar fi putut servi de introducere,... dar nu m-am putut hotărî să încep prin a expune teoriile înainte de a fi expus materia de teoretizat.

La urma urmelor, nimic nu îl împiedică pe cititorul avertizat să înceapă cu ultimul capitol...

## Capitolul 1

# Emoțiile puternice

## Emoțiile de bază

Majoritatea specialiștilor consideră că există un număr precis de emoții „discrete” (adică diferențiate unele de celelalte) numite emoții de bază sau primare (*basic emotions*). Emoțiile în cauză sunt caracterizate de *trăiri, comportamente și manifestări fiziologice* specifice.

Unele sunt acceptate de toată lumea, altele sunt mai discutate, după cum o arată și tabelul de mai jos :

	Bucurie	Surpriză	Frică	Furie	Tristețe	Dezgust	Dispreț	Disperare	Interes	Vinovăție	Rușine	Dragoste
Woodworth și Schlosberg (1964)	+	+	+	+	+		+	+				
Ekman și Friensen (1975)	+	+	+	+	+		+	+				
Izard	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
Schwartz și Schaver (1987)	+	+	+	+	+							

Fig. 1. Tabelul emoțiilor de bază

În general, au fost delimitate și definite pornind de la clasificări de fotografii care reprezintă chipuri umane și desene sau de la analiza vocabularului subiecților incitați să vorbească despre emoțiile lor. Rezultatele obținute coincid cu distincțiile familiare marelui public<sup>1</sup>

1. Pentru Descartes (1644), existau „șase pasiuni primitive” admirație, dragoste, ură, dorință, bucurie și tristețe care „sunt ca genurile, iar toate celelalte sunt specii” (*Les passions de l'âme*, Vrin, Paris, 1964).

Diverse argumente, bazate pe descrieri comportamentale sau studii ale unor corespondenți fiziologici, par să le confirme.

Există două surse care oferă o idee destul de generală asupra problemei și permit evidențierea chestiunilor care trebuie discutate și cercetate.

În primul rând este vorba despre lucrările lui Ekman și îndeosebi de o publicație recentă în care propune o sinteză critică a concepțiilor sale ; a doua se referă la cercetarea efectuată, dintr-o dublă perspectivă fundamentală și comparativă, de către echipa europeană citată în cuvântul înainte.

## Cele nouă criterii ale emoțiilor discrete după Ekman

P. Ekman și colaboratorul său W. Friesen au dobândit în ultimul deceniu o notorietate de prim-plan în domeniul cercetării emoțiilor, din mai multe motive :

- motive teoretice (autorii în discuție, și mai ales Ekman, se situează într-o tradiție neodarwinistă la a cărei punere în valoare au contribuit): emoțiile de bază, bine diferențiate („discrete”), sunt filogenetic adaptate pentru a permite organismului să facă față diferitelor probleme fundamentale ale vieții curente, care necesită reacții rapide și de moment. Aceste emoții sunt de expresie universală ;
- motive practice : au pus la punct un sistem de codaj al mimicii faciale bazat pe determinarea „unităților de acțiune” definite anatomic (cu alte cuvinte obiectivabile).

Metoda lor, *Facial Action Coding System* (FACS), reprezintă un progres evident pentru cercetare, permițând depășirea evaluărilor intuitive de genul „acest subiect are o mimică tristă” sau „chipul lui exprimă furie”, printr-o formulă precisă care indică unitățile de acțiune folosite. Corelațiile între afectele trăite și unitățile de acțiune utilizate permit descrierea configurațiilor-tip, împreună cu caracteristicile lor fundamentale și variante. Astfel, pentru furie s-au evidențiat șaiszeci de expresii care constituie o „familie”, expresii ce sunt însă apropiate și au un nucleu comun care le diferențiază cu ușurință de frică și dezgust. În toate cazurile de furie, sprâncenele sunt apropiate și coborâte, pleoapa superioară este înălțată, iar mușchiul labial se contractă.

Într-un articol din 1992, Paul Ekman enumeră și discută nouă caracteristici care permit specificarea diferitelor emoții de bază : furie, frică, tristețe, bucurie, dezgust, surpriză.

Cele nouă caracteristici sunt următoarele :

### 1. *Universalitatea semnalelor emoționale*

Ekman (1972, 1973) și Izard (1977, 1980) au demonstrat, analizând fotografiile cu mimicile faciale ale unor populații diverse (nord-americani și latino-americani, europeni, japonezi etc.), că expresia emoțiilor de bază este recunoscută în mod universal.

Apar însă și nuanțe, în funcție de tipul de emoție și cultură ; de exemplu, surpriza poate fi confundată cu furia. Dar pentru respectivii autori un lucru este clar stabilit astăzi : *expresia și recunoașterea emoțiilor este universală* și are loc prin utilizarea unei mimici faciale specifice.

Prin urmare, existența patternurilor expresive bine diferențiate sugerează că *manifestările emoționale furnizează informații celor din jur*. Acestea dau informații despre antecedente, tipul de reacție și comportamentele viitoare. Cu alte cuvinte, comportamentele emoționale sunt „cruciale pentru dezvoltarea și organizarea relațiilor interpersonale”

Cu toate acestea, problema universalității patternurilor expresive ale emoțiilor generează o alta, care îi divizează pe teoreticieni. Pentru „teoreticienii evoluționiști” dintre care face parte și Ekman, patternurile în discuție sunt într-adevăr legate de evoluția filogenetică a speciei umane și sunt integrate în patrimoniul ei genetic. Această „contribuție biologică” este cauza universalității lor.

În schimb, teoreticienii „socioconstructiviști” consideră că ființa umană își construiește comportamente similare, indiferent de apartenența etnică, deoarece toate societățile umane propun un minimum de condiții de dezvoltare în esență asemănătoare.

Voi reveni ulterior asupra acestei probleme care poate fi formulată și din perspectiva epigenezei interacționale\*.

În orice caz, primele două aspecte ale emoțiilor de bază sunt : universalitatea expresiei și funcția socioadaptativă.

### 2. *Prezența unor expresii comparabile la om și la celelalte primate*

Pentru Darwin (1872), existența expresiilor emoționale la animale este un fapt de o importanță teoretică fundamentală, iar acest lucru rămâne valabil pentru teoreticienii contemporani (Plutchick, 1962).



La primatele nonhominiene se observă expresii de frică, furie, tristețe și bucurie; mimicile faciale și comportamentele caracteristice au fost descrise de etologi (Chevalier-Skolnikoff, 1973). Voi adăuga că la toate speciile de vertebrate patternurile expresiei emoționale se găsesc la baza sistemelor de comunicare interindividuală.

Aceste constatări întăresc ideea de factor evolutiv și justifică pentru Ekman evocarea rolului „biologiei”

Omul nu a inventat emoțiile, ci a moștenit expresia și funcția lor socială de la strămoșii săi, primatele.

### 3. Fiecare emoție se bazează pe un context fiziologic specific

Acest punct fundamental este încă foarte discutat, însă pentru Ekman și colaboratorii săi constituie o certitudine. Se pare că există anumite tablouri specifice care descriu acționarea sistemului nervos autonom, demonstrate cel puțin pentru furie, frică, dezgust și tristețe.

Din perspectivă evolutivă, aceste patternuri sunt legate de pregătirea în vederea acțiunii, ceea ce explică faptul că nu apar în cazul surprizei și al bucuriei, ale căror acțiuni viitoare sunt nedeterminate.

Pentru a-și argumenta ideea, Ekman se bazează pe un experiment (Ekman, Levenson, Friesen, 1991). Li s-a cerut unor actori experimentați și unor voluntari să adopte posturi și mimici specifice, corespunzătoare unor patternuri motorii expresive ale emoțiilor, dar fără să-i fi informat despre ce emoții este vorba. Or, subiecții supuși acestei încercări începeau să resimtă emoțiile corespunzătoare patternului facial realizat și să prezinte reacții neurovegetative specifice (fig. 2).

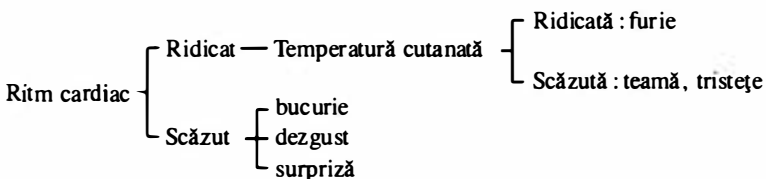


Fig. 2. Reacții provocabile de o activitate facială dirijată  
(după Ekman, 1983)

Este de înțeles importanța unei astfel de descoperiri, deoarece confirmă ideea înscrierii filogenetice și arată că James, Lange și apărătorii teoriei originii periferice a emoțiilor nu s-au înșelat; de asemenea, este o dovadă suplimentară a specificității emoțiilor de bază și a caracterului lor diferențiat.

#### 4. *Universalitatea evenimentelor declanșatoare*

Ideea evoluției adaptative a expresiei emoționale se sprijină pe postulatul că situațiile inductoare (anglofonii le numesc „antecedente”) au puncte comune : adică un anumit tip de situații și de probleme vitale provoacă reacții specifice.

În practică însă, această logică nu se aplică atât de simplu : ponderea contextului cultural, a tradițiilor, a ideologiilor și a structurilor sociale cântărește uneori mult pentru modalitățile expresive.

Chiar și astăzi se confruntă două concepții : o concepție esențialistă și o concepție culturalistă. Cea din urmă, susținută în principal de antropologi, merge până la a pune în discuție însuși conceptul de emoție<sup>2</sup>

După Howell (1981), de exemplu, pentru populația Chewong din Malaiezia, afectul nu este decât un fenomen secundar ; pentru ei, a vorbi despre emoții înseamnă să ții un discurs despre relațiile individului cu ceilalți și cu el însuși. După Riesman (1983), pentru tribul Fulani din Africa de Vest, gradul de expresivitate emoțională nu este decât un semn al structurii ierarhice a societății.

La fel, Irvine (1982) descrie la wolofii din Senegal „registre afective” legate de situația și statutul persoanelor.

Prin urmare, dezbaterea rămâne deschisă și o voi relua când voi vorbi despre controlul social al emoțiilor.

#### 5. *Coerența reacțiilor emoționale*

În general, există o congruență între experiența emoțională și expresia ei, și viceversa.

Aceasta ar presupune existența unui ansamblu psihofiziologic „prestabilit” care leagă strâns experiența și expresia.

Această aserțiune merită însă nuanțată.

Disocierile sunt posibile, de exemplu, în situația în care expresia emoțională este anulată din motive de control, din conveniență sau din cauza structurii caracteriale personale. Aceasta dovedește că, în ciuda legăturii dintre ele, expresia și experiența sunt separabile. Expresia mai poate fi modificată, ba chiar inversată, cu scopul de a

---

2. Se vor consulta pe această temă C.A. Lutz și L. Abu-Lughod, *Language and Politics of Emotion*, Cambridge University Press și Maison des Sciences de l'Homme ; M. Tousignant și E. Habinama, „Émotion et Culture”, în *Encyclop. Med. Chir.*, 37-715-A-20 (1993).

disimula sau de a minți. De asemenea, poate să apară și în absența experienței emoționale autentice : este cazul actorilor de teatru.

Această posibilitate de disociere a experienței de expresie nu contrazice coerența reacțiilor emoționale spontane, ci arată posibilitatea unei decontextualizări a expresiilor și, prin urmare, posibilitatea lor convenționalizare. Astfel, în viața de toate zilele, numeroasele mimici care însoțesc interacțiunea verbală se disociază deseori de afectele pe care le presupun : zâmbetul este un exemplu evident. Nu este întotdeauna dovada unei stări euforice a celui care zâmbește. Orice persoană poate cu ușurință să exteriorizeze la cerere o mimică de surpriză sau de furie fără să se lase cu adevărat pradă unor afecte de surpriză sau de furie reale. Voi reveni ulterior la această problemă care ar putea să deschidă o pistă în legătură cu originea limbajului uman.

### 6. Declanșarea rapidă

Este fundamentală pentru Ekman, având în vedere valoarea adaptativă a emoțiilor.

Reacțiile fiziologice pot apărea într-o fracțiune de secundă, iar mimica în câteva milisecunde (Ekman și Friesen, 1978).

Aceasta presupune faptul că declanșarea este provocată de un eveniment inductor precis („antecedent”). Această tensionare rapidă servește la diferențierea „emoțiilor de bază” de celelalte stări afective, cum ar fi „marile sentimente” ale căror determinanți sunt mai greu de localizat temporal.

### 7. Durata limitată

Din nou o necesitate adaptativă.

După Ekman, emoțiile durează câteva secunde, și nu câteva minute sau, cu atât mai puțin, câteva ore sau zile. Și totuși, experiența subiectivă durează mai mult decât manifestările obiective.

Acest caracter temporar și, în general, scurt al emoției constituie una dintre trăsăturile care o diferențiază de „dispoziții”, care durează ore sau zile, chiar dacă acestea din urmă sunt saturate de o emoție sau alta : iritabilitatea de furie, disforia de tristețe, îngrijorarea de frică, euforia de bucurie. Pentru Ekman, dispozițiile se deosebesc de emoții prin durată, cauze și fiziologie.

### 8. Mecanismul de percepție automată

Emoția apare brusc. Nu este nici voluntară, nici logică.

Pentru Lazarus (1991), există un „principiu psihobiologic” legat de procesele emoționale universale. O dată percepția prezentă, ceea ce urmează se derulează conform căilor predeterminate de biologie. Dar, în funcție de grupurile culturale și de personalitate, pot apărea mai mulți modalizatori, care vor folosi mecanisme de apărare și mecanisme adaptative diferite.

Controlul voluntar are o eficacitate inegală, în funcție de aparate : musculatura scheletică este cea mai accesibilă, urmează mimica facială, apoi sunetul vocii și în cele din urmă reacțiile vegetative.

### 9. Apariția spontană

Experiența emoțională nu este o alegere deliberată, și aceasta din cauza derulării rapide, a percepției automate și a reacțiilor expresive involuntare.

Totuși, în cazul în care este anticipată, poate fi parțial redusă, în măsura în care efectul de surpriză este diminuat și ne permite să prevedem soluții de redresare.

## Emoțiile de bază și interacțiunile sociale

Dacă admitem existența marilor emoții de bază așa cum sunt definite de Ekman, ajungem să ne întrebăm care este locul lor în viața socială. Ce le declanșează ? Ce fac cei care le trăiesc ? Cu ce consecințe ?

Nu este ușor să răspundem la aceste întrebări, atât din motive deontologice – întrucât abordarea experimentală este complicată –, cât și din motive practice : provocarea în laborator a furiei sau a tristeții nici măcar nu se poate face într-un mod sistematic.

În 1979, grupul de cercetători europeni amintit mai devreme<sup>3</sup>, reunit sub egida Laboratorului european de psihologie socială susținut de Maison des Sciences de l’Homme din Paris a hotărât să abordeze problema folosind metoda chestionarelor.

După discuțiile și încercările preliminare, au fost reținute patru emoții : bucuria, tristețea, frica și furia și a fost construit un chestionar

3. Cercetătorii respectivi au reprezentat : Marea Britanie (B. A. Summerfield), Belgia (B. Rimé), Italia (D. Giovanni și P. Ricci-Bitti), Spania (J.M.F. Dols și A.J. Fernandez), Franța (V. Aebischer și J. Cosnier), Elveția (E. Bäninger-Huber), Germania (K. Scherer și H.G. Wallbott).

care să acopere trei domenii pentru fiecare emoție : „antecedentele”, adică situația și evenimentele declanșatoare, reacțiile avute și diversele lor aspecte mentale, verbale, nonverbale și corporale, precum și modalitățile de control și de rezolvare a episodului.

Apoi chestionarul tradus în toate limbile europene a fost distribuit la 780 de subiecți (vom găsi un exemplu la p. 117).

Rezultatele prezentate în detaliu într-o monografie intitulată *Experiencing Emotion* au fost publicate în 1986 de Cambridge University Press și de Maison des Sciences de l'Homme din Paris.

Voi reda aici câteva date care prezintă interes pentru lucrarea de față.

### *Relativa raritate a marilor emoții*

Prima constatare a fost că la un același subiect marile emoții de bază nu sunt frecvente sau, în orice caz, nu sunt cotidiene. Dacă i se cere cuiva pe neașteptate să-și amintească de o situație recentă în care a simțit una dintre cele patru emoții indicate, răspunsurile arată o mare diseminare în timp.

Astfel, în luna precedentă, trei sferturi dintre subiecți au simțit doar furie și bucurie, iar o treime, tristețe și frică. Nu mai mult de 10% dintre subiecți spun că au trăit o emoție deosebită în aceeași zi sau cu o zi înainte de chestionar.

### *Antecedente : relațiile sociale*

De exemplu, pentru bucurie, antecedentele constatate cel mai des sunt „relațiile cu prietenii”, „întâlnirile amicale”, „reușitele”; pentru tristețe sunt „problemele cu prietenii”, „decesul persoanelor apropiate”; pentru frică, „incidentele din traficul rutier”, „agresiunea fizică datorată unei alte persoane”, „teama de necunoscuți” iar pentru furie „nerespectarea regulilor de către majoritatea celor apropiați, prieteni sau alții” și „sentimentul de a fi victima unei nedreptăți” (fig. 3).

În aceste diferite tipuri de situații, observăm că întotdeauna intră în joc o necesitate, o așteptare sau un obiectiv de primă importanță pentru subiect : ceea ce Frijda numește un „interes” (*concern*). Ca urmare, satisfacerea sau nesatisfacerea acestor „interese” se află la originea inducției emoționale.

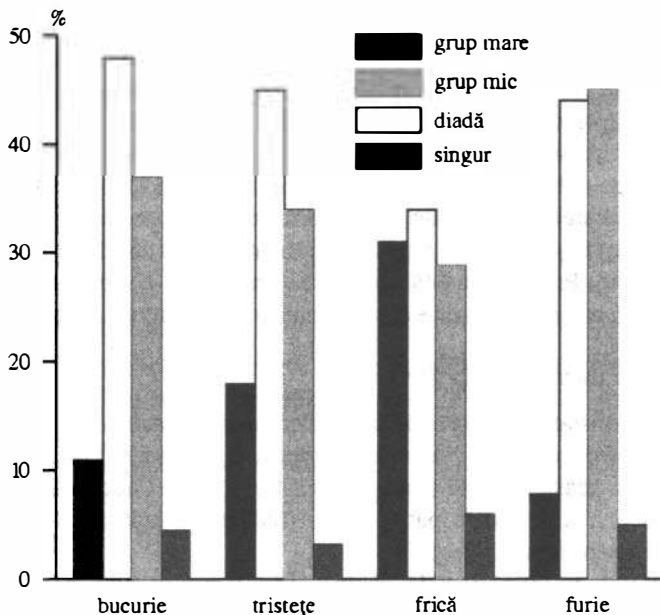


Fig. 3. Contextul social al emoției

(după Badad și Wallbott, în Scherer et al., *Experiencing Emotion*, Maison des Sciences de l'Homme și Cambridge University Press, 1986)

Aceste „interese” pot fi grupate în trei mari categorii : personale, relaționale și sociale.

*Interesele personale* sunt legate de integritatea fizică și de integritatea psihologică. În această categorie intră protecția sau satisfacerea corporală, satisfacerea nevoilor elementare, precum și conservarea stimei de sine și a idealului personal.

*Interesele relaționale* reprezintă legăturile fundamentale, familiale, amicale, amoroase, care formează baza coeziunii diferitelor grupuri sociale.

*Interesele sociale* se referă, în plus față de interesele relaționale precedente, la așteptările cu privire la respectarea normelor justiției și ale dispozitivelor ritualizate care perpetuează „ordinea socială”

Rezultă că satisfacerea și protecția corporală, la fel ca și stima de sine\* sunt îndeosebi cauza bucuriei și a fricii, în timp ce nevoile relaționale cauzează mai ales bucurie și tristețe, iar respectul normelor

sociale furie. Tristețea este cea mai „empatică” aproximativ 20% dintre cazurile raportate se referă la experiențe (doliu și despărțiri) afectând o altă persoană.

Cât despre locurile în care se declanșează, acestea confirmă caracterul social și relațional al majorității evenimentelor emoționale. Cu excepția fricii, care apare deseori în singurătate sau în prezența unor necunoscuți, celelalte emoții apar în contexte familiare și în prezența prietenilor, a celor apropiați sau a unor persoane cunoscute (iar uneori în cazul furiei, în prezența unor necunoscuți întâlniți din întâmplare în traficul rutier).

## Caracteristicile emoțiilor de bază

### Durată și intensitate variabile

Chestionarul a permis analizarea și măsurarea intensității experiențelor, precum și evaluarea duratei lor.

Există o emoție care se distinge de celelalte printr-o intensitate mai puternică : furia, poate și din cauza frecvenței mai mari și a controlului mai intens la care este supusă.

Cât despre durată, aceasta diferă destul de mult în cazul fiecărei emoții.

Frica durează de la câteva secunde până la maxim o oră, fără îndoială pentru că este legată de un stimul foarte precis și neașteptat, care provoacă neapărat reacții adaptative : fugă, supunere, aversiune, liniștire, ce fac ca emoția să se risipească.

Furia durează de la câteva minute până la câteva ore. Deoarece este legată de persoana sau de situația care a declanșat-o, experiența emoțională descrește o dată cu adaptarea subiectului sau cu evoluția situației, mai ales dacă persoana nu mai este expusă obiectului cauzal.

Bucuria durează de la o oră până la o zi, în funcție de importanța contextului social.

În sfârșit, tristețea se prelungește de la una la mai multe zile, necesitând deseori o perioadă de doliu și adaptarea la noua situație relațională.

## Importanța manifestărilor nonverbale

Rădem când suntem bucuroși și plângem când suntem triști...

Bucuria este caracterizată de apropiere, contact și un anumit nivel de expresie psihomotorie, în timp ce retragerea în sine este asociată cu tristețea. Vocea se modifică pentru toate emoțiile și mai ales pentru furie<sup>4</sup>. Însă modificările mimicii faciale, deși sunt de o importanță capitală pentru exprimarea emoțiilor, sunt rareori semnalate (fără îndoială din cauză că sunt insuficient percepute în cursul acțiunii de către actorii înșiși și, prin urmare, puțin reținute).

Datele privind exprimarea verbală, de asemenea foarte importantă în expresia emoțională, au fost furnizate de răspunsurile la întrebarea: „Ce ați spus?”. Aceste răspunsuri pot fi regrupate în trei categorii:

- fără reacție verbală;
- exclamații;
- fraze sau propoziții mai mult sau mai puțin lungi.

Modul în care sunt distribuite aceste trei tipuri de răspunsuri determină o împărțire a emoțiilor în două grupe: o grupă în care „discuțiile” sunt numeroase, fiind vorba despre „emoțiile zgomoase” – furia și bucuria –, și o grupă în care absența cuvintelor este frecventă – „emoții tăcute”, în primul rând frica, și apoi tristețea (fig. 4).

## Efectele recurente ale controlului emoțiilor

Structura chestionarului a reflectat concepția implicită a cronologiei emoțiilor: mai întâi are loc declanșarea urmată de reacții, după care acestea sunt supuse controlului.

Concepția în discuție presupune în mod evident o simplificare teoretică generatoare de ambiguități, deoarece reglarea emoțiilor poate apărea la mai multe niveluri: un nivel individual (homeostazie\* individuală) și un nivel social (homeostazie socială).

4. Folosind metode mai etologice, Michèle Grosjean (1991) a arătat că variațiile vocale sunt foarte specifice. Ne putem raporta de asemenea la Fonagy (1983), Scherer (1974, 1979, 1983) și Menahem (1983).



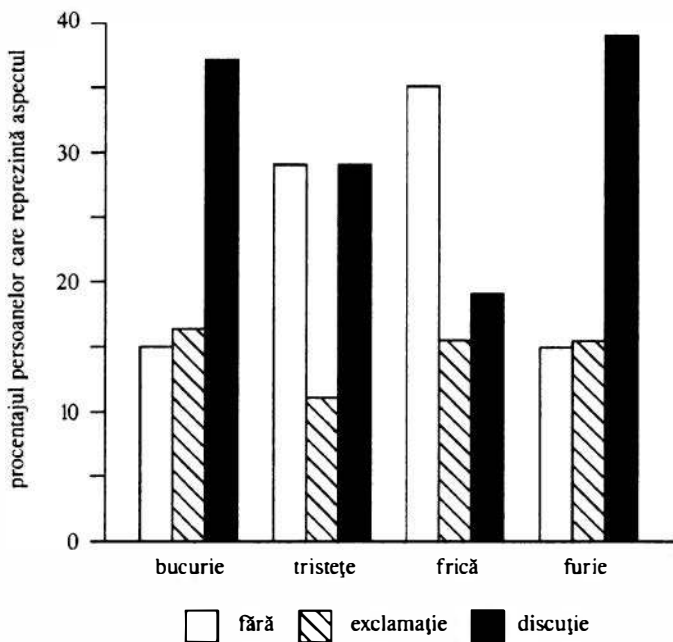


Fig. 4. Tipuri de expresii în funcție de emoții  
(După Cosnier, Dols și Fernandez, op.cit.)

Anumite „reacții”, cum ar fi „reacțiile expresive de descărcare” descrise mai sus (plâns, râs, gesticulare), au fără îndoială un rol în homeostazia individuală. Sunt resimțite ca necesare și permit o stare de ușurare catartică\* benefică. *În aceste cazuri, reacția în sine este cea care reglează starea emoțională.*

Pe de altă parte, este adevărat că manifestările emoționale publice se supun anumitor conveniențe și, de asemenea, homeostaziei sociale (sau interindividuale).

Cele două aspecte, *controlul\* individual și controlul social*, sunt strâns legate, iar „reacția” de la suprafață este rezultatul îmbinării dintre tendința de exprimare spontană și controlul acesteia. Aspectele respective apar foarte des simultan și nu succesiv, reacția și controlul fiind indisolubile.

Și în cazul activității verbale, ambiguitatea dihotomiei expresie/control este la fel de evidentă. Expresia verbală poate fi privită în

două moduri : ca obiect al reglării (acesta este sensul întrebării referitoare la controlul verbal) sau instrument de reglare, subiectul putând folosi, de exemplu, cuvântul pentru a reduce tensiunea corporală sau pentru a-și ascunde sentimentele reale.

Așadar coexistă două aspecte : controlul expresiei verbale și expresia verbală ca instrument de control.

Ținând cont de importanța acestei probleme, o voi relua în capitolul special dedicat controlului emoțiilor.

## Diferențele individuale

În funcție de numărul și de natura simptomelor evocate, subiecții au putut fi clasificați în trei grupe : „senzitivii” (*sensitizers*), cei care manifestă numeroase simptome, „interiorizații” (*internalizers*), cei la care predomină manifestarea simptomelor somatice și „exteriorizații” (*externalizers*), cei ce manifestă mai ales comportamente verbale și/sau nonverbale.

Senzitivii și interiorizații au tendința să trăiască experiențe emoționale mai intense și, prin urmare, fac un efort mai mare pentru a-și stăpâni manifestările decât exteriorizații, la care descărcarea este mai importantă decât controlul.

Sexul apare, de asemenea, ca parametru distinctiv : femeile își exprimă afectele cu mai multă intensitate decât bărbații. Cei din urmă par mai stoici, par să trăiască mai calm atât experiențele de bucurie, cât și de tristețe, în timp ce primele sunt în general mai sensibile la frică și la tristețe. Dar toate acestea nu sunt decât date statistice, iar bisexualitatea psihică permite numeroase recuperări...

## Metalog 1

**J.V.S. :** O primă problemă pe care v-aș ruga să o clarificați este aceea a universalității expresiilor emoționale. Este acesta un fapt bine stabilit ? Este adevărat că emoțiile și expresia lor sunt aceleași pentru francezi, japonezi și tribul Bantu ? Ați dat impresia că lăsați loc unei oarecare îndoieli, amintindu-i pe „culturaliști”

**J.C. :** Este într-adevăr o problemă foarte importantă, care l-a preocupat chiar și pe Darwin. În ceea ce mă privește, cred că această

universalitate este stabilită ; și există mai multe argumente care o confirmă, directe sau indirecte.

Argumentul indirect este de natură comparativă. Animalele au în mod evident comportamente emoționale. Chiar și persoanele care nu au avut niciodată câine au putut vedea manifestările de bucurie ale acestui animal când își regăsește stăpânul. Datul din coadă este într-un fel echivalentul zâmbetului omenesc.

Dar tabloul acesta – cu o latură marcată de agresivitate și cealaltă de prietenie – referitor la mimicile diferite ale câinilor este bine cunoscut de multă vreme, rezultând din variația unor parametri diferiți : privirea, deschiderea gurii și poziția buzei inferioare, urechile ciulite sau pleoștite, la care ar trebui să adăugăm postura, zbârlirea părului și poziția cozii. Or, toate acestea sunt universal valabile pentru populația canină. Am ales acest exemplu întrucât ne este foarte familiar, iar specia umană știe foarte bine să decodeze aceste semnale emoționale.

**J.V.S. :** Dar câinele știe să decodeze semnalele umane ?

**J.C. :** Da, și de aici rezultă o comunicare interspecifică exemplară între cele două specii. Aceasta arată că, în ciuda naturii genetice a emoțiilor, recunoașterea lor poate fi învățată, dar o asemenea comunicare este rară. În schimb, regula generală cere ca fiecare specie să posede propriul repertoriu de configurații expresive, pe care etologii le numesc *scheme de activitate specifică*. Aceste „SAS”-uri pot fi motorii, sonore sau chimice : animalul degajă mirosuri specifice în funcție de starea emoțională ; acesta este domeniul „hormonilor sociali” sau al „feromonilor”\*... *Există stări emoționale la animale, fiecare specie posedă propriul repertoriu expresiv ; pe scurt, aceste scheme de activitate depind de factori genetici* : repertoriul aparține speciei, și nu individului, și este supus evoluției filogenetice.

**J.V.S. :** Există o asemănare între mimicile umane și mimicile celorlalte primate ?

**J.C. :** Și da, și nu. Un studiu al lui Van Hoof încearcă să o dovedească în cazul râsului și al zâmbetului. Însă nu trebuie să încercăm să demonstrăm prea multe în acest domeniu, din mai multe motive.

Primul – care apare în schemele lui Van Hoof, dar este și mai clar în realitate – este că primatele au o configurație anatomică

facială foarte diferită în funcție de specie și că aceleași mimici, vreau să spun activarea aceluiași unități de acțiune faciale, pentru a relua terminologia lui Ekman, provoacă aspecte destul de diferite. Al doilea este că fiecare specie este mai degrabă interesată să difere decât să semene cu celelalte. Or, repertoriul de expresii emoționale furnizează baza repertoriului semnalelor care asigură comunicarea socială și, în virtutea dependenței lor genetice, aceste semnale participă la recunoașterea identității în cadrul grupului : permit unui animal să îi recunoască fără ezitare pe cei care aparțin speciei sale. În fine, mimicile faciale s-au diversificat cel mai mult în cazul speciei umane. Deoarece se pare că în cazul speciei umane comunicarea interpersonală este cea mai variată și mai nuanțată.

**J.V.S. :** Există și un alt argument indirect al universalității mimicilor ?

**J.C. :** Da, și este un argument ontogenetic. Toți copiii din lume exteriorizează aceleași mimici și le dobândesc în aceeași ordine. Mai mulți cercetători, printre care și etologul Eibl-Eibesfeldt, au constatat existența unor mimici faciale în cazul copiilor orbi din naștere. Acesta este un argument forte în favoarea activării programate a schemelor de acțiune facială specifică independentă de modelele furnizate de mediu. Este adevărat și faptul că la orbi mimicile suferă mai târziu o oarecare sărăcire, probabil din lipsă de antrenament și de reglare socială. Prin aceasta atingem problemele de epigeneză<sup>5</sup> interacțională : programul genetic furnizează competențe, dar mediul este cel care le pune în lumină, le dezvoltă, le modalizează și le întreține.

**J.V.S. :** Și care sunt argumenetele directe în favoarea universalității ?

**J.C. :** În primul rând, observațiile de teren ; cum se comportă oamenii în diferitele situații banale sau excepționale ale vieții cotidiene și ce spun despre asta ? Astfel, Darwin începuse o mare anchetă pe lângă diverși informatori din marele condominiu britanic din vremea sa. Dar metoda utilizată în zilele noastre este mai eficientă : unui grup de persoane suficiente ca număr din punct de vedere statistic i se arată o colecție de fotografii reprezentând mimici faciale și i se cere să le interpreteze. Este chiar

5. Cf. teza lui Armelle Primel (1993).

ceea ce au făcut Izard și Ekman. Într-una din aceste anchete, în interiorul a nouă culturi (Estonia, Grecia, Hong Kong, Japonia, Scoția, Turcia, Statele Unite, Germania, Sumatra) au găsit un procent de concordanță de 90% pentru bucurie, 89% pentru surpriză, 85% pentru tristețe, 80% pentru frică, 73% pentru dezgust. În cursul acestei anchete au adăugat disprețul cu un procent de mai bine de 75%.

Al doilea procedeu este ancheta prin interviuri sau chestionare, precum în cazul studiului european amintit.

**J.V.S. :** O anchetă care pare să confirme existența „emoțiilor discrete”, dar nu aduce argumente în favoarea transculturalității ?

**J.C. :** Este adevărat, însă echipa noastră nu s-a oprit aici. Tot sub îndrumarea lui Klaus Scherer, grupul nostru s-a lărgit pe plan internațional cu reprezentanți din Israel, Noua Zeelandă, Polonia, Australia, Japonia, China, Statele Unite, Brazilia, India, Zimbabwe și altele, pe ansamblu fiind vorba de 27 de țări. Proiectul a fost denumit „Studiu internațional despre antecedentele și reacțiile emoțiilor”<sup>6</sup> A mai fost conceput un chestionar, ținând cont de primul nostru studiu, care a fost distribuit la 2235 de subiecți. În felul acesta au fost testate șapte emoții : bucurie, frică, furie, tristețe, dezgust, rușine, vinovăție.

Două rezultate majore reies din masa de date adunate. Primul este că diferențele între emoțiile alese sunt foarte semnificative pentru majoritatea aspectelor studiate, atât în proces, cât și în expresie.

Dimpotrivă, al doilea arată că diferențele între populații sunt mici și se referă în esență la intensitatea și durata fenomenelor. În concluzie, emoțiile sunt, prin natura lor, universale, dar contextele socioculturale intervin, pe de o parte, în condițiile de apariție oferite, iar pe de altă parte în controlul exercitat asupra manifestărilor expresive.

**J.V.S. :** Pot fi grupate emoțiile în ciuda caracterului lor discret ?

**J.C. :** Există emoții amestecate : gelozia de exemplu. Pot fi organizate în funcție de niște axe pe care mai mulți cercetători au încercat să le determine.

6. Franța a fost reprezentată de J. Cosnier și M. Alles-Jardel.

R.S. Woodworth și H. Schlosberg, psihologi experimentalști, au propus în 1964 un grafic devenit clasic în care emoțiile sunt dispuse în cerc continuu și caracterizate de două diametre ortogonale (fig. 5).

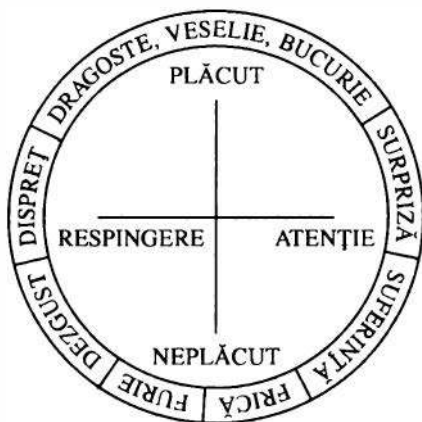


Fig. 5. Axele organizării emoțiilor  
(adaptare de J. Cosnier după Schlosberg)

S. Bloch (1987) a formulat un tabel foarte asemănător, având ca axe tensiunea/relaxarea și evitarea/apropierea.

În fine, un alt tip de analiză structurală a fost propus de J. Schwartz și P. Shaver, pornind de la o sută treizeci și cinci de termeni din vocabularul emoțiilor. Respectivii autori au construit o clasificare ierarhică cu șase niveluri majore având la nivelul de bază șase emoții care sunt pentru ei dragostea, bucuria, furia, tristețea, frica și surpriza (fig. 6, paginile următoare).

**J.V.S. :** „Axele” nu sunt aceleași pentru Woodworth, Schlosberg și Bloch, iar pe de altă parte, apar și la unii, și la ceilalți dragostea, ba chiar tandrețea și erotismul (Bloch), în timp ce pentru Ekman dragostea și tandrețea nu sunt emoții de bază, iar erotismul este trecut cu vederea...

**J.C. :** Este adevărat, erotismul, sau mai degrabă emoția erotică, nu este inclus în majoritatea listelor cu emoțiile de bază și acest lucru este cu atât mai surprinzător, cu cât îndeplinește cu exactitate cele nouă criterii propuse de Ekman : emoția erotică este universală,

se bazează pe un context fiziologic specific, este declanșată de situații vitale universale, produce reacții congruente, are o declanșare rapidă și o durată limitată ; în sfârșit, apare independent de voință sau rațiune și are un caracter spontan...

**J.V.S. :** Și atunci cum se explică faptul că emoția erotică nu are dreptul la statutul de emoție de bază ? Cenzura socială acționează oare fără știrea cercetătorilor ?

**J.C. :** Este într-adevăr posibil ! Și e cu atât mai curios, cu cât experiențele făcute în laborator pentru a testa reacțiile vegetative și mai ales variațiile diametrului<sup>7</sup> pupilar, se folosesc foarte des de vizionarea fotografiilor cu nuduri, deci a inductorilor erogeni ! Cât despre dragoste și tandrețe, problema este mai complicată și va fi mai ușor să o discutăm în paragrafele următoare.

---

7. Studiile respective au fost inițiate de E. Hess care a arătat că pupilele femeilor se dilată la vederea fotografiilor cu nuduri masculine, iar cele ale bărbaților la vederea nudurilor feminine. Pupilele femeilor se dilată de asemenea la vederea sugarilor.

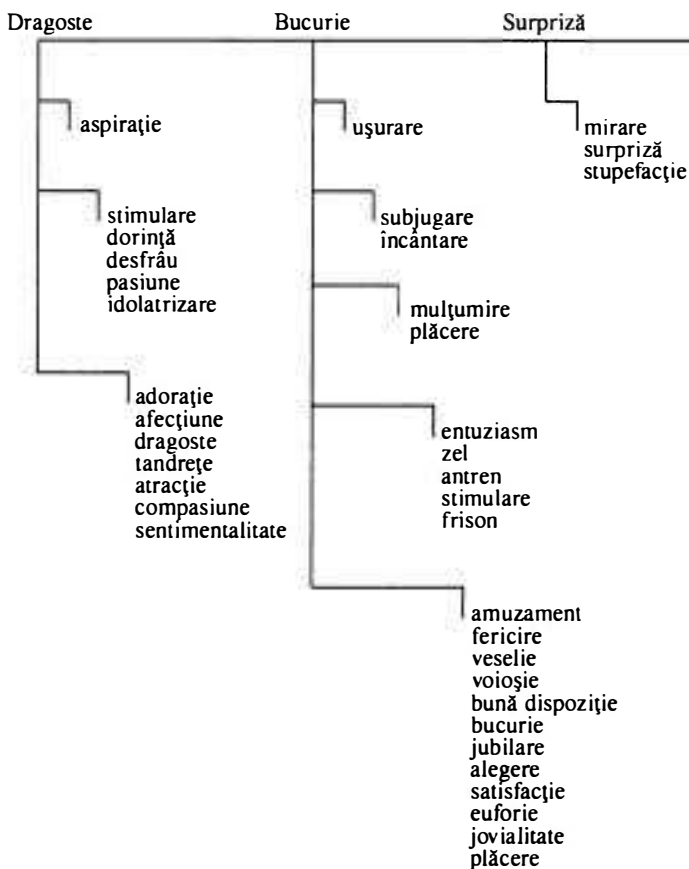
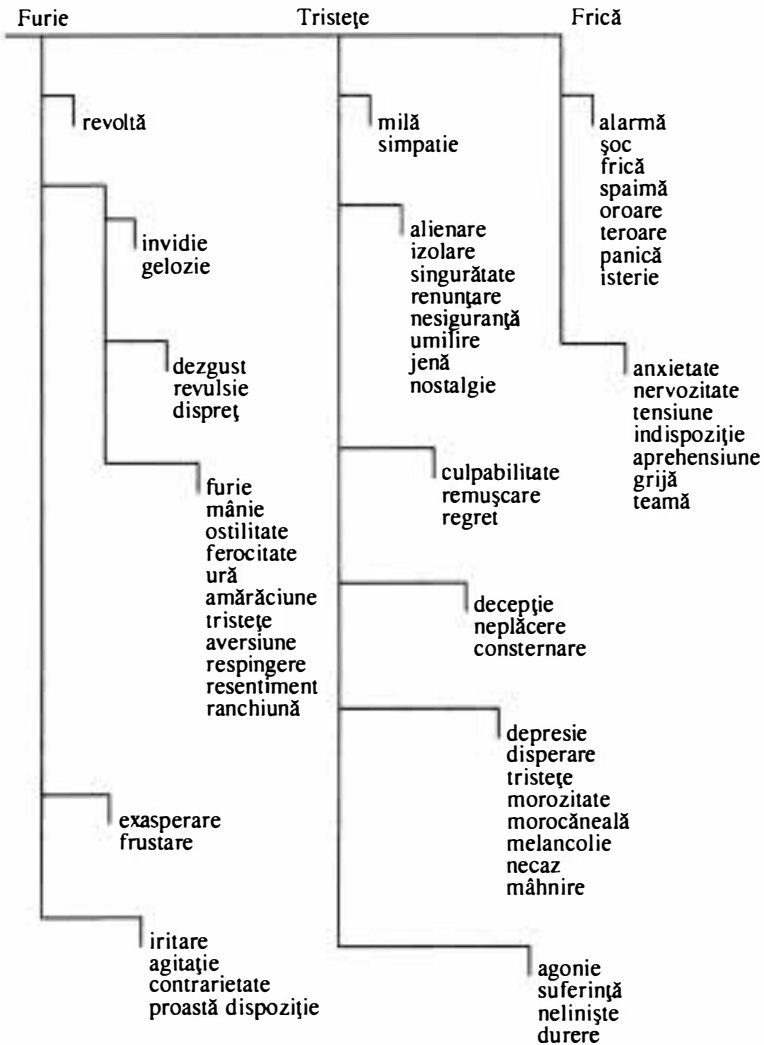


Fig. 6. Structura ierarhică a domeniilor emoționale  
(după Schwartz și Shaver, adaptată de J. Cosnier)





## Capitolul 2

# Marile sentimente

Pentru cel care este familiarizat cu abundența literatură de specialitate consacrată emoțiilor, se impune o constatare paradoxală : cel mai adesea sunt tratate doar emoțiile de bază, în timp ce dragostea, ura și angoasa sunt aproape întotdeauna absente. Or, acestea fac parte din categoria „pasiunilor”, și cu siguranță din cea a afectelor, trăite și afișate din abundență în viața cotidiană de fiecare dintre noi, fiind exploatate și difuzate de toate mijloacele de informare : cinema, romane și televiziune – prin știri și *reality shows*. Într-un mediu social saturat de emoții, dragostea, ura și angoasa joacă roluri de prim-plan.

### **Relațiile afective pozitive : dragostea și prietenia**

„Ah ! *L'Amour, toujours l'amour...*”<sup>1</sup> „Toate lucrurile pe care le facem bine le facem din dragoste.” „Nefericirea în dragoste este una dintre bucuriile vieții” „Să ne iubim unii pe alții.” „Ce este mai frumos decât dragostea de mamă ?” „Cura psihanalitică este o cură de dragoste (prin cuvânt).” „Don Juan și Casanova au fost mari îndrăgostiți.” „Dragul meu (draga mea), îmi place cum faci dragoste.” „Spune-mi, mă iubești măcar un pic ?” „Păi sigur, trebuie să o iubești pentru că este bunica ta !” „Amoru-i un copil pribeag.” Iubirea nebună<sup>2</sup>, sublimă, platonice, generoasă, interesată... Un cuib

---

1. Titlul unei cărți de Cl. De Sarraute, Flammarion, Paris, 1993.

2. Titlul unei cărți de A. Breton, Gallimard, Paris, 1937

al dragostei. Un roman de dragoste. Un filtru de dragoste. Țesutul adipos de pe șolduri<sup>3</sup> Dragostea pentru meserie. „Este o rochie nemaipomenit de frumoasă” („C'est un amour de robe !”) „Pentru numele lui Dumnezeu !” („Pour l'amour de Dieu !”) Iubirea de progres. „Franța, dragostea mea...”

Această serie de locuri comune și stereotipuri arată că termenul „dragoste” este folosit cu numeroase sensuri. De altfel, se vorbește deseori despre „stări de îndrăgostire”, iar anglofonii folosesc două verbe pentru „a iubi” *to love* și *to like*. Primul se referă la iubirea „romantică” și la atracția sexuală, celălalt exprimă sentimentele de simpatie și de atracție amicală față de persoane, ba chiar și situații, lucruri sau animale. În franceză, expresiile „a face dragoste” și „a fi îndrăgostit” nu aparțin decât indirect aceluiași câmp semantic : „a face dragoste” desemnează consumarea actului sexual, în timp ce „a fi îndrăgostit” indică o stare afectivă care califică o relație, implică o anumită durată și persistă și în absența obiectului. Oamenii pot face dragoste fără să fie îndrăgostiți, și totuși nu din întâmplare se folosește expresia „a face dragoste” pentru a desemna împlinirea erotică. Starea de îndrăgostire poate exista fără dimensiunea erotică? În acest caz însă, nu putem spune oare că starea de a fi îndrăgostit reprezintă hipertrofierea unui afect atrofiat în cazul unui act sexual izolat?

Însă „dragostea” așa cum o percepem noi astăzi pare să fie o invenție recentă, ce-a înflorit în Evul Mediu o dată cu iubirea curtenească și lecțiile de deprindere a iubirii și care, de atunci și până în zilele noastre, pare să inspire aproape în totalitate producțiile literare și artistice printr-un proces pe care unii, de la Freud încoace, îl numesc sublimare\*, ceea ce vrea să însemne că orice activitate creativă se folosește de o energie produsă inițial de impulsii sexuale și deturnată de la scopul său consumator primitiv.

Pe de altă parte, dacă relația amoroasă este o formă de relație interindividuală, care sunt raporturile sale cu relația de prietenie? Oare cea din urmă nu este doar o relație amoroasă incompletă prin absența sau refularea dimensiunii erotice? Sau, poate că relația amoroasă se bazează pe o relație erotică inițială, ulterior transformată în relație amicală?

Este dificil de spus dinainte, dar am hotărât să tratez succesiv aceste două tipuri de relații înrudite: cea amoroasă și cea

3. În franceză, *les poignées d'amour* (n.t.)

amicală, în virtutea datelor, pe de o parte, etologice, iar pe de altă parte, sociologice.

Datele etologice sunt următoarele : în natură există specii sociale și specii nesociale, solitare.

Speciile sociale sunt caracterizate de „faptul social”, definit de Rabaud (1927) ca *fenomen de atracție reciprocă* ; s-a mai vorbit și de *instinct gregar* sau de *impulsie de afiliere*. Voi reține ultima expresie, întrucât indică faptul că indivizii care aparțin unei specii sociale sunt mânați de o forță ce îi îndeamnă să caute compania semenilor lor și să lege cu ei relații de diferite tipuri, esențiale atât pentru supraviețuirea grupului, cât și pentru cea a individului.

Specia umană este una socială, iar ființele umane sunt animate de această impulsie de afiliere, care se traduce tocmai prin existența legăturilor interpersonale de prietenie.

Astfel de legături se observă la numeroase mamifere sociale : câinii și mai ales primatele. Respectivetele legături sunt deseori homosexuate<sup>4</sup>, căci în multe structuri sociale masculii și femelele au raporturi privilegiate care caracterizează grupurile homosexuate : grupuri de masculi și grupuri de femele (voi relua această chestiune când mă voi ocupa mai precis de problema legăturilor și a atașamentelor). *Relația interindividuală amicală, expresie a impulsiei de afiliere este primară și generală în orice specie socială.*

Or, la aceste specii sociale există și relații sexuale sau, la modul mai general, diverse comportamente care conduc la comportamentul reproducător, în cadrul căruia relațiile sexuale reprezintă în mod necesar o etapă fundamentală.

Spre deosebire de relațiile de prietenie, cele sexuale au o anumită situație temporală. Sunt determinate de impulsia sexuală, care la rândul ei depinde de o activitate endocrină periodică. În funcție de specii, relația sexualizată nu există decât în scurta perioadă de rut a femelei sau reapare periodic pe fondul unei relații interpersonale permanente, precum în structurile sociale de cuplu monogam sau harem. În cazurile respective, relația sexuală este dublată de o legătură sexuală, adică de o legătură interpersonală durabilă, cu episoade sexuale periodice.

În cazul speciei umane, aceste fenomene se complică, deoarece, pe fondul unor relații monogame sau poligame instituționalizate,

4. Evident că homosexual nu înseamnă homosexual.

femela prezintă o disponibilitate sexuală permanentă, ceea ce poate provoca o confuzie între legătura personală durabilă și cea sexuală, mergând până la a le confunda în anumite societăți, cum este a noastră, fapt care nu exclude existența relațiilor sexuale extraconjugale pur sporadice și efemere. Calificativul „îndrăgostit” nu se aplică însă decât pentru legăturile durabile.

Prin urmare, argumentele etologice ne determină să tratăm separat relația de dragoste de cea de prietenie, chiar dacă, în virtutea amestecului dintre ele, trebuie să revenim asupra condițiilor lor de coexistență.

A doua observație, de ordin sociologic, se referă la curbele evolutive ale celor două tipuri de relații, structurate diferit, deși ambele se bazează pe o interdependență relațională.

Prin *interdependență* se înțelege faptul că două persoane se influențează reciproc și se angajează împreună în mai multe tipuri de activități pe o anumită durată de timp. Unii psiho-sociologi (Berscheid, Snyder, Omoto, 1989) au încercat să caracterizeze astfel de relații întrebând un eșantion de persoane (tineri adulți) cine le sunt „persoanele cele mai apropiate”. Trei tipuri de relații au apărut cel mai frecvent : 47% dintre subiecți au numit un „romantic partner” (am putea traduce „prieten/-ă de suflet”), 36% un prieten, iar 14% un membru al familiei. Restul de 3% au desemnat diverse persoane, cum ar fi colegii de serviciu.

Acești autori au pus la punct o scară de măsurare a gradului de apropiere în cadrul relației (*Relationship Closeness Inventory*) care permite precizarea diferențelor între relația de prietenie și relația amoroasă.

Curba relației amicale începe printr-o pantă blândă : prietenia se stabilește progresiv, cu o creștere graduală a intimității, apoi continuă pe un platou practic fără sfârșit. Relația poate scădea în intensitate, dar continuă virtual să existe ; prietenii se consideră în continuare prieteni, și atunci când ocazia se ivește, se bucură să se revadă. În acest scop există anumite ritualuri sociale (vizite rituale, mese festive, cărți poștale etc.).

Curba relației amoroase este diferită. Punctul de plecare este brusc, cu o tensionare rapidă : atracția amoroasă sexualizată, fără a fi întotdeauna de tipul „coup de foudre” – dar poate fi – se manifestă deseori chiar de la început ca potențială în cadrul relației. Întâlnirea dintre două persoane sexualizate și erotizabile creează la fiecare

dintre parteneri o stare de alertă erotică. Este faza pasională a relației amoroase aflată la început, cu toate preliminariile și rituurile de cucerire și de seducție. Apoi se stabilește platoul care are o durată limitată (de la câteva luni până la câțiva ani) și se termină deseori printr-o ruptură bruscă, ca și cum relația amoroasă s-ar supune unui principiu de genul „totul sau nimic”

Acestea sunt doar scheme, iar relația amoroasă poate evolua și altfel, de exemplu, în cazurile fericite, se poate transforma în relație de prietenie.

## Prietenia<sup>5</sup>

Toate lucrările despre stabilirea legăturilor de prietenie atrag atenția asupra a doi factori: un context, cauză a întâlnirilor și a apropierii (proximitatea) și atracția interpersonală (afinitatea).

## Proximitatea

„*Propinquity, invisible matchmaker*”, spun sociologii anglofoni, iar eu voi traduce: „Proximitatea, invizibil mijlocitor. Toate anamnezele și studiile statistice despre legăturile amicale au arătat că, într-adevăr, acestea rezultă dintr-o apropiere fizică: vecinătatea, frecventarea aceluiași grup la serviciu sau în timpul liber, locurile atribuite la școală... Hazardul concidențelor alfabetice a inițiat numeroase prietenii în anii de școală și a influențat numeroase destine.

Acest factor intră în asociere cu repetitivitatea, care depinde de el, cu scopul de a produce o stare de familiaritate crescândă.

Într-adevăr, repetarea întâlnirilor creează familiaritatea, iar aceasta este urmată de diminuarea sentimentului de frică față de necunoscut și, în paralel, de creșterea sentimentului de securitate. Panta blândă a curbei de stabilire a relației amicale este dată de nevoia repetării contactului.

Creșterea progresivă a sentimentului de securitate datorită familiarității este indirect dovedită de faptul, deseori relatat, că unele

5. Recenta lucrare a lui J. Maisonneuve și L. Lamy, *Psychologie de l'amitié*, PUF, Paris, 1993 constituie o dare de seamă foarte documentată asupra acestei probleme.

persoane devin familiare fără să aibă o relație reală (se cunosc doar din vedere). De exemplu, doi vecini de cartier trec zilnic unul pe lângă altul, fără să-și vorbească sau chiar fără să se salute, dar li se va părea firesc să facă acest lucru și să intre în vorbă dacă se vor întâlni din întâmplare într-un loc public îndepărtat de domiciliul lor sau în timpul unei călătorii în străinătate. În condiții de nesiguranță, familiaritatea va da relației o notă amicală pe care altfel nu ar fi dobândit-o niciodată.

## **Atracția interpersonală și afinitățile**

Atracția interpersonală este semnalul activării impulsiei de afiliere. Variaza în funcție de persoane și de circumstanțe, dar, în general, oamenii consideră că este important să aibă prieteni și să-și împartă cu ei experiențele emoționale. Stabilirea relațiilor interumane presupune o motivație intrinsecă.

Impulsia de afiliere pare să îndeplinească patru funcții (Hill, 1987) :

- reducerea sentimentului de nesiguranță vizavi de cei din jur și, în același timp, întărirea sentimentului de securitate,
- stimularea pozitivă prin interesul reciproc și contactul cu celălalt,
- posibilitatea de împărtășire a afectelor și de creare a unui sentiment de siguranță datorită empatiei,
- confirmarea narcisistă prin atenția obținută de la celălalt și aprecierile valorizante reciproce.

Pentru ca impulsia de afiliere să poată funcționa, este nevoie de condiții favorabile, dacă nu chiar absolut necesare, și, mai ales, trebuie să poată avea loc o evaluare reciprocă pozitivă a celor doi potențiali prieteni ; într-un cuvânt, trebuie să existe „afinități”

Sunt mai mulți factori implicați aici, printre care și starea de disponibilitate și deschidere afectivă a partenerilor : mai multe studii experimentale au demonstrat că dispoziția de bază este hotărâtoare pentru inițierea relației (Veitch și Griffitt, 1976 ; Kaplan, 1981 ; Bond și Anderson, 1987) ; aceasta ne influențează atitudinea când contactăm un străin, iar reciproca este evident adevărată.

Importanța afectelor „contextuale” pentru inițierea relației amicale este întărită de dispozitivele de empatie, adică indicatorii

care ne permit să îi acordăm celuilalt o conotație pozitivă și care anunță puncte de convergență și implicare comune. „Cine se aseamănă se adună”

Bineînțeles că există și factori ce se opun impulsiei de afiliere, printre care și felul de a fi (*habitus\**) foarte diferit, lucru observabil la întâlnirile dintre subiecți aparținând unor culturi foarte diferite : utilizarea unor coduri emoționale și a unor ritualuri de interacțiune necunoscute creează neînțelegeri greu de depășit și întreține o stare de nesiguranță și neliniște empatică care inhibă, întârzie sau chiar se opune stabilirii unei relații amicale. Aceasta este una dintre sursele rasismului.

Existența unei legături amicale se bazează pe cunoașterea reciprocă a celor doi parteneri, adică pe dezvoltarea unei *platforme de comunicare comune* și a unei istorii relaționale care le permit să comunice în mod agreabil : fiecare cunoaște schemele interpretative ale partenerului ; se stabilește un consens cu privire la locul fiecăruia, la expresiile și impresiile revendicate de fiecare. Toate acestea permit o funcționare „economică” a relației, în planul acțiunii și al schimbului de informații în același timp, și dau acea impresie de complicitate caracteristică relațiilor de prietenie care merg bine.

Pe de altă parte, în plan emoțional, existența „suporturilor afective” este importantă pentru sănătatea mentală și fizică, lucru pe care îl vom vedea mai târziu.

Impulsia de afiliere se poate satisface prin relațiile de prietenie, însă acestea îmbracă forme și profunzimi diferite, care se exprimă prin gradul de intimitate.

Lucrările lui E. Hall au arătat că fiecare individ se găsește în centrul unei serii de cercuri concentrice care determină distanțele potrivite pentru fiecare tip de relație. Astfel, de la 0 la 50 cm, avem distanța intimă, de la 50 cm la 1,20 m distanța personală, de la 1,20 la 3,60 m distanța socială, iar de la 3,60 m în sus distanța publică.

Distanța intimă este cea mai protejată, este rezervată persoanelor cu drepturi afective (apropiații, prietenii „intimi”) sau profesionale (medic, masor, croitor). Încălcarea respectivei distanțe declanșează mecanisme de apărare cum ar fi retragerea corpului și refacerea unei distanțe acceptabile sau, în spațiile închise, precum lifturile sau mijloacele de transport în comun, adoptarea unei posturi de indiferență și ignorare reciprocă. Aceste distanțe „tranzacționale” se supun unui



dublu determinism : cultural (de exemplu, locuitorii din America de Nord au distanțe intime și personale mai mari decât mediteraneenii sau sud-americanii) și psihosociologic – unele persoane sunt „distanțate” și în general calificate drept „reci”, altele dimpotrivă sunt percepute ca „apropiate” și „calde” Aceste fenomene de intimitate spațială sunt ușor de observat, dar le regăsim și în plan psihic. Vorbim de relații apropiate și de relații mai puțin apropiate. Conceptul de intimitate corespunde distanței fizice și afective pe care subiectul o stabilește în relația sa cu celălalt, distanță care variază în funcție de natura relației.

Oricare ar fi motivele, sociale sau personale, fiecare încearcă să creeze și să întrețină cu diferiții săi parteneri relații de intimitate optimă, adică nici prea apropiate, dar nici prea distante.

*Optimizarea intimității* este marcată de ambivalență. Este rezultatul echilibrării a două tendințe cu efecte contradictorii : pe de o parte, evitarea supraîncărcării și tensiunii datorate unei prea mari apropieri, iar pe de altă parte, căutarea unui suport social și a unei empatii afective.

Pentru a evita supraîncărcarea, angajamentul din cadrul relației trebuie micșorat, distanța tranzacțională trebuie mărită.

Diminuarea angajamentului se obține prin respectarea prescripțiilor de *proximitate*<sup>6</sup>, care constau în adoptarea unor comportamente convenționale și păstrarea anonimatului. Acestea se traduc prin „apărarea capsulară” ce caracterizează atitudinea orășenilor în spații neutre. Manifestările definatorii sunt precauțiile luate vizavi de imaginea personală, supravegherea distanțelor, adoptarea unei măști de indiferență sau bunăvoință<sup>7</sup>, controlul privirilor și al atitudinilor.

Dimpotrivă, căutarea afiliativă de suport social corespunde nevoii de contact cu celălalt, necesității de schimburi afective, nevoii de a fi câtuși de puțin recunoscut drept partener interactiv.

Sociologul Alexander a emis ipoteza că o persoană nu poate fi fericită decât dacă existența sa este alimentată de trei sau patru

6. *Proximitatea* este un termen propus de Hall pentru a desemna organizarea spațiului social.

7. Surâsul pe care îl afișează unele persoane în vârstă care merg singure pe stradă, privirea fixată prudent în zare, evitând astfel să privească pe cineva în ochi, este destul de tipic pentru teama de orice angajament față de cineva străin *a priori* judecat ca fiind periculos.

relații intime și că o societate nu este sănătoasă decât dacă fiecare dintre membrii săi beneficiază de două sau trei legături personalizate, dacă nu chiar profunde, în fiecare etapă a vieții.

Lucrări mai recente au arătat că rețeaua relațională a unui individ se stabilește între 24 și 40 de persoane (Pattison *et al.*, 1975), dintre care nouă până la zece sunt relații personalizate (Mc Farlane *et al.*, 1981), iar dintre aceștia, doi sunt prieteni apropiați, doi sunt amici, doi sunt colegi de muncă... (Ingersall și Deper, 1980). De unde și importanța, pentru anumite categorii sociale, pe care o au taclalele cu vecinii și vânzătorii din cartier. Și tot așa se explică și dezvoltarea contactelor telefonice în aglomerațiile urbane, care, acoperind dificultățile presupuse de întâlnirile directe și frecvente, mențin unele relații intime necesare. Orice om are nevoie de o porție cotidiană de relații amicale pentru a trăi și a supraviețui.

## Dragostea

### Când te îndrăgostești sau trăsăturile pasiunii

„A te îndrăgosti”<sup>8</sup> e ca și cum ai cădea accidental, ca atunci când aluneci pe o coajă de banană sau când ratezi treapta unei scări. Metafora căderii sugerează conotații complexe, dar ceea ce o determină în primul rând sunt rapiditatea și imprezibilitatea fenomenului ce caracterizează modul în care se intră în faza inițială sau pasională a relației amoroase.

Mărturiile în această privință scot în evidență puncte comune (Hartfield, 1988) :

- prezența aproape permanentă a imaginii partenerului în gândurile îndrăgostitului,
- idealizarea partenerului,
- atracția fizică gobală, dar orientată sexual,
- dificultatea de a suporta conflictele sau frustrările (despărțiri și absențe),
- dorința ca sentimentele să fie reciproce.

8. În franceză, „tomber amoureux”, iar *tomber* înseamnă „a cădea” (n.t.)

Relația înfiripată ocupă așadar un loc privilegiat și poate deveni foarte exclusivistă, făcând ca celelalte relații de prietenie, familiale, și chiar constrângerile sociale și profesionale să treacă pe un plan secundar.

Unii psihosociologi (Hartfield și Sprecher, 1986) au construit o scară de măsurare a intensității pasiunii. Pe o scară de 9 puncte, subiecții trebuie să evalueze un ansamblu de propoziții de genul :

- „aș fi disperat(-ă) dacă el/ea m-ar părăsi”
- „corpul meu răspunde imediat la atingerea lui/ei” ;
- „vreau să-i împărtășesc toate gândurile, toate temerile și toate speranțele mele” etc.

Notele date de cupluri se află cel mai sus în perioada ascendentă și la începutul platoului relației.

Tensionarea rapidă, implicarea privilegiată, ba chiar exclusivă și idealizarea obiectului sunt trăsăturile pasiunii.

### *Condițiile iubirii pasionale*

Prima condiție este socioculturală : starea de a fi îndrăgostit apare în societățile în care îi este oferit un statut și în care tinerii au învățat că această formă de relație ar putea exista. Acest fapt pare banal în cultura occidentală unde subiectul basmelor, romanelor și filmelor este foarte des legat de „o poveste de dragoste” Iar societatea adulților și a adolescenților oferă zilnic astfel de exemple copiilor.

De fapt, viziunea actuală asupra iubirii este recentă, în Europa datând din Evul Mediu. Până la sfârșitul secolului al XVII-lea, dragostea nu era considerată un element esențial în cadrul căsătoriei.

În anumite culturi orientale, uniunile maritale sunt încă destul de frecvent rezultatul unor aranjamente sociofamiliale, în care nu există nici un fel de preocupare pentru sentimentele viitorilor soți. De altfel, respectivele uniuni sunt uneori încheiate când subiecții sunt încă mici sau chiar înainte de a se naște...

Căsătoria sau uniunea din dragoste nu sunt universale.

A doua condiție este întâlnirea unui obiect potrivit<sup>9</sup>

Este vorba de cel care declanșează emoția erotică. Pentru mulți oameni este o persoană de sex opus percepută ca „atrăgătoare”

9. Termenul de „obiect” este folosit aici cu valoarea atribuită de psihanaliză : obiect de investire libidinală.

Calitățile obiectului în cauză sunt variate. În general, în afară de apartenența sexuală, vârstă, morfologie și anumite trăsături fizice, sunt evocate ținuta și unele trăsături comportamentale și intelectuale. Dar, la fel de des, farmecul pe care îl are obiectul iubirii este dat de un ansamblu dificil de analizat. Pe de altă parte, nu rareori se observă un oarecare număr de asemănări între cei doi protagoniști : asemănări fizice sau socioprofesionale, ceea ce justifică, din nou, zicala „cine se aseamănă se adună” „Afinitățile” joacă aici același rol ca și în stabilirea relațiilor amicale<sup>10</sup>

Însă atracția erotică este un fenomen cu declanșare rapidă, ba chiar imediată și deseori inexplicabil din punct de vedere rațional. Se invocă deseori un determinism biologic : „Natura își spune cuvântul” Or, biologia face distincție între două noțiuni : sexualizare și erotizare<sup>11</sup>.

Prin *sexualizare* se înțeleg factorii care determină atributele genului : masculin sau feminin.

*Erotizarea* este starea de apetență și disponibilitate pe care o prezintă un individ sexualizat atunci când există circumstanțe favorabile.

Sexualizarea este o condiție necesară, dar nu suficientă a erotizării. Este nevoie ca individul să se găsească în condiții psihofiziologice de receptivitate și să întâlnească un obiect erogen. Este ceea ce în etologie se numește legea dublului determinism al erotizării : determinism endogen corespunzător forței pulsionale și determinism exogen legat de valoarea stimulativă a obiectului. Amândouă se combină, completându-se sau suplinindu-se. O forță pulsională slabă are nevoie de un obiect foarte stimulant, în timp ce o impulsie puternică este mai puțin exigentă în privința calităților erogene ale obiectului. De aceea, bătrânii au nevoie de obiecte mai stimulante („demonul amiezii”), în timp ce bărbații tineri se aprind la vederea primei femei întâlnite.

În această privință, voi încheia amintind concepțiile sociobiologice ale lui Buss (1988-1999).

10. A se vedea referitor la acest subiect Bozonet Héran, 1988 ; Girard, 1964 ; de Singly, 1991 ; Kaufmann, 1992.

11. J.C. Czyba și J. Cosnier, „La notion de sexe dans l'espèce humaine”, pp. 1-10, în Czyba *et al.*, *Ontogenèse de la sexualité humaine*, SIMEP Éditions, Lyon, 1973.

Pentru Buss, atracția erotică se află în serviciul activității de reproducere a speciei și, ca urmare, apare în funcție de strategiile de reproducere. Or, strategiile bărbaților și ale femeilor nu sunt simetrice, ci complementare.

Femeile pot da naștere unui număr limitat de copii într-un interval de timp limitat și au interesul de a căuta bărbați care dispun de mijloacele necesare pentru a le proteja, pe ele și pe progeniturile lor.

Din studiul lui Buss, realizat cu ajutorul unui număr de 10 000 de femei și bărbați cu valoare de eșantion pentru aproximativ șase continente și cinci insule, rezultă că în toate punctele globului femeile apreciază în primul rând resursele bărbatului (spirit creativ, productiv și maturitate), în timp ce bărbații apreciază în primul rând capacitățile reproductive conferite de tinerețe, frumusețe și sănătate.

A treia condiție a iubirii pasionale este ca sentimentele să fie calificate drept amoroase.

Aceasta este rezultatul reuniunii dintre o stare emoțională erotică și un context în care emoția în cauză este recunoscută ca fiind erotică.

Această concepție, care amintește de teoria emoțiilor a lui Schachter, este întărită de mai multe studii experimentale : atunci când două persoane de sex opus se află una în prezența celeilalte și are loc o mobilizare afectivă (chiar și frică, jenă sau furie), apar reacții de atracție sentimentală și interes sexual : genul partenerului, chiar pus între paranteze, este prezent, și orice relație sexuală este potențial sexualizată și erotizabilă.

## **Varietățile dragostei : stiluri și destine ale pasiunii**

În general, se admite că starea erotică intensă, caracterizată mai sus, are mari șanse să fie doar temporară. Starea pasională nu este eternă, dar poate evolua în diverse moduri.

Se pot observa numeroase cazuri tipice, care au fost descrise și analizate de psihosociologi.

### *Cele șase stiluri de dragoste*

(„six part model of love” de Hendrick și Hendrick, 1986)

În urma unui chestionar elaborat de cei doi, rezultă că există șase tipuri de relații amoroase, pe care le vom enumera în continuare.

Stiluri de bază	Exemple de itemi
1. <i>Dragostea-pasiune</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iubitul meu/iubita mea și cu mine ne-am simțit atrași unul de altul de la prima întâlnire.</li> <li>- Iubitul meu/iubita mea am fost imediat interesați.</li> </ul>
2. <i>Dragostea ludică</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pot ieși dintr-o legătură amoroasă (<i>game-playing</i>) ușor și repede.</li> <li>- Uneori am de ales între doi parteneri.</li> </ul>
3. <i>Dragostea-prietenie</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cea mai bună relație amoroasă se bazează pe o lungă prietenie.</li> </ul>
4. <i>Dragostea-rațiune</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Este bine să-mi aleg un partener care poate fi un bun părinte.</li> <li>- Este bine să îmi aleg un partener cu o educație asemănătoare cu a mea.</li> </ul>
5. <i>Dragostea posesivă</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dacă iubitul meu/iubita mea nu îmi acordă atenție, asta mă deranjează.</li> <li>- Nu pot suporta ideea ca iubitul meu/iubita mea să fie cu altcineva.</li> </ul>
6. <i>Dragostea-jertfă</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aș prefera să sufăr eu însumi/însămi, decât să-l/s-o văd pe ea suferind (<i>selfless</i>).</li> <li>- Oricare ar fi părerea mea, sunt de acord cu alegerea lui/ei.</li> </ul>

În general, bărbații preferă dragostea-pasiune și dragostea ludică, în timp ce femeile preferă dragostea-prietenie, dragostea-rațiune și dragostea posesivă.

### *Modelul triunghiular al dragostei* (Sternberg, 1986, 1988)

Sternberg a propus o altă tipologie, bazată pe trei componente în jurul cărora se organizează șapte varietăți de dragoste.

Aceste trei componente sunt :

- *Intimitatea (intimacy)*, caracterizată de trăirile asemănătoare ale partenerilor și de forța atașamentului reciproc. Un grad de intimitate ridicat se traduce prin grija pe care o are fiecare pentru binele partenerului, stima pentru sentimentele și

părerile lui, împărtășirea spontană a bunurilor materiale și a experiențelor afective.

- *Pasiunea*, caracterizată de implicarea sentimentală, atracția fizică și interacțiunile sexuale.
- *Angajamentul rațional (decision-commitment)*, bazat pe factori raționali : pe termen scurt, hotărârea de a iubi pe cineva, pe termen lung, hotărârea de a menține această relație amoroasă.

În plus, în tipologia propusă, Sternberg ține cont de intensitatea și echilibrul celor trei poli. Ca urmare, pot exista triumphiuri echilibrate, dar mai mult sau mai puțin intense și triumphiuri dezechilibrate fiindcă unul dintre poli este mai puternic decât ceilalți.

### *Destinele pasiunii*

- *Focul de paie*<sup>12</sup> – prima și cea mai frecventă eventualitate. Starea de exaltare cauzată de puternica atracție fizică și psihologică nu rezistă frustrării, atunci când nu este consumată din cauza reticențelor partenerului. Același lucru se întâmplă când, dimpotrivă, satisfacția fiind obținută prea repede, are loc o confruntare a fantasmelor cu realitatea. Este vorba de „dragostea” fără viitor.
- *Dragoste și ură* : corespunde cazurilor în care starea pasională a dus la o relație de o oarecare durată, dar al cărei interes inițial a scăzut progresiv din cauza diminuării pasiunii. O dată depășită exaltarea de la început, partenerii descoperă că nu au puncte comune sau că sunt altfel decât își imaginau sau visau că ar fi la început. Servituțile vieții cotidiene în comun, uneori o sexualitate devenită indiferentă, eventuala apariție de noi sentimente față de alte persoane transformă obiectul idealizat în „obiect rău” Cel care înainte era frumos și bun devine rău și urât. Conflictele devin aproape permanente. Cuplul se destramă pe un fond de ranchiună și dacă încă mai durează în virtutea unor constrângeri sociale sau economice, relația o ia pe o cale sadomasochistă care, în ciuda scenelor și a plângerilor, continuă totuși.
- *Transformarea în prietenie* : relația intensă de la început suferă aceeași transformare ca și în cazul precedent, dar scăderea intensității lasă loc unei relații de prietenie afectuoasă și privilegiată.

12. Care urmează după „dragostea fulgerătoare” !

Baza relației se dovedește mai solidă decât la început, iar relația nu suferă din cauza confruntării dintre felul real de a fi al partenerilor și imaginea lor idealizată.

## Previzibilitatea duratei unei relații amoroase

Se poate prezice durata unei relații amoroase? *A priori*, unele categorii sunt mai fragile decât altele : se poate spune astfel despre „dragostea-pasiune” și „dragostea ludică”. În primul caz, deoarece pasiunea nu este o stare durabilă, în al doilea caz, deoarece, prin definiție, „jocul” este mai degrabă folosit ca mijloc de seducție și nu pentru a iubi.

Psihosociologii au fost însă nevoiți să aprofundeze această problemă devenită critică în societățile occidentale : de exemplu, în Statele Unite se estimează că jumătate dintre căsătoriile încheiate se vor termina printr-un divorț și că acest lucru are deseori consecințe pentru echilibrul mental al soților, și cu atât mai mult pentru eventualii copii rezultați din căsniciile în discuție. Numai studiile longitudinale (adică observarea evoluției cuplurilor pe durata a mai mulți ani), încă destul de puține, ar putea oferi câteva date.

Studiile recente ale lui J.M. Gottman și R.W. Levenson explorează cu cea mai mare rigoare aceste probleme. Folosind mai multe scări de evaluare și de observație directă (inclusiv înregistrarea unor parametri fiziologici), ei descriu două categorii de cupluri : *cuplurile echilibrate* și *cuplurile dezechilibrate*. Cuplurile echilibrate sunt cele în cadrul cărora ambii parteneri prezintă interacțiuni echilibrate între mișcările afective și comportamentale pozitive și negative. La cuplurile dezechilibrate predomină mișcările negative.

Asfel, cei din urmă sunt mai puși pe ceartă, mai defensivi, mai puțin concilianți, mai irascibili, mai cârtitori, mai puțin afectuoși, mai indiferenți față de partenerii lor și au o dispoziție mai puțin bună decât cuplurile echilibrate.

În mod evident, în cazul cuplurilor dezechilibrate va apărea de-a lungul timpului ideea despărțirii, apoi despărțirea propriu-zisă și în cele din urmă divorțul...

Trebuie să recunoaștem că aceste studii foarte riguroase din punct de vedere metodologic, bazate pe observații longitudinale și populații statistic importante (73 de cupluri în ultimul studiu al lui Gottman și Levenson) ne dezamăgesc oarecum.



Studiile duc la constatări destul de previzibile: șansele ca un cuplu să se despartă sunt cu atât mai mari cu cât soții sunt mai nemulțumiți, nu comunică îndeajuns și au o relație în care conflictele sunt mai dese decât situațiile de consens...

Cât timp am practicat psihanaliza și terapia de cuplu, am putut constata că lucrurile sunt, de fapt, și mai complexe dacă le abordăm dintr-un unghi eto-clinic. Cuplul este o entitate care poate fi cu siguranță echilibrată sau nu, dar este o entitate dublă, adică rezultă din unirea celor două entități care sunt membrii săi, fiecare cu propria istorie și propria personalitate.

Un cuplu se poate comporta ca un cuplu perfect echilibrat timp de trei ani, ba chiar de cinci ani (studiile longitudinale se prelungesc rareori peste aceste termene) și după aceea să se dezorganizeze.

Dar trebuie luat în considerație și contextul: evoluția fiecărui membru – afectivă, culturală, profesională, fizică... – de asemenea, evoluția mediului – întâlniri și vizite, aventuri amoroase, ca să nu mai vorbim de evoluția rapidă a mentalităților în zilele noastre.

Și atunci mă întorc la punctul de plecare: anumite tipuri de relații sunt de la început menite să se destrame. Pentru celelalte, în momentul de față, pentru un caz din două statisticile prevăd divorțul, fără a putea prevedea care vor avea această soartă, și poate în câțiva ani statistica va fi pentru două cazuri din trei, înainte să devină perfect „normal” să prevedem că 100% din cupluri vor divorța (în eventualitatea că încă se mai căsătoresc) cel puțin o dată în viață... Iar atunci studiile de previzibilitate vor părea de-a dreptul inutile!

Să reținem totuși importanța pe care o are comunicarea pentru cuplu (Cosnier, 1981). Soliditatea unui cuplu depinde de validitatea sistemului său de comunicare. După cum au subliniat sexologii americani Masters și Johnson, „chiar și cuplurile fără probleme ar trebui din când în când să verifice starea și eficacitatea codului comun” Aceasta nu înseamnă că printr-o bună comunicare se evită în mod sigur despărțirea, ci că o comunicare și o comuniune afectivă mai bune fac ca legătura amoroasă să fie mai bine întreținută atât în fazele obișnuite – este și ușor –, cât și în faza de declin, care este întotdeauna problematică din punct de vedere afectiv.

## Legătură și atașament

Prietenia și dragostea stau la baza relațiilor umane cele mai bogate în manifestări emoționale.

Am afirmat că aceste două legături sunt produsul a două pulsioni, impulsia de afiliere și cea sexuală, și că afectele corespunzătoare sunt, în primul caz, afecțiunea, simpatia și tandrețea, iar în celălalt caz, atracția erotică. Se poate obiecta că această dihotomie este prea schematică și că dragostea poate îngloba, pe lângă atracția erotică, și chiar înglobează, toate componentele prieteniei. Lucru exact. Dar această obiecție reia ceea ce Freud a descris deja prin teoria sprijinirii erotizarea este secundară și se sprijină pe comportamente primare care țin de „conservare” și nu de sexualitate. Aceasta ne conduce la celebra dispută deschisă de Zazzo în 1974 despre atașament\* și la menționarea câtorva date despre geneza legăturilor, altfel spus, despre relațiile interindividuale durabile.

### *Atașamentul*

În 1935, în cursul unor experiențe celebre, Lorenz a descoperit că atașarea bobocilor de găscă de mama lor, fenomen în aparență „înnăscut”, se datorează unui proces foarte original, care pune în lumină coexistența unei reacții ereditare și a unui fapt învățat: aptitudinea de atașare este înnăscută, însă obiectul atașării este dobândit. Efectiv, bobocii, chiar și atunci când sunt născuți în incubatoare, se atașează de primul obiect mobil pe care îl întâlnesc și acesta poate fi crescătorul, o altă pasăre, o pisică etc.

O dată ce au adoptat drept părinți animale din altă specie, este imposibil să mai fie determinați să accepte indivizi din propria specie, chiar dacă sunt propriii părinți. Această atașare de prima creatură mobilă (sau „amprentă”) se face în timpul unei „perioade sensibile sau critice” care durează 36 de ore, pare să fie ireversibilă și se găsește la baza „atașamentului”, relație strânsă și privilegiată care îi leagă pe pui de mama lor. Urmează apoi o tendință de a evita sau de a fugi de alte obiecte și, în paralel, de a regăsi repede grupul și mama care furnizează o sursă de siguranță, în caz de pericol real sau bănuț. Pornind de la aceste prime observații, fenomenele de amprentă și de atașament au fost în profunzime studiate, discutate și

revizuite. Forma prea dogmatică a discursului lorenzian a mai fost atenuată, iar pentru a extinde concepția în chestiune la mamifere, a fost nevoie de câteva adaptări. Însă și în cazul mamiferelor există atașament : fiecare mamă își recunoaște puii, chiar dacă la nidicole (rozătoare mici, pisici, câini, primate) care se nasc foarte imature, amprenta nu este instantanee, ca la păsările studiate de Lorenz, ci se stabilește în cursul unei faze postnatale de fiziologie grupală sau socială. Pentru mamiferul mic, mama sau animalele din grup trebuie să preia reglarea unui anumit număr de funcții homeostazice pe care el le va putea îndeplini mai târziu : în special reglarea termică, dar și stimulările tactile, controlul sfincterului, aportul de hrană. Diferențierea și autonomia se dobândesc progresiv și sunt legate de maturizarea fiziologică, precum și de evoluția relației interactive cu mama, a cărei atitudine se modifică progresiv, în funcție de dezvoltarea capacităților puilor, și reciproc. Psihanalistul englez Bowlby a consacrat importante lucrări aplicării acestor noțiuni la specia umană (1958, 1978), ulterior îmbogățite de numeroși autori (Schaffer, 1977 ; Ainsworth, 1972, 1983 ; Montagner, 1988 ; Le Camus, 1989, 1992).

Or, în ceea ce privește emoțiile, ne interesează multe dintre rezultatele acestor studii de etologie comparată a relațiilor precoc.

Mai întâi efectele *securizante pe care le are prezența mamei* (sau personajul matern).

Efectele sincrone sunt evidente : atracția pe care o resimte mama față de pui și, prin extindere la specia umană, cea pe care o resimt adulții față de bebeluși sau animale mici (și chiar față de obiectele cu aspect „micuț”) este foarte puternică. Respectiva atracție se manifestă prin apropiere, emisii de stimuli diverși și, atunci când este posibil, prin contacte corporale. Aceste comportamente pot să îl liniștească pe micuțul în suferință și reușesc măcar pe moment să-l oprească din plâns. Tot la specia umană, spre vârsta de opt luni, această relație devine personalizată : mama și personajele familiare devin securizante, în timp ce, dimpotrivă, străinii provoacă neliniște (Spitz, 1968).

În al doilea an de viață copilul începe să-și dobândească independența prin explorarea teritoriului și a obiectelor noi din jur.

Îndepărtarea de mamă este însoțită de un comportament specific de asigurare prin contact ocular : orice „îndrăzneală” sau nouă încercare sunt punctate de priviri adresate mamei. În caz de neliniște sau frică, copilul fuge către dânsa.

Aceste comportamente sunt foarte obișnuite la mamiferele mici, iar Harlow (1958, 1959), între alții, le-a evidențiat la macac. Chiar a arătat în cursul unor experiențe celebre că există posibilitatea substitutelor materne securizante, oferind ca bază de explorare „mame” din fier acoperite de țesături.

Dar efectele sincronice sau pe termen scurt, nu sunt singurele. Există și efecte diacronice mai tardive, care sunt de mai multe tipuri.

*Efectele asupra stabilității emoționale* : în funcție de comportamentul mamelor (securizant, calm, echilibrat, cald, distant, neliniștit, dezechilibrat etc.) variază (Ainsworth *et al.*, 1979) și comportamentul copiilor (evaluat prin cantitatea de plânsete și capacitatea de a suporta absența). Acest comportament constatat și la alte mamifere a constituit obiectul a numeroase lucrări grupate sub eticheta de influența „interacțiunilor precoce”<sup>13</sup>

*Crearea legăturii* rezultă „firesc” din atașament. Atât pentru specia umană, cât și pentru alte specii. Această legătură, foarte strânsă în copilărie, scade în intensitate progresiv până la pubertate, dar pentru speciile mai evolute persistă unele legături de „recunoaștere”

Din legăturile familiale în cheștiune, și bazându-se pe ele, decurg mai multe fenomene cu urmări importante *legăturile sociale*, îndeosebi achiziționarea capacității de recunoaștere a membrilor aceluiași grup, și *legăturile sexuale*, și mai ales, în funcție de specie, integrarea în grupul adulților, cu posibilitatea de a-și asuma rolul sexual corespunzător (ceea ce am numit sexualizare și erotizare). Schematic vorbind, se observă că legăturile precoce inhibă comportamentele sexuale ale indivizilor, vizavi de protagoniștii lor : ceea ce conduce la exogamie și determină o oarecare formă a „tabuului biologic” al incestului<sup>14</sup>

Pentru a rezuma, să reținem că încă din copilărie există capacități afective infantile și materne de atașament și de creare a unei legături speciale. Această forță precoce de interacțiune corespunde unei pulsioni de afiliere autonomă și primitivă care permite dezvoltarea comportamentului matern și se continuă prin dezvoltarea comportamentului

13. A se vedea mai ales Cosnier J., „Progress in Interaction Models”, în *Ontogeny of Bonding Attachment*, prog. Reprod. Biol. Med., Vol. II, Karger, Basel, pp. 1-13.

14. Se poate consulta cartea lui J.D. de Lannoy și P. Feyereisen, *L'inceste*, col. „Que sais-je ?”, PUF, Paris, 1992.

social. Procesul de *epigeneză interacțională* ia diferite forme în funcție de speciile animale și de „personalitățile” adulților ; în sânul speciei umane, procesul în discuție suferă, pe deasupra, și la presiunile culturale ce influențează probabil temperamentele de bază<sup>15</sup> („anxios”, „agresiv”, „pacifist”, „cald”, „distant”...) și modalizează legăturile sociale între adulți.

### *Legătură familială, legătură socială, legătură sexuală*

Impulsia de afiliere este primitivă. Se află la baza relațiilor familiale și a tandreței, iar mai târziu la baza legăturilor sociale și a prieteniei. Cât despre impulsia sexuală, aceasta se poate concretiza într-o legătură sexuală, dar pare secundară în raport cu cea de afiliere.

Acest punct de vedere se bazează pe observația făcută de etologia comparată cum că există legături sociale și comportamente afective independente de cele sexuale.

La multe specii de mamifere sociale cum ar fi lupii, delfinii, maimuțele, primatele prehominiene, câinii de preerie, se pot observa atașamente foarte solide între adulții aceluiași grup. Această legătură socială este caracterizată de mai multe trăsături obiective : animalele afiliate petrec o bună parte din timpul lor împreună, se spală unii pe alții destul de des, iar în mai multe specii se sărută, se adulmecă, se îmbrățișează ; dacă unul prezintă semne de neliniște, partenerul îl calmează prin atingeri, eventual în regiunea genitală. Sunt de asemenea în stare să se alieze împotriva unui al treilea pentru a-și asigura anumite avantaje<sup>16</sup>

Se constată cinci tipuri posibile de legături afective : *părinți/copii*, caz banal și generalizat la mamifere, *copii/copii*, în care relațiile sunt caracterizate de comportamentul ludic, *femele/femele*, foarte frecvent și uneori organizat în grup homosexual (ex. leu, elefant, macac), *masculi/masculi*, destul de frecvent (ex. leu, cimpanzeu, gorilă), și în cele din urmă *masculi/femele*. În realitate, ultimul caz este rar. În majoritatea speciilor corespunde scurtei

15. În această privință, vom spune că participarea genetică la determinismul „temperamentului” stă foarte puțin sub semnul întrebării... la animale. (Cf. Cosnier, *Les névroses expérimentales*, Le Seuil, Paris, 1966).

16. Se găsesc numeroase ilustrări ale acestor comportamente la primate în F. De Waal, *De la réconciliation chez les primates*, Flammarion, Paris, 1992.

perioade de acuplare reproducătoare, dar poate persista și în afara perioadei de rut în societățile organizate în harem, ca la babuini sau gorile, sau în cazurile rare de monogamie (la primate: genul *Callicebus*, nagâți, giboni și siamangi). Cu toate acestea, chiar și în aceste cazuri, relația nu devine cu adevărat intensă decât în momentul rutului, iar în afara acestei perioade limitate relațiile preferențiale continuă deseori între animale de același sex.

Ne-am îndepărta de subiect dacă am dezvolta aceste considerații despre structurile animale și determinanții lor, însă voi încheia incursiunea în etologia comparată citând cuvintele unui etolog animalist (T. Poole): „Nu există nici o îndoială că legăturile non-sexuale reprezintă forța de coeziune esențială în determinarea formei de societate la mamifere<sup>17</sup>” Să ne întoarcem la specia umană. Este evident că există legături sociale de prietenie între bărbați și femei, dar se constată și mari varietăți culturale. Îndeosebi, în majoritatea culturilor, predomină relațiile amicale între indivizi de același sex. În societățile occidentale de tip monogam, unde există tendința de a avea funcții și drepturi sociale egale, cuplul heterosexual combină cele două legături: de prietenie și sexuală. Am analizat deja diverse variante ale amestecului respectiv, dar totul pare să demonstreze că mai degrabă relația de prietenie asigură durata relației decât legătura erotică, deși, în mod paradoxal, sub impulsul celei din urmă se formează multe relații care se afișează inițial (în mod ipocrit) ca fiind doar amicale.

Cu toate acestea, trebuie remarcat că, în specia umană, impulsurile de afiliere și cele sexuale se întrepătrund mult mai mult decât la celelalte specii, din cauza rutului permanent, a funcției erotizante a multor aspecte culturale și a exploatării economice a acestei stări de fapt. Iar toate acestea introduc în relațiile de afiliere cele mai normale, cum ar fi relațiile părinți/copii și relațiile adulte amicale, o refulare mai mult sau mai puțin latentă a sexualității. S-a observat că anumite comportamente amicale „virile”, precum tachinările, disputele, farsele, abia ascund homosexualitatea latentă subiacentă. Deseori, dezvoltarea prieteniei și a bucuriei provocate de tandrețe nu au loc

17. „There is no doubt that no sexual bunds are the fundamental cohesive force which determines the form taken by society in mammals”, în T. Poole, *Social Behavior in Mammals*, Blackie, New York, 1986, p. 107.

decât cu prețul unei refulări sau, în cazurile cele mai fericite, printr-o transformare a scopurilor libidoului cu ajutorul unui mecanism complex și dificil pe care Freud l-a denumit sublimare.

## Ura și formele violenței

Marilor sentimente pozitive trăite prin dragostea sexualizată, dragostea tandră și prietenia afectuoasă, li se opun „în mod firesc” marile sentimente „negative” ura, agresivitatea și violența. „În mod firesc”, deoarece „dragostea și ura” sunt deseori asociate în limbajul comun ca fiind antonime, iar, din punct de vedere etologic, „dragostea și agresivitatea” sunt constituenți ai comportamentelor sexuale și reproducătoare...

Violența este cel mai adesea considerată comportament agresiv definit prin intensitate și un caracter irepresibil, de îndată ce a fost declanșată. Pare să anihileze facultățile cognitive și mecanismele de autoapărare. Distrugătoare, apare în general în forma paroxistică, cu o fază de tensionare rapidă, o fază de explozie clastică<sup>18</sup> și o întoarcere la calm relativ rapidă.

Violența constituie una dintre problemele majore ale sfârșitului de secol XX, din cauza formelor de manifestare multiple pe care le îmbracă și, poate, din cauza extinderii excesive a conceptului în sine.

Se vorbește de „violența interetnică” și de „violența politică” care „bântuie” în numeroase puncte ale globului, unde specia umană dă impresia că se lasă în voia unor impulsii autodistructive iraționale. Se vorbește, de asemenea, de „violența stadioanelor” legată de dezlănțuirea agresivă și distructivă a anumitor bande organizate și de „violența izbucnirilor interrasiale” care se pot declanșa pe neașteptate în urma unui incident ne semnificativ în comparație cu consecințele pe care le generează. Pe lângă manifestările colective, abundă exemplele de violență individuală: reacții excesiv de agresive în cazul automobiliștilor, al persoanelor enervate peste măsură de vecini, și care ajung până în pragul crimei, al adulților ce își lovesc copiii sau îi supun unor maltratări corporale care pot antrena moartea. Într-o

---

18. Termen folosit în semiologia psihiatrică pentru a califica conduitele distructive.

altă accepțiune, se vorbește de violență pentru a desemna abuzul de putere exercitat asupra celorlăți violența părinților, a profesorilor, a „șefilor” de orice fel...

În fine, adjectivul „violent” califică și intensitatea ridicată a unui afect: frica, furia, tandrețea pot fi violente. În același sens, anumite forme de expresie duse la extrem sunt calificate drept „frenetice”. Deși în ansamblu aceste forme de violență constituie excepții, iar uneori fapte diverse, în peisajul mediatic cotidian ele au devenit unul dintre elementele permanente. O emisiune informativă lipsită de relatarea unor fapte violente este acum o raritate. Prin urmare, nu este de mirare că violența a generat numeroase studii de specialitate și multiple teorii, uneori contradictorii.

## **Etologia comportamentelor agonistice**

Deși violența se exprimă prin comportamente agresive, reciproca nu este adevărată: acestea se pot încadra în familii de comportamente a căror trăsătură fundamentală să nu fie violența. Etologii le califică drept *agonistice*.

Folosite pentru atac și apărare, se manifestă cel mai des când trebuie folosite în apărarea progenerurii, rezervei de hrană, spațiului vital și teritoriului, statutului social, precum și în protecția împotriva prădătorilor. Așadar, aceste comportamente sunt foarte ușor de observat și, la modul general, sunt considerate integrate comportamentelor reproducătoare și alimentare.

Se poate observa însă și faptul că într-o situație de conflict individul are posibilitatea de a alege între a se lupta cu adversarul și a fugi. Lupta nu prezintă interes decât pentru cel mai puternic: cel slab este interesat să se supună sau să fugă. Aceasta presupune existența unor sisteme de evaluare a riscului, iar etologii au descris comportamentele ritualizate și semnalele specifice premergătoare luptei.

Aceste schimburi dezvăluie intențiile potențialului adversar, forța acestor intenții și oferta de supunere a unuia dintre parteneri. Tehnicile de luptă sunt la rândul lor ritualizate... Deși agresivitatea se manifestă destul de frecvent la animale, doar rareori se ajunge la distrugerea fizică a adversarului. Acest lucru este cu atât mai vizibil, cu cât schimbul depinde în mare parte de context: în general, avantajul îi aparține celui care se găsește pe propriul teritoriu. La



fel, într-un grup social organizat se stabilește o ierarhie care evită punerea permanentă în discuție a întâietăților. În fine, uneori se constată și „respectul” proprietății. Din perspectivă sociobiologică, datorită faptului că permit reglarea agresivității, sistemele în discuție evită autodistrugerea speciei și participă la selecția naturală în favoarea reproducerii și a supraviețuirii celor puternici.

O altă remarcă care decurge parțial din precedentele este următoarea : *comportamentul de agresiune nu este comportament de pradă.*

Un leu care se luptă cu un rival nu are un comportament identic cu al unui leu care vânează o antilopă. În primul caz este vorba de un comportament reproducător, în celălalt de comportamentul alimentar. În natură totul se desfășoară ca și cum animalul ar fi în posesia unei panoplii de module comportamentale, care pot fi mobilizate în funcție de circumstanțe, pragul de excitație al anumitor module coborând în funcție de motivația internă dominantă. Pentru masculi, modulele comportamentului agonistic sunt disponibile mai ales în epoca reproducerii, iar pentru femele în perioada maternității. Altfel spus, comportamentele agonistice fac parte din repertoriul de scheme de activitate specifice proprii fiecărei specii și utile pentru supraviețuirea sa.

Cum se prezintă situația la om ?

În ciuda reticenței, uneori justificată, cu care unii sociologi privesc aplicarea datelor etologiei la specia umană, este totuși interesant să-i urmărim împreună cu Montagner, de exemplu, pe copiii foarte mici care exteriorizează mimici și gesturi agresive „neînvățate”. La rândul lor, Eibl-Eibesfeldt și Morris au arătat că, de la începuturile lumii, războinicii au folosit tehnici de intimidare întru totul asemănătoare cu cele ale altor animale. Însă comportamentele agonistice ale speciei umane se pretează la o interpretare mult mai complexă, fie că vorbim la scară microsocioală, când ne referim la interacțiunile obișnuite ale vieții cotidiene, fie că vorbim la scară macrosocioală : agresivitate între grupuri, etnii sau națiuni.

După cum au demonstrat studiile *proxemice*\* ale lui Hall și studiile *interacționiste* ale lui Goffman, în cursul interacțiunilor cotidiene sunt activate numeroase dispozitive pentru a evita conflictele deschise : ritualuri de politețe și de bună creștere, comportamente reparatorii și protectoare ale *feței*\*. Omul este un animal cu un narcisism fragil și orice contact cu cei din jur este trăit ca potențial

periculos. Prin aceasta el nu se distinge de celelalte animale, dar evoluția sa îl plasează pe un loc mai complex din două motive: modalizarea culturală a ritualurilor, mărginite de convenționalism și de simbolism, și structura spațiului social care îl constântează la promiscuitate și cel mai des interzice eschivarea.

Din studierea celorlalte primare a reieșit clar că la toate există semnale de luare de contact, de afișare a prieteniei, interes, iritare, ambivalență, liniștire, supunere sau dominare... Dar aceste semnale sunt foarte legate de codul genetic și nu prezintă variații culturale, și de aceea sunt în general transparente și sincere.

Dimpotrivă, reprezentanții speciei umane joacă în permanență un rol care pare potrivit pentru îndeplinirea unor strategii complexe: omul este un *role taking animal*, spunea psihosociologul G.H. Mead. Afișarea unor semnale pașnice indică supunerea la legile politeții, dar nu este niciodată considerată ca o dovadă de sinceritate. Și totuși acest sistem este în general suficient pentru a asigura o „ordine socială” aparentă.

Și mai problematice sunt încă manifestările agresive la nivel mediu și macrosocial: cele mai simple sunt manifestările instituționalizate – pe de o parte, jocurile și turneele sportive, pe de altă parte spectacolele mediatiche. Este vorba de un drenaj socializat al agresivității latente; voi relua aspectul când voi prezenta teoria empatiei generalizate.

Cele mai complexe manifestări sunt conflictele între grupuri, etnii și națiuni, care continuă să facă ravagii pe planetă la acest sfârșit de secol XX. Însă, în această privință, trebuie să cunoaștem și alte abordări.

## **Psihosociologia agresivității**

Lucrările psihosociologilor în domeniu sunt numeroase și nu le voi cita decât pe cele care au introdus concepte devenite mai târziu uzuale.

Unii, precum Dollard (1939), au pus accentul pe *rolul frustrării*. Frustrarea cauzează afecte neplăcute, iar acestea induc afecte agresive. Imposibilitatea de a exterioriza comportamentele în discuție sau ineficiența în a reduce frustrarea induc la rândul lor resemnarea și/sau disperarea precum și, eventual, criza de violență.

Alți autori (Berkowitz, 1984, 1988) consideră, dintr-o perspectivă neo-asociaționistă, că agresivitatea este o reacție la evenimentele cu valoare negativă sau „aversive” Deci, obținem schema care urmează : expunerea la evenimente aversive induce afecte negative (neplăcute) care activează la rândul lor agresivitatea sau fuga.

În cele din urmă, pentru teoreticienii *învățării sociale* (Bandura, 1973), comportamentele agresive se învață pornind de la „modele sociale” În termeni interacționiști, *pragmatica socială a agresivității* (împotriva cui, când, de ce va fi utilizată) se învață.

Pe lângă frustrare și evenimentele „aversive”, și *provocarea* are un rol declanșator. *Agresivitatea provoacă agresivitate* : amenințările, atentarea la „față”, nerespectarea regulilor de recunoaștere a statutelor și codurilor provoacă agresivitate. Studiul<sup>19</sup> european citat mai sus arată că printre factorii ce declanșează reacții negative se numără, în ordinea importanței, următorii : tratamentul neglijent sau ingrât din partea prietenilor, sentimentul de a fi victima unei nedreptăți și, în cele din urmă, un prejudiciu cauzat de necunoscuți.

Un alt factor important al agresivității cotidiene este *transferul de agresivitate* (Zillmann, 1988). Un subiect care trăiește o situație generatoare de agresivitate pe care nu a reușit să o controleze eficient este predispus să trăiască și următoarea situație tot agresiv, ca și cum pragul său de toleranță ar fi fost redus de experiența anterioară (ceva de genul „lasă-mă-n pace ! astăzi sunt prost dispus !”). În plus, transferul de agresivitate poate să îmbrace și forma unui mecanism relațional permanent : A îl agresează pe B, B nu îi poate răspunde lui A, așa că își redirecționează agresivitatea spre C. Respectivul transfer este deseori înlesnit de o oarecare asemănare sau înrudire între C și A. „Dacă nu poți fi tu, atunci să fie fratele tău sau unul dintre ai tăi.” În felul acesta apar de partea victimelor „țapii ispășitori”, iar de partea călăilor „micii șefi” Dar, în afară de sfera muncii, aceste fenomene sunt la fel de ușor reperabile deopotrivă în sistemele familiale, și chiar în cadrul grupurilor și al națiunilor.

Gradul de agresivitate al unei situații sau al unei persoane va fi evaluat în mod diferit în funcție de mai mulți factori : ce atitudini au avut, ce au făcut înainte, cum au anticipat și cum și-au imaginat subiecții situația ; cu alte cuvinte, factorii cognitiv-afectivi sunt

19. Cf. *Experiencing Emotion*, op.cit.

importanți în aprecierea situațiilor. Zilmann și Cantor (1976) au constatat în cursul mai multor experimente că studenții examinați de un profesor foarte aspru, ba chiar brutal, se dovedeau foarte toleranți dacă erau informați înainte de examen că profesorul respectiv are probleme, mai puțin toleranți dacă aflau aceasta după și chiar disprețuitori și critici dacă nu aflau nimic.

Provocarea, transferul de excitație, învățarea modelelor sociale ne duc direct la *rolul mijloacelor de informare în masă*.

Numeroase experimente și observații naturaliste care au utilizat filme și videograme (Liebert, Sprafkin, Davidson, 1989; Schulte *et al.* 1988; Josephson, 1987) au demonstrat că spectacolele violente sunt urmate de creșterea numărului de jocuri agresive la copii. La fel, Donnerstein, Berkowitz și Linz (1987) au arătat că filmele pornografice cu scene sexuale violente le produc bărbaților o excitație puternică însoțită de o creștere a agresivității și insensibilitate față de victime.

Pe scurt, expunerea permanentă la modele de violență banalizează violența zilnică, crește nivelul de competență combativă și propune modele predominante de identificare cu agresorul.

Pe de altă parte, în cadrul speciei umane, violența apare foarte frecvent în forme deviate: simbolice, indirecte sau inconștiente.

*Simbolice sau indirecte*: cuvintele ambigue, calomnioase, ironice etc. La fel, în cazul rivalităților politice apar foarte rar în mod clar mimici sau posturi agresive, deși sunt saturate de o agresivitate ușor de perceput. Una dintre întâlnirile televizate dintre Fabius și Chirac, plină de zâmbete, semăna totuși în mod evident cu o luptă între cocoși.

*Agresivitatea inconștientă* înseamnă fapte cu consecințe negative pentru ceilalți, dar efectuate „cu cele mai bune intenții” Forma cea mai caracteristică se realizează prin ceea ce psihanalistii numesc „formațiuni reacționale” Subiecții care se confruntă cu propriile impulsii agresive le inversează radical și devin modele de bunătate și amabilitate și până la urmă îi agresează pe cei din jur punându-i în situația de a fi recunoscători și dependenți de ei în mod forțat.

În sfârșit, atunci când nu se poate rezolva în mod firesc prin fugă, agresivitatea ce nu poate fi exprimată, fie din cauza constrângerilor sociale, fie din cauza unor constrângeri interioare, ce țin de „supraeu”, duce la resemnare și disperare după cum a observat Dollard (1939). În acest moment, se trece de la afecte alo-agresive

la afecte auto-agresive : agresivitatea subiectului se întoarce spre el însuși, un obiect devalorizat și demn de ură.

În acest sens, depresia este o conduită agresivă redirecționată spre propria persoană.

## Punctul de vedere psihanalitic

Câteva dintre considerațiile precedente au fost deja amintite din această perspectivă.

Ținând cont de dihotomia inițială propusă de Freud, care împarte instinctele în două mari categorii – instincte de conservare în serviciul individului și instincte de reproducere în favoarea speciei –, agresivitatea se poate pune în serviciul amândurora.

Numeroși psihanalitiști consideră însă că trebuie diferențiate două perioade în geneza afectelor agresive. În cursul primei perioade, numită arhaică, sunt activate numai instinctele de conservare. Referitor la tipul de relație pe care îl poate avea nou-născutul, întâlnim o dependență primitivă, care, în caz de ruptură, se transformă în angoasă și/sau manifestări violente ce pot fi interpretate drept agresive. Școala kleiniană consideră că afectele resimțite în acel moment se împart între durerea persecutorie provocată de obiectul care dispare și agresivitatea față de obiectul respectiv. Această agresivitate primă este resimțită ca irepresibilă și se conformează unei nevoi de descărcare spontană. Atunci apar fantasme distructive ale obiectului și subiectului, după cum o arată tabloul unei violențe extreme oferit de bebeluș. Mecanismele de proiecție a obiectului rău și de introiecție a obiectului bun se dezvoltă pornind de la aceste reacții arhaice, apoi într-un stadiu ulterior fuzionează, constituindu-se un obiect total și permanent, a cărui absență este legată mai mult de problematica depresiei decât de cea a violenței primitive. A doua perioadă, mai târzie, este legată de clasică competiție oedipiană.

O reevaluare a ansamblului acestor concepții a fost făcută de curând de către J. Bergeret, autorul conceptului de *violență fundamentală*. După părerea lui, trebuie să se facă distincție în sânul relației mamă/copil între ceea ce aparține registrului agresivității, conținând un amalgam de dragoste și ură, și ceea ce ține doar de „violența fundamentală”, instinct primar de apărare a vieții, care nu exprimă nici o vectorizare obiectuală imprecisă, nici capacitatea de a iubi sau

de a urî. În cazul unei evoluții afective fericite, dinamismul violent în discuție s-ar afla în serviciul libidoului, în cadrul unui mecanism integrativ prin care libidoul se sprijină pe instinctul violent.

Întoarcerea la modelul arhaic este însă oricând posibilă. Agresivitatea competitivă se poate transforma în violență arhaică la cea mai mică scurtcircuitare a mecanismelor de reglare. Probabil aceasta se întâmplă în cazul scenelor de violență colectivă de pe stadioane : agresivitatea competitivă și ludică desfășurată de jucători provoacă un ecou la spectatori, asupra cărora se exercită o potențializare afectivă ca urmare a unui efect de *empatie în masă*. Interdicțiile adaptative obișnuite cad și, din cauza alcoolului și a frustrărilor sociale care abundă astăzi, asistăm la trecerea la actul colectiv într-o empatie de acțiune frenetică.

Pentru a extinde considerațiile precedente, mi se pare potrivit să redau unele idei pe tema războiului cuprinse într-o corespondență încă puțin cunoscută dintre Freud și Einstein.

### *Warum Krieg?*

În traducere, „De ce războiul”? Dezbaterea, inițiată de Societatea Națiunilor, începe cu o scrisoare a lui Einstein, datată 30 iulie 1932. Einstein pornește de la ipoteza că doar acceptarea unei autorități supranaționale ar permite adoptarea unor legi generatoare de echilibru și rezolvarea conflictelor, dar că, din nefericire, în sânul fiecărei națiuni există o minoritate care se opune, din interes sau ambiție.

Cum se explică faptul că majoritatea se supune acestei minorități?

Interpretarea lui Einstein prezintă interes pentru punctul nostru de vedere : „minoritatea la putere controlează școlile, presa și de obicei și Biserica, ceea ce îi conferă *capacitatea de a organiza și controla emoțiile* maselor și de a le transforma într-un instrument în favoarea propriului interes”

Dar cum reușește minoritatea să trezească un asemenea entuziasm din partea mulțimilor încât să ajungă să-i facă să-și dea și viața?

După Einstein, există un singur răspuns posibil : „În om există o atracție profundă pentru ură și distrugere”, iar această atracție se exteriorizează în anumite împrejurări, creând o adevărată „psihoză colectivă”

Și asta conduce la întrebarea finală, care este cea mai importantă și al cărei răspuns este așteptat de la Freud : „Este posibil să

controlăm evoluția mentală a omului pentru a-l apăra de aceste psihoze de ură și distrugere ? (și aici nu este vorba numai de oamenii incuți, ci și de intelectuali)”

Freud îi răspunde în septembrie 1932 :

„Într-adevăr, faptul că rezovarea conflictelor de interese se face prin violență este un principiu general valabil... Și dacă acest lucru se aplică pentru ansamblul regnului animal, nu există nici un motiv ca specia umană să nu se conformeze”

Premisa de la care pornește este că în vremea hoardelor primitive, dominantă era forța fizică, atât la oameni, cât și la animale ; apoi, o dată cu inventarea uneltelor, superioritatea intelectuală a înlocuit forța brută, dar scopul a rămas același : cei puternici trebuiau să-și impună punctul de vedere în fața celorlalți și chiar să-i înlăture dacă era cazul. Acest regim s-a modificat în momentul trecerii de la violență la un sistem de legi, atunci când s-a constatat că un individ puternic poate fi contracarat de mai mulți indivizi slabi împreună („în unire stă puterea”). Ca urmare, sistemul de legi a devenit puterea comunității, iar pentru a evita ca puterea să fie mereu pusă în discuție au fost create sisteme juridice și autorități care să le facă respectate. Dar, ca urmare a recunoașterii acestei de comunități de interese, în cadrul grupului s-au dezvoltat și legături afective : sentimentele împărtășite sunt o adevărată sursă a forței sale. Prin urmare, esența problemei este aceasta : „Violența este stăpânită prin transferul de putere unei unități mai largi, a cărei coeziune se menține datorită legăturilor emoționale care se dezvoltă între membrii săi”

Cu toate acestea, în grup se ivesc complicații din cauza inegalităților existente. Regulile sunt manipulate în favoarea celor puternici, și ca urmare conflictele de interese nu dispar. Și între comunități diferite apar conflicte. De unde războaiele, întotdeauna distrugătoare.

În vederea evitării acestei evoluții, pare a fi indispensabilă crearea unor autorități supranaționale, cu organisme de conducere și o putere efectivă pentru a asigura respectarea hotărârilor luate. Ne întoarcem la întrebarea fundamentală : „Cum să creăm și să menținem *legături afective pozitive* între oameni ?” După părerea lui Freud, singurul mijloc ar fi reunirea în jurul unor obiecte comune ale dragostei (fără scop sexual) și favorizarea identificărilor reciproce cu scopul de a produce o *comunitate de afecte*.

Cât despre întrebarea : cum se explică entuziasmul oamenilor pentru război ?, Freud crede în existența unor instincte de ură și distrugere care coexistă cu instinctele erotice. În orice caz însă, acțiunile săvârșite se explică rareori printr-un singur instinct, deoarece motivațiile sunt cel mai des multiple, iar cele afișate ca fiind dintre cele mai nobile sau mai idealiste sunt deseori doar camuflajul unor motive distructive. Un ultim motiv al acestei complexități instinctul distructiv nu se îndreaptă numai către exterior ; operează și în interiorul subiectului, iar acesta poate considera că este util să îl exteriorizeze pentru a-și menține echilibrul biologic...

Din toate aceste motive rezultă că instinctele agresive nu pot fi eliminate și atunci se pune problema derivării lor. În acest scop, singura modalitate este de *a întări legăturile interpersonale*.

Freud își încheie scrisoarea printr-o întrebare nerostită până atunci, dar care îl preocupă : „De ce Einstein și el însuși, ca și mulți alții, se opun atât de violent războiului, dacă acesta pare un fenomen destul de firesc, cu baze biologice solide ? ”

Această ostilitate față de război este rezultatul unui proces de civilizare care a dus la dezvoltarea vieții intelectuale și la renunțarea la expresia brută a instinctului.

În încheiere, Freud afirmă că pentru a lupta împotriva războiului, trebuie dezvoltată civilizația ! „Tot ceea ce contribuie la dezvoltarea civilizației este și un mijloc de luptă împotriva amenințărilor războiului.”

### *Comentarii pe marginea temei „Warum Krieg”*

Formulată în 1932, concluzia lui Freud cu privire la virtuțile „civilizației” pare de un optimism exagerat acum la sfârșitul secolului XX. Fenomenul războiului continuă. Atât la Freud, cât și la Einstein, sunt prezente două idei : pe de o parte, este nevoie de un sistem organizatoric de nivel superior, capabil să dezamorseze conflictele și să reducă inegalitățile, iar pe de altă parte, pentru ca acest lucru să fie eficient, și am văzut că Freud a repetat aceasta în mai multe rânduri, este nevoie să se creeze anumite *legături emoționale* care să permită realizarea unei *comunități de afecte*.

Cei doi autori sunt unanim de acord în privința existenței unui potențial violent în străfundurile omului („pasiune latentă” la Einstein, „instinct agresiv” la Freud), recunoscut drept „natural”, altfel spus,



legat de niște montaje instinctive care nu așteaptă decât să se dezlănțuie dacă apare o ocazie favorabilă. Această idee este reluată și argumentată de etologi precum Lorenz și sociobiologi precum Wilson.

Dacă Freud a considerat că există, alături de impulsii sexuale, și potențiale impulsii distructive în fiecare ființă umană, aceasta nu înseamnă, cum au vrut unii să lase de înțeles, că aceste forțe duc automat la conflicte și distrugere. Însă, se subînțelege că omul este predispus, dacă circumstanțele o cer și trecutul său îl îndeamnă, la atac și apărare. Sentimentele negative sunt tot atât de „naturale” ca și sentimentele pozitive, iar unii etologi ca Lorenz au întărit aceste idei sprijinindu-se pe observații foarte convingătoare.

## Competiție și gelozie

Există două forme de agresivitate care merită o atenție specială datorită frecvenței cu care apar : competiția și gelozia.

În societatea noastră *competiția* are un statut nobil. „Spiritul de competiție” este considerat o calitate, corespunde profilului cerut tinerilor angajați (*the winners*) și este socializat („sublimat”) în toate sporturile și activitățile ce se termină cu un câștigător : jocurile televizate sunt un exemplu cotidian.

Spiritul de competiție ia naștere foarte devreme. Din punctul de vedere al psihanalizatorilor, apare în aceeași perioadă cu manifestarea complexului lui Oedip : prima competiție nu este oare aceea între copil și părintele de același sex pentru a câștiga dragostea exclusivistă părintelui de sex opus ? Și lucrurile continuă cu frații și surorile, apoi cu lupta pentru a câștiga stima comunității, a învățătorilor și a părinților. În sfârșit, competiția se prelungește în rivalitățile amoroase, căutarea unui loc de muncă sau a unei recompense : sportivă sau intelectuală („fie ca cel mai bun să câștige”).

Pentru câștigător, beneficiile sunt evidente, și nu numai pe plan material, ci și pe planul valorizării personale, al siguranței și al inflației narcisiste. Reversul medaliei este că există și cei care pierd, fapt ce trebuie asumat de câștigător, cu alte cuvinte trebuie să-și asume dimensiunea agresivă a succesului sau a reușitei. Pentru mulți indivizi (*losers*) acest aspect inhibă dorința de a câștiga. Agresivitatea refulată se canalizează pe alte căi deja semnalate : transfer lateral sau întoarcere către sine. Dar și mulți dintre *winners* au

probleme ; cel mai bun mod de a se bucura de victorie este să nu se lase deranjați de bunele sentimente față de ceilalți. Profilul tipic al *winner*-ului conceput de societatea liberală contemporană este un amestec dintre tipul A al lui Rosenman și gândirea operatorie\* alexitimică\* a lui P. Marty și Sifneos<sup>20</sup> Adică : hiperactiv, agresiv și fără emoții. Sunt chiar tipurile de funcționare mentală care predispun la boli psihosomatice... !

*Gelozia* este legată de competiție. Poate fi definită ca o stare emoțională aversivă, provocată de relația pe care o întreține un actual sau fost partener cu o terță persoană (Buunk și Bringle, 1987).

Ea corespunde punerii în discuție a statutului privilegiat al unei relații, iar prototipul său se află în metamorfozele relațiilor amoroase : gelozie între copii în dragostea intrafamilială, gelozie în cadrul unui cuplu de îndrăgostiți ; modelul se poate extinde și la relațiile amicale sau profesionale. Prezintă aceleași aspecte ca cele amintite în cazul competiției.

Cazul prototipic este cel în care cineva constată sau își imaginează că partenerul de care este legat afectiv și sexual întreține o relație de aceeași natură cu o a treia persoană.

Reacția de gelozie este direct proporțională cu gradul de implicare afectivă în relație și se traduce prin apariția unor afecte neplăcute, deosebit de negative. Studiile lui Smith, Kim și Parrot (1988) au arătat că primele patru în ordinea frecvenței sunt : neîncrederea, respingerea, ostilitatea și furia, urmate de frica de a pierde obiectul și de rana narcisistă. Evident că toate aceste afecte sunt amestecate, și putem spune de exemplu că furia și ostilitatea se situează după rana narcisistă sau frica de a pierde obiectul...

Gelozia se răsfârâge atât asupra obiectului infidel, cât și asupra terțului rival și poate genera situații complexe. În cazurile simple, avem de-a face cu agresivitatea direcționată spre rival. Este reacția „naturală” filogenetică care seamănă mult cu competiția. Dar situația se poate organiza de asemenea după modelul „agresivitate îndreptată împotriva obiectului” și „competiție cu obiectul în raport cu cel de-al treilea” de ce îl preferă pe el/ea și nu pe mine ? Avem de-a face cu dimensiunea homosexuală latentă, deseori prezentă în gelozii excesive sau chiar patologice.

20. Cf. capitolul 5.

În sfârșit, ponderea modelelelor culturale este la fel de importantă. Nu aceleași situații provoacă afecte de gelozie în diferitele culturi existente. La anumite populații, era firesc să li se ofere oaspeților sau străinilor o femeie pentru a-și petrece noaptea cu ea, în timp ce la altele o simplă privire este vinovată, iar femeile sunt protejate, de exemplu prin voal, de orice contact cu străinii.

O anchetă efectuată de Buunk și Hupka (1987) în șapte țări industrializate confirmă acest lucru : de la simpla privire la raportul sexual consumat, evantaiul este foarte larg și nu poate decât să-l facă pe călătorul neinițiat să fie prudent !

## Metalog 2

**J.V.S. :** Ați introdus ura și violența fundamentală în capitolul dedicat marilor sentimente. Dar violența nu este mai degrabă un comportament decât un sentiment ?

**J.C. :** Violența este un termen cu mai multe semnificații. Este utilizat drept *calificator de intensitate* : „Orice afect poate fi violent” Alteori, violența este sinonimă cu *agresivitatea comportamentală* și, în cele din urmă, se referă și la exercitarea *puterii asupra celorlalți* „faire violence” = a constrânge. În ceea ce privește violența și agresivitatea, cred că am fost destul de explicit, poate nu suficient însă referitor la aspectul „violență-intensitate” Este de la sine înțeles că un sentiment sau o emoție sunt mai mult sau mai puțin intense și pot fi calificate drept violente. Dar merită subliniat *aspectul frenetic* al anumitor comportamente violente. Oricare ar fi afectul sau cauza, violența extremă, considerată la punctul de maximă intensitate afectivă, prezintă un caracter de generalitate. Este ceea ce traduc expresiile „a izbucni” sau „a ajunge la capătul puterilor” Calificativul pe care îl dau acestor stări și comportamentelor prin care se concretizează este *frenetic*. Comportamentele frenetice nu se pot manifesta în viața cotidiană, fiindcă expresiile emoționale trebuie bine temperate. Excesele trădează pierderea controlului. Care nu este acceptat. Există însă anumite circumstanțe și situații în care frenezia are voie să se manifeste.

În planul conduitelor individuale, este vorba mai întâi de actul sexual. *Orgasmul*, care de altfel este unul dintre elementele de bază ale teoriei lui Reich, este un exemplu tipic de frenezie : afecte intense, pierderea controlului, impresia de a fi atins limitele oricăror plăceri posibile. Apoi, pe același plan, se pot aminti anumite aspecte toxicomanice. Endorfinele cerebrale eliberate în cursul actului sexual sunt, de altfel, înrudite cu morfina. Orice conduită care se manifestă după tiparul unei orgii consumatorii intră în aceeași categorie : alcoolismul în ultimă fază, „bețiile”, „chiolhanurile”

Comportamentele frenetice pot fi însă încadrate și social. Ca în cazul marilor sărbători : mai ales carnavalul, așa cum mai apare în anumite zone ale lumii, de exemplu în America Latină. Manifestările sportive sunt din ce în ce mai mult o ocazie pentru acest tip de explozie, când e vorba de huligani.

În sfârșit, anumite aspecte legate de război sau de luptele armate țin de frenezie. „Furia războinică”, „nebunia ucigașă”, tot atâtea expresii care descriu acele stări în care limitele impuse de rațiune și controlul obișnuit al comportamentului dispar într-o clipă.

**J.V.S. :** De la orgasm la furia războinică, trecând la nebunia stadioanelor, carnaval și marile petreceri, este vorba totuși despre stări destul de îndepărtate !

**J.C. :** În aparență da, dar există un numitor comun care este violența frenetică și starea afectivă ce o însoțește. Frenezia se caracterizează de asemenea prin apariția bruscă, cu o amorsare rapidă, în cursul căreia un prag extrem este trecut, apoi un declin la fel de rapid, urmat deseori de o fază depresivă („post coitum animal trist”, „tristețea de după sărbători”, „starea de mahmureală”...).

**J.V.S. :** Cui pe cui se scoate, există și formula următoare : *make love not war*, care pare să facă o diferență între orgasm și furia războinică....

**J.C. :** Dar le și apropie. Este ușor de presupus, ca și Reich, că represiunea orgasmului cauzează fie tulburări psihofiziologice, fie accese de defulare catartice ce joacă oarecum rolul unei supape și permit descărcarea unor tensiuni energetice de prea mult timp reținute.

Este adevărat că această teorie rămâne la nivelul metaforei. Ce este această „energie” misterioasă? Corespunde aspectelor „economice” și „dinamice” ale teoriei freudiene și conduce spre anumite terapii cu mediere corporală. Este dificil să merg mai departe acum pe această linie, dar trebuie să recunoaștem că modelul energetic este practic pentru a explica entitatea constituită de comportamentele violenței frenetice.

## Capitolul 3

# Etologia afectelor cotidiene

Viața cotidiană este locul de manifestare a diferitelor stări afective inventariate până acum : bucurie, tristețe, surpriză, furie, dezgust... dragoste și anxietate. Pe de altă parte, interacțiunile cotidiene cele mai banale se sprijină aproape în permanență pe un lanț afectiv care contribuie la crearea și întreținerea unei *ambianțe timice* (umoare) decisivă în privința calității vieții. Or, chiar dacă nu constituie excepții, emoțiile de bază sunt mai degrabă rare în viața de zi cu zi. Și atunci, mai există și alte afecte ?

O primă ipoteză ar fi următoarea : deși sunt de aceeași natură ca și marile emoții de bază, manifestările afective cotidiene au o intensitate mai scăzută ; prin urmare, afectele cotidiene ar fi „micro-emoții” pe care le putem califica drept „subliminare” în măsura în care nu lasă urme în memorie pe termen mediu sau lung.

O altă ipoteză, compatibilă cu cea precedentă, este că afectele vieții cotidiene sunt parțial diferite de emoțiile de bază clasice. Dar care este natura lor ?

Numeroase răspunsuri la această întrebare sunt date de analizarea eto-fiziologică a situațiilor de interacțiune față în față și mai ales de definirea *afectelor conversaționale*. Într-adevăr, conversația reprezintă o situație tipică de interacțiune cotidiană datorită banalității, frecvenței și generalității sale, care au transformat-o în obiectul de predilecție al studiilor interacționiste.

## Continuitate sau discontinuitate ?

Când două persoane se găsesc una în prezența celeilalte și cooperează într-un schimb tranzacțional de tipul față în față, este fiecare dintre ele sub imperiul unui flux afectiv continuu sau simt doar „accese afective” intermitente ?

Această întrebare poate primi ca răspuns elemente obiective prin observarea comportamentelor și a indicilor fiziologici, în timp ce din chestionarea persoanelor implicate, cărora li s-a cerut o auto-evaluare introspectivă și retrospectivă rezultă elemente subiective.

Am abordat împreună cu colaboratorii mei acum câțiva ani studiul *datelor obiective*<sup>1</sup> Am reunit în același timp, datorită înregistrărilor poligrafice ale subiecților în interacțiune, ritmul cardiac, motricitatea globală, variațiile de rezistență cutanată (reacția electrodermală), vocea și, în paralel, datorită înregistrării video, cuvintele și imaginea.

Din analiza reacțiilor electrodermale<sup>2</sup> (RED), care constituie indicele fiziologic cel mai sensibil al reacțiilor afective, rezultă că :

- RED nu sunt permanente, ci survin în momente precise în care contextul este în general încărcat de evocări-reprezentări privind trecutul intim, narcisismul sau o anumită dificultate psihologică specifică a subiectului ;
- pot fi legate de discursul subiectului sau de discursul partenerului ;
- pot apărea izolat, dar, cel mai adesea, sunt însoțite de cuvânt și/sau de mișcare.

Astfel, la prima vedere, „acesele afective” sau „fazele” par a fi discontinue și legate în mod deosebit de anumite reprezentări din lanțul coasociativ construit prin activitatea celor doi parteneri în interacțiune.

Rezultatele sunt indiscutabile : în sectorul neurovegetativ periferic există reacții care pot fi localizate temporal și care apar în mod clar atunci când au loc evenimente afective, ceea ce furnizează un argument foarte solid în privința naturii discontinue sau *fazice* a ceea ce voi numi pentru moment *micro-emoțiile interacționale*.

*Datele subiective* au fost abordate mai recent<sup>3</sup> Ca și în situația precedentă, cele două persoane aflate în interacțiune au fost înregistrate pe video, dar după conversație, fiecare a vizionat înregistrarea,

- 
1. La Laboratorul de etologie a comunicării al Universității Lyon I, împreună cu K. Bekdache, G. Dahan și S. Economides.
  2. „Reflexul psihogavanic” devenit celebru datorită „detectorului de minciuni”
  3. La Laboratorul de etologie a comunicării al Universității Lumière-Lyon II, mai ales împreună cu M.L. Brunel de la Universitatea din Québec, la Montréal.

iar reacțiile persoanei în cauză au fost din nou înregistrate. I s-a cerut, în special, să-și comenteze trăirile afective avute în diferite momente ale interacțiunii. Unele dintre rezultatele înregistrate au fost cele așteptate, altele... mai puțin sau deloc. Mai întâi, s-a confirmat ipoteza că există momente emoționale speciale, care apar deseori în faze scurte, însoțite de cuvinte, mimică și gesturi, produse de subiect sau de partener, sau de cei doi în același timp (în cazul râsului sau al zâmbetului, de exemplu). *Aceste afecte pe care le putem denumi „fazice”*, corespund versantului subiectiv al demonstrației efectuate prin metodele obiective.

Respectiva autoscopie, amânată și comentată, a demonstrat însă altceva. Dacă în anumite momente afectele fazice sunt într-adevăr micro-emoții de bază (de exemplu, subiectul simte furia crescând în el sau este surprins ori învăluit de tristețe), în majoritatea timpului nu poate totuși să exprime prin cuvinte trăirea respectivă. În ciuda faptului că vocabularul emoțiilor este foarte bogat, cuvintele cele mai potrivite nu vin în mod spontan, fie că e vorba de rememorare voluntară ca mai devreme sau de vizionarea de mai târziu.

La fel, dacă după o conversație i se cere unui subiect să redea înlănțuirea afectelor pe care le-a trăit, îi va fi extrem de greu să o facă cu precizie.

Toate acestea ne duc la concluzia că afectele fazice sunt în majoritatea timpului „subliminale”, cu alte cuvinte subiectul nu are timp să le perceapă și să le înregistreze. Cu toate acestea, prezența lor este marcată de numeroși indici fiziologici vocali sau motorii. Y. Jung<sup>4</sup> a arătat că în cursul unei conversații, activitatea facială poate înregistra până la 30 de unități de acțiune vocale sau motorii pe minut! Comentariile ulterioare indică faptul că fazele afective coincid deseori cu fenomenele vocale sau motorii în discuție, dar că aceasta nu se întâmplă întotdeauna. Subiecții anunță că uneori, chiar dacă în aparență nu se petrece nimic, resimt totuși un afect. Se întâmplă însă și ca abia după ce momentul respectiv a trecut să-și dea seama că au resimțit un anumit afect pe care nu l-au conștientizat chiar în momentul trăirii. Prin urmare, doar *a posteriori* își atribuie retrospectiv acest afect, ignorat atunci, care merită deci calificativul *subliminal*!

4. Y. Jung, *Mimiques et chirurgie maxillo-faciale*, teză susținută la Universitatea Lyon I, 1990.



Concluzia provizorie ar fi că afectele conversaționale sunt afecte fazice cel mai adesea subliminale, greu de definit sau, uneori, microemoții identificabile care pot intra în cadrul clasic, bine desțelenit, expus anterior.

## Afectele tonice

Studiile dedicate subiectivității interacționale au dus la apariția unui alt fenomen : anumite stări afective se prelungesc fără întrerupere pe perioade mai lungi formând un fond pe care evoluează afectele fazice. Le voi numi *afecte tonice* constitutive ale unui tonus afectiv de bază.

Unii subiecți au mărturisit că au simțit o senzație de stinghereală pe tot parcursul convorbirii, alții, dimpotrivă, că au fost într-o formă deosebită, având o senzație de excitare și dezinvoltură interioară, iar alții au raportat o senzație de atracție făcută din simpatie și erotism etc. Pe acest fond „tonic” evoluează afectele fazice, cu care nu sunt incompatibile și cu care pot chiar să interfereze : se poate întâmpla astfel ca un anumit afect fazic să modifice afectul tonic subiacent, provocând o „deblocare”, sau contrariul. Este vorba despre „cotiturile conversației”

## Protecția feței

Interacționiștii contemporani, și în special etosociologul american Erving Goffman, au insistat asupra faptului că orice întâlnire, orice contact cu ceilalți este pentru subiect sursa unui potențial conflict. Ca urmare, au fost adoptate reguli de politețe pentru a preveni acest risc și pentru a atenua consecințele. Regulile respective instituie adevărate „constrângeri rituale” și permit protecția „feței” interlocutorilor. Goffman (1974) definește „fața” drept „valoarea socială revendicată efectiv de o persoană în cursul liniei de acțiune adoptate” Imaginea de sine în discuție depinde de individul care o revendică și de interlocutorii care o acceptă și o confirmă. Noțiunea de față se apropie foarte mult de cea de narcisism secundar din psihanaliză, despre care s-a demonstrat cât este de fragil și sensibil, dat fiind faptul că însăși fundamentele identității pot fi puse în cauză de acesta. Rănile narcisiste sunt mai dureroase decât rănile fizice și

provoacă furtuni afective deseori greu de stăpânit. Ca urmare, trebuie evitate pe cât posibil în interacțiunile obișnuite.

„În general, individul reacționează imediat din punct de vedere emoțional la fața pe care contactul cu ceilalți i-o atribuie... Dacă întâlnirea respectivă confirmă o imagine de sine despre care este convins, aceasta îl lasă indiferent. Dacă evenimentele îi atribuie o față mai favorabilă decât spera, „se simte bine” iar dacă dorințele obișnuite nu sunt satisfăcute, este posibil să se simtă rău sau rănit...” (Goffman, 1974)

Folosind un model dramatic pentru a explica interacțiunile sociale, Goffman descrie procedurile de „figurație” folosite de interacțanți pentru a asigura protecția fețelor. Aceste proceduri sunt ușor de repetat, mai ales în folosirea formulelor de politețe. În această privință, Goffman a evidențiat două aspecte în interacțiunile cotidiene : *confirmarea* și *repararea* :

Confirmare banală :

Jean : Doriți o cafea ?

Pierre : O, da, mulțumesc. Cu plăcere.

Reacția lui Pierre nu se limitează la stricta informație necesară care ar fi „da”, dar care nu ar fi considerată suficientă. La aceasta se adaugă formulele rituale care exprimă recunoștința : „mulțumesc” plus expresia satisfacerii unei dorințe : „cu plăcere”

Însă reacția lui Pierre ar putea fi la fel de bine negativă, și atunci intervin formulele de reparare precum :

„Nu, mulțumesc, sunteți foarte amabil, dar am băut deja una”

La formula de recunoștință întărită de acel „foarte amabil” se adaugă o formulă de justificare („Am băut deja una”).

Lucrurile se repară în general prin justificări, scuze și rugăminți, ca în acest exemplu întâlnit într-un muzeu de pictură : „Scuzați-mă, ați putea să vă dați doar puțin la o parte ? Numai cât să văd eticheta”

Pe lângă toate acestea, Brown și Levinson (1987) au propus două tipuri de fețe : una „pozitivă” care corespunde feței narcisiste protejată de reacțiile de amor-propriu ale subiectului și menajată de reacțiile de „considerație” din partea celorlalți (reacții descrise parțial și de Goffman prin termenii confirmare și reparare) și o alta „negativă” care corespunde apărării teritoriului propriu (rezervele lui Goffman) și spațiului intim.

## Afectele desfășurate : afecte trăite și afecte afișate

Considerațiile de mai înainte ajung la funcțiile afectelor în „spectacolul vieții cotidiene”<sup>5</sup>

Pe scurt, scenariul tipic al „întâlnirilor”<sup>6</sup> cotidiene obișnuite este următorul :

Aceste întâlniri sunt structurate în trei părți care pot fi schematizate în anumite secvențe – deschiderea prin luarea de contact și definirea situației, schimburile și încheierea.

Schimburile se fac cu ajutorul unui ansamblu „multicanal”, reunind evenimente verbale, vocale și mimogestuale (sau „kinestezice”). Combinarea respectivelor evenimente formează *enunțul total* al interacțiunii (sau *totextul*), perceput de fiecare partener printr-un dublu proces de înțelegere-interpretare. Pentru a înțelege este nevoie de utilizarea competențelor cu privire la cod sau limbaj, în timp ce interpretarea se bazează pe competențele pragmatice care relaționează *totextul* și *contextul*, primul compunându-se dintr-un șir de evenimente înlănțuite, cel de-al doilea din ansambluri stabile (cadru material, cunoștințe comune, personalitatea sau obiectivele interactanților etc.).

Care este locul afectelor în acest ansamblu ?

Vom lua în considerație rând pe rând expresia și apartenența la enunț și la context a afectelor.

Expresia afectivă (*affect displays*) se poate realiza în trei moduri : verbal, vocal și kinestezic. Astăzi a devenit însă comună afirmația că modul verbal, de natură arbitrară și cu o structură logică (sintactică) este mai degrabă utilizat pentru a comunica informația. Există acest *canal digital* care permite mai ușor abstractizarea, operaționalizarea conceptuală și... minciuna deliberată. Modalitatea în discuție nu este considerată *a priori* drept cel mai bun vector al afectelor, deși este deseori nevoie de formule verbale confirmative sau reparatorii pentru a evita conflictele deschise.

5. Această expresie reia titlul dat traducerii celor două cărți importante ale lui Goffman.

6. „Întâlnirea” este un concept interacționist care desemnează orice episod în care un individ se află în prezența unuia sau a mai multor indivizi cu care intră în interacțiune.

În schimb, canalele vocale și kinestezice, *analogic*, sunt predispuse la expresia afectivă :

- *vocea*, prin debit, volum, intonație și timbru este un foarte bun indicator afectiv (Scherer, 1974 ; Grosjean, 1991). Este foarte ușor de recunoscut (într-o cultură dată) o voce tandră, furioasă, tristă sau „emoționată”
- *kinestezia* joacă un rol analog prin intensitate, ritm și mai ales formă : mimică facială și atitudini corporale. Mimica mai ales este deosebit de importantă, aspect precizat și de Ekman foarte detaliat.

În cazul discordanței între canalul verbal și canalele nonverbale, ultimele sunt considerate mai sigure din punct de vedere emoțional (Rouby, 1977), întrucât se știe că sunt mai greu de controlat decât cuvântul. Din acest motiv au fost calificate drept *canale de fugă*.

Apartenența expresiilor afective la enunț sau la context se confundă în mare parte cu distincția între afectele fazice și afectele tonice, în măsura în care enunțul este constituit din evenimente, iar contextul din elemente stabile sau cu o variație lentă. Astfel, mimica expresivă care apare sau dispare în cursul interacțiunii se integrează în dinamica schimburilor, cu alte cuvinte, participă în același timp la enunțul discursiv, dar și la procedurile coordinatoare, în timp ce indicatorii dispoziției sau ai atitudinii (cineva îi poate „primi pe alții cu răceală”, poate „fi foarte curtenitor”, poate „fi în toane bune”...), care au o variație mai lentă, țin mai degrabă de context, în măsura în care contribuie la fundalul pe care se va face interpretarea reciprocă a schimburilor.

Cît despre mimica expresivă fazică, ea poate deține mai multe statute.

În cel mai simplu caz, se asociază cuvântului pentru a constitui enunțul total și, prin urmare, joacă rolul unui calificator :

*Exemplu* : „M-am întâlnit cu Jean în dimineața asta, *nu părea deloc vesel...*”

O mimică tristă însoțește partea în italice.

*Exemplu* : „Și bineînțeles, era și *Janine...*” (3 secunde)

Persoana înalță capul și apoi îl clatină cu o mimică de dispreț. Kinestezia completează aici enunțul verbal : Janine era acolo, cu obișnuita ei atitudine arogantă și disprețuitoare.

Kinestezia poate exprima însă și atitudinea vorbitorului față de propriul enunț. Deseori, pentru a-l modaliza sau pentru a-l contrazice.

*Exemplu* : „Daa, Jeannot [1] (2 secunde), poți conta pe el [2] (2 secunde), te asigur [3]!”

1 clătinare din cap cu un ochi întredeschis, sprâncenele încruntate.

2 : capul înainte, strâmbătură a buzei inferioare.

3 nouă clătinare a capului, privirea în sus, sprâncenele înălțate.

Activitățile motrice 1, 2, 3 care însoțesc enunțul verbal au o funcție metacomunicativă (comunicare despre comunicare) ce îi inversează semnificația.

În sfârșit, de partea receptorului, kinestezia și mai ales mișcările din cap și mimica vor juca un rol esențial în reglarea interacțiunii.

Am arătat în altă parte (Cosnier, 1989) că ascultătorul joacă un rol de pilotaj pe lângă vorbitor, esențial pentru acesta din urmă, care, atât timp cât vorbește, se tot întreabă : mă aude ?, mă ascultă ?, mă înțelege ?, ce gândește ? Semnele periodice de reglare, în special clătinatul din cap și zâmbetul, sunt cele care asigură răspunsul la primele trei întrebări, în timp ce a patra are nevoie de activități mimice mai variate și mai subtile ce exprimă azeziunea, perplexitatea, dezaprobarea ascultătorului, care pot devia considerabil firul discursiv al vorbitorului. Această activitate participă în mod fundamental la procesul de empatie.

În ceea ce privește *afectele tonice contextuale*, acestea sunt mai degrabă exprimate prin atitudinile corporale generale (Ekman, 1972) și prin intensitatea și frecvența gesturilor și a mimicii : agitația se traduce printr-o creștere a activității motorii și a tonusului muscular, iar depresia printr-o scădere și o încetinire generale.

## **De la schimb la împărtășire : empatie și dispatie**

### **Definiția empatiei**

Polivalența indicatorilor afectivi face ca interpretarea lor să fie mai mult sau mai puțin problematică, după caz.

Interpretarea este relativ simplă în cazul indicatorilor afectivi care participă la alcătuirea enunțului total jucând rolul unor conotatori

și care se leagă strâns de cea a enunțului ca mesaj narativ sau informativ. Relativ simplă și când participă la metacomunicarea intenționată, corespunzând unor procedee convenționale ușor de identificat : un semn cu ochiul, un zâmbet, o ridicare din umeri sunt tot atât de ușor de înțeles ca și restul textului.

Dar mai delicate și mai nesigure sunt interpretările mai profunde, bazate pe *inferențele afective*, altfel spus întrebarea pe care și-o pune întotdeauna fiecare interactant în legătură cu partenerul său : „Ce crede el ?”, vizând prin asta nu atât înțelegerea conținutului mesajului, ci trăirile afective. Întrebările de genul „La ce te gândești ?” sau „Mă iubești ?” exprimă verbal această interogație atunci când intimitatea o permite.

Prin procesul de *empatie\** se ajunge la cunoașterea celuilalt.

Prin *empatie* se înțelege împărtășirea sincronă a stărilor psihocorporale, altfel spus, faptul că în același moment partenerii de interacțiune trăiesc o stare asemănătoare. Astfel, putem avea *empatie de gândire*, *empatie de acțiune* și *empatie de afecte*. Cele trei aspecte se pot confunda la un moment dat, însă pe noi ne preocupă îndeosebi empatia de afecte, adică fenomenul de împărtășire a trăirilor subiective cu ceilalți.

Fenomenele de empatie sunt numeroase, aproape permanente în orice tip de interacțiune, și îmbracă uneori forme evidente, de exemplu în cazul fenomenului râsului nestăvilnit sau al lacrimilor, dar, și mai discret, în toate micile mișcări „în oglindă” care participă la ceea ce Condon (1966) a numit „sincronie interacțională”

### *Teoria percepției afectelor celorlalți*

(Cosnier, 1991, 1992). Se bazează pe rolul fenomenului de ecou\* corporal care se instaurează între interactanți, contribuind în mod fundamental la apariția inferențelor în trăirilor afective, atât fazice, cât și tonice.

Această teorie motrice se bazează pe două categorii de cercetări complementare : privind rolul modelului efactor în inducția emoțională, precum și rolul identificării motrice în percepția cuvântului.

*Rolul modelului efactor* a fost evidențiat separat, dar convergent, de S. Bloch (1989) și P. Ekman *et al.* (1983). Cercetătorii respectivi au arătat că atunci când subiecții adoptă anumite atitudini motrice și/sau anumite mimici, le sunt induse afecte specifice, și chiar reacții

fiziologice corespunzând acestor afecte, ba mai mult, reprezentări mentale în acord cu reprezentările precedente.

De exemplu, inducția provocată de o mimică facială determinată (de exemplu, i se cere unui subiect să reproducă o anumită combinație de unități de acțiune, în așa fel încât să se realizeze patternul tristeții, dar fără ca acesta să fie numit), provoacă, atunci când durează un anumit timp, afectele și reprezentările corespunzătoare.

*Rolul identificării motrice în percepția cuvântului* a fost susținut de Halle și Stevens (1974) și reluat și dezvoltat de Liberman și Mattingly (1985). După părerea autorilor respectivi, totul se petrece ca și cum percepția cuvântului celuiilalt s-ar baza pe fenomenul de ecou interiorizat al cuvântului auzit; receptorul „ar repeta” în sinea lui în mod activ cuvântul emițătorului și această apropiere i-ar permite recunoașterea.

Teoria motrice a percepției afectelor celorlalți lărgeste și combină aceste două concepții.

## Conceptul de analizator corporal

Așadar, fiecare partener se identifică din punct de vedere corporal cu celălalt în cursul interacțiunii, printr-un fenomen de ecou care poate fi evident, dar care rămâne deseori subliminal (la adult).

Această reproducere a „modelului efector” (motor și/sau vocal) induce o identitate de afecte. Corpul interactantului servește de instrument de analiză, de unde și termenul de *analizator corporal* pentru a desemna instrumentul privilegiat al empatiei.

*Ontogeneza analizatorului corporal* este deja destul de cunoscută, începând cu studiile lui Wallon (1924) despre raporturile dintre afectivitate și dezvoltarea psihomotorie și continuând cu autori contemporani ca Trevarthen (1980), Stern (1985), Nadel (1986) etc. Pot fi descrise trei etape cronologice: *fenomenul de ecou arhaic* sau „mimetismul afectiv” („a fi la fel”); *fenomenul de ecou primar*, care prezintă empatie de afect și empatie de acțiune (etapa lui „a face la fel”) și *fenomenul de ecou secundar* sau „tranzitoriu”, cu empatie de afect, acțiune și gândire (etapa lui „a face ca și cum”).

Cele trei etape sunt schematizate astfel:

1. Fenomenul de ecou arhaic: „mimetism afectiv”
  - contaminare afectivă (empatie de afect)
  - sincretism nediferențiat („a fi la fel”)

- directă și imediată
  - mediere cognitivă nulă
  - ontogeneză : 3 luni.
2. Fenomenul de ecou primar
- empatie de afect + empatie de acțiune
  - sincretism diferențiat („a face la fel”)
  - directă și imediată
  - cu apariția medierii cognitive
  - individ sociabil
  - ontogeneză : 2 ani.
3. Fenomenul de ecou secundar (tranziție)
- empatie de afect, de acțiune și de gândire
  - individualizare : simetrie/complementaritate („a face ca și cum”)
  - directă sau întârziată
  - mediere cognitivă instalată
  - individ socializat
  - ontogeneză : 3 ani.

Modul de funcționare preferat de adult este fenomenul de ecou secundar, fără ca celelalte două moduri, arhaic și primar, să fie excluse : este posibilă revenirea lor în poziție dominantă fie în funcție de un anumit context social, fie din cauza regresiei psihologice sau psihopatologice. În acest mod se pot explica contaminările afective ale mulțimilor, acel fenomen de ecou între adulți și bebeluși (gângurit), ecomimicile (repetiția automată a gesturilor interlocutorului) spectaculoase ale unor psihopați.

### *Empatia și afinitățile motivaționale*

Importanța afinităților a fost deja subliniată în capitolul dedicat prieteniei : prietenii apropiați sunt aleși în proporție de 50% dintre membrii aceleiași profesii și de 65% din aceeași categorie socială, ceea ce garantează o platformă comunicativă comună destul de vastă. Însă, pe lângă rolul contextului și al empatiei de gândire în facilitarea intercomunicării, și procesele de empatie de afecte contribuie pe larg la stabilirea și menținerea unei prietenii durabile. Rolul jucat de analizatorul corporal duce la concluzia că empatia afectivă este



cu atât mai ușoară, cu cât asemănările sunt mai mari: omologie corporală, omologie psihologică și, deseori, omologie a podoabelor (vestimentare, capilare etc.).

Printre afinitățile motivaționale, predomină procesele cu un caracter preponderent narcisist. Partenerii se consideră simpatici în virtutea unei prezumții de reciprocitate și de similitudine, conform expresiei folosite de Maisonneuve.

Studiile psihosociologice arată că, în afară de asemănările morfologice și kinestezice, apare în primul rând o convergență la nivelul atitudinilor și al judecăților de valoare. Este ceea ce vom numi *organizarea câmpului semantic conotativ*.

Pe de altă parte, caracterele pot fi diferite, ba chiar complementare.

Maisonneuve (1966, 1991) face distincție între două axe de compatibilitate, una fondată pe complementaritatea atitudinilor, cealaltă pe asemănarea între gradele și modurile de interacțiune. Pentru autorul citat, complementaritățile răspund unei nevoi de împlinire, în timp ce asemănările răspund unei nevoi de securitate.

Oricum, în toate cazurile, este nevoie cel puțin de o complicitate narcisistă între parteneri pentru ca afinitatea să ia naștere, complicitate bazată, după părerea mea, pe posibilitatea ca inferențele empaticе să apară.

## **Radioscopia unei scene de menaj**

Dacă datele anterioare explică cum se poate realiza împărtășirea afectelor, aceasta nu înseamnă că toată lumea reușește acest lucru la fel de ușor. Este absolută nevoie de un minimum de asemănări în ceea ce privește codurile folosite și felul de a fi al partenerilor; și nici aceasta nu asigură în permanență o comunicare „soft”, iar conflictele pot apărea în orice moment, ceea ce explică existența numeroaselor mecanisme reglatorii.

De vreme ce buna comunicare se explică prin procesul de empatie a afectelor, tot prin respectivul proces se explică și eșecurile.

Este mai ușor să percepem și să împărtășim afectele cuiva dacă acestea sunt plăcute sau, cel puțin, suntem de acord cu ele. Dar nu întotdeauna se întâmplă așa. Atunci când apare un afect neplăcut (depresie, anxietate, suferință) sau un afect care se lovește de probleme neconștientizate, de obicei refulate, asistăm fie la izbucnirea

unui conflict (ceartă), fie la o neînțelegere evidentă și de nedepășit, fie la activarea unor mecanisme de apărare mai bine adaptate pentru a putea restabili o relație consensuală.

Voi da două exemple.

Primul este înregistrarea unui micro-conflict conjugal.

*Context* : un bărbat (B) și o femeie (F). Tocmai au luat prânzul acum câteva minute. Bărbatul, care ieșise din bucătărie, se întoarce auzind zgomot de vase.

B : Lasă. Spăl eu vasele.

F : (pe un ton iritat) Nu, mai întâi că sunt prea multe : de vineri n-au mai fost spălate... trebuie să punem mașina în funcțiune.

B A ! Bine ! Ascultă, dar credeam că speli vasele acum.

F Păi vezi bine că pun vasele în mașina de spălat vase, trebuie să-i dau drumul.

B : Bine, bine, în regulă. Voiam să te ajut, nu înțelegeam ce vrei să faci. Nu-nțeleg de ce te enervezi.

F : Pentru că tu crezi, și ai spus deja asta, că-i mai bine să spălăm vasele în chiuvetă decât să folosim mașina, dar acum sunt prea multe și-apoi mașina trebuie să mai meargă din când în când ca să nu se strice...

Comentariile celor doi după audierea benzii înregistrate :

B : „Îmi place” să spăl vasele. Îmi dă impresia că particip la treburile din gospodărie. În general, nu se întâmplă prea des, deoarece sunt de multe ori plecat. Faptul că F a început să umble cu vasele mi s-a părut ca o critică la adresa mea : eu spăl vasele dimineța și nu la prânz, așa că dacă F spală vasele la ora asta, înseamnă că gestul meu este inutil și că se poate lipsi de mine. De unde și graba mea. Explicația lui F m-a liniștit, însă tonul ei iritat îmi confirmă presupunerile.

F : B mă enervează când vrea s-o facă pe-a gospodarul ; de obicei mă descurc fără el, dar în această împrejurare era bine să pună în funcțiune mașina de spălat vase, chiar era nevoie de asta. Dar știu că el nu e de acord să o folosim. Nici eu de altfel, când nu-i cazul, și mă enervează când vrea să-mi dea lecții.

La urma urmei, asistăm în acest exemplu la un conflict iscat dintr-o lipsă de empatie de acțiune (folosirea mașinii de spălat vase) care dezvăluie o dispație de afect (reproș-vină), reparat provizoriu, fără îndoială, de o empatie de gândire obținută printr-o metacomunicare verbală (schimbul de explicații).

Un al doilea exemplu îl constituie constatarea „depersonalizării” relației de îngrijire în serviciile spitalicești. Bolnavii sunt uneori tratați ca niște numere („Du-te să vezi ce vrea cel din rezerva 5”), iar schimburile de cuvinte sunt strict limitate la cadrul tehnico-profesional, dând impresia că se evită orice relație personalizată. De fapt, în general nu este vorba de indiferență din partea personalului medical, ci de o păstrare a distanței, care atenuază o empatie de afecte prea dificil de suportat : este greu să „empatizezi”, cu alte cuvinte să împărtășești toată ziua afectele de neliniște și durere ale celor prea grav bolnavi. Serviciile de „însoțire” pentru muribunzi și de asistență „compasională” sunt în mod deosebit dificil de suportat timp îndelungat de către personalul a cărui proprie afectivitate este deseori pusă la încercare de doliu și suferință. Modul de apărare cel mai comod este atunci adoptarea unei gândiri operatorii „alexitimice” sau afilierea la grupuri de suport care permit exprimarea afectivă și eliberarea de empatia prea des reprimată din necesitate.

## Teoria empatiei generalizate

Trebuie făcute câteva precizări referitor la termenul de *empatie* utilizat. La un moment dat, și-a pierdut oarecum creditul în psihologia franceză, din două posibile motive complementare : primul este definiția variabilă și utilizarea sa cu diverse scopuri, ceea ce face din el unul dintre acei *mots-valises* în care nu au încredere, și pe bună dreptate, oamenii de știință riguroși ; al doilea este introducerea destul de târzie în limba franceză, sub influența americanului C. Rogers, creatorul abordării nondirective în psihologie. În ciuda interesului și importanței istorice, această abordare a fost privită cu oarecare condescendență de către adepții psihoterapiilor analitice formalizate în mod mai subtil. Condescendență justificată în parte de imprecizia aparentă a conceptului de empatie, care este totuși conceptul central la Rogers. Or, mi se pare necesar ca astăzi să fie reactualizat, întrucât empatia este un concept inevitabil pentru cine vrea să aprofundeze psihologia emoțiilor cotidiene, și, dincolo de psihologia interacțiunilor, psihologia pur și simplu.

Originea conceptului de empatie pare să fie *Einfühlung*-ul romanticilor germani. Actul de *Einfühlung* desemna un proces de comunicare intuitivă cu lumea, opunând cunoașterii raționale a lumii un mod de

cunoaștere emoțională. Conceptul a fost reluat și folosit la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului XX de esteticienii de limbă germană (Th. Lipps, 1903 ; W. Worringer, 1911-1978). Pentru ei, *Einfühlung* este „juisarea obiectivată a sinelui” (Lipps) : „A te bucura din punct de vedere estetic înseamnă a te bucura de tine prin intermediul unui obiect sensibil, a fi în *Einfühlung* cu el” Cu alte cuvinte, satisfacția estetică nu vine de la obiect, ci de la sinele persoanei. Prin *Einfühlung*, se înțelege că perceperea unui obiect sensibil induce o tendință imediată a subiectului de a reacționa într-un anumit mod. Pentru Lipps, spectatorul unui gest de mândrie resimte la rândul lui acea mândrie : observatorul se proiectează în obiectul percepției sale (indiferent dacă obiectul este animat sau nu).

Titchener este însă cel care a introdus realmente noțiunea respectivă în psihologie (1909), traducând *Einfühlung* prin *Empathy* („*en* = în, *pathos* = suferință sau pasiune) în lucrarea sa *Lectures on the Experimental Psychology of the Thought Processes*. Continuându-l pe Lipps, Titchener a desemnat prin acest termen un amalgam de ilustrații vizuale și kinestezice prin care anumite experiențe perceptive erau posibile. Mai târziu (1915), a definit-o ca sentiment sau proiecție a sinelui într-un obiect cu implicații mai sociale : empatia era un mod de a face mediul nostru de viață mai uman. Titchener a folosit însă termenul în discuție și pentru a explica anumite iluzii optice, ceea ce îl apropia de imitația motrice. În acest fel, se întrevedeau două roluri posibile ale empatiei : un rol în cadrul fenomenelor perceptive și un rol în cadrul fenomenelor sociale.

Câțiva ani mai târziu, Woodworth (1938) a folosit empatia ca explicație pentru iluziile optice, observând faptul că, pentru a identifica emoțiile exprimate de chipurile din fotografii, observatorul poate imita expresia lor și în felul acesta își dă seama de propriile afecte.

În prima jumătate a secolului XX, noțiunea sau noțiunile învecinate cu cea de empatie au fost utilizate în diferite sectoare ale psihologiei (*ejective consciousness* la Washburn în 1932, *social intelligence* și *role taking* la Mead în 1934, „adoptarea unei perspective” la Piaget în 1963). Însă conceptul s-a răspândit, iar termenul s-a impus mai ales în domeniul psihologiei clinice. Freud îl menționează în 1905 în *Cuvintele de duh* și în 1921 în *Psihologia mulțimii și analiza eului*.

Allport (1937) definește empatia, pornind de la o critică a teoriei lui Lipps, drept „transpunerea imaginară a sinelui în gândirea, afectele

și acțiunile altuia”, notând că „imitarea atitudinilor și expresiilor faciale ale celorlalți joacă în viața de zi cu zi un rol mult mai important decât ne dăm seama în general” Cu toate acestea, în 1968 a declarat că „procesul de empatie este o enigmă a psihologiei sociale...”

Carl Rogers (1942, 1951, 1957, 1975) este cel care a acordat cea mai mare atenție empatiei și a popularizat conceptul printre psihologii clinicieni, dezvoltându-și metoda de terapie nondirectivă.

Prima definiție dată (1958) a fost : „Percepția precisă a cadrului de referință internă al unei persoane, în componentele și semnificațiile sale emoționale, în așa fel încât să fie resimțite ca și cum ar fi acea persoană, dar fără a uita niciodată acel *ca și cum*”

Mai târziu (în 1975) a definit empatia ca un proces de intrare în lumea perceptivă a celuilalt, care ne permite să devenim sensibili la toate mișcările afective ce se produc în el.

În psihologia franceză, termenul și conceptul de empatie sunt cu adevărat introduse prin traducerea lucrărilor lui C. Rogers.

Dacă în 1993 se poate spune că termenul de empatie și-a găsit locul în vocabularul curent al psihologiei, utilizarea lui mai presupune încă unele dificultăți, din cauza definiției imprecise.

Cu toate acestea, a trebuit să mă refer la empatie de mai multe ori în capitolele precedente. Și asta pentru că, dacă vorbim de viață cotidiană și de emoții, le considerăm în general ca fiind integrate în procese relaționale, iar pentru individ este foarte important să perceapă starea emoțională a celuilalt.

După părerea lui M.L. Brunel (1989), această evaluare-atribuire răspunde la două tipuri de mecanisme. Unul evocă verbe active ca a observa, a asculta, a schimba, a deduce, a conchide, a înțelege, a interpreta și dezvăluie activarea proceselor cognitive : la fel cum un mesaj este primit, decodat și înțeles, tot astfel „se primește” și un complex de indicatori emoționali care constituie obiectul unui tratament cognitiv de același fel și permit deducerea unei stări afective.

Al doilea mecanism evocă termeni mai pasivi cum ar fi rezonanță, contaminare, împărtășire, imitație, identificare, fenomen de ecou, imagine în oglindă și apelează mai mult la trăirea afectivă și la intuiție decât la rațiune.

Terminând cu această dihotomie funcțională și, cu scopul de a preciza specificitatea empatiei, voi reveni asupra importanței pe care o au în viața cotidiană împărtășirea afectelor și *suportul social* : nevoia pe care oricine dintre noi o resimte la un moment dat de

„a se destăinui” sau, cel puțin, de a schimba câteva cuvinte cu ceilalți. Aceste schimburi cotidiene de cuvinte sunt deseori foarte banale : păreri despre vreme, crize, fapte diverse, boli, familie etc. În astfel de situații, fiecare încearcă, pe moment, să ocupe mintea celuilalt sugerându-i câteva reprezentări și provocând astfel o empatie de gândire. Ascultându-l cu bunăvoință pe celălalt și afișând interes poate, de asemenea, să provoace (sau cel puțin poate avea iluzia că o face) un oarecare grad de empatie de afecte, cu atât mai mult cu cât interlocutorul este ales în general pentru aptitudinea sa de a participa la această împărtășire. Când relația este mai apropiată, empatia de afecte și de gândire se poate completa printr-o empatie de acțiune : plimbări, călătorii, ieșiri, practicarea unui sport împreună.

Cum are loc acest proces de împărtășire? La un prim nivel, printr-un proces de schimb de semnale cognitiv, rațional și conștient.

La un al doilea nivel, este vorba mai mult de împărtășire decât de schimb, căci, în orice caz, împărtășirea este cea căutată în suportul social. Totul duce la concluzia că respectiva împărtășire sau participare afectivă are loc prin mecanismul analizatorului corporal descris anterior. Este vorba despre o percepere a suportului corporal, prin activarea motricității. Punerea corpului în rezonanță cu corpul celuilalt sau cu situația de moment în aspectele sale dinamice induce afecte care constituie un determinant major pentru interpretarea celuilalt și a situației. Această modalitate de cunoaștere a celorlalți și a realității, fără îndoială foarte apropiată de mecanismele predominante în societățile animale, se înrădăcinează în modalitățile relaționale precoce ale primei copilării. Modalitățile menționate nu au dispărut la adultul uman și continuă să fie utilizate în paralel sau în combinație cu sistemul cognitiv.

Lucrările psiholingvistului D. McNeill merg pe această direcție, sugerând că gesturile joacă un rol în derularea procesului gândirii ; am arătat (Cosnier și Vaysse, 1992) rolul de punct de referință pe care îl îndeplinește corpul pentru majoritatea reprezentărilor noastre despre univers și pentru repererele spațio-temporale enunțative.

Procesul empatic realizat prin analizatorul corporal se află la baza relațiilor afective familiale, sociale, terapeutice, educative. Se află de asemenea în serviciul impulsiei de afiliere și explică comportamentul spectatorilor de cinema, teatru, operă, și mai ales de dans și concerte. În situațiile colective în discuție, reacțiile empatică au loc pe două planuri : pe de o parte spectacolul care oferă modele și

permite trăirea unor emoții vicariante (de substituție), pe de altă parte ceilalți spectatori cu care empatia de gândire și de afecte furnizată de spectacolul văzut în comun este dublată de o empatie de acțiune, datorită faptului că sunt spectatori împreună și că, în anumite momente, își manifestă ritual împreună anumite emoții (aclamații, aplauze etc.). Ultima dimensiune (empatia de grup) constituie una dintre principalele diferențe, dacă nu chiar *singura* diferență între participarea la un spectacol direct și în public și vizionarea acestuia pe un ecran de televizor.

În planul psihologiei individuale, procesul empatic, la fel de important, se găsește la baza proceselor de identificare sau, după cum au fost numite de către J. McDougall, la baza „teatrului Eului”. Identificarea poate fi într-adevăr de durată și să conțină interiorizarea unor modele afectiv-kinestezice pasibile a fi reactualizate în diferite împrejurări. Reactualizarea respectivă are loc prin intermediul analizatorului corporal. De aceea suntem mai afectați de ceea ce li se întâmplă persoanelor apropiate decât de relațiile mai îndepărtate; măsura în care suntem afectați este proporțională cu ușurința de a ne angaja empatic față de ceilalți. La fel, suntem mai afectați de ce i se întâmplă unei persoane prezente, decât unei persoane de departe, și cu cât distanța imaginată este mai mare, cu atât scade și afectarea, saturată de procesele de evaluare cognitivă.

Pe scurt, susțin că există două sisteme de cunoaștere: unul afectiv-kinestezic și unul cognitiv-rațional; deseori funcționează în sinergie, fiecare cu proprietățile sale utilizate preferențial în funcție de situație, ca în exemplul următor.

Domnul H.D. la volanul mașinii sale este al cincilea dintr-un șir de mașini oprite la semafor. Se aud claxoanele răsunătoare ale mașinilor din față. Aceasta îi atrage atenția și atunci vede o lumină galbenă ce pâlpâie. Fără îndoială, șoferul primei mașini, care nu a luat-o la dreapta, a rămas să aștepte culoarea verde, iar cei din spatele lui își manifestă enervarea claxonând. H.D., în timp ce urmărește această scenă, vede trecând pe trotuar un cuplu de prieteni.

Ezită o clipă dacă să claxoneze, căci îi repugnă să manifeste o agresivitate zgomotoasă când se află la volanul mașinii în oraș. Totuși, apasă pe claxon. Tânăra femeie se întoarce, îl vede și zâmbeste. Își zâmbesc și se salută cu mâna, iar însoțitorul femeii se întoarce câțiva pași, îl vede și el pe H.D. și la rândul lor își zâmbesc și se salută. Între timp s-a trecut pe verde și toată lumea se împrăștie.

Acest episod se pretează la comentariile ce urmează.

Într-o primă fază, H.D. este prins în empatia celor care claxonează. Afectul perceput de el este de natură agresivă. H. D. demarează o evaluare cognitiv-rațională care îl duce la descoperirea cauzei tumultului : săgeata galbenă. Din rațiuni morale, refuză să participe. Într-o a doua fază, vederea prietenilor săi îi stimulează impulsia de afiliere : plăcerea pe care o prevede în caz că dă curs impulsiei respective îl face să treacă peste reprimarea anterioară și, la rândul lui, claxonează. Ca urmare, împărtășește pentru un timp foarte scurt bucuria unei empatii de afecte pozitive, cu o activare reciprocă și manifestă a analizatorilor corporali.

Acest exemplu foarte simplu ilustrează complementaritatea sistemelor de evaluare. De asemenea, pune în lumină acceptarea sau nu a inducțiilor empatice.

H.D ar fi putut să se alăture concertului claxoanelor agresive. Lucru căruia i-a pus capăt cu ușurință într-o situație atât de simplă. Dar în viața de zi cu zi situațiile în care empatia îi confruntă pe indivizi cu afecte de nedorit sunt numeroase. Atunci se declanșează multe dintre mecanismele descrise anterior, iar unul dintre cele mai frecvente și mai eficiente este activarea sistemului cognitiv-rațional. Alexitimia și gândirea operatorie, care împing la extremă această activare, ne pun la adăpost de solicitările empatice prea puternice, precum și de emoțiile poetice, artistice și sentimentale (din păcate, nu și de accidentele psihosomatice).

### **Metalog 3**

**J.V.S. :** Studiind etologia vieții cotidiene, ați ajuns să propuneți conceptul de analizator corporal și să dezvoltați conceptul de empatie generalizată. Or, comunicarea nonverbală ocupă un loc important printre procesele care stau la baza interacțiunilor cotidiene. Este oare respectivul tip de comunicare instrumentul privilegiat al comunicării afective ?

**J.C. :** Este o părere aproape clasică. Școala de la Palo Alto, prin distincția pe care a făcut-o între comunicarea digitală (verbală) și cea analogică (nonverbală), atribuie celei de-a doua rolul de a înlesni în mod deosebit comunicarea afectivă.



Termenul destul de vag de comunicare nonverbală desemnează tot ceea ce comunică, în afară de cuvânt (de „verbal”). Și putem introduce aici la fel de bine aspectele vocale (melodie, ritm, intonație), ca și aspectele postural-mimo-gestuale (sau „kinestezice”).

**J.V.S. :** Și hainele, machiajul, coafura... ?

**J.C. :** Aceste elemente fixe intră în cadrul acțiunii, sunt elemente de context, însă expresia afectivă în aspectele ei dinamice se face mai degrabă simțită prin elemente mobile ca vocea și gesturile.

**J.V.S. :** Și mimica !

**J.C. :** Și mimica, desigur. După cum au arătat Ekman și alții, mimica feței indică derularea afectelor tranzitorii, în timp ce posturile denotă mai degrabă afectele lente, dispozițiile și atitudinile. De asemenea, cei doi vectori esențiali ai expresiei emoționale sunt vocea și mimo-gestica. Dacă suntem puțin atenți la aceste fenomene, este foarte ușor, de exemplu, să urmărim fluctuațiile afective ale unui interlocutor familiar în cursul unei convorbiri telefonice. Vocea singură permite inferențe. Bineînțeles că atunci când mimo-gestica este prezentă, tabloul este cu atât mai ușor de interpretat.

**J.V.S. :** Mai ușor sau mai dificil? Nu pot apărea discordanțe?

**J.C. :** Cu cât numărul parametrilor crește, cu atât nuanțele și complexitatea sunt mai mari. Cât privește doar mimo-gestica, lista indicilor observabili este deja destul de însemnată.

De exemplu, A. Mehrabian (1972) a separat indicii următori pentru a evalua *gradul de intimitate (immediacy dimension)* :

- atingerea : ținutul de mână, mâna pusă pe umăr,
- distanța : frunte lângă frunte atunci când sunt față în față și umăr lângă umăr atunci când stau alături,
- unghiul de înclinare al bustului (în poziție așezată),
- orientarea (față în față, pe trei sferturi, alături),

A adăugat *indicii de relaxare* :

- rigiditatea sau asimetria poziției brațelor,
- înclinarea laterală a corpului – asimetria membrelor inferioare,
- relaxarea mâinilor,
- relaxarea gâtului,
- înclinarea antero-posterioară a bustului spre bazin.

Și indicii de satisfacție generală :

- „Bună dispoziție” facială : numeroase expresii pozitive : zâmbete, aprobări... mai puțin numărul expresiilor negative : încruntarea sprâncenelor, priviri iritate, mimici sarcastice (asimetrice).

Activitatea facială : mobilitatea, opusă impasibilității.

În ceea ce mă privește, voi adăuga *indicii empatiei coordonatoare* :

- regulatori : datul din cap, mimicile aprobatoare sau mimicile înțelegătoare, emisiile vocale (hm! da!),
- mișcările sincronizate în oglindă.

Toți acești parametri, și mă opresc aici cu exemplele, permit descrierea și evaluarea *tonalității afective a relației și a gradului de angajare afectivă a partenerilor*. În viața de toate zilele, fiecare se găsește în situația de a utiliza spontan acest repertoriu de semnale în cadrul relațiilor afective cu ceilalți.

**J.V.S.** : Iar dacă reluăm problema universalității mimicilor, trebuie să tragem concluzia că acest repertoriu „conversațional” este universal ?

**J.C.** : Funcțiile sale sunt universale, însă forma poate varia în funcție de culturi. Deși mimicile faciale au o valoare universală, regulile de utilizare variază, mai ales în legătură cu privirile. În funcție de raporturile ierahice, unele sunt autorizate sau nu ; în multe țări africane, tinerii și femeile nu au voie să-și fixeze interlocutorul cu privirea, ceea ce ar fi considerat drept prea multă insistență, ba chiar insolență. În Extremul Orient, expresia de contrarietate este privită cu suspiciune, de unde și impresia de zâmbet permanent pe care le-o dau chipurile asiatice occidentalilor.

Aceste exemple sunt schematice, dar rămâne valabil faptul că multe dintre neînțelegerile din cadrul unor relații provin dintr-un acord afectiv greșit, care la rândul său este consecința unei utilizări sau a unei interpretări greșite a mimo-gesticii interactive.

## Capitolul 4

# Controlul emoțiilor

În principiu, acest capitol trebuie tratat cu foarte mare atenție. Interacțiunile cotidiene se ghidează după ritualuri de protecție atât a propriei fețe, cât și a feței celuilalt, cu scopul de a păstra un anumit grad de civilitate în raporturile sociale și de a menține conflictele în interiorul unor limite suportabile, soluționabile și reversibile. Precauțiile respective se aplică și în privința expresiilor emoționale: mai întâi, pentru că însăși cuvintele fac parte din aceste expresii, și apoi, deoarece expresiile în cauză sunt în mare parte nonverbale, iar, datorită faptului că este mai puțin controlabilă, partea nonverbală este considerată că exprimă mai sincer „adevăratele” emoții decât partea verbală: nonverbalul constituie un canal de „fugă” A ne controla activitatea comunicativă înseamnă a controla în aceeași măsură ceea ce exprimă corpul prin voce și mișcări.

Pe de altă parte, atunci când, de exemplu, două persoane interacționează – dar aceasta este de asemenea valabilă și în cadrul grupului –, fiecare încearcă să-și controleze propriile emoții, dar și să le dirijeze pe ale partenerului/partenerilor săi: fiecare își dirijează expresia și impresiile pe care aceasta le face asupra celorlalți, în așa fel încât să controleze pe cât e posibil afectele produse asupra celorlalți. Dat fiind că reciproca este valabilă, în cursul interacțiunii are loc un proces constant de gestiune și reglare emoțională strâns legat de celelalte schimburi orientate mai mult cognitiv.

În plan individual, este vorba despre mecanismele de apărare și de organizarea verbal-visceral-motorie. În plan social, se referă la regulile afective (*feeling rules*) și la ethos.

## Controlul individual

### Mecanismele de apărare

*Mecanisme de apărare* reprezintă o expresie psihanalitică care desemnează operațiile utilizate de Eu pentru a se proteja de experiențele afective incompatibile cu exigențele Supraeului și care ar risca să provoace afecte neplăcute precum rușinea, culpabilitatea, dezgustul, în cazul în care fantasma subiacentă ar deveni conștientă. Mecanismele de apărare în discuție sunt folosite pentru a evita angoasa, care, la rândul ei, rezultă din conflictul dintre o dorință și interzicerea acesteia. În felul acesta, reprezentarea legată de realizarea fantasmatică a dorinței este evitată, iar afectul corespunzător deviat sau transformat. Prin urmare, rolul mecanismelor este de a proteja Eul împotriva angoasei și a afectelor neplăcute.

Freud și urmașii săi au descris mai multe tipuri de mecanisme, dintre care unele nevrotice, ce protejează în principal împotriva fantasmelor castrării (indicii organizării oedipiene), iar altele psihotice, mai arhaice, care protejează împotriva fantasmelor de divizare sau distrugere. În funcție de tipurile de nevroză, predomină un anumit mecanism, cum ar fi refularea, deplasarea și proiecția dorinței în cazul isteriei sau formația reacțională și izolarea în cazul nevrozei obsesionale. Patologicul este însă generat de orientarea preponderentă spre un anumit tip de apărare stereotip și excesiv. În viața cotidiană, orice persoană ajunge să utilizeze diferite mecanisme care trebuie considerate mai degrabă ca fiind de adaptare decât de apărare.

Incontestabil, dintre mecanismele în chestiune, *refularea* este cel mai vechi (Freud îl menționează încă din 1895), cel mai important și cel mai cunoscut, întrucât este și cel mai des utilizat. Și o dată cu el s-a născut și conceptul de inconștient.

Poate fi definit ca un proces psihic ce are misiunea de a păstra în afara conștiinței reprezentările inacceptabile, dat fiind că sunt interzise de către Supraeu. Refularea reprezentărilor pulsionale, în același timp dorite și de nedorite, are loc printr-un joc de dezinvestire a libidoului și de reinvestire (sau „contra-investire”) a energiei în alte reprezentări autorizate. Eșecul sau imperfecțiunea respectivului mecanism se manifestă prin simptome precum : conversii somatice,

lapsusuri, acte ratate, angoase fobice... Refularea este mecanismul de bază al nevrozei isterice, însă și în viața de toate zilele este folosit într-o mică măsură de către orice „nevrozat normal”, adică de majoritatea indivizilor.

Refularea apare și la nevrozații obsedați, însă la aceștia acționează mai mult asupra afectului decât asupra reprezentării, folosind mecanisme complementare, cum ar fi izolarea, formația reacțională, deplasarea, represia și condamnarea.

*Izolarea* constă în separarea reprezentării stânjenitoare de legăturile libidinale și afective. Așadar, reprezentarea poate subzista într-un afect îndepărtat sau deviat, precum în cazul umorului, cinismului și zeflemelii, dar și al represiei, condamnării sau intelectualizării.

*Formația reacțională* decurge din inversarea dintre afecte și reprezentări de exemplu, atracția pentru analitate și „mizerii” este transformată într-o dorință aproape compulsivă de curățenie ; atracția pentru dezordine se schimbă într-o preocupare exemplară pentru ordine ; agresivitatea este înlocuită prin comportamente excesiv de afabile sau politicoase etc.

*Deplasarea* este o reorientare a afectelor și dorințelor spre alte obiecte substituibile.

În sfârșit, în domeniul mai arhaic (care servește mai clar pentru apărare decât pentru adaptare), au fost descrise trei mecanisme :

- *Proiecția*, care transformă pericolul interior în pericol exterior. În caz extrem, se extinde la trăirile de persecuție paranoică. Universul devine populat cu dușmani răuvoitori și periculoși, iar subiectul își trăiește relațiile ca o modalitate de persecuție ;
- *Clivajul*, prin care obiectele de investire sunt împărțite în „bune” și „rele”, printr-un mecanism de proiecție a Eului, care, de asemenea, este scindat în două atitudini simultane și contradictorii. Clivajul respectiv permite ca realitatea să fie percepută și să se acționeze ca și cum ar fi una diferită, ba chiar ca și cum nu ar exista. Se asociază cu *negarea*, care face parte din categoria mecanismelor delirante.

După această scurtă și schematică prezentare a câtorva dintre mecanismele de apărare descrise de psihanalisti, trebuie remarcate două aspecte.

Primul este că, și repetăm acest lucru, mecanismele respective nu implică neapărat patologicul. Servesc la adaptare și sunt în mod normal folosite în viața cotidiană, care fără ele ar fi imposibilă sau prea angoasantă. Patologicul apare atunci când, din cauza rigidității și a predominanței lor, constituie o piedică pentru gândire și acțiune : în loc să simplifice modalitățile de adaptare cotidiene, le complică și la rândul lor produc suferință subiectului.

În al doilea rând, trebuie menționat că nu se referă decât la stăpânirea afectelor nedorite și sunt folosite mai ales pentru a evita angoasa. Protejează Eul împotriva reprezentărilor anxiogene, care sunt neplăcute din punctul de vedere al narcisismului.

În viața cotidiană însă, problema se pune pentru toate afectele, pozitive sau negative, dorite sau nedorite. Societatea cere ca *toate* afectele să fie bine „temperate”, și nu numai afectele „nevrotice”. Rezultatele studiului european deja menționat (p. 36) aduc completări interesante în această privință. A treia parte a chestionarului se referă la controlul reacțiilor emoționale sub două aspecte : intensitatea și procedeele de control al reacțiilor verbale și intensitatea și procedeele de control al reacțiilor nonverbale.

### *Controlul reacțiilor verbale*

Răspunzând la întrebarea „Cum ați încercat să controlați ceea ce spuneți?”, subiecții au apreciat gradul de control al reacțiilor pe o scară de la 0 la 9.

În felul acesta s-a văzut clar că emoția care poate fi controlată cel mai puțin este bucuria, iar cea mai controlată este furia, pe poziții intermediare situându-se frica și tristețea. Gradul de control al verbalizării era direct proporțional cu numărul de persoane implicate în situație și cu gradul de familiaritate al relației cu subiectul, mai ales în cazul tristeții și al furiei.

Furia a apărut ca fiind cea mai „gălăgioasă” și mai dificil de controlat.

Întrebarea : „Ce ați făcut pentru a vă controla cuvintele?” a dezvăluit un anumit număr de mecanisme de control.

*Represia* se traduce printr-un efort de stăpânire a vocii, a sintaxei și a semanticii. Astfel, subiecții declară că „se străduiesc să vorbească cât mai puțin posibil”, „explică lucrurile cu calm”, „își

domolesc sunetul vocii”, „spun cât mai puțin”, „încearcă să nu fie nepoliticoși” și să „nu se exprime în mod dur”

Represia se extinde deseori și la reacțiile corporale : „Îmi înghițeam lacrimile”, „Strângem din dinți”, „Îmi strângeam pumnii”

Represia este înregistrată pentru 40% din cazurile de furie, 10% din cazurile de tristețe, 5% din cazurile de bucurie și 4% pentru cele de frică.

*Diversiunea* : acest termen reunește mecanismele de diversiune prin cuvânt, activitate mentală și activitate corporală. De exemplu : „Am început să vorbesc de altceva”, „Am schimbat subiectul”, „M-am apucat de citit”, „M-am dus la cinema” În felul acesta, subiecții utilizează un mecanism de decentrare-recentrare spre alte obiecte sau spre ei înșiși. Respectivul mecanism este folosit în 10% din cazurile de tristețe, 8% din cazurile de furie și 2% din cazurile de bucurie.

Au mai fost menționate și alte categorii, dar mai rar (mai puțin de 5%).

*Evitarea sau fuga* : „Am ieșit din cameră”, „Am încercat să nu mă mai uit la el”

*Mascarea sau inversiunea afectului* (în primul rând în cazurile de frică sau furie) „Mi-am ascuns sentimentele”, „Am zâmbit”, „Am glumit”, „Am încercat să par indiferent”

*Neutralizarea prin ritualuri conversaționale* : aprobări, felicitări, condoleanțe, adoptarea unor termeni banali și inofensivi.

*Utilizarea unei activități fiziologice* : a bea, controlul respirației, descărcarea printr-o activitate verbală intensă.

*Utilizarea relației* cu o altă persoană drept suport social : împărțirea sentimentelor, căutarea simpatiei, solicitarea ajutorului.

De fapt, această enumerare poate îngloba atât controlul verbal, cât și pe cel nonverbal : s-a descoperit o corelație pozitivă între controlul verbal și controlul nonverbal pentru toți subiecții și toate emoțiile : 0,60 pentru bucurie, 0,51 pentru tristețe, 0,52 pentru frică și 0,47 pentru furie. Iar răspunsurile la întrebarea : „Ce ați făcut pentru a vă controla reacțiile nonverbale?” s-au dovedit de același tip ca și cele pentru controlul verbal, mai ales în cazul represiei și al derivării.

### *Reacțiile verbale ca instrument de control*

A considera lucrurile în mod prea liniar : (1) emoție (2) reacție (3) control mi se pare ambiguu.

Pe de o parte, reacțiile pot la fel de bine să funcționeze atât ca reacții propriu-zise, cât și ca elemente de control.

Țipetele în cazul furiei sau plânsul pentru tristețe au efecte „catartice” și „de reglare” („Plângi, o să te simți ușurat/-ă...”). Anumite reacții reduc ele însele tensiunea și au o funcție homeostatică de reglare, dacă nu chiar de control. Se știe de altfel că, din perspectivă darwiniană, reacțiile emoționale au valoare de adaptare.

Pe de altă, cuvântul are un dublu statut : poate ajuta la descărcare, la fel ca plânsul sau țipetele, și în felul acesta să fie obiectul controlului, dar poate la fel de bine să constituie un instrument de control ; pentru a simplifica, putem avea „represie a cuvântului”, dar și „reglare prin cuvânt”

Există două noțiuni care permit continuarea aprofundării acestei chestiuni : *organizarea verbo-viscero-motrice* și *retorica expresivă a mecanismelor de apărare*.

### **Organizarea verbo-viscero-motorie**

J.B. Watson, inițiatorul „behaviorismului”, a formulat în 1926 noțiunea de „organizare integrală totală” a comportamentului, conținând trei planuri : un plan *manual*, un plan *visceral* și unul *verbal*. Pentru Watson, primul cuprinde limbajul, al doilea emoțiile, iar al treilea comportamentul și mișcarea. Bazându-se pe această concepție tripartită a organizării totale, scria : „Gândirea poate fi pe rând kinestezică, verbală sau emoțională. Dacă organizarea kinestezică se blochează, predomină organizarea emoțională... Ca urmare, organizarea manuală și viscerală este operațională în procesul gândirii, iar în absența dezvoltării verbale, noi am putea totuși să gândim într-un fel oarecare, chiar dacă nu am avea cuvinte”

Acest aspect al concepțiilor watsoniene nu prea a fost exploatat, poate din cauză că era vorba de „gândire”, temă dată din principiu de-o parte de către behavioriști și clasată sub eticheta de „cutie neagră”. Cu toate acestea, găsim aici două idei fecunde : cea a „organizării



integrale totale” și cea a celor trei planuri de organizare reacționale. Cercetările întreprinse împreună cu G. Dahan, S. Economides și K. Bekdache în anii '70 au ilustrat și confirmat aceste concepții.

Am studiat cu autorii menționați sute de interacțiuni între două persoane față în față, în condiții diverse (discuții tematice, convorbiri clinice... între cupluri de același sex sau de sex diferit, la distanțe variabile...).

Subiecții erau înregistrați pe magnetoscop, iar niște receptori speciali permiteau să le fie înregistrate mișcările globale (localizarea temporală și intensitatea mișcărilor), precum și variațiile electrodermale (faimosul „reflex psihogalvanic”<sup>1</sup> indicator de evenimente emoționale). S-au obținut astfel indici de evaluare a celor trei planuri menționate de Watson: cuvântul (un laringofon permitea localizarea exactă a cuvântului printre celelalte instrumente poligrafice), motricitatea și „visceralitatea” (prin traseul electrodermografic).

Un anumit număr de rezultate se integrează în teza mea cu privire la controlul emoțiilor.

Mai întâi, faptul că fiecare persoană reacționează pe cele trei planuri pe care de acum le voi numi *verbalo-viscero-motorii*. Însă fiecare cu propria organizare: unii privilegiază cuvântul, alții sunt foarte „motorizați”, unii au foarte puține reacții viscerale (emoționale), în timp ce alții au foarte multe.

Deseori se constată un antagonism între reacțiile viscerale și comportamentele verbale și motorii: vorbirea și gesturile au adesea un efect reductor rapid asupra reacțiilor vegetative emoționale. Ceea ce am descris prin termenul de *fenomen de balansare: activitatea coordonată controlează și moderează activitatea emoțională*.

Cu toate acestea s-au putut constata mari diferențe interindividuale: deși marea majoritate a subiecților au o dublă activitate reductoare (cuvânt și gesturi ce însoțesc cuvântul), unii se mișcă puțin, dar reușesc să-și asigure un control foarte eficient doar prin cuvânt, iar alții dispun de foarte puține mijloace de reglare, fie din cauză că activitățile verbalo-motorii rămân fără efect, fie din cauză că reacțiile visceral-emoțive, fiind poate prea intense și frecvente, împiedică utilizarea activităților de reglare. Ca urmare a acestor

1. „Faimos” pentru utilizarea sa ca „detector de minciuni” Este vorba despre înregistrarea variațiilor de potențial la nivelul mâinilor.

observații, am propus ca profilul adaptativ individual să fie definit prin termenul de *organizare verbalo-viscero-motorie* pentru a relua expresia lui Watson, primul care a evidențiat un asemenea proces.

Și alte observații susțin această concepție.

În anii cinzeci, psihanalistul Felix Deutsch a dezvoltat unele idei asemănătoare, punând la punct o metodă de convorbiri psihosomatice cunoscută sub numele de „anamneză asociativă” F. Deutsch nota cu mare precizie cuvintele schimbate în cursul convorbirii, lucru făcut de mulți de atunci încolo, dar a evidențiat și mimo-gestica. El a concluzionat că pacientul nu își evocă trecutul numai prin discursul verbal, ci și prin comportament. Afecțiile legate de trecut sunt adesea incomplet exprimate prin cuvinte, iar în cursul convorbirii un rol esențial în compensarea verbalizărilor incomplete îl are comportamentul motor. Ca urmare, Deutsch a insistat pe necesitatea urmăririi atente a motricității în raport cu lanțul vorbirii.

Dar și mișcările terapeutului trebuie luate în calcul, fiindcă, dacă pacientul exprimă cu ajutorul corpului său ceea ce nu exprimă prin cuvinte, același lucru se poate afirma și despre terapeut.

F. Deutsch își întemeiază viziunea asupra motricității pe trei principii :

- nevoile emoționale inconștiente, care nu se pot descărca prin cuvinte, generează o anumită motricitate și un anumit comportament postural,
- natura anumitor posturi se dezvăluie atunci când survin în asociere cu anumite conținuturi verbale. Lucru valabil mai ales când este vorba de „modele” asociative repetitive.
- cunoașterea personalității pacientului ajută la înțelegerea semnificației gesturilor sale. Ca urmare, „patternurile” motorii ale pacientului se pot schimba în măsura în care se identifică cu obiectele sale interne sau le respinge.

Câțiva ani mai târziu, P. Marty și colaboratorii săi (1963) dezvoltă o serie de noțiuni apropiate pornind de la „investigația psihosomatică”

„Investigația, notează ei, trebuie să urmărească și cele mai vagi aluzii, cele mai mici asocieri, cele mai mici reacții, cele mai mici modificări cantitative și calitative ale debitului verbal, ba chiar și ritmul discursului și contextul său fiziologic, respirator și mai ales motor, cu alte cuvinte, toate manifestările care traduc modulații de transfer”

Din aceste observații este desprinsă noțiunea de „echivalență energetică” Se pare că există o oarecare echivalență între activitatea relațională cu un obiect exterior, activitatea relațională cu reprezentarea unui obiect exterior, activitatea mentală propriu-zisă, intelectuală sau fantasmatică, și activitatea funcțională somatică. În funcție de structura subiectului și de modalitățile sale relaționale, trecute și prezente, cu ceilalți, activitățile senzitiv-motorii și activitățile mentale sunt în sinergie, se completează ori se înlocuiesc într-un mod mai mult sau mai puțin eficient pentru a asigura economia pulsională a individului.

Într-o manieră mai mult sau mai puțin explicită, regăsim la toți acești autori principiile de organizare totală, de sinergie a activităților și de echivalență sau echilibrare emoțională. Marty și școala sa denumită Școala de la Paris pun accentul pe particularitățile pe care le au legăturile emoționale în cazul unui tip de gândire specială care predispune la maladii psihosomatice pe care au numit-o „gândire operatorie” cu efecte apropiate de cele ale *alexitimiei*\*

## **Retorica expresivă a mecanismelor de apărare**

Cuvântul exercită o putere reductivă asupra reacțiilor emoționale. Acțiunea respectivă are loc prin intermediul a două procese. Mai întâi, orice activitate coordonată, verbală sau nonverbală, are proprietatea că poate reduce nivelul emoțional.

Apoi, într-un mod mai diferențiat și mai calitativ, cuvântul permite realizarea „mecanismelor de apărare”, așa cum au fost descrise de psihanalisti, ceea ce se traduce prin structuri sintactice specifice diferitelor mecanisme, aspect ilustrat de Luce Irigaray (1967) într-un articol din revista *Langages* intitulat în mod semnificativ „Studiu asupra unei gramatici a enunțării la bolnavii isterici și obsedați” Studiul respectiv propune ca, „dincolo de impresiile primei ascultări sau primei lecturi, să fie reperată adevărata identitate a obiectului propus pentru comunicare. Cine vorbește? Cui? Despre ce? Enunțurile fiind considerate înainte de toate în raporturile lor dialectice cu protagoniștii enunțării...”, iar pentru a realiza acest lucru, reliefează și analizează propozițiile din fiecare corpus verbal în funcție de clasele: subiect-verb-complement direct-circumstanțial.

În cazul *istericului*, „eu” și „tu” sunt aproape egale, cu o ușoară predominanță a lui „tu”. Însă responsabilitatea enunțului este lăsată în seama lui „tu”, chiar și atunci când „eu” este subiect, fie prin transformare interogativă, fie prin transformare completivă. Verbele care indică un proces sunt cele mai frecvente; prezentul sau viitorul înlocuiesc trecutul, activul, pasivul, verbele tranzitive și verbele intransitive.

Obiectul apare ca tributar protagonistului enunțării, ca și cum istericul nu ar avea un obiect propriu, iar lumea nu i s-ar putea prezenta decât prin intermediul lui „tu”

Complementele circumstanțiale trimit cel mai des la referințe spațiale precise, iar în acest caz, apare de asemenea o referință implicită la „tu”

Ca urmare, enunțul-tip al istericului este din partea lui „eu” care se adresează lui „tu” „Tu mă iubești?” și îi lasă locutorului grija de a-și asuma enunțul, forma interogativă prezentând mesajul ca ambiguu, neterminat. Responsabilitatea dorinței exprimate este lăsată în grija lui „tu”, în calitatea sa de subiect al enunțului.

În cazul *obsedatului*, subiectul cel mai constant al enunțului este „eu”, urmat de persoane sau de obiecte vag definite („cineva”, „se”, „oamenii”).

Verbele se referă deseori la procesul enunțiativ în sine sau la starea subiectului: „eu îmi spuneam”, „eu credeam”, dând discursului o aparență de stil indirect raportat. Diateza pasivă, verbele intransitive și modul condițional apar în mod frecvent.

Complementul direct este cel mai des realizat sub formă de completivă, iar subiectul se desemnează deseori ca destinatar al propriului mesaj: „mă întrebam dacă...” Circumstanțialii se reduc la repere temporale, criteriul de referință fiind deseori chiar timpul discursului („adineaori”, „în timpul ultimelor două ședințe...”). Expansiunile adverbiale sunt deseori modalizări ale enunțului care vizează să-i suspende caracterul sigur prin îndoială („poate”), atenuanți („cel puțin”), transformări negative etc.

Enunțul-tip al obsesivului ar fi: „Îmi spun că poate sunt iubit” (sau, mai bine: „Evident că mi-aș spune ca și ultima dată că nu este imposibil să fiu, poate, iubit”).

Enunțul apare în acest caz asigurat de locutorul care își ia totuși ca măsură de precauție aproape constantă îndoiala, fapt ce autorizează

contestarea. Spre deosebire de isteric, nu poziția locutorului este cea care pune probleme, ci poziția alocutorului, a cărui funcție de receptor este pusă în discuție prin caracterul reflexiv al enunțării.

Pornind de la discursul unor pacienți analizați, studiul lui L. Irigaray pune în lumină două trăsături fundamentale ale strategiilor de interacțiune ale istericului și obsedatului – seducție prin reprezentarea dorinței pentru primul, distanțare de implicarea afectivă pentru al doilea. Însă mecanismele în discuție sunt ușor de reperat în viața cotidiană. Distanțarea și izolarea sunt foarte ușor de reperat în discursurile teoretice, științifice sau pedagogice, adică discursurile care sunt curățate în mod voit de încărcătura afectivă pentru a lăsa loc raționamentelor „pure” și lipsite de încărcătură emoțională.

Cât despre seducție și atribuirea secundară a propriei dorințe obiectului sedus, este un mecanism curent în relațiile mondene.

### *Un exemplu extras din chestionar*

Răspunsurile furnizate la unul dintre chestionarele distribuite în cursul studiului european (*Experiencing Emotion*) deja citat, ilustrează în mod concret elementele precedente.

De exemplu, subiectul 309 (francez) pentru emoția de „frică”

- Unde vi s-a întâmplat ?
- În avion.
- Cu cât timp în urmă ?
- Acum două luni.
- Cine a fost implicat ?
- Un prieten și eu însămi.
- Ce vi s-a întâmplat mai precis ?
- Nu mă simt niciodată în siguranță când iau avionul. Zborul în cauză era un charter de la Air France. Aparatul era vechi și mi s-a părut îngrozitor și pe dinăuntru, și pe dinafară. Nu m-am mișcat deloc tot zborul.
- Cât a durat această emoție ?
- Tot drumul (1 oră).
- Și cum s-a terminat ?
- Cu o aterizare în timpul căreia mi-a fost teribil de frică.
- După părerea dumneavoastră, care sunt cuvintele ce ar putea descrie cel mai bine emoția dumneavoastră ?
- Panică irațională.
- Ce v-ați spus ?

- Mi-am spus că sunt stupidă pentru că am luat acest avion, știind cum reacționez de obicei.
- Care au fost reacțiile dumneavoastră corporale ?
- De extremă nervozitate : l-am torturat pe prietenul meu ținându-l strâns de mână tot drumul ; am fumat țigară de la țigară ; am încercat să-mi caut refugiul în lectura unui ziar.
- Ce ați făcut pentru a vă controla cuvintele ?
- Foarte puțin. Am încercat mai ales să nu le arăt frica mea celorlalți călători.
- Ce ați făcut pentru a vă controla reacțiile nonverbale ?
- Am fost incapabil să mi le controlez.
- Ce altceva ați face dacă v-ați găsi din nou într-o situație asemănătoare ?
- În primul rând aș evita să mă mai găsesc într-o situație de genul acesta ; însă de fiecare dată când iau avionul, spun același lucru !

### *Comentarii asupra mecanismelor de control*

În exemplul dat se regăsesc două feluri de comentarii : unele apar în răspunsurile date la întrebările adresate, celelalte apar în cursul reflecțiilor metadiscursive la adresa cititorilor. Cele două niveluri sunt amestecate. Ca urmare, găsim :

- o apărare intelectuală împotriva fricii, care este tratată drept „stupidă” și „irațională”
- raționamente secundare care atenuază pentru cititor „stupiditatea afișată” avionul este vechi, iar interiorul și exteriorul sunt amândouă într-o condiție deplorabilă, ceea ce justifică frica ;
- reacții de control clasice : utilizarea unui „suport social” (faptul că se agață de mâna prietenului joacă un rol securizant împotriva fobiei), decentrarea-recentrarea atenției (spre un ziar), represia (să nu le arate celorlalți reacțiile sale) ;
- în sfârșit, o notă de umor la adresa cititorului : „Îmi promit să n-o mai iau de la capăt... dar asta spun de fiecare dată ! ”

Să rezumăm acum mecanismele de control individual cel mai frecvent utilizate :

*Mecanisme de descărcare*, care acționează prin vorbitul tare, din abundență, repede, și eventual prin țipete.

*Mecanisme represive*, printr-un efort de stăpânire a vocii, a cuvintelor, a gesturilor, a gândurilor.

*Mecanisme cognitive* prin decentrare-concentrare spre alte gânduri, un obiect, o carte, o activitate : raționalizare și justificare secundare, anticiparea unor soluții fericite.

*Mecanisme relaționale* : în primul rând, utilizarea unui „suport social”, cu care să se împartă emoția și modalizările proprii fiecărei structuri de caracter, în așa fel încât să se mențină o distanță acceptabilă și securizantă față de obiect.

## Controlul social

Deși în capitolul precedent controlul social a fost abordat prin intermediul controlului individual, accentul a fost mai degrabă pus pe organizarea integrativă personală și pe mecanismele de apărare, decât pe gestiunea socială a emoțiilor.

În măsura în care orice societate controlează îndeaproape manifestările pulsionale (îndeosebi sexualitatea) și marile momente ale carierei biologice ale individului (naștere, pubertate, căsătorie, moarte), „ordinea socială” implică o ordonare a expresiei și utilizării emoțiilor atât în mod public, cât și în particular. Filosoful N. Elias (1939) a lansat ideea că „civilizația constă de fapt în maniera în care o societate tratează emoțiile”

Pentru a reuși acest lucru, societatea exercită prin însăși structura sa o influență asupra motivațiilor cotidiene și asupra comportamentelor emoționale corespunzătoare, în funcție de trei procese : diferențierea și recunoașterea diferitelor emoții, acceptabilitatea socială și gestiunea lor interindividuală (Gordon, 1990). Unul dintre elementele fundamentale ale ordinii sociale este *conformarea*, iar în acest caz două dintre afectele constitutive ale „amorului-propriu” sunt esențiale : rușinea și mândria, legate de aprobarea sau dezaprobarea celorlalți (Scheff, 1988).

„Conformarea” corespunde interiorizării felului de a fi („habitusul” lui Bourdieu sau „ethosul” lui Bateson), iar felul de a fi al cuiva este la rândul lui impus de *codurile emoționale* (sau *feeling rules*, Hoschschild, 1979).

Un actor social trebuie să-și administreze expresiile emoționale pentru a crea un acord între acestea și impresiile pe care dorește să le producă asupra partenerilor săi, iar în acest sens trebuie să își controleze afectele interne. Ideală ar fi existența unei armonii între trăiri, expresia lor și impresia produsă. Codurile emoționale sunt aplicate direct asupra expresiilor și indirect asupra trăirilor.

Ultimele depind de parametrii fiziologici programați dinainte, care pot fi mai mult sau mai puțin ușor de stăpânit. Supunerea la codurile emoționale implică așadar destul de des un *proces emoțional* care are drept rezultat acceptarea emoției sau modalizarea acesteia ori dacă nu, represia, cu scopul de a evita sau rezolva o eventuală disonanță între trăirea profundă și expresia de suprafață ce se presupune că îi corespunde.

În cadrul interacțiunii sociale, schimburile rezultă, schematic, din combinarea celor două niveluri, dintre care unul este format din unități verbale, vocale și kinestezice, componente ale enunțului rațional și intenționat, iar celălalt, mai ascuns și involuntar, corespunde nivelului profund al trăirilor și procesului emoțional căruia se supun.

Bineînțeles că orice societate dispune de coduri constitutive ale ethosului, concept definit de G. Bateson drept „sistemul atitudinilor afective ce comandă valoarea pe care o comunitate o acordă diferitelor satisfacții și frustrări ale vieții” sau „sistemul de norme culturale care organizează instinctele și emoțiile indivizilor”

Încadrarea în anumite norme sau socializarea se face prin transmiterea codurilor emoționale<sup>2</sup> Respectiva transmitere, legată de valorile societății, trece prin medieri specifice dintre care două, familia și școala, se bucură de un statut oficial în societățile occidentale. Trebuie, de asemenea, adăugat rolul crescând al mijloacelor de informare în masă.

Rimé (1989) notează că trăim într-o societate „pseudo-rațională” care plasează individul într-o gigantică efervescență emoțională. Societatea tratează și prezintă în permanență experiențe emoționale „predigerate”, integrate într-un sistem conceptual împărtășit social și controlat cultural. De exemplu, spectatorii știu, atât la operă, cât și la un meci de fotbal, când și cum să-și manifeste sentimentele. La fel, mimica de autoîncurajare a jucătorului de tenis sau îmbrățișările

2. Cf. D. Picard, *Du code au désir*, Dunod, Paris, 1983.



jucătorilor de fotbal după marcarea unui gol sunt așteptate și nu surprind pe nimeni. Se poate pleca de la un spectacol plictisitor, dar este greu de făcut același lucru la o petrecere mondenă...

Aceste considerații asupra „codurilor emoționale” care impun regulile trăirii emoționale (*feeling rules*) implică existența și utilizarea – atunci când situația o cere – unui sistem de evaluare afectivă, sistem de referință latent ce permite „afectarea” obiectelor, situațiilor și reprezentărilor. Voi numi sistemul în discuție *câmp semantic afectiv* (sau *conotativ*).

În acest mod, indivizii unei societăți date sunt informați cu privire la ceea ce trebuie făcut în caz că trăiesc o situație emoțională. Este oarecum vorba despre o didactică a codurilor emoționale.

Pe de altă parte, indivizii în cauză sunt de asemenea informați cu privire la circumstanțele inductoare de astfel de experiențe, lucru care permite anticiparea lor și o anumită siguranță psihică.

## Câmpul semantic afectiv

### Conotația

Controlul emoțiilor se leagă de controlul evaluării lor, individuale sau sociale. La nivel intrapsihic, se poate emite ipoteza, bazată pe mai multe date expuse deja, că există o legătură reciprocă între afect și reprezentare: reprezentările declanșează afecte, afectele induc reprezentări. Intrăm aici în domeniul funcționării cognitive și al pătrunderii afectelor în această funcționare. Este o problemă capitală, încă insuficient dezvoltată până astăzi, pe care o voi aborda din punctul de vedere al conotațiilor. Conotația<sup>3</sup> este indexarea afectivă legată de reprezentarea unui lucru și de reprezentarea acelui lucru prin cuvânt. Poate fi socială și convențională sau dezvoltată individual și prin idiosincrazie.

De exemplu, numărul 13 are o definiție lexicală clară, dar o conotație neliniștitoare pentru anumite persoane care evită să fie 13 la masă, iar în unele hoteluri, acest număr de cameră nu există. Alt

3. Această definiție schematică este suficientă pentru lucrarea de față; pentru o expunere mai pe larg din punct de vedere lingvistic, cf. C. Kerbrat-Orechioni, *La connotation*, PUL, Lyon, 1977.

exemplu : francezilor le place să mănânce broaște, melci și intestine, în timp ce englezilor respectivele feluri de mâncare le produc dezgust. În fine, marxismul sau capitalismul sunt pentru unii concepte derizorii, ba chiar respingătoare, iar pentru alții atrăgătoare și stimulative.

Putem da exemple de acest fel la infinit. Orice concept, orice idee, orice persoană, orice situație are o definiție rațională relativ obiectivă („denotația”), dublată de o valoare subiectivă care depinde de numeroși parametri sociali și personali („conotația”). Această definiție a conotației presupune mai multe axe.

## **Evaluarea hedonică și principiul plăcerii/neplăcerii**

O primă axă de evaluare este cea în cadrul căreia aprecierea se face în termeni de bun-rău/bine-rău, plăcut/neplăcut. Este vorba de *dimensiunea „hedonică”*\* care face ca anumite emoții să fie calificate spontan drept „pozitive”, iar altele drept „negative”

Ekman și Friesen (1975) descriu astfel o „familie” de emoții pozitive reunite sub eticheta satisfacției (*enjoyment*). Găsim aici amestecate : amuzament, ușurare, plăcere senzorială, sentiment de reușită, frison de excitație, sațietate, mulțumire... Într-un cuvânt, tot ce provoacă plăcere. *A priori*, persoanele și situațiile susceptibile de a produce trăirile respective sunt căutate, iar celelalte evitate.

Ekman și Friesen au remarcat că emoțiile din această familie nu au trăsături comune caracteristice, spre deosebire de emoțiile negative, care au trăsături distinctive mult mai însemnate. Evaluarea satisfacției celuilalt are mai puțină importanță decât evaluarea propriei furii sau anxietăți.

Cu toate acestea, există situații în care satisfacția partenerului este luată în considerație – Lazarus semnalează aspectul respectiv în cazul interacțiunilor sexuale (de unde și eforturile pe care le fac prostituatele de a părea satisfăcute). În această privință se poate observa faptul că mimicile de juisare sexuală seamănă mai mult cu mimicile de suferință, decât cu ceea ce am crede că ar fi mimici de plăcere. Surâsurile de beatitudine apar mai degrabă după, decât în timpul actului sexual. La fel, sunetele emise trimit mai degrabă la suferință decât la plăcere, pentru un ascultător naiv.

Intervine și problema modalizărilor culturale: axa hedonistă pare să fie o axă organizatorică dominantă. Este de bonton să fie afișate afectele pozitive și minimalizate cele negative. În funcție de cultură, situațiile sociale propriu-zise implică anumite tipuri de imagini afective: în Franța, căsătoria și nașterea sunt evenimente fericite, lucru indicat de veselia surprinsă în fotografiile de familie; în zona mediteraneană, doliul este evident tragic, în timp ce în Extremul Orient este un eveniment tratat „cu pudoare”. În această privință, afișarea zâmbetului este foarte semnificativă, fapt care a fost deja semnalat când am vorbit despre *the feeling rules*.

### *Principiul plăcerii/neplăcerii*

„Prezența plăcerii sau a durerii îi conferă experienței emoționale caracterul specific”, iar „analiza similitudinilor între diferitele emoții sau dispoziții a scos invariabil în evidență o dimensiune a plăcerii/neplăcerii care le precedă pe cele de activare sau intensitate” (Frijda, 1986).

Importanța fondatoare a principiului plăcerii/neplăcerii a fost formulată de Freud încă din 1893 și reluată în modelul hidraulic al lui Lorenz câțiva ani mai târziu. Conform acestor concepții de început, comportamentul este dirijat de tensionarea pulsională care îl împinge pe subiect să caute obiectul adecvat și să „consume” sau să se descarce de tensiunea acumulată.

Ca urmare, neplăcerea ar fi legată de tensiune, iar plăcerea de descărcare. Mai târziu, acest punct de vedere „cantitativ” a fost perfecționat. Descărcarea absolută care ar ajunge la un nivel zero de tensiune, sau principiul Nirvanei, trebuie mai degrabă văzută ca o descărcare ce permite menținerea unui nivel de tensiune optimal (principiul constanței). Această ultimă formulare este mai conformă cu principiul echilibrului homeostazic: ceea ce este plăcut este ceea ce permite menținerea sau recuperarea constantelor biologice, iar plăcerea ar fi mai degrabă legată de oscilațiile de reglare decât de constanța în sine.

Lucrurile se complică însă, din cauză că, în funcție de sistemele puse în joc (zonele erogene, de exemplu), plăcerea nu este legată de aceleași procese (*tensiune plăcută*, de exemplu, în cazul plăcerilor preliminare și *descărcare plăcută* în cazul orgasmului), iar în funcție de impulsii (sau sistemele motivaționale, în cauză), plăcerea răspunde

la mecanisme diferite : deși modelul homeostazic se aplică într-adevăr cu ușurință în cazul nevoilor<sup>4</sup>, este mai dificil de aplicat, dacă nu chiar deloc, în cazul dorințelor.

Informațiile oferite de neurobiologia contemporană sprijină constatarea respectivă : există locuri precise în creier a căror excitare (prin electrozi implantați) provoacă „plăcere” în asemenea măsură, încât animalele condiționate astfel devin cu adevărat dependente dacă li se oferă posibilitatea de a se autostimula. Altfel spus, există centri ai plăcerii cărora cu greu li se pot aplica modelele descărcării sau homeostaziei.

Descoperirea *endorfinelor* (molecule „opiacee” prezente în sistemul nervos central) ne permite să ne gândim că termenul „dependent” pe care tocmai l-am folosit nu este poate metaforic.

În sfârșit, în specia umană (dar fără îndoială și la alte primat), dezvoltarea culturii<sup>5</sup> a făcut să apară posibilități multiple de derivare, substituție, „sublimare”, surse de plăcere la care modelul „descărcării” este și mai dificil de aplicat.

Dar, la modul general, toate modelele explicative ale emoțiilor conțin o componentă evaluativă, iar axa hedonică este unul dintre constituenții ei majori : orice situație, persoană, obiect, eveniment, reprezentare primește o conotație sub forma plăcut/neplăcut sau, cu mai multă precizie, în funcție de caz, frumos/urât, agreabil/dezagreabil, bun/rău...

Lucrările lui C. Osgood (1962) au permis lărgirea acestei concepții. În anii '60 Osgood a pus la punct o grilă numită astăzi

- 
4. Numim „nevoie” trăirea legată de o stare de dezechilibru organic care trebuie neapărat reglat : de exemplu, foamea, setea (ceea ce Freud numea „instincte de conservare”). Numim „doriță” o trăire care nu cauzează moartea dacă nu este satisfăcută : de exemplu, tot ceea ce se referă la comportamentele sexuale. „Castitatea” nu a omorât pe nimeni până acum și este dificil să utilizăm metafora homeostazică individuală în ceea ce privește comportamentele sexuale. Interpretarea care se poate da este că nevoile sunt legate de conservarea individului, iar dorințele de conservare a speciei, ceea ce poate fi exprimat și după cum urmează : dorințele individului sunt nevoile speciei.
  5. Dezvoltarea culturii este legată de dezvoltarea limbajului, la rândul lui legat de dezvoltarea posibilităților de inhibare și de funcțiile semiotice. Este un aspect parțial acoperit de noțiunea freudiană de procese secundare. Posibilitățile de inhibare a acțiunii și de satisfacere amânată constituie bazele „principiului realității”

„diferențiator semantic” ce permite „măsurarea” și organizarea conotațiilor. Tehnica diferențiatorului constă în faptul că i se cere unui subiect (sau unui grup) să atribuie obiectului ales (imagine, concept, lucru, persoană...) o notă de la 1 la 7 conform unei serii de itemi compuși fiecare dintr-o pereche de adjective antonime.

Analiza factorială a rezultatelor obținute în urma acestor studii făcute asupra unor inductori diferiți și cu sprijinul unor grupuri diferite permite izolarea a trei factori organizatorici ai răspunsurilor, care regrupează majoritatea perechilor de adjective în trei categorii. Cei trei factori în discuție pot fi denumiți : *hedonismul*<sup>6</sup> (măsurat în exemplul dat de 1, 5, 7), *puterea* (2, 4, 8) și *activitatea* (3, 6, 9).

Rezultatele obținute pot fi exploatate în moduri diverse, iar reprezentările lor pot îmbrăca mai multe forme, printre care se numără „profilurile” de conotație. În plus, existența a trei axe organizatorice permite ca fiecărui inductor să-i fie atribuită o notă pe fiecare dintre cele trei axe, de unde rezultă o poziție precisă într-un spațiu cu trei dimensiuni. Ca urmare, în acest spațiu pot fi situați diferiți inductori, cărora li se poate calcula „distanța semantică”

		1	2	3	4	5	6	7	
1	bun								rău
2	mare								mic
3	cald								rece
4	greu								ușor
5	frumos								urât
6	activ								pasiv
7	curat								murdar
8	puternic								slab
9	tensionat								relaxat

Fig. 7. Exemplu<sup>7</sup> (Inductor „X” propus spre evaluare)

Această tehnică este în momentul de față foarte utilizată datorită ușurinței cu care poate fi aplicată și interpretată în domenii în care

6. Osgood l-a denumit „de evaluare”, dar toate sunt evaluative !

7. Nu este decât un exemplu, pentru că în general listele sunt mai lungi și conțin în medie 25 de perechi de adjective.

există interesul de a aprecia conotațiile atribuite de public (cu privire la un om politic sau un produs comercial...).

Tehnica menționată a dat curs unor discuții referitoare la bazele sale teoretice, discuții care nu este cazul să fie rediate aici, dar ajunge la o serie de noțiuni interesante pentru teza noastră. *Pentru o populație dată conotațiile sunt foarte omogene.*

Un studiu efectuat printre elevii unei școli de moașe a arătat că în timpul studiilor, profilurile lor conotative destul de divergente la început, deveneau la sfârșit convergente... cu cele ale corpului de profesori !

Conotațiile studiate erau cele din câmpul semantic al profesiei, ca de exemplu : „maternitate-copil-contracepție-avort etc.” (Galacteros, 1974, 1975).

*Există însă și conotații unice, proprii fiecărui individ, dar rămân rare în cadrul aceluiași grup. În schimb, distanțele semantice între conotații pot fi semnificative între grupuri diferite.*

În sfârșit, noțiunea de câmp semantic tridimensional permite perceperea legăturii reciproce dintre reprezentările mentale și afecte. Inducția unei reprezentări mentale este într-adevăr legată de afectele corespunzătoare (în funcție de cele trei axe ale notației); reciproc însă, se poate presupune că prezența unei anumite constelații afective provoacă reprezentarea corespunzătoare în câmpul semantic.

Universul nostru este un univers afectiv ale cărui componente (persoane, lucruri și situații) au toate o conotație, lucru important pentru derularea activității mentale, în activitățile sale de memorizare și de interpretare, și constituie baza *empatiei generalizate.*

## Metalog 4

**J.V.S.:** Din tot ceea ce s-a spus în acest capitol, rezultă două noțiuni importante: reacția și controlul emoțional sunt strâns legate (am putea propune ecuația : expresie = reacție + control). Iar instalarea sistemului emoțional, al „habitusului” sau „ethosului” este supusă unor constrângeri epigenetice indispensabile : familiale, apoi sociale. Familia și societatea sunt cele care prescriu modelele de control și de organizare ale câmpului semantic conotativ. Toate acestea nu rezolvă problema universalității ?

**J.C. :** Cu siguranță, și este bine să vorbim despre instalarea epigenetică a sistemului emoțional : viața afectivă, alături de celelalte componente ale vieții psihice, se dezvoltă în cursul procesului de epigeneză interacțională\*.

Numeroase cercetări contemporane au demonstrat într-adevăr că nou-născutul posedă competențe motrice, senzoriale și cognitive. Pare predispus (și „precablat”, după cum ar spune neurologia) să prelucreze informația și să reacționeze.

**J.V.S. :** Este vorba despre comportamente innăscute ?

**J.C. :** Dacă vreți. Să spunem mai degrabă că este vorba de programare genetică. Dar ce-avem extraordinar aici ? Suntem de acord că pisoiul are propriile programe, diferite de-ale cățelului și de-ale vițelului etc. Suntem de acord că fiecare specie se naște cu planuri de dezvoltare diferite, fie că este vorba de planul organizării anatomo-fiziologice sau de planul comportamental. O pisică este o pisică, iar un iepure este un iepure. De ce lucrurile ar sta altfel pentru animalul uman mic ?

Însă realizarea competenței menționate și continuarea dezvoltării sale ontogenetice au loc printr-un sistem dialectic de inducții reciproce, multe dintre ele posedate chiar de embrion, și care sunt în principal de natură chimică, ceea ce îi creează observatorului impresia unei auto-organizări evolutive. Or, în cazul mamiferelor, chiar de la naștere inductorii sau „organizatorii” respectivi devin în mare parte exteriori, ținând de mediu. Stimulii fizici (lumină, sunet, excitație cenestezică și cutanată) și motori sunt cei care permit funcționarea structurilor senzoriale și motorii, precum și menținerea lor, și care ghidează continuarea dezvoltării lor. Ca urmare, dacă insistăm pe faptul că nou-născutul este competent, asta nu înseamnă că mediul nu are importanță pentru el, ci dimpotrivă subliniază faptul că mediul îi este sensibil încă de la naștere<sup>8</sup> și că este gata foarte devreme să stabilească relații complexe cu acesta. Și, atât pentru sugar, cât și pentru adulții din jurul lui, respectivele relații sunt saturate de afecte, atât pe planul exprimării lor, cât și pe cel al trăirilor. Lucru observat astăzi de

8. Și probabil, chiar cu ceva timp înainte. Cf. M.L. Busnel, J.P. Lecanuet, C. Granier-Deferre și J.P. de Caster, „Perception et acquisition auditive prénatale”, în *Méd. Périnat.*, 1986, pp. 37-46.

un număr crescând de cercetători care utilizează termeni sugestivi pentru a desemna aceste fenomene de interacțiune precoce : „dialog intersubiectiv” la Stern, „intersubiectivitate primară” la Trevarthen, „oglină biologică” la Papoušek, „mutualitate” la Nora Weber, „sistem de reciprocitate” la Brazelton, „sincronie interacțională” la Condon, „interacțiune fantasmatică” la Lebovici... Trebuie remarcat că acești termeni aleși pentru a defini interacțiunile precoce indică pe ansamblu relații afective reciproce și evocă însăși utilizarea fundamentală a proceselor empatică. În această interacțiune empatică, rolul adultului este foarte important : el percepe afectele bebelușului, dar în același timp le poate și anticipa. Adultul anticipează și interpretează. Creează o „semantică” a comportamentului expresiv al bebelușului, rămânând în același timp foarte aproape de capacitățile și nevoile sale, de vârstă și de moment (Deichmann, 1984 ; Charavel, 1992).

De altfel, adecvarea, stabilitatea și ritmicitatea schimbărilor sunt cele care le favorizează sistematizarea și ritualizarea progresivă și, realizându-se acest lucru, furnizează baza elaborării unui sistem interactiv care permite convenționalizarea și simbolizarea necesare în vederea achiziționării limbajului.

Se înțelege cum este modulată repertoriul reacțiilor afective ale bebelușului și programat funcțional de acest joc al interacțiunilor precoce, pe care îl numesc *epigeneză interacțională*.

**J.V.S. :** Prin această competență se poate înțelege că nou-născutul posedă încă de la naștere tot repertoriul său emoțional ?

**J.C. :** Nu, procesul de maturizare ontogenetică continuă după naștere. Diferitele observații făcute arată că primele manifestări expresive apar astfel :

- Timpul zero : reacția de tresărire ; neplăcere ;
- Între 1 și 3 luni : surpriză ;
- Între 3 și 5 luni : bucurie ;
- Între 4 și 7 luni : furie ;
- Între 5 și 9 luni : teamă ;
- Între 12 și 15 luni : rușine/vinovăție ;
- Între 15 și 18 luni : dispreț.

Genul acesta de listă este foarte aproximativ, iar două afecte foarte importante, angoasa și frenezia, nu apar.



Angoasa este cea din naștere, din care Otto Rank, elevul lui Freud, a făcut un traumatism originar, model pentru stările de angoasă ulterioare. Acestea sunt numeroase, iar autori precum Melanie Klein, Spitz, Bion, Winnicott și mulți alții au dedicat studii importante acestei probleme. Lucru meritat, având în vedere că angoasa este un afect ce poate apărea foarte devreme și că felul în care este manipulată în relația cu adulții este determinant pentru evoluția psiho-afectivă a individului. Voi relua problema în capitolul următor.

Cât despre „frenezie”, și aceasta este foarte precoce. Supărarea și furia sunt foarte prost controlate de nou-născut și generează reacții explozive de mare intensitate. Oare căutarea unor astfel de situații de descărcare excesivă de către adult nu își extrage plăcerea din reviviscența acestor stări de descărcare emoțională arhaică?

## Capitolul 5

# Eșecul controlului : emoțiile ratate

Există anumite afecte pe care orice individ încearcă să le evite sau să le controleze, fără însă a reuși : este vorba despre „rateurile” vieții emoționale.

Eșecul sau insuficienta eficacitate a „mecanismelor de apărare” sau „de adaptare” generează *anxietate* sau *angoasă*. Dacă aceste stări au o intensitate prea mare sau dacă se cronicizează, se ajunge la o stare proastă, care este uneori numită *stres*. În mod paradoxal, și unele moduri de funcționare mentală care ignoră sau îndepărtează afectele, cum ar fi *gândirea operatorie\** și *alexitimia\** pot la rândul lor să constituie sursa (și semnalul) unei stări proaste.

## Anxietatea și angoasa

### Definiție

Există mai mulți termeni utilizați, sinonimi sau înrudiți semantic, care pot fi regrupați în categoria *stări timerice*<sup>1</sup> angoasă, anxietate, frică, teamă, spaimă, aprehensiune, neliniște, teroare, panică...

Toate stările menționate au în comun o trăire psihofiziologică neplăcută și se deosebesc unele de altele prin intensitatea diferită și împrejurările în care apar.

*Frica* este una dintre emoțiile de bază. Este caracterizată de faptul că are un obiect „real” precis : frica este frică de ceva și

---

1. Timeric, din latinescul *timere*, „a se teme” Termen propus de A. Le Gall în *L'anxiété et l'angoisse*, PUF, Paris, 1992 (a patra ediție).

există motive obiective pentru care apare. *Teama și aprehensiunea* sunt frici anticipative.

La polul opus, *angoasa* este o stare de „frică” fără obiect, iar *anxietatea și neliniștea* nu se deosebesc de aceasta decât prin intensitatea mai mică. *Panica* este o criză de angoasă, *teroarea și spaima* sunt stări de frică extremă.

Astfel, stările timerice se pot distribui pe o axă care merge de la un pol al stărilor cu obiect precis către un pol al celor fără obiect, prezentând situații intermediare între fiecare dintre ele. De exemplu, „tracul” actorului este o formă de „anxietate” sau de „aprehensiune”? Sau neliniștea familiei cuiva care a suferit un accident rutier? „Teamă”, „aprehensiune”, „anxietate”? Între frică, motivată clar, și angoasă, evident irațională, se situează toți intermediarii anticipativi în cazul cărora obiectivitatea și subiectivitatea sunt greu de departajat.

Prin definiție, anxietatea și angoasa se situează mai degrabă la polul fără obiect. După părerea specialiștilor, se diferențiază fie prin intensitate (angoasa ar fi o formă de anxietate majoră), fie prin apartenență (angoasa este somatică, cu simptome vegetative evidente, în timp ce anxietatea este în primul rând psihică ; uneori se consideră că și timiditatea, stânjeneala și neliniștea țin tot de anxietate...). Timiditatea și stânjeneala sunt de asemenea însoțite de semne vegetative : tremurat, transpirație, înroșire... Angoasa și anxietatea sunt aproape sinonime, angoasa fiind o formă de anxietate majoră, iar anxietatea o formă de angoasă minoră.

Cu toate acestea, în ciuda aparentei înrudiri de natură, stările de *anxietate-angoasă* prezintă determinanți și aspecte care diferă din mai multe puncte de vedere.

### *Din punct de vedere temporal*

Se constată existența unor manifestări acute, precum și existența unor manifestări permanente sau aproape permanente.

- Manifestările acute, „impulsurile” și „bufeurile” anxioase denumite astăzi *tulburări* sau *atacuri de panică* sunt descrise în DSM III R<sup>2</sup> în felul următor :

2. DSM III este un repertoriu descriptiv de origine americană al simptomelor psihiatrice, utilizat pentru stabilirea diagnosticilor.

Atacurile nu survin în împrejurări ce implică eforturi fizice importante sau un risc vital și nu sunt declanșate exclusiv de expunerea la un stimul aversiv (fobogen) determinat.

Atacurile se manifestă prin perioade bine delimitate de teamă sau de frică<sup>3</sup> și prezintă cel puțin patru dintre simptomele următoare în cursul fiecărui atac :

- Dificultăți respiratorii
- Palpitații
- Dureri sau jenă toracică
- Senzație de sufocare sau gâtuire
- Amețeli, vertijuri, senzații de instabilitate
- Senzație de ireal
- Paretezii
- Bufeuri de căldură sau frig
- Transpirație
- Senzații de leșin
- Frica de a muri, de a înnebuni, de a comite un act necontrolat în timpul atacului.

Nu sunt cauzate de o tulburare fizică sau de vreo altă tulburare mentală de tip depresiv, somatic sau schizofrenic.

• Manifestările permanente sau aproape permanente sunt descrise în DSM III sub titlul *anxietate generalizată*, care prezintă criteriile următoare.

Cel puțin trei dintre categoriile următoare sunt reunite :

- tensiune motorie : scuturături, zguduiți sau tresăriri musculare, tremurat, tensiune, dureri musculare, oboseală, incapacitate de detensionare, clipit necontrolat al pleoapelor, sprâncene încruntate, față crispată, febrilitate, tresăriri ;
- tulburări neurovegetative : transpirație, palpitații, tahicardie, mâini reci și umede, gură uscată, amețeli, cap gol, paretezii, greață, bufeuri de căldură sau frig, nevoia de a urina, diaree, senzație de gol în stomac, nod în gât, accese de roșeață și/sau de paliditate, puls și respirație rapidă sau înceată ;
- așteptare temătoare : anxietate, neliniște, rumegarea și anticiparea unor nenorociri ce li s-ar putea întâmpla lor sau celorlalți ;

3. Trebuie remarcat faptul că aici „teamă” sau „frică” sunt folosite cu sensul de „anxietate” sau „angoasă” !

- explorare foarte vigilentă a mediului în care se află: atenție exagerată care conduce la neluare-aminte, dificultăți de concentrare, insomnie, senzație de „sfârșeală”, iritabilitate, nerăbdare.

Starea anxioasă a fost prezentă în mod constant de cel puțin șase luni. Nu se datorează unei alte tulburări mentale ca depresia sau schizofrenia.

Subiectul are mai mult de 18 ani.

## Diagnostic

Cine spune diagnostic, spune automat clasificări, iar în domeniul psihopatologiei acestea sunt deseori numeroase și contradictorii. Elementele din DSM III pe care le-am amintit sunt deja „dignostice”, însă în spiritul DSM III constituie mai degrabă niște grupări pur descriptive (am spune „etologice”) care nu decid diagnosticul sau diagnosticele dinainte.

Astfel, atacurile de panică și tremuratură anxios din anxietatea generalizată sunt elemente constitutive a ceea ce clinicienii numesc „nevroză anxioasă” descrisă de Freud încă din 1895, care se manifestă prin excitabilitate generală, așteptare anxioasă, accese de angoasă acută și tulburări neurovegetative funcționale cardiorespiratorii și digestive.

Foarte apropiate se situează „nevrozele fobice”

*Fobia* este o teamă irațională vizavi de un obiect, o activitate sau o situație și se traduce prin comportamente de evitare care le permit celor în cauză să scape de o stare de angoasă insuportabilă. Subiecții fobiilor sunt perfect conștienți de caracterul illogic al fricii lor și de natura obiectelor ce inspiră fobiile respective. Știu și cum să le evite, iar uneori în acest scop recurg la un „obiect contrafobic” (o persoană cunoscută) a cărui prezență îi liniștește.

Formele tipice sunt :

- *agorafobia* : frica de spații goale, sălile de spectacol sau uneori, dimpotrivă, de spații închise (claustrofobie), transportul în comun, marile magazine. Agorafobia poate fi însoțită de atacuri de panică.
- *fobiile sociale* : frică de situațiile sociale în care subiectul se expune privirii celorlalți vorbitul în public, abordarea unui

necunoscut sau a unei persoane de sex opus... Timiditatea, ca și ereutofobia (teama de a nu roși) se înscriu în acest registru.

- *fobiile simple* sau particulare : frica de animale (câini, pisici, păianjeni...), frica de sânge și de carne crudă.

Dar, dincolo de aceste forme clinice relativ structurate, trebuie subliniat faptul că angoasa este un afect potențial prezent în aproape toată patologia mentală, cu forme și intensități variabile. Numai combinarea cu alte manifestări permite să se stabilească diagnostice diferențiate precise.

În cazul oricărei nevroze, și nu numai pentru nevroza anxioasă sau cele fobice, apare, măcar în anumite momente, anxietatea. Momentele respective creează starea de disconfort și îl determină pe subiect să ceară ajutor terapeutic. Așa se explică dezvoltarea psihoterapiilor, dar și consumul foarte mare de tranchilizante anxiolitice și, în plus, cel de tutun, alcool și alte droguri.

În sfârșit, din punct de vedere psihosomatic, de mai bine de un secol anxietatea și angoasa au constituit obiectul de studiu a numeroase teorii, datorită frecvenței lor ridicate.

Astfel, în momentul în care a inventat psihanaliza prin îngrijirea istericilor, folosind metode derivate din hipnoză, Freud a ajuns să considere că pacienții săi suferă de un blocaj al libidoului sexual, cu o tensionare a libidoului și două ieșiri posibile : fie are loc o *descărcare* o dată cu reamintirea scenelor traumatice care se găsesc la originea blocajului, printr-o reviviscență a afectelor (iar prin acest *catharsis* angoasa dispare), fie are loc *transformarea* în angoasă. Prin urmare, din această primă perspectivă, angoasa era o transformare a afectelor ce însoțesc reprezentarea refulărilor nedorite. Tipul de angoasă care nu prezintă posibilitatea de descărcare este „nevroza anxioasă”, descrisă mai sus.

Câțiva ani mai târziu, o dată cu evoluția experienței sale clinice și a teoriei psihanalitice, Freud a descris și alte mecanisme.angoasa, un afect liber, ar putea fi deplasată și fixată pe o reprezentare mai suportabilă decât reprezentarea inițială refulată. Este cazul fobiilor în care angoasa a găsit un obiect inductor precis (situație, obiect, personaj) și poate fi evitată datorită unor comportamente corespunzătoare. Așadar, angoasa poate urma refulării și îmbracă valoarea unui semnal ce permite evitarea situației periculoase.

Analiza angoasei în cazul marilor categorii clinice a permis precizarea fantasmelor subiacente. Astfel, angoasa psihotică este legată de fantezmele de divizare, dislocare sau depersonalizare, angoasa depresivă de fantezmele de separare și abandon, iar angoasa nevrotică de fantezmele de castrare.

Divizarea, abandonul, castrarea implică nemijlocit narcisismul, integritatea corporală, ba chiar și supraviețuirea și identitatea.

## Aspectele pozitive ale anxietății

Anxietatea și angoasa nu sunt prezente doar în patologiile mentale, ci impregnează și celelalte activități umane aproape în totalitate :

- mai întâi, activitățile și producțiile artistice și literare, foarte exigente cu aplicarea *mecanismelor de apărare* și cu *derivarea sublimatorie*. (Mecanisme de apărare prin gestiunea și controlul angoasei permise de exercitarea unei activități coordonate și prin reprezentarea fantasmelor. Derivare sublimatorie a impulsurilor neliniștitoare către investiții cu valoare socială și aparent îndepărtate de problema inițială.)

În anumite perioade, neliniștea și chiar angoasa existențială au dobândit un statut social apreciat, ca în cazul „spleenului” anilor romantici.

Dar angoasa existențială, neliniștea în fața morții și a forțelor misterioase ale naturii au constituit de asemenea baza marilor filosofii și a marilor religii. Ritualurile religioase și, prin extensie, ritualurile care marchează viața socială și consacră marile evenimente biologice : nașterea, pubertatea, sexualitatea, moartea apar ca tot atâtea decoruri securizante prin controlul pe care îl oferă asupra emergențelor pulsionale și asupra pericolelor de angoasă pe care inevitabil le presupun ;

- dincolo de artă și religie, și din aceleași motive, știința joacă la rândul ei un rol anxiolitic : cunoașterea și interpretarea legilor materiei și ale vieții ne liniștesc și risipesc angoasa în fața misterelor necunoscutului. „Somnul Rațiunii naște Monștri”, dar și invers se poate spune că trezirea Rațiunii îi risipește...

La toate acestea putem adăuga și succesul pe care îl au campaniile de cercetare medicală precum teletonul, acțiunile de luptă împotriva

Sida, cancerului etc., și de asemenea fondurile considerabile consacrate sănătății și echipamentelor medicale. Gesturile umanitare și structurile respective sunt simboluri ale luptei împotriva morții. „Moartea nu va trece mai departe” Lucru evident liniștitor.

Ca urmare, acțiunile umanitare au dublul avantaj de a constitui un profit pentru cei cărora le sunt în mod oficial destinate, dar și de a-i reconforta pe cei care le inițiază și le duc la bun sfârșit, permițându-le să-și demonstreze lor înșile și celorlalți că se poate acționa împotriva morții, a diverselor calamități și a catastrofelor atât naturale, cât și umane ;

- mai există însă un aspect stimulant al anxietății și angoasei, și anume erotizarea sau „hedonizarea” acestora.

Un anumit număr de activități și acțiuni umane au ca interes principal procurarea angoasei, prin cochetarea cu pericolul. Saltul cu coarda elastică este un exemplu caracteristic, dar numeroase practici sportive sau ludice constituie tot atâtea exemple<sup>4</sup>. Angoasa devine sursă de plăcere în măsura în care este controlată și se termină cu „happy end” Admirația publicului, care lipsește rareori de la aceste manifestări, contribuie la îmbogățirea narcisistă provocată de acțiunea respectivă.

Pe scurt, angoasa și forma sa minoră care este anxietatea sunt afecte perfect banale ale vieții cotidiene, iar numeroase mecanisme, atât sociale, cât și individuale au scopul de a le tempera.

Până aici accentul s-a pus pe aspectele subiective ale acestor afecte, însă afectele menționate sunt însoțite și de simptome vegetative mai mult sau mai puțin intense și în general neplăcute (cf. DSM III).

Afectele „simptomatice” în cauză sunt, de altfel, foarte des asociate cu o altă entitate a vieții cotidiene, astăzi pe larg cunoscută sub denumirea de „stres”

4. Cf. D. Le Breton, *Passions du risque*, Métailié, Paris, 1991.



## Stresul<sup>5</sup>

### Un fenomen foarte cunoscut, dar dificil de definit

Dacă noțiunile de angoasă și anxietate sunt de esență psihologică, noțiunea de stres are baze biologice. În 1936, la Universitatea McGill din Montréal, Hans Selye a descris reacțiile pe care le are organismul la diverse forme de agresiune (anatomo-fiziologice sau psihologice) și a definit un „sindrom general de adaptare” cu trei faze: faza inițială sau *faza de alarmă* în cursul căreia organismul este supus agentului agresor („stresor”)<sup>6</sup> și reacționează cu rapiditate printr-o activare a sistemului nervos vegetativ cu eliberare de catecolamine (adrenalină și noradrenalină); respectivele reacții fiziologice sunt comparabile cu cele întâlnite în cazul tensionărilor emoționale. Dincolo de un anumit prag, modificările interne produse astfel creează un dezechilibru homeostazic, iar acesta la rândul lui provoacă o contrareacție uneori excesivă. Este momentul când organismul intră în faza de rezistență: mijloacele de apărare sunt mobilizate pentru a lupta împotriva agentului de stres. Diencefalul și hipofiza intră în acțiune și stimulează secreții de hormoni cortico-suprarenali, însoțite de o creștere a catabolismului, iar în caz de stres persistent, de apariția unor ulcere gastro-intestinale, accidente cardio-vasculare și alte tulburări somatice care variază în funcție de mediul și natura agresiunilor. În final, organismul intră într-o *fază de epuizare* ce poate duce la moarte.

Studiile lui Selye au dobândit notorietate în anii cinzeci o dată cu publicarea lucrării *Stress of Life*, iar termenul „stres” a intrat în limbajul curent pentru a desemna orice situație în care organismul este supus unui eveniment fizic sau psihologic la care trebuie să facă față<sup>7</sup> prin activarea mecanismelor de adaptare.

5. Aspectele biologice ale stresului sunt excelent expuse în *L'Illusion psychosomatique* de R. Dantzer, Odile Jacob, Paris, 1989.

6. Voi folosi termenii „stres” și „stresant”; „agresor” și „agresiune” ar fi putut fi folosiți pentru a traduce „stresor” și „stres”, însă folosirea termenului „stres” este astăzi ireversibilă.

7. „A face față” este expresia franceză utilizată ca echivalent pentru termenul englezesc *coping*.

Conceptul a fost lansat, iar o jumătate de secol mai târziu încă mai domnește, inspirând nenumărate publicații și concepte variate, adeseori destul de puțin riguroase. Nu voi preciza decât câteva puncte majore ce se găsesc în relație cu emoțiile.

*Extinderea noțiunii de stres* la orice situație nouă ce necesită o reacție adaptativă face ca factorii de stres să poată fi legați și de evenimente fericite: avansări, călătorii, căsătorie...

Companiile de asigurări au ajuns chiar să transpună în cifre riscul de mortalitate în funcție de diferiții factori de stres și au stabilit scări, cum este și faimoasa scară de „vulnerabilitate” creată de Holmes și Rahe.

Eveniment stresant	Intensitatea stresului
Moartea soțului (soției)	100
Divorț	73
Închisoare	63
Căsătorie	50
Pensionare	45
Nașterea unui copil	39
Schimbarea situației	38
Plecarea unui copil de acasă	29
Succes personal important	28
Schimbarea locuinței	20
Concediu	13
Etc.	...

Această scară (redușă aici la câțiva itemi) ne dă o idee despre extrema varietate a eventualilor factori de stres.

Este un fapt real că unele accidente cardiace survin la aflarea unei vești neașteptate, indiferent dacă e vorba de un eveniment fericit sau nefericit; uneori cancerul sau alte boli se declanșează în perioadele imediat următoare după pensionare sau cu ocazia unor schimbări profesionale sau familiale, pozitive ori negative.

Totuși, pentru a nuanța această perspectivă neliniștitoare, a fost dezvoltată și o altă concepție, referitoare la „stresul pozitiv” sau „eustres”<sup>8</sup> Viața cotidiană îi oferă fiecăruia dintre noi o porție de

8. Care se întâlnește cu cea de „anxietate pozitivă”

stimuli utili ; este vorba de emoțiile bine temperate, micile bucurii și neazuri, dificultățile care fac să crească plăcerea de a învinge, satisfacțiile provocate de reușite și care întrețin tonusul fizic și moral al individului. O situație de protecție totală ar crea o stare de nirvana fără îndoială insuportabilă și cauzatoare de prejudicii pentru sănătate. Unii autori au prezentat situațiile prea liniștite, generatoare de plictiseală și frustrare ca fiind stresante. Atracția pentru activitățile sportive și ludice, „aventuri” și călătoriile este un indiciu al nevoii și al binefacerilor eustresului.

În plus, nu există o relație liniară simplă de tipul : factor de stres. Generat de același factor, stresul poate fi diferit în funcție de mai mulți factori legați de personalitatea subiectului și de împrejurări. Factorii modalizatori în discuție au fost numiți „mediatori”<sup>9</sup>

## Mediatorii

Există trei grupe de mediatori : personalitatea subiectului, suportul social și evenimentele.

*Personalitatea subiectului* joacă un rol important. Prin personalitate trebuie să înțelegem factorii proprii care determină și caracterizează un subiect în potențialul său genetic, precum și în istoria personală. În mod evident, dacă vulnerabilitatea depinde de evenimente și situații (a se vedea scările de tip Holmes și Rahe), în același timp depinde și de resursele subiectului. De asemenea, numeroase cercetări de tip epidemiologic au fost întreprinse cu scopul de a preciza factorii de vulnerabilitate legați de trecutul indivizilor. Apar doi factori : primul este legat de pierderea unui părinte înainte de vârsta adolescenței, al doilea se leagă de imposibilitatea de a avea o legătură intimă cu cineva. Însă prezintă un grad de generalitate foarte ridicat și pot la fel de bine predispuce la manifestări psihomotorii sau la depresie mentală.

În acest domeniu, mult mai precisă este descrierea trăsăturilor comportamentale cunoscute bine astăzi ca formând „patternul

9. În engleză, se folosește uneori „moderatori”. Însă denumirea „mediatori” mi se pare de preferat.

comportamental de tip A”, descoperit în 1959 de doi cardiologi, Friedman și Roseman. Modelul în discuție prezintă caracteristicile următoare :

- luptă permanentă pentru realizarea unui maximum de lucruri într-un minimum de timp,
- caracter agresiv, ambițios și competitiv,
- fel de a vorbi exploziv, îndemnându-i pe ceilalți să se exprime mai repede,
- nerăbdare permanentă, de teama de a nu pierde un timp prețios,
- preocupare pentru termeni-limită, concentrare pe muncă,
- sentiment de luptă permanentă împotriva persoanelor, lucrurilor și evenimentelor.

Pentru Friedman și Roseman acest PCTA este un complex activ-emoțional întâlnit la majoritatea pacienților care suferă de o boală cardiacă coronariană.

Tipul A, corespunzând unui individ „stresat” și „stresant”, se opune tipului B, care face lucrurile mai încet și evită conflictele. A este predispus de două ori mai mult la boli coronariene în comparație cu B.

Tipul A se întâlnește mai frecvent printre bărbații între 35 și 55 de ani și poate fi modificat prin antrenamente comportamentale.

Studii recente efectuate de Rimé și colegii săi (1992) sugerează că tipul A este un indice al predispoziției la o mare varietate de boli (ulcere gastrice, probleme tiroidiene, astm, poliartrite reumatismale...) și nu numai la coronarite. Dimensiunea „nerăbdare” (față de sine sau față de alții) reprezintă o dimensiune „toxică” a patternului, însă alți autori subliniază și faptul că spiritul competitiv are la rândul lui importanță ca dimensiune toxică. Prin urmare, tipul A pare predispus la accidente somatice.

Mediatorul în chestiune depinde de factorii genetici, educativi sau sociali (s-a remarcat deseori că civilizația actuală încurajează acest gen de comportament la „lideri”)? Probabil că depinde de interacțiunea tuturor factorilor menționați.

### *Un al doilea mediator ar fi „suportul social”*

Suportul social poate fi definit drept confortul, asistența și informația pe care individul le primește prin intermediul contactelor formale și informale din partea celorlalți indivizi sau din partea unui grup.

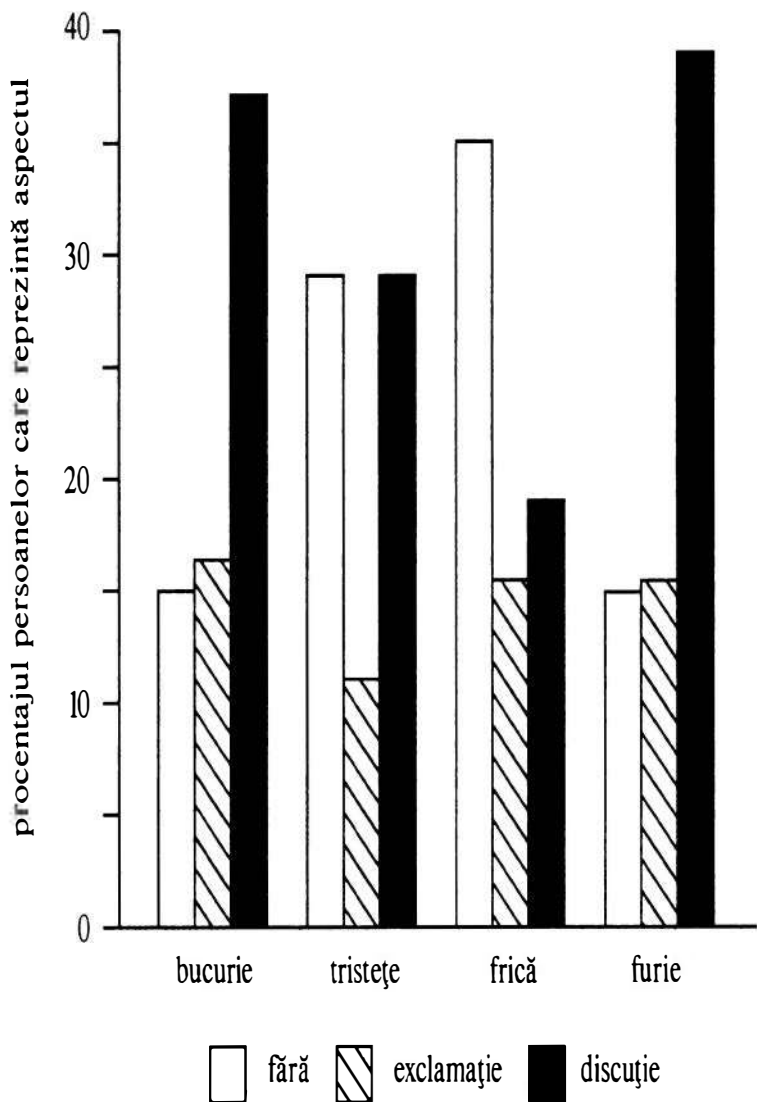


Fig. 8. Factorii fiziologici ai stresului

Definiția în discuție poate fi aplicată la fel de bine când este vorba de schimbările afective cu un profesionist (psihoterapeut, preot...) sau cu un coleg de muncă, un vânzător din cartier, un vecin de palier, un cunoscut sau coechipierii unui grup sportiv...

Suportul social se poate exprima în profunzimea și în lărgimea unei rețele sociale autocentrate, profunzimea definind gradul de intimitate, iar lărgimea numărul de interactanți.

Lărgimea rețelei și mai ales profunzimea relațiilor protejează împotriva problemelor de sănătate și a dificultăților psihologice.

B. Rimé observă că „fără să conștientizeze în mod clar lucrul respectiv, o proporție considerabilă din conversațiile cotidiene ale indivizilor se referă la experiențe emoționale, preferințe, probleme afective cu care se confruntă, tensiuni sau traumatisme al căror *obiect* sunt ori au fost”

Această dorință de împărtășire socială a emoțiilor a fost deja subliniată în capitolul despre empatie; la rândul său, B. Rimé a studiat rolul rememorării experiențelor emoționale și efectele imediate sau pe termen lung ale acestora.

Mulți indivizi, remarcă el, au în totalitatea relațiilor lor unul sau mai mulți parteneri privilegiați care joacă rolul unei „urechi profesionale” pentru a recepta rememorările experiențelor emoționale.

Rememorarea în discuție prezintă anumite constante: ține să fie social dirijată, ceea ce o diferențiază de simpla reamintire personală, cu alte cuvinte, chiar și atunci când îmbracă forma unui monolog, se adresează totuși cuiva. Se prezintă ca un efort de articulare spațio-temporală a experienței emoționale. Experiența este reprezentată și reorganizată prin verbalizare. Este deseori repetitivă. Expresia narativă a emoției este susceptibilă de repetiții succesive, cu modificări și elaborări secundare. Aparent, efectul imediat este retrăirea, într-o oarecare măsură, a emoției în cauză. Mai mulți autori au arătat că reactivarea urmelor lăsate de emoție în memorie face să reapară emoția respectivă, dar redusă.

Ca urmare, tendința de a reevoca emoțiile negative ar putea părea paradoxală. Însă beneficiul obținut poate proveni din posibilitatea de împărtășire ce facilitează socializarea și elaborarea mentală, printr-o mai bună stăpânire a reprezentărilor „traumatice” și posibilitatea unui tratament defensiv eficient.

Efectele pe termen mai lung sunt dificil de precizat, dar pot fi abordate în mod indirect. Mai mulți cercetători au arătat că subiecții

care au o atitudine „represivă” vizavi de împărtășirea emoțiilor prezintă o predispoziție la probleme de sănătate de tipul „simptome funcționale”, hipertensiune arterială și chiar cancer.

Efectele pe termen lung sunt însă confirmate și de anamneze semnificative. Astfel, Dennebaker (1986) și Susman (1986) au arătat că indivizii care în copilărie au trăit evenimente traumatizante fără a putea vorbi cuiva despre acestea prezintă mai multe probleme de sănătate decât ceilalți, iar Dennebeck și O’Heron (1984) au descoperit că în anii următori morții membrului unui cuplu, partenerul rămas în viață este foarte susceptibil de a se îmbolnăvi de ceva dacă nu poate vorbi de problemele sale afective altei persoane.

### *Al treilea mediator este constituit de evenimentele care provoacă o schimbare vitală*

Ne dăm seama cu ușurință că schimbările prea neașteptate și dramatice, care constituie „traumatisme” confirmate, au consecințe psihofiziologice patologice : în acest caz intrăm în domeniul stresului propriu-zis.

Studiile epidemiologice arată însă că o mare varietate de evenimente, chiar și cele care pot părea plăcute, pot avea efecte stresante. Am amintit deja scara lui Holmes și Rahe (*social readjustment rating scale*, 1967) în care subiectului îi este cerut să indice evenimentele petrecute în ultimele douăsprezece luni. Respectiva scară permite o evaluare cantitativă a răspunsurilor. Indivizii care ating 150 de puncte sau mai puțin se bucură în general de o stare de sănătate bună ; în schimb, cei care depășesc 300 au 70 de șanse din 100 să se îmbolnăvească grav...

Dacă aceste rezultate confirmă rolul evenimentelor vitale, ele arată și că sensibilitatea subiecților este inegală : personalitatea este un mediator important, după cum o arată problemele prezentate de tipurile A și B.

Încercând să precizeze tipologia celor care rezistă la evenimente, Kobasa și colaboratorii săi au descris o personalitate rezistentă pe care au denumit-o *hardiness* („soliditate” sau „robustețe”) și care ar prezenta trei caracteristici : indivizii în cauză cred că au controlul asupra evenimentelor și că sunt foarte implicați în activitățile lor vitale și tratează schimbările ca pe niște provocări ce trebuie înlăturate.

În fine, trebuie remarcat faptul că nu toate evenimentele importante au același caracter temporal : unele sunt foarte bine programate dinainte sau pot fi anticipate (nașterea, căsătoria, ieșirea la pensie etc.), iar altele sunt complet neașteptate (accidente, doliu etc.), cele din urmă având o valoare stresantă cu mult superioară celor dintâi.

### **Micile neazuri și micile satisfacții : stresul cotidian**

Cu toate acestea, după cum nu suntem supuși unei mari emoții în fiecare zi, tot astfel nu se întâmplă „evenimente” importante chiar zilnic.

Trebuie să ținem cont însă și de „micile” evenimente despre care totul arată că joacă rolul unor factori de stres în cotidian. R. Lazarus a susținut că micile neazuri care ne copleșesc pe mulți dintre noi în fiecare zi participă, prin repetarea lor monotonă, la fel de mult ca și marile evenimente la întreținerea unui stres tot atât de periculos din punct de vedere mental și fizic. Un studiu efectuat pe timp de un an asupra unor bărbați și femei având între 30 și 50 de ani, din clasa de mijloc americană, a dus (în 1981) la această clasificare în ordine descrescătoare a importanței micilor neazuri și satisfacții cotidiene.

#### *Neazuri :*

1. Preocupări legate de greutate
2. Griji cu privire la sănătatea unui membru al familiei
3. Creșterea prețurilor
4. Întreținerea locuinței
5. Prea multe lucruri de făcut
6. Dezordinea sau pierderea obiectelor
7. Șantier în lucru
8. Veniturile, plata taxelor
9. Criminalitatea
10. Aspectul fizic

#### *Satisfacții :*

1. Relații bune cu partenerul sau iubitul/iubita
2. Relații bune cu prietenii
3. Îndeplinirea unei obligații
4. Stare bună de sănătate
5. Somn bun



6. O masă în aer liber
7. Capacitatea de a-și îndeplini responsabilitățile
8. Vizite, telefoane sau mesaje scrise trimise
9. Timpul petrecut în familie
10. Stare de confort acasă.

Vom face două observații în această privință :

Deși sursele de stres sunt multiple, nocivitatea lor este variabilă. Anumiți factori de stres sunt mai patogeni decât alții, iar nocivitatea respectivă depinde de valoarea pe care agresiunea o are pentru individ, altfel spus, de gradul în care agresivitatea în chestiune îl privește pe individ, fiziologic sau psihic.

A doua observație se referă la atitudinea individului față de factorul de stres sau la activitatea desfășurată în momentul agresiunii.

Atitudinea de „soliditate” permite ca stresul să fie mai bine suportat și chiar obținerea unor beneficii secundare. S-a constatat deseori că sportivii sau războinicii profund implicați într-o acțiune care necesită o motivație puternică și un grad ridicat de concentrare pot suporta traumatismele, loviturile și rănirile fără a părea să le acorde prea mare importanță, în timp ce în alte împrejurări traumatisme de importanță mai mică pot declanșa șocuri sincopate.

În sfârșit, primele două surse ale micilor satisfacții cotidiene (relații amoroase și de prietenie pozitive) sunt de ordin tipic relațional, fapt care subliniază încă o dată importanța „suportului social”

## Câteva modele animale

Patru observații extrase din etologia animală ilustrează și dezvoltă constatările<sup>10</sup> făcute.

*Schimbările ierarhice* (lucrările Institutului din Sukhumi).

Un grup de babuini format din mascul, femelă și pui este plasat într-o cușcă. În momentul în care s-au adaptat la condițiile de viață,

10. Literatura despre modelele animale ale stresului și conduitele patologice este abundentă. Putem aminti J. Cosnier, *Les névroses expérimentales*, Le Seuil, Paris, 1966 ; R. Dantzer, loc.cit., O. Jacob, Paris, 1990 ; H. Verdoux și M. Bourgeois, *Modèles animaux et psychiatrie*, Monografie de AMPP, vol. 5, 1991.

masculul este separat de grup și pus într-o cușcă alăturată. Acest lucru provoacă imediat reacții foarte violente, babuinul începând să tragă de barele cuștii, să țipe și să-și exprime furia. În schimb, dacă în momentul distribuirii hranei este sistematic servit primul, își regăsește calmul după numai câteva zile. Din contră, dacă este încălcată această regulă de întâietate ierarhică prin hrănirea mai întâi a femelei și a puilor, se declanșează din nou o perioadă de proteste violente. Apoi, o dată calmul revenit, dacă este introdus un alt mascul în cușca femelelor, masculul titular, martor neputincios, prezintă o fază de protest foarte violentă; animalul ajunge chiar să-și spargă dinții de grilaj și, dacă experimentul se prelungește, după 4 sau 5 luni prezintă simptome de hipertensiune arterială și poate muri de infarct. Aceste efecte patogene produse de rupturile echilibrului social sunt de altfel ilustrate de mortalitatea foarte ridicată care survine în zilele imediat următoare capturării maimuțelor sălbatice. Aproximativ abia 20% dintre maimuțele capturate suportă fără probleme diversele tratamente la care sunt supuse înainte de a fi expediate la laborator. Am observat deseori același lucru și în cazul șobolanilor sălbatice: nu rareori un șobolan capturat și izolat într-o cușcă de laborator moare în 24 de ore.

### *Stresul teritorial* (lucrările lui J.P. Henry)

Henry a construit teritorii de interacțiune socială pentru șoareci: mici cuști legate prin țevi permițând și, în anumite cazuri dimpotrivă, obligând animalele să se întâlnească foarte des, fără posibilitatea de a se evita sau de a-și delimita teritoriile. În aceste dispozitive, el folosește două tipuri de populații: un tip alcătuit din animale care au crescut private de viață socială după înțarcare (animale izolate de la 14 zile la 4 luni), celălalt din animale crescute în grup în cuști de laborator obișnuite.

Henry constată că în dispozitivele care permit organizarea socio-teritorială nu se întâmplă nimic anormal, iar animalele se adaptează. În schimb, în dispozitivele cu organizare teritorială dificilă, animalele care au fost anterior private de viață socială nu se reproduc, au glandele suprarenale hipertrofiate și acuză o creștere constantă a presiunii arteriale; prezintă, de asemenea, și comportamente agresive aproape permanente. După câteva luni autopsiile dezvăluie arterioscleroză la rinichi, inimă și aortă. La celelalte, se pot observa animale dominante care, în ciuda hiperactivității sistemului nervos

simpatic, au glandele suprarenale în mod clar mai puțin hipertrofiate decât ale șoarecilor dominați, care prezintă concentrații de corticosteron mai ridicate (semn de stres cronic).

Experimentele menționate amintesc de observațiile și experimentele clasice ale unor autori ca J.J. Christian (1959) și J.B. Calhoun, care au studiat suprapopularea la rozătoarele mici. Constituirea unei „cloace comportamentale” supune aceste animale la un stres permanent care duce la creșterea mortalității și la diminuarea nașterilor, putând să se ajungă până la dispariția populației, dar și în acest caz animalele dominante sunt relativ protejate și sunt singurele cu oareșice șanse de supraviețuire.

### *Interpretare și acțiune*

Niște șobolani (Weiss, 1972) sunt izolați într-un dispozitiv experimental care permite să le fie administrat un șoc electric pe coadă. Unul dintre ei poate opri șocurile dacă acționează o roată turnantă. Această activitate permite evitarea șocurilor electrice pentru toți șobolanii. Or, șobolanii pasivi prezintă în mod clar mai multe ulcere gastrice decât șobolanul activ.

Putem asocia cu aceste date modelul resemnării învățate (*learned helplessness*, Seligman, 1975). După ce au suferit în mod pasiv șocurile administrate, niște animale (câini) sunt plasate într-un alt dispozitiv în care ar putea să se adapteze în mod activ și să găsească soluții pentru a controla noua situație stresantă, dar rămân apatice și sunt incapabile să acționeze, spre deosebire de cele care, plasate în aceleași condiții, au putut fi active în prima fază a expunerii la șocuri. Totul decurge ca și cum animalele pasive s-ar fi resemnat să considere evenimentele aversive drept inevitabile.

Pornind de la exemplele date, putem reaminti două observații pe care le-am făcut în urmă cu mai mulți ani. La vremea respectivă mă ocupam de crizele audiogene ale rozătoarelor: agitarea unei truse de chei provoacă panică la animalele respective, iar unele se lansează în curse nestăvilite care se termină prin crize de epilepsie. Or în cazul familiei pe care am urmărit-o, unii șobolani, în loc să fugă panicați, se ridicau unii împotriva altora cu atitudinea unui boxer, atitudine clasică agresivă a șobolanilor care anunță uneori începutul luptelor. Animalele ce reacționau printr-o agresivitate coordonată și relațională rămâneau refractare la crizele convulsive.

Împreună cu D. Bret am observat în cursul unui studiu asupra ulcerelor induse tot la șobolani : șobolanii imobilizați într-un grilaj prezintă după câteva ore o stare de stres accentuat, iar în particular, ulcerații digestive. Or, plasând două animale în așa fel încât unul să poată să îl atingă pe celălalt cu botul, am constatat că cei care aveau această posibilitate își agresau partenerii cu mușcăături, iar respectivii „agresivi-activi” nu prezentau ulcerații gastrice sau le prezentau mult mai târziu decât imobilizații pasivi.

*Dar în cazul omului ?* Observațiile precedente sunt ușor de transpus.

Stresul profesional a fost pe larg studiat, mai ales în aspectele sale psihosociale, de către N. Aubert și M. Pages (1989), iar numeroase studii ergonomice au dovedit importanța motivației, a posibilităților de inițiativă și de anticipare, precum și rolul de reglare al activității motrice coordonate. Aceste observații se întâlnesc cu ceea ce eu am descris sub denumirea de fenomen de echilibrare : puterea de a reduce emoțiile pe care o au activitățile motorii și verbale. Dincolo de emoții, capacitatea reductoare menționată se poate extinde la stres în general. În mod paradoxal, activitatea ne apără de oboseală, cu condiția să fie bine motivată în privința subiectului și să nu devieze în hiperactivitate ca în cazul tipului A despre care am vorbit deja.

Toate acestea mă determină să amintesc problema gestiunii stresului zilnic.

## Gestiunea stresului cotidian

O dată cu extinderea noțiunii de stres și a trăirilor anxiogene pe care le presupune o societate ce traversează schimbări tehnologice, demografice și politice accelerate, se adună numeroase condiții pentru a întreține o ambianță de stres cotidian.

Programele de gestiune a stresului s-au înmulțit în anii din urmă. Se pot cita câteva procedee utilizate în mod curent de către indivizi.

- *Relaxarea* și metodele înrudite (sofrologie și yoga). Metodele respective pornesc de la principiul că destinderea corporală luptă împotriva tensiunii și a încordării produse de stres.

- *Meditația* și exercițiile de imaginație mentală care deconectează câmpul psihic de la preocupările sale latente și îl antrenează pe subiect în controlarea activității sale reprezentative.

- *Activitatea corporală* – dans și terapie prin mișcare, sport, expresie corporală... – care permite o descărcare de tensiunile psihofiziologice și o reasumare benefică din punctul de vedere al narcisismului și al imaginii propriului corp.

- *Procedeele autocalmante*, care se apropie de cele anterioare, dar rezultă din descoperirea și din punerea la punct empirică de către fiecare în parte a micilor tehnici moderatoare ale excitației sau/și ale anxietății: gesturi de autocontact (onicofagie, automângâieri), masturbare, balansări ritmice, atingerea și manipularea unor obiecte (mătănii, bile etc.), masticarea și suptul (gumă de mestecat, țigări, pipă...), ritualuri personale diverse (anumite obiceiuri la culcare, în efectuarea toaletei etc.). În general, aceste activități acționează ca mijloace de descărcare de tensiune și pun în practică fenomenul de balansare sau echivalență deja descris mai sus. Pot de asemenea îmbrăca forme socializate (rugăciuni colective cu gesturi și cuvinte rituale) și atunci intră în categoria proceselor de empatie și de suport social.

- În sfârșit, *relațiile sociale amicale*, intime sau cel puțin binevoitoare. De fapt, acestea par cele mai importante și constituie fără îndoială una dintre componentele esențiale ale precedentelor. Am văzut ce importanță au suportul social și efectele protectoare ale rememorării experiențelor emoționale. Într-adevăr, pentru fiecare individ apare drept un aspect fundamental posibilitatea de a avea zilnic *rația sa de schimburi afective* și de a putea prin intermediul acestora să-și verbalizeze experiențele afective. Aspectul acesta a fost deja amintit în capitolul despre empatie. Dar este nevoie ca importanța relațiilor sociale în acest domeniu să fie subliniată încă o dată. Relaxarea, meditația, activitățile corporale au loc sau sunt organizate măcar la început împreună cu altcineva. În momentul în care tehnica este învățată, iar aportul inductor interiorizat, subiectul poate practica singur metodele respective, cu condiția de a-și realimenta periodic relația cu celălalt.

Principiile menționate sunt cunoscute și au fost dezvoltate și instituționalizate de către profesioniștii din domeniul psihoterapiei.

Ele au fost însă descoperite și la modul empiric de către mulți dintre subiecții care practică în mod regulat un sport, activități ludice sau, și mai simplu, „conversația”

În sfârșit, există și procedee mai ineficiente, deși foarte răspândite : tutunul, alcoolul și tranchilizantele, al căror enorm consum cotidian este suficient pentru a dovedi importanța problemei în societatea noastră.

## **Absența emoțiilor : gândirea operatorie și alexitimia<sup>11</sup>**

În 1962, P. Marty și M. de M'Uzan propuneau conceptul de *gândire operatorie* pentru a desemna un tip de funcționare mentală specială ce părea legat de existența tulburărilor psihosomatice.

Prin gândire operatorie se înțelege un mod de funcționare mentală organizat pe aspectele pur factuale ale vieții cotidiene. Discursurile care permit reperarea acestora sunt impregnate de obiectivitate și ignoră orice fel de imaginație, expresie emoțională sau evaluare subiectivă. Astfel, subiectul pare să adere la realitatea „operatorie”, referindu-se doar la eficacitatea acțiunii concrete. Pentru Marty și colaboratorii săi, gândirea operatorie era deci bazată pe o lipsă funcțională a activităților fantasmatică și onirice. Lipsă care, împiedicând integrarea tensiunilor pulsionale altfel decât prin acțiune, este automat însoțită de apariția perturbărilor somatice.

Descrierea gândirii operatorii a avut un mare răsunet în anii '60 și '70 în Franța și a contribuit la notorietatea Școlii psihosomatice de la Paris.

Ca mulți alți clinicieni din perioada respectivă, și eu am căutat acest mod de funcționare la pacienții mei și efectiv i-am constatat existența. Unii pacienți prezintă dificultăți importante în planul de funcționare al imaginației. Ei sunt capabili să povestească un vis. Știu că visează... „ca toată lumea”, dar nu își amintesc nimic niciodată. În poziție de relaxare, cu ochii închiși și solicitați să își imagineze chiar și o situație simplă (de exemplu, o farfurie cu fructe pe o masă sau o vază cu flori), declară că sunt incapabili să o facă.

În schimb, pot oricând reda amănuntele unei călătorii, unui eveniment sau ale unei anumite tehnici în mod perfect obiectiv.

11. Se vor găsi aspecte generale ale acestor probleme în monografia lui J.P. Pidinielli, *Psychosomatique et alexithymie*, PUF, Paris, 1992 și în colecția „Que sais-je ?” de P. Marty, *La Psychosomatique de l'adulte*, PUF, Paris, 1990.

Gândirea operatorie se derulează la fel ca „gândirea” calculatorului. Și totuși, nu toți bolnavii psihosomatici au neapărat o gândire operatorie, precum și, în mod invers, nu toți subiecții care prezintă o gândire operatorie nu sunt neapărat psihosomatici...

De asemenea, gândirea operatorie se poate dezvolta și în contextul altei boli organice decât cele psihosomatice, ca în sindromul descris de Marty sub numele de „depresie esențială”, în acest caz extinzând conceptul la cel de „viață operatorie”, care este în întregime organizată pe factual.

Sifneos a propus termenul de *alexitimie* în 1972, pentru a desemna un sindrom prezentat de anumiți bolnavi psihosomatici. Alexitimia reia la rândul ei descrierea gândirii operatorii a lui Marty și de M'Uzan și o situează într-un cadru în care, după cum o indică și etimologia (*a-lexis-thymos* : lipsă de cuvinte pentru emoție) dimensiunea deficitului emoțional iese în mod deosebit în relief.

Punctele majore ale sindromului alexitimic sunt următoarele :

- incapacitatea de a exprima verbal emoțiile,
- lipsa unei vieți imaginare,
- tendința de a recurge la acțiune,
- aderența la faptele realității concrete.

Prima caracteristică și cea mai interesantă este de asemenea și cea mai discutată. Oare această dificultate de a verbaliza emoțiile traduce o dificultate de a utiliza vocabularul emoțional? Sau de a percepe propriile emoții? Ori de a percepe emoțiile altora? Este vorba de o incapacitate de percepere globală sau doar de cea a activităților fiziologice (*visceral emotions*) ori de reflectarea lor subiectivă (*feeling emotions*)? Sifneos consideră că *visceral emotions* există și la alexitimici, dar că incapacitatea de exprimare se referă la *feeling emotions*. Iar termenul de „alexitimie” ales este în acest caz foarte potrivit.

A doua trăsătură, și anume limitarea vieții imaginare, are puncte comune cu prima. Imposibilitatea de a povesti un vis se apropie de dificultatea de „a da glas” emoțiilor : subiecții în cauză visează desigur (chiar au și emoții), dar le este imposibil să treacă la gândirea reflexivă și la verbalizare.

Și a treia caracteristică, tendința de a recurge la acțiune, prezintă câteva ambiguități. Nu este vorba de „trecerea la acțiune” în sensul în

care subiecții și-ar „activa fantasmemele” pentru a evita o reprezentare mentală conștientă, ci mai degrabă, conform cazurilor pe care le-am avut sub observație, de activități motorii având o funcție esențială „economică” sau „de descărcare” Astfel, unii subiecți care prezintă această gândire operatorie își rezervă în programul lor activități fizice și sportive despre care am putea crede că sunt procedee de autocalmare, dar care, de fapt, îi protejează împotriva decompensărilor psihosomatice....

Cea de-a patra caracteristică decurge din primele trei. Dacă excludem dimensiunile sentimentală și imaginară ale conversației, ce mai rămâne, dacă nu doar factualul și banalul (pentru a relua un concept elaborat de Sami-Ali în 1980)<sup>12</sup> ?

În definitiv, după cum s-a spus deseori, „gândirea operatorie” și „alexitimia” ar putea constitui excelente forme de adaptare la exigențele vieții moderne al cărei ideal de gândire pare a fi deseori de același tip cu al calculatoarelor... care au foarte puține emoții...

## Metalog 5

**J.V.S. :** V-ați ocupat de controlul emoțional, apoi de „rateurile” respectivului control, de angoasă, de stres și de metodele obișnuite de gestionare ale acestor rateuri. Între toate acestea, acordați un loc deosebit *suportului social*. Societatea este în același timp sursă de stres, de control dar și de „terapie” naturală ?

**J.C. :** Noțiunea de *suport social* mi se pare într-adevăr capitală. Se poate spune că societatea este o sursă de psihoterapie naturală, după cum se poate spune de asemenea că psihoterapiile sunt situații de suport social sofisticate.

Personal, am descoperit această noțiune acum câțiva ani, pornind de la niște studii despre *rețelele sociale*<sup>13</sup> Cercetările respective nu aveau ca obiect studiul vieții afective, ci voiau doar să demonstreze într-un mod clar cum este organizat universul relațional al fiecărui individ. Am avut posibilitatea de a aplica acest concept în cadrul unei cercetări despre emigranții<sup>14</sup> din Magreb

12. Sami-Ali, *Le Banal*, Gallimard, Paris, 1980.

13. Mitchell, 1969, 1973 ; Boisserin și Mitchell, 1973 ; Milroy, 1980.

14. Cosnier, Dalhoumi, 1981.



și, mai recent, despre persoanele în vârstă<sup>15</sup>, cu alte cuvinte, două populații care, pentru motive diverse, trebuie să-și adapteze rețelele proprii la condiții de viață socială dificile. Ceea ce atrage atenția cercetătorului sunt eforturile oamenilor de a recrea, a aranja și a menține o rețea minimă.

La persoanele în vârstă, de exemplu, importanța relațiilor familiale și de vecinătate (cu vecinii și cu vânzătorii din cartier) devine preponderentă, iar creșterea numărului de tratamente medicale kinoterapeutice nu se explică numai prin probleme de deteriorare fizică, ci și printr-o nevoie acută de relații.

**J.V.S. :** La urma urmei, prin rețeaua relațională se realizează *impulsia de afiliere* ?

**J.C. :** Exact, suportul social este un instrument care permite satisfacerea pulsionii de afiliere.

**J.V.S. :** Prin urmare, putem presupune că atunci când această impulsie este satisfăcută, afectul afiliativ corespunde unui sentiment de bunăstare și de confirmare narcisistă. Situația în discuție rezultă în mare parte din practica suportului social, adică dintr-o împărtășire empatică de afecte ; însă, *a contrario*, putem de asemenea presupune că în cazurile de carență afiliativă ar trebui să constatăm afecte negative, și mai ales afecte depresive despre care, lucru curios, nu ați vorbit deloc până aici ?

**J.C. :** Nu le-am amintit deoarece ele constituie astăzi obiectul unei literaturi biomedicale și psihopatologice atât de considerabilă<sup>16</sup>, încât mi se pare imposibil să prezint măcar o schiță a acestora. Însă întrebarea dumneavoastră referitoare la raportul dintre afectele depresive și pulsionea de afiliere este foarte îndreptățită. Vă voi spune că afectele depresive au foarte adesea legătură cu disfuncționalitățile impulsiei de afiliere. Nesatisfacerea impulsiei de afiliere este principala cauză a afectelor depresive, iar studiul populațiilor emigrante și al persoanelor în vârstă constituie exemple sugestive.

De altfel, cei din prima categorie au pus la punct dispozitive de primire din partea comunității pentru a-i permite expatriatului să-și regăsească repede suportul social. Cât despre ceilalți, se

15. Cosnier, Bandelier, Colas, Greppo, 1991.

16. Cf. Vidlöcher, 1983.

știe cât de des se întâlnesc afectele depresive în rândul lor, și asta din cauze multiple, printre care sărăcirea rețelei relaționale joacă un rol major. Efectele deprimante ale carențelor relaționale se văd, de altfel, încă de la începutul vieții. Deja observabilă la sugari, celebra „depresie anaclitică” (cauzată de separarea de mamă) descrisă de Spitz este un exemplu clasic. Acest aspect a fost reluat în numeroase lucrări, și incluzând această situație la animale, domeniu în care experiențele lui Harlow privind separarea puilor de macac de mamă sunt bine cunoscute astăzi și au fost reluate de diverși autori în căutarea unor modele animale ale stărilor depresive.

**J.V.S. :** Se pune problema raportului stres/depresie, or în capitolul precedent dumneavoastră ați tratat în primul rând raportul stres/anxietate-angoasă și ați insistat mai mult pe aspectele „psihosomatice” decât pe cele „psihice”

**J.C. :** Toate acestea se leagă între ele. Carența în suport social este o sursă de depresie, dar și un factor important de vulnerabilitate psihosomatică sau doar simplu somatică. Am amintit deja lucrările lui B. Rimé. Recent a apărut o lucrare pe această temă intitulată *Entre santé et maladie*, scrisă de F. Amiel-Lebigre și M. Cognalon-Nicolet (1993). Un capitol întreg este consacrat „rețelelor sociale, suportului social și bolii”, în cursul căruia sunt menționate numeroase lucrări care ilustrează, de exemplu, relația ce există între rețelele sociale și mortalitate. O voi cita pe cea a lui Berkman și Syme care au urmărit aproximativ 7 000 de adulți din comitatul Alameda timp de nouă ani și au arătat că cel mai mare număr de decese s-a produs în rândul persoanelor ce nu aveau legături sociale, și asta independent de vârstă și de nivelul socio-economic.

**J.V.S. :** Impulsie de afiliere, suport social... sunt concepte care par euristice, însă efectele lor rămân misterioase. Cum se pot explica virtuțile suportului social ?

**J.C. :** La prima vedere, pot fi evocate două moduri de acțiune. Primul este un mod de acțiune „instrumental” sau „informațional” datorită suportului social, subiectul este ajutat în mod cognitiv să stăpânească o situație dificilă. Datorită acestuia, el poate ajunge mai repede și în mod mai eficient la cele mai

potrivite strategii pentru a face față (*coping*). Să luăm exemplul bolnavilor din spitale : această perioadă de spitalizare este în mod clar o sursă multiplă de stres : ruptură de legăturile sociofamiliale obișnuite, ambianță anxiogenă prin anticiparea unor evenimente fizice dureroase, dificultăți de anticipare și de interpretare din cauza lipsei cunoștințelor în domeniu, inactivitate forțată etc.

Or, stresul poate fi diminuat în mod considerabil prin primirea făcută de personalul de îngrijire dacă aceștia îi explică, justifică și îl informează pe pacient și prin relațiile pe care pacientul le stabilește, atunci când este posibil, cu ceilalți bolnavi.

Într-un studiu recent, M. Kattan-Fahrat<sup>17</sup> a arătat că se constituie o rețea eficientă de informații între bolnavi, căci bolnavii mai vechi îi instruiesc pe cei noi și le furnizează un suport social foarte prețios în aceste situații de vulnerabilitate extremă.

Al doilea mod de acțiune este posibilitatea de creare a empatiei de afecte. Reprezintă partea afectivă a suportului social, extrem de eficientă în privința efectelor sale antistres și, de altfel, prezentând deseori forme socializate. Ca exemple putem da ritualurile de doliu sau practicile psihoterapeutice.

---

17 „Territoires et scénarios de rencontre dans une unité de soins” în Cosnier, J., Grosjean, M., Lacoste, M. (ed.), *Soins et communication*, PUL, Lyon, 1993.

## Capitolul 6

# Teorii generale

Capitolele precedente au oferit o prezentare a aspectelor pragmatice ale emoțiilor cotidiene. Acest ultim capitol este teoretic.

Prietenii care au citit o primă schiță a acestei lucrări au fost surprinși să vadă că folosesc, în loc de concluzie, partea teoretică pe care ei ar fi considerat-o mai potrivită ca introducere. Poate că au dreptate, dar țin să plasez la sfârșit partea respectivă, deoarece așa văd eu lucrurile, în urma a practicării etologiei. Partea empirică precedă teoria<sup>1</sup>. Mi se pare logic ca, după ce voi fi trasat ceea ce consider ca fiind cadrul de bază al problemei, să abordez, și asta doar atunci, teoriile. Spun *teoriile* fiindcă, vă dați seama, în fața acestor abordări și obiecte multiple, este un adevărat pariu să vrei să încerci să construiești o teorie unitară și inteligentă a emoțiilor, și cu atât mai mult a afectivității. Și apoi, în astfel de situații, dificultatea încercării de a concepe *un* singur răspuns va antrena mai multe răspunsuri, uneori antagoniste, deseori părtinitoare și întotdeauna parțiale.

Pe parcurs au fost deja menționate sau schițate mai multe aspecte teoretice. Ca urmare, nu voi prezenta aici decât teoriile generale „clasice”, reprezentative pentru tendințele actuale.

Teoriile respective pot fi grupate schematic în două mari categorii: pe de o parte cele care caută să explice mecanismele reacțiilor emoționale (sau teorii procesuale) și pe de altă parte cele care încearcă să definească pragmatica emoțiilor (sau teorii funcționale).

---

1. Cf. R. Plety (ed.), *Ethologie humaine, aide-mémoire méthodologique*, PUL, Lyon, 1993.

## Teorii mecaniciste sau teorii procesuale

Aceste teorii sunt numeroase și s-au organizat în principal în jurul a două tipuri de probleme :

- prima este cea a originii centrale sau periferice, în jurul căreia se grupează dezbateră James-Lange contra Cannon,
- cea de-a doua privește relația emoție-cogniție : emoția este un element al cogniției sau constituie o entitate autonomă ?

### Dezbateră James-Lange contra Cannon

Se referă în primul rând la o problemă de cauzalitate formulată în termeni secvențiali : pentru James și Lange rolul esențial și primar este atribuit reacțiilor corporale și comportamentale, în timp ce pentru Cannon respectivele reacții au loc în urma proceselor nervoase centrale.

Această opoziție schematizată la extrem provoacă câteva probleme<sup>2</sup>. Mai întâi cea a specificității reacțiilor. În cazul în care preced, reacțiile corporale pot avea două funcții :

- alertează subiectul, care evaluează situația, iar evaluarea este urmată de diverse reacții specifice ;
- alertează subiectul, dar sunt foarte ușor diferențiate, iar evaluarea situației este mult influențată de perceperea stării interne specifice care o precedă.

În ambele cazuri trebuie să admitem existența unor patternuri specifice ale modificărilor fiziologice în funcție de emoții.

Acest prim punct merită discutat. Am amintit deja observațiile recente făcute de Ekman și Bloch în acest sens. Însă literatura care tratează subiectul în discuție dezvăluie o situație confuză<sup>3</sup>, fără îndoială legată de dificultățile metodologice pe care le presupune studierea directă a emoțiilor.

2. Găsim o expunere convingătoare asupra problemei în discuție la G. Kirouac (1992).

3. Cf. Mandler, 1984 ; Ax, 1953 ; Furkenstein, 1955 ; Schwartz, Weinberg și Singer, 1981 etc.

Informațiile indirecte extrase din relatarea unor experiențe personale (interviuri, chestionare, mărturii) își păstrează un loc important în domeniu. Or, din acestea reies diferențe nete la nivelul comportamentului și al reacțiilor vegetative\* (râs, plâns, tensiune/decontractare, senzație de cald sau de frig, tahicardie, tremurat, roșeață, paloare etc.)<sup>4</sup>. Frica, furia, bucuria, tristețea, rușinea, excitația erotică au contexte vegetative foarte distincte și bine cunoscute de toată lumea.

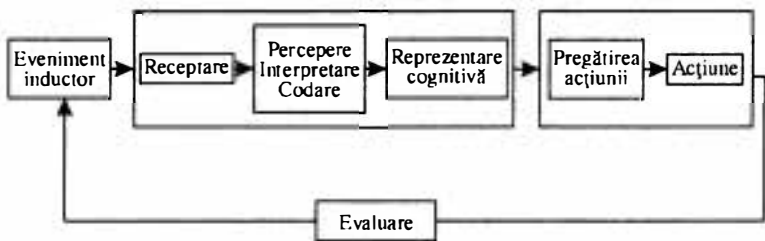
Se pune totuși în continuare problema anteriorității lor. Or, teoriile cognitive, astăzi foarte la modă, sunt în favoarea priorității procesului cognitiv primar.

## Teoriile cognitive

În majoritatea lor, aceste teorii se raportează la modalitatea de tratare a informației.

Principiul general este următorul : într-o primă etapă, evenimentul inductor este receptat, interpretat, codat și transpus într-o formă de reprezentare internă (de „cogniție”). În a doua etapă este aplicat un plan de pregătire în vederea acțiunii. Iar în a treia etapă este efectuată o evaluare a adecvării adaptative.

Se dă schema următoare :



Concepția menționată, cu variantele sale, este cea adoptată de diferiții autori cognitiști (Leventhal, 1984 ; Lazarus, 1982, 1984...).

Modelul propus de Frijda (1986) pare foarte reprezentativ în această privință. Evenimentul inductor este mai întâi receptat și codat de către un „analizator” Un „comparator” îi apreciază gradul de interes și emite unul dintre următoarele patru semnale de pertință : plăcere, durere, mirare, dorință sau, eventual, un semnal

4. Cf. Scherer, Summerfield, Wallbott (ed.), 1986 și Wallbott & Scherer, 1986.

de nonpertinență ; un „diagnostician” îi evaluează contextul ; un „evaluator” analizează gradul de urgență și de seriozitate al situației astfel create și dacă este sau nu nevoie să fie modificate acțiunile în curs ; un „propunător de acțiune” introduce o schimbare în pregătirea acțiunii în baza tratamentelor precedente. Urmează apoi unele modificări fiziologice și trecerea la acțiune, care constituie răspunsul deschis, care modifică retroactiv situația în raport cu stimulul declanșator.

Avem de-a face cu un model secvențial care, la fiecare etapă, poate suferi influența unui proces de reglare. În plus, Frijda are grijă să observe că sistemul în cauză este unul dinamic, în continuă activitate atât timp cât subiectul este treaz și că presupune o gestiune integrativă a ansamblului, mai ales când emoția trebuie situată în raport cu alte solicitări și motivații.

Pentru a completa această imagine rapidă, voi cita modelul complet al lui K. Scherer (1984, 1992), numit și modelul „proceselor componente” Trăirea emoțională ar fi o stare de conștientizare a unor „forme de stare” ale unei serii de subsisteme : de asistență, acțiune, informare, reglare și monitorizare. La un moment dat, toate fațetele prezentate de fiecare subsistem ar urma să fie tratate de o funcție evaluativă, iar rezultanta ar determina natura și intensitatea emoției. Diferitele componente ale emoțiilor ar fi stările tipice de moment ale subsistemelor funcționale ale organismului.

## Critica teoriilor mecaniciste

Deși incompletă, expunerea modelelor procesuale permite evidențierea câtorva chestiuni majore.

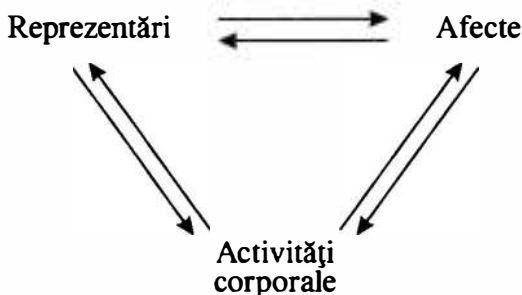
Au fost deja abordate problema mai veche a priorității originii centrale în raport cu originea periferică și problema mai modernă a importanței „cognițiilor” Nu voi încerca să adopt o anumită poziție în cadrul dezbaterilor pe care încă le mai suscită, dar există motive să considerăm că problemele menționate nu au fost întotdeauna bine formulate.

De ce este nevoie de această opoziție între originea periferică și originea centrală? Nu este oare cazul să depășim acest model tradițional de raționament de tipul „sau/sau” și să îl înlocuim printr-unul de tipul „una n-o împiedică pe cealaltă”? Într-adevăr,

dacă reprezentările mentale („cognițiile”) pot induce afecte și reacții corporale vegetative, de ce nu ar funcționa și varianta inversă?

Trecerea de la reprezentări mentale la reacții corporale este un fapt cert : este modul în care reacționează spectatorii la un film sau o piesă de teatru, dramatică sau comică... Reprezentările ficționale generează plânsete și râsete autentice.

Însă crearea de anumite condiții convenabile pentru corp prin mimică, posturi, exerciții musculare și respiratorii<sup>5</sup> induce de asemenea afecte și reprezentări. Putem considera ca valabile reciprocitățile următoare :



Se știe că zâmbetul este considerat de către unii specialiști drept tratament pentru anxietate și depresie.

Inducțiile reciproce menționate într-adevăr în procesele empatice.

Fără îndoială că același lucru este valabil și pentru opoziția „cogniție/emoție”. Dezbaterea în cauză s-a desfășurat în anii '80, uneori luând numele cercetătorilor „Zajonc/Lazarus”.

Pentru Zajonc, emoția este o entitate autonomă care nu se poate reduce la cogniție și care are o natură diferită de aceasta. Emoția și cogniția fac parte din două sisteme, care, deși sunt în interacțiune, sunt independente.

El prezintă următoarele argumente<sup>6</sup> :

- reacțiile afective se produc într-un timp mai scurt decât reacțiile cognitive, care prezintă stări latente mai lungi. Căile

5. Cf. P. Ekman ș.a., 1983 ; S. Bloch, 1989.

6. Zajonc a propus de asemenea o teorie psihofiziologică a emoțiilor bazată pe o relație directă între irigarea musculaturii faciale (cu alte cuvinte a mimicii faciale) și irigarea cerebrală. Concepția respectivă, argumentată cu date fiziologice, merge bineînțeles în sensul teoriei autonomiei...



neurofiziologice scurte ar putea asocia în mod direct stimulul și emoția ;

- reacțiile afective ocupă un loc mai important în evoluția speciei decât în evoluția individului : emoția precedă cogniția ;
- reacțiile afective sunt relativ independente de voință și rațiune ; deseori sunt destul de puțin conștiente și dificil de exprimat prin cuvinte. Se pare, de altfel, că nu există o legătură între conținutul substanțial (denotativ) și aspectul evaluativ (conotativ).

În opoziție cu perspectiva menționată se găsește cea a cogniti-viștilor. În cadrul teoriilor de acest gen, aprecierea semnificației afective (*cognitive appraisal* a lui Lazarus, 1992) este fundamentală, indiferent că este vorba de aprecierea cauzelor (interpretarea situației) sau de consecințele acțiunii. Ca urmare, Lazarus face deosebire între evaluarea primară a aspectului pozitiv sau negativ al oricărei situații noi, urmată de o evaluare a resurselor (evaluare secundară), eventual necesară pentru interacțiunea față în față. Procesul acesta este la rândul lui urmat de o evaluare a rezultatelor.

În general, susținătorii unei concepții cognitive merg pe linia indicată de Schachter încă din 1964 : interpretarea situației are rolul de a determina aspectul subiectiv și tipul de emoție implicate. Specificul, ba chiar și rolul reacțiilor fiziologice rămân în această viziune cu totul secundare sau, în orice caz, nedeterminante, ba chiar, conform lui Weiner (1982, 1986), de-a dreptul nule.

Putem considera aceste opoziții artificiale. O stare emoțională poate urma unui proces cognitiv, dar și reciproca se verifică deseori.

Evitarea unei gândiri cauzale lineare pare absolut indispensabilă, iar ignorarea dialecticilor permanente dintre starea fiziologică, starea cognitivă și starea afectivă este periculos de restrictivă.

O altă observație se impune însă vizavi de aceste teorii procesuale. La ce se aplică ele mai exact? Ca urmare a „postulatului empatic” enunțat în introducere, rezultă că fiecare cercetător se gândește probabil la o emoție anume pe care a ales-o drept exemplu atunci când își elaborează un model. Dar un exemplu poate fi generalizat? Am demonstrat eterogenitatea evantaiului emoțional. Se va ajunge oare la același model dacă punctul de plecare este surpriza sau furia sau excitația erotică? Putem explica în același fel afectele fazice și afectele tonice? Vor fi aceleași procese și în cazul stresului cronic sau al unui accident rutier, într-o ceremonie nupțială

sau cu ocazia anunțării câștigului la loterie? Și cum pot fi redată, de exemplu, „microafectele” ce caracterizează interacțiunile cotidiene de tipul conversației?

Deși există posibilitatea de a elabora modele parțiale pentru unele sau altele dintre aspectele vieții afective, deocamdată nu poate fi stabilită nici o teorie generală în termeni procesuali. Poate oare fi stabilită în termeni pragmatici?

## **Teoriile pragmatice emoționale sau teoriile funcționale**

La un prim nivel se pot distinge concepțiile nonfinaliste: emoțiile nu servesc la nimic, cel mult la perturbarea ordinii intra- și interindividuale. Schematic vorbind, este cazul filosofiilor neoplatoniciene. Ele se întemeiază pe opoziția tradițională între Rațiune și Pasiune, Suflet și Trup, determinând cel mai adesea religii și morale represive. Aceste concepții cu privire la emoțiile perturbatoare sau disruptive au fost repuse fundamental în discuție de către Charles Darwin.

### **De la Darwin (1872) la Frijda (1984)**

Darwin publică *Exprimarea emoțiilor la oameni și animale* în 1872, un an mai târziu *Descendența omului*, iar treisprezece ani după aceea *Originea speciilor*. Prin urmare, ultima este o operă de maturitate, încununare a descoperirilor și reflecțiilor sale, operă capitală care deschide istoria naturală a speciilor spre etologie și psihologie comparată. Darwin declară aici că naturalistul poate și trebuie să se ocupe de expresia comportamentală (cu excepția „senzației”<sup>7</sup>). „Expresia emoțiilor este comună omului și animalelor”, însă doar studierea celor din urmă ne poate permite să înțelegem omul, iar faptele observate la ele sunt preferabile, deoarece ne pot înșela mai

---

7. La vremea respectivă acest termen era sinonim cu percepție conștientă, adică subiectivă. Darwin evita astfel să se ciocnească în mod direct de dificultatea epistemologică a postulatului empatic, dar cu toate acestea, prin adaptarea unei metodologii etocomparative, justifică existența termenului în cauză.

puțin. De aici extrage trei principii care „par să explice majoritatea expresiilor și gesturilor involuntare ale omului și animalelor, așa cum au loc sub influența emoțiilor și a diverselor senzații”. Cele trei principii, devenite clasice, sunt următoarele :

### *Principiul perenității obiceiurilor utile*

În cursul evoluției sale, un anumit număr de comportamente s-au dovedit utile pentru specie, printre care și expresiile emoționale. Acestea s-au fixat ereditar, și chiar dacă pe termen lung, unele dintre ele au devenit inutile, au rămas totuși în lor stadiul primar. Este de exemplu cazul mimicii pe care o adoptă un om furios care își întredeschide gura și își arată dinții strânși ca un animal gata să muște.

Principiul în discuție explică faptul că bebelușii și copiii orbi prezintă reacții emoționale fără să fi avut cum să le învețe. Totuși, anumite expresii se pot perfecționa prin exersare.

### *Principiul expresiei antitetice a emoțiilor opuse*

Tăsăturile caracteristice ale emoțiilor opuse sunt de asemenea opuse morfologic și în expresie. La un câine care amenință, urechile sunt ridicate, gura larg deschisă cu buza superioară contractată; la un câine supus, urechile sunt pleoștite, gura este închisă sau aproape închisă cu buzele relaxate; la om, satisfacția este însoțită de un zâmbet cu ridicarea comisurilor labiale, dezgustul sau tristețea sunt însoțite de bosumflare, cu coborârea, din nou, a comisurilor.

### *Principiul acțiunii directe a sistemului nervos*

Dacă excitația este puternică, „forța nervoasă”, generată în exces, se transmite în conformitate cu anumite căi predeterminate ale sistemului nervos și, parțial, în virtutea obișnuințelor.

Cel de-al treilea principiu al lui Darwin este mai puțin clar decât precedentele. Găsim două idei în comentariile sale, una privind predeterminarea patternului expresiv ce corespunde în acest caz predeterminării structurilor nervoase, idee conformă cu primul principiu, dar și ideea de scurgere a forței nervoase, care anunță ideile de catharsis și de descărcare dezvoltate câteva decenii mai târziu de către psihoterapeuți.

Este interesant să comparăm aceste trei principii, propuse de Darwin în 1872, cu principiile propuse de unul dintre specialiștii contemporani ai emoțiilor, N. Frijda, un secol mai târziu (1984).

Acestea sunt :

### *Principiul activității relaționale*

Activitatea relațională este un tip de activitate care stabilește, diminuează sau neagă relațiile fizice și cognitive ale subiectului și mediului în care trăiește. Poate utiliza locomoția, modificările corporale și adaptările senzoriale.

### *Principiul eficacității interactive*

Anumite comportamente expresive pot fi înțelese ca acțiuni al căror scop este de a modifica relațiile subiectului și ale mediului în care trăiește acționând asupra comportamentului altor indivizi.

### *Principiul activării*

Unele comportamente expresive pot fi înțelese ca manifestări de activare comportamentală sau de diminuare a acestei activări (prin activare înțelegându-se orientarea și pregătirea intențională pentru acțiune, efort sau răspuns).

### *Principiul inhibiției*

Unele comportamente pot fi înțelese ca rezultate ale unei inhibiții sau acțiuni.

Pentru Frijda, punctul crucial este cel al relațiilor individului și ale mediului său ; astfel se poate explica faptul că sunt posibile mai multe comportamente pentru o singură emoție. La fel, aspectul în discuție poate explica recunoașterea emoțiilor la ceilalți (Frijda, 1969) pornind de la recunoașterea patternurilor de mișcări expresive, care pot indica tendința relațională, starea de activare și de control inhibitor.

Însă faptul că emoțiile diferite pot utiliza aceleași activități relaționale explică posibilele greșeli de interpretare.

Să confruntăm aceste principii emise la distanță de un secol.

La Darwin găsim trei idei majore : expresia emoțională se folosește de aceleași patternuri în cursul evoluției speciei ; cu alte

cuvinte, aceste patternuri sunt universale. Respectiva fixare evolutivă este legată de utilitatea originală a emoțiilor pentru adaptarea individului – descărcarea de tensiune, adaptarea la acțiune – și pentru relațiile interindividuale – expresia emoțiilor îi informează pe ceilalți asupra stării, și prin urmare, asupra intențiilor subiectului.

Principiile darwiniene se bazează pe recunoașterea dimensiunii funcționale a emoțiilor și a faptului că acestea se supun legilor generale ale evoluției biologice.

Cât despre Frijda, el nu mai insistă asupra acestui aspect evoluționist, poate din cauză că un secol mai târziu și-a pierdut din atracția exercitată ca noutate în domeniu și acum face parte din cunoștințele considerate ca definitive. În schimb, insistă asupra aspectului funcțional adaptativ: emoția servește de mediator între subiect și mediul său, este motorul activității relaționale. Și precizează mecanismele alternative: activizare/inhibiție a unei acțiuni asupra mediului, fie în mod direct, fie prin intermediul altor indivizi.

Punctul de vedere al lui Darwin era mai naturalist, punctul de vedere al lui Frijda este mai cognitivist.

## **Emoțiile ca mod de pregătire a acțiunii**

Această tendință cognitivo-funcționalistă se regăsește în definiția dată emoțiilor ca „mod de pregătire în vederea acțiunii” Emoțiile definite ca stări de pregătire sau de activare a sistemelor comportamentale în mare parte innăscute, dar influențate și de practică și învățare, intră în categoria stărilor motivaționale.

Emoțiile ar fi în acest caz stări motivaționale majore (Tomkins, 1972; Izard, 1977) care realizează stări de tensiune orientate: „tendința de acțiune” (Arnold, 1960; Leventhal, 1979), „mod de pregătire a acțiunii” (Frijda, 1986) și rezultând din activarea structurilor particulare ale aprecierii (Frijda, 1986, 1987). Tendințele de a acționa sunt stări de pregătire în vederea executării unui anumit tip de acțiune și sunt astfel definite prin scopurile și rezultatele lor.

Patternurile expresive variază pentru a se putea adapta la împrejurări. Aceasta se explică prin faptul că tendințele de a acționa pregătesc acțiuni multiple în serviciul unei aceleiași intenții și înglobează atât pregătirile latente, cât și flexibilitatea comportamentală.

Prin prisma acestei concepții, diferitele emoții pot fi definite în funcție de modul de pregătire în vederea acțiunii.

Astfel, frica este legată de tendința de distanțare a individului în raport cu evenimentele aversive, după cum furia se leagă de tendința de a pregăti atacul. Emoțiile de bază corespund unor forme distincte și elementare de pregătire în vederea acțiunii, iar emoțiile mixte sunt un amestec de modalități de pregătire ; exemplu : prudența este combinația dintre un interes și o frică moderată, și rezultă deci dintr-o tendință de apropiere și o tendință de a fugi.

Însă, pentru anumite stări afective, diferite de emoțiile de bază, atitudinea și natura obiectului predomină în raport cu patternul de pregătire a acțiunii. Astfel, gelozia, care rezultă din ură combinată cu depresie, schimbă relația fără a pregăti o anumită acțiune.

Și atunci starea afectivă ar putea fi caracterizată de modul de pregătire în vederea acțiunii sau de natura obiectului față de care este modificată relația prin această stare pregătitoare a acțiunii.

Emoțiile care se definesc în primul rînd prin prima trăsătură sunt emoțiile de bază ce se recunosc prin expresia specifică, dar celelalte, definite cu precădere prin obiectul lor, nu pot fi recunoscute doar după expresie (ex. gelozia, rușinea, nostalgia, mânia, vinovăția, disprețul... – observăm că această ultimă categorie corespunde afectelor tonice, în timp ce emoțiile de bază sunt în general fazice).

Aceste pregătiri în vederea acțiunii constituie stări mai mult intenționale. Implică orientarea spre o stare care va veni și generează răspunsuri ce se definesc prin funcția pe care o au : protecție, depășirea unui obstacol, diminuarea unui contact etc.).

Totuși, tendințele către acțiune sunt mai degrabă trăite ca niște impulsuri sau nevoi decât ca niște intenții și este deseori vorba de „interes” (*concern*) și nu de intenție.

De exemplu, atunci când un grup de păsări își iau zborul panicate, o fac mai mult pentru a se îndepărta de pericol decât pentru a se îndrepta spre un loc sigur. O stare de nevoie incită la părăsirea locului unde lipsește ceva mai mult decât căutarea unui loc precis sau potolirea nevoii respective, în timp ce intențiile „adevărate” se bazează pe anticipări ale unor scopuri precise de atins. În cazul omului însă, cele două se leagă deseori, iar conduitele intenționale pot avea un punct de plecare emoțional.

## Funcția comunicativă a emoțiilor

Un alt mod de a vedea lucrurile, compatibil cu cel anterior și care, într-un fel, îl completează, este de a privi emoțiile din perspectiva comunicării: comunicare cu sine, comunicare cu ceilalți. Concepțiile precedente insistau asupra funcției „relaționale”, în sens general de relație cu mediul, în timp ce aici este vorba despre relațiile cu persoane.

Această funcție de comunicare era deja implicită la Darwin: expresia individului produce o anumită impresie asupra partenerului, care este informat de starea și dispozițiile celui dintâi. Dat fiind că forma expresiilor este fixată ereditar, patternurile expresive pot realiza un repertoriu propriu speciei și pot permite comunicarea interindividuală. Această concepție a fost lărgită și dezvoltată de lucrările etologice. Toate sistemele de comunicare animale se bazează pe existența patternurilor expresive fixe și uneori ritualizate.

Când este însă vorba de specia umană, această concepție cu privire la comunicare suscită anumite comentarii.

Unii, precum Frijda, o resping. Pentru autorul respectiv comportamentul expresiv este o componentă a procesului emoțional care servește la crearea sau la modificarea relației subiectului cu mediul său. Din acest punct de vedere, comportamentul expresiv poate influența comunicarea, dar nu reprezintă scopul acesteia. Pur și simplu îi furnizează celuiilalt indicii care îi permit să facă inferențe, iar dacă evoluția filogenetică a păstrat comportamentul în discuție, aceasta nu a avut loc din cauza valorii comunicative.

Există și o clasă de expresii interactive, dar funcția lor nu este de a comunica o „stare mentală” „Ele nu comunică ceva, ci *sunt* forme de comunicare” (Frijda, 1982).

După cum se poate observa, Frijda nu acceptă funcțiile comunicative ale comportamentelor expresive, în numele unei concepții restrictive asupra comunicării. După părerea lui, nu sunt „comunicative” decât producțiile voluntare cu conținut informativ.

Aceasta înseamnă o confundare a sistemului de comunicare cu limbajul: orice limbaj este un sistem de comunicare, reciproca nu este însă adevărată. Criteriile implicite ale lui Frijda sunt necesare pentru a defini un sistem de limbaj, dar nu și un sistem de comunicare,

căci a urma poziția autorului respectiv înseamnă a nega existența sistemelor de comunicare animale.

În plus, numeroase argumente arată că, filogenetic (după cum a demonstrat Darwin), sistemul expresiv emoțional este primul, dar acest lucru este valabil și ontogenetic, și servește ca bază pentru dezvoltarea sistemului de comunicare care este limbajul și care se construiește ulterior.

În cazul speciei umane, ceea ce este de importanță majoră este faptul că mimica facială face parte din elementele expresive cel mai ușor de decontextualizat și, prin urmare, mai ușor de convenționalizat.

A le decontextualiza înseamnă a le putea utiliza în afara situației în care sunt trăite cu adevărat (cititorul poate foarte bine mima satisfacția sau contrarietatea la comandă), iar pentru a le convenționaliza – făcând referire la exercițiul precedent – cititorul va alege mimica pe care o va considera potrivită cu scopul de a reprezenta trăirea aleasă.

Mecanismul în cauză se află la originea limbajului uman. Datorită aptitudinii pe care o are de a decontextualiza și de a convenționaliza, specia umană a putut să construiască un limbaj, adică un sistem de comunicare care s-a detașat în mod progresiv de expresia afectivă imediată pentru a vehicula în mod convențional informații mai întâi despre anumite stări de spirit diferite, apoi despre anumite obiecte absente. Studiul ontogenezei comunicării și limbajului uman a ilustrat datele respective.

### *Conduita emoțională ca sistem de comunicare primitiv (Max Pages)*

Pentru Max Pages (1986), emoția este soclul comunicării interumane și al organizării sociale. „Sistemul emoțional” posedă o funcție semiotică subordonată în mod normal „sistemului discursiv”, însă comunicarea emoțională este cea care furnizează baza comunicării discursive.

Teoria sa asupra emoțiilor a fost expusă în 1986 în *Trace ou sens. Le système émotionnel* și dezvoltată în 1993 în *Psychothérapie et complexité*.

Organismul este susținut de funcționarea a patru sisteme: corporal, emoțional, discursiv, și sociofamiliar.

Sistemul corporal corespunde corpului fizic.

Sistemul sociofamiliar corespunde poziției sociale a familiei.



Între cele două se situează sistemele emoțional și discursiv.

Sistemul emoțional se construiește cu ajutorul sistemului corporal și pune în funcțiune un prim sistem (în sens ontogenetic) „Economico-Reprezentativ-Comunicațional” (ERC), a cărui caracteristică este de a lega într-un ansamblu solidar imaginea concretă, afectul primar și expresia emotivă (gesturi–posturi–țipăt).

Acest prim sistem ERC asigură interacțiunile precoce cu adultul care îngrijește copilul. Permite comunicarea afectelor printr-o adaptare corporală reciprocă și un acord afectiv. Prin urmare, evoluția sa este legată de evoluția relațiilor și de calitatea schimburilor.

Sistemul discursiv este al doilea sistem ERC și leagă reprezentare–sistem–discurs. Este marcat de apariția funcției simbolice și de dezvoltarea comunicării verbale. În mod normal, sistemul emoțional este supus sistemului discursiv, dar fiecare dintre cele două sisteme se bucură de o relativă autonomie care le garantează posibilități de funcționare originale.

Totuși, gradul de libertate este mai restrâns pentru primul sistem, dat fiind faptul că este legat de un univers relațional bipolar în care separarea subiect/obiect este incompletă. Este vorba de un mod de reprezentare și comunicare primitiv, profund saturat de afecte, în timp ce al doilea sistem presupune separarea subiectului și a obiectului și o organizare tripolară a relațiilor oedipiene și postoedipiene.

Caracterul tripolar oedipian în chestiune permite depășirea simbiozei arhaice cu obiectul matern prin constituirea unui obiect intern și a unei prime relații de dragoste unificată. La rândul ei, rezolvarea conflictelor oedipienne permite renunțarea la primul obiect al dragostei și deschide câmpul infinit al reînnoirii relațiilor amoroase.

## Concluzie

# Înapoi la teoria empatiei generalizate

Darwin – Frijda – Pages... aş fi putut cita și alți autori, dar aceștia mi-au permis să personalizez pozițiile funcționaliste.

La Darwin apare ideea că individul, animal sau uman, este construit pentru a avea afecte : organismul este competent din punct de vedere emoțional. Acest lucru justifică *postulatul empatic* – fiecare este capabil să trăiască afecte comparabile cu cele ale partenerilor săi și invers : „Afectele există. Nu se pot întâlni, însă fiecare dintre noi le trăiește și le exprimă”

Tot la Darwin apare ideea, care o justifică pe cea precedentă, că afectele sunt utile. Servesc la adaptarea organismului la diferitele situații vitale.

În acest scop, iar Frijda dezvoltă în mod deosebit aspectul menționat, afectele asigură pregătirea în vederea acțiunii. Voi adăuga că asigură și acțiunea, care în schimb, prin ea însăși și prin efectele relaționale, le reduce, ba chiar le anulează.

Afectele nu sunt însă numai inductori comportamentali, ci și producători de expresii ; totul decurge ca și cum expresiile subiectului ar fi constituite în așa fel încât să creeze o impresie asupra celorlalți. Altfel spus, afectele joacă un rol fundamental în derularea comunicărilor interindividuale, aspect reținut în special de M. Pages.

Din perspectiva comunicării, un alt aspect, care se subînțelege în concepțiile precedente, merită să fie subliniat : rolul afectelor în intracomunicare, comunicarea cu sine. După cum observase Freud, afectul are o funcție de semnal nu numai pentru ceilalți, ci în primul rând chiar pentru subiectul care îl trăiește.

În această privință, afectul este un mijloc fundamental de cunoaștere a lumii, pornind de la propria ființă în lume. Pe de o parte, orice percepție este situată pe axele evaluative ale câmpului semantic

conotativ, iar acest lucru este adevărat pentru orice reprezentare. Pe de altă parte, orice activare a unei regiuni a acestui câmp semantic este pasibilă de a declanșa apariția unor reprezentări sau împinge subiectul în direcția căutării situațiilor corespunzătoare.

Dacă motivațiile (sau „impulsiile”) sunt motoarele comportamentelor, afectele sunt piloții acestora.

Corpul joacă de asemenea un rol în cadrul acestei modalități de funcționare afectivă. La prima vedere, câmpul semantic poate fi comparat cu o scenă pe care sunt reprezentate „lucrul afectate”. O dată conștientizate, reprezentările afectate pot fi puse în cuvinte și comunicate celorlalți. Inconștiente, suportă diferite tratamente care le fac să dispară în culise sau le transformă în diverse moduri. Astfel, afectul poate fi eliberat, deplasat sau reprimat.

Deși practică, această metaforă a scenei este înșelătoare. Deoarece nu se reduce la un „spațiu mental” neuro-cognitiv, ci înglobează corpul subiectului în totalitate. Afectele sunt repartizate, susținute, întreținute și generate de activitatea corporală, adică vegetativă și musculară. Mai mult, reprezentările lumii și ale celorlalți sunt, de asemenea, susținute în permanență de corp: corpul este cel care susține scena reprezentărilor noastre și din această cauză reprezentările respective sunt „afectate” în permanență. „Plăcerea estetică este plăcerea de sine obiectivată”, spunea Lipps. Cunoașterea lumii și a celorlalți înseamnă și cunoaștere obiectivată a sinelui.

Tot ceea ce a fost spus până aici este valabil pentru emoții și sentimente în fiecare moment și mai ales în situațiile de interacțiune. Orice interacțiune se supune unui proces de copilotaj în care afectele sunt în mod constant prezente, materie de schimb încorporată în enunț și de împărtășire atunci când comunicarea este fericită, lucru care până la urmă nu este atât de rar cum ar vrea să ne facă să credem „cei care stau prost cu emoțiile”

## Index lexical și glosar

### A

**Abreacție**: descărcare emoțională eliberatoare de afectele atașate unei amintiri traumatice.

**Afect**: trăire subiectivă care definește o reprezentare, o situație, o relație sau o stare mentală și/sau corporală. La modul general, afectele înglobează emoțiile, sentimentele și dispozițiile.

**Afilieră (impulsie de)**: proces fundamental la animalele sociale caracterizat de înclinația de a crea o relație cu un obiect (partener din aceeași specie). Impulsia de afiliere se manifestă prin „atracția socială”, și „crearea legăturilor interindividuale”

**Afinitate**: 54-55, 96-100

**Agonistic**: 72, 73 și următoarele

**Agresivitate**: 23, 43, 71, 74-75, 82

**Alexitimie**: 82, 115, 130, 150-152; termen propus de Sifneos (1973) pentru a desemna pacienții predispuși la boli psihosomatice și pe care îi caracterizează următorii factori:

1 – incapacitatea de a-și exprima afectele verbal,

2 – viață imaginară redusă,

3 – tendința de a recurge la acțiune,

4 – tendința de a se atașa de aspectul material și obiectiv al evenimentelor, situațiilor și relațiilor.

Conceptul menționat se întâlnește cu acelea, psihosomatice, de gândire operatorie propus de P. Marty și colaboratorii săi de la Școala din Paris și cel de „banal” propus de Sami-Ali.

**Anaclitic**: se spune despre o relație în care unul dintre membri se sprijină în mod vital pe celălalt (în general și reciproc).

**Analizator corporal**: desemnează corpul ca și instrument de cunoaștere a afectelor celuilalt.

**Angoasă**: 17, 25, 49, 108

**Atașament**: 66; noțiune propusă de etologi pentru a desemna relațiile durabile care se stabilesc între doi indivizi. Atașamentul a fost studiat în primul rând în cazul relațiilor mamă-copil. Se stabilește în urma fenomenului de „amprentă” și în cursul unei „perioade sensibile”

A fost mai întâi evidențiată la păsări (Heinroth, 1910; Lorenz, 1935, 1937), apoi studierea sa s-a extins la mamifere (Harlow, 1969) și la specia umană (Bowlby, 1958, 1969; Ainsworth, 1979;

Montagner, 1988). Atașamentul este unul dintre aspectele majore ale impulsiei de afiliere.

## B

**Bucurie** : 17, 32, 35, 37, 42, 46

## C

**Cannon (teoria lui)** : 15, 157 și următoarele

**Catharsis, catartic** : 41, 134, 163 ; termen etimologic legat de ideea de purificare a corpurilor prin purgație ; semnificația sa s-a extins mai târziu la ideea de purificare a „sufletului” Astăzi desemnează descărcarea psihomotorie a afectelor ; din acest punct de vedere, catharsisul este căutat în anumite practici psihoterapeutice cu scopuri eliberatoare.

**Cogniție** : ansamblul activităților mentale care asigură achiziționarea cunoștințelor și prelucrarea informației.

Cogniția implică structuri cognitive și scheme de raționament și de reprezentări.

În mod tradițional, este considerată ca opusă afectivității, însă cognitivismul contemporan consideră afectivitatea ca pe o parte a cogniției.

**Cognitivism** : mișcare contemporană centrată pe studiul cognițiilor și de aici amplu motivată de dezvoltarea modelelor de inteligență artificială.

**Conotație** : 56, 58, 93, 97, 121

**Control** : 41 ; termen general înglobând diverse procedee de reglare :

mecanisme de apărare, gestiune personală și interpersonală a afectelor.

**Culpabilitate** : 48

## D

**Disperare** : 49, 74, 76

**Dispatie** : tulburare de dispoziție.

**Disforie** : dispoziție depresivă.

**Dragoste** : cel mai bun și cel mai rău lucru. În cadrul speciei umane, dragostea rezultă din conjuncția dintre impulsia sexuală și cea de afiliere.

## E

**Emoție erotică** : 47, 50

**Emoție** : termen utilizat într-un sens larg pentru a desemna stările ce constituie viața afectivă, iar într-un sens mai restrâns pentru a desemna stările afective temporare induse de antecedente situate cu precizie în timp. Este vorba în acest din urmă caz de emoțiile de bază sau de emoțiile primare.

**Empatie** : 11, 16, 39, 55-57, 74, 78, 93 și următoarele ; capacitatea de a se pune în locul celuilalt și de a-i percepe afectele (empatie de afecte), reprezentările (empatie de gândire) sau de a-i împărtăși acțiunile și reacțiile (empatie de acțiune).

**Empatic (postulat)** : postulatul empatic este ipoteza împărtășită de partenerii unei acțiuni sociale cu privire la faptul că fiecare este capabil de a trăi aceleași afecte ca și celălalt. Este de asemenea un postulat de similitudine.

**Epigeneză** : 32, 127 ; concepție interactivă a proceselor de dezvoltare a organismului. Epigeneza se traduce prin auto-organizare. În stadiul de embrion, inductorii sunt în primul rând fizico-chimici ; după naștere, sunt completați de inductori de mediu cu care organismul schimbă semnale organizatorice, de unde și conceptul de epigeneză interacțională.

**Erotizare** : 24 ; actualizarea competenței sexuale indusă de conținutul dintre un context și o stare centrală de motivație, de unde rezultă starea de emoție erotică.

**Ereutofobie** : teama de a roși în public.

**Ethos** : 107, 119

## F

**Față** : 73 ; în sens larg, fața desemnează partea anterioară a corpului, și mai ales chipul : ca în expresia „față în față”. În microsociologia interacționistă, acest termen desemnează valoarea socială pozitivă pe care o persoană (un actor social) o revendică în cursul unei interacțiuni.

**FACS (Facial Action Coding System)** : 31

(A) **Face față** : traducere a termenului englezesc *coping*, care desemnează activitățile psihofiziologice utilizate de organism pentru a se adapta la o situație nouă.

**Fenomen de balansare** : 113

**Feromon** : 43 ; moleculă chimică ce ajută la comunicare.

**Filogeneză** : 23 ; a se vedea ontogeneză.

**Fobie** : 133-134

**Frică** : 17, 35, 36, 38, 48, 50

**Frustrare** : 74

**Furie** : 35, 37, 49, 72

## G

**Gândire operatorie** : 28, 82, 130 ; a se vedea alexitimie.

**Gelozie** : 81 și următoarele

## H

**Habitus** : 56 ; noțiune împrumutată de sociologi (Durkheim, Weber, Bourdieu) din scolastică pentru a desemna ansamblul dispozițiilor psihice care organizează felul de a gândi și de a acționa. „Fel de a fi”

**Hedonic** : 26, 122 ; care are legătură cu plăcerea.

**Homeostazie** : 40 ; termen introdus în fiziologie de Cannon (1923) pentru a desemna mecanismele de reglare, nervoase sau umorale care permit menținerea echilibrului marilor constante organice (presiune sanguină, glicemie, temperatură internă etc.).

## I

**Idiosincrazie** : mod de reacție propriu fiecărui individ.

**Inferență** : 94, 105

**Interacțiune** : influență reciprocă a organismelor aflate unele în prezența celorlalte. Interacțiunea care are loc între indivizi cu ocazia

întâlnirilor din viața cotidiană a devenit obiectul de studiu al mai multor școli psihologice și sociologice contemporane (școala de la Chicago, interacționismul simbolic, microsociologia, etno-metodologia, etnografia comunicației, pragmatica lingvistică) ce constituie ceea ce putem numi mișcarea interacționistă.

## J

**James-Lange (teoria):** 15, 157 și următoarele

**Jenă:** p. 49

## K

**Kinestezi:** termen creat de Birdwhistel (*kinesics*) pentru a desena studiul gesticii comunicante. Este de asemenea folosit pentru a desemna activitatea în sine în paralel cu vocalitatea și verbalitatea.

## O

**Observație naturalistă:** 18; se spune despre observațiile asupra comportamentului practicate în situație „naturală” Sinonim: etologic

**Ontogeneză:** proces de dezvoltare a organismului. Deseori opusă filogenezei sau procesului de dezvoltare a speciei; în mod schematic, prima corespunde evoluției individului, cea de-a doua evoluției speciei.

**Organizare verbal-viscero-motorie:** 112 și următoarele

## P

**Panică:** 49

**Pattern:** termen din limba engleză folosit în mod curent în franceză pentru a desemna un ansamblu structurat. Sinonim: tipar, configurație.

**Plăcere/neplăcere:** 26, 123 și următoarele

**Pragmatică:** în studiile interacționiste, desemnează aspectele concrete ale schimburilor de limbaj.

**Prietenie:** relație durabilă care rezultă din activarea impulsiei de afiliere.

**Proxemic:** p. 73; termen propus de E. Hall pentru a desemna problemele de distanță interindividuală și de organizare a spațiului comunicațional.

## R

**Reacție electrodermală (RED):** 87

**Ritual:** 23

**Rușine:** 49

## S

**Script:** (sinonim: schemă, scenariu) model secvențial de comportament corespunzător unor situații sociale cu o finalitate precisă (*sites*) interiorizat de către individul care îl folosește pentru a-și organiza conduita. Ex. scriptul clientului de restaurant, scriptul agentului de poliție, scriptul utilizatorului de metrou etc.

**Sentiment:** 14, 17-18, 24, 27-28, 35, 50-51, 54 și următoarele

**Sexualizare** : 60, 68

**Stres** : 20, 130, 136 și următoarele

**Stres (factor de)** : 137

**Sublimare** : 51, 71, 124

**Suport social** : 57-58, 101-102, 107, 111, 118-119, 139-140, 149, 152-155

## T

**Timeric** : 130

**Tristețe** : 17, 23, 30, 32-33, 35-46, 84, 86, 88, 95, 110-112, 158, 163

## U

**Umoare (dispoziție)** : „trăire” care definește o atitudine afectivă durabilă, definită mai ales pe o axă evaluativă : bun/rău, euforic/disforic.

**Ură** : 14, 63, 71 și următoarele

## V

**Vegetativ** : 158 ; referitor la funcțiile controlate de sistemul nervos autonom (sau neurovegetativ).

**Violență** 71-72, 74, 76-85



## Bibliografie

- Abramson, L., Seligman, M., Teasdale, J. (1978), „Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation”, in *Journal of Abnormal Psychology*, 87, pp. 49-74.
- Aebischer, V., Cosnier, J. (1986), „The French Case : Emotion and Rationality”, in Scherer, K.R., Wallbott, H.G., Summerfield, A.B. (ed.) *Experiencing Emotions*, Cambridge University Press et Maison des Sciences de l'Homme, Paris.
- Ainsworth, M.D.S. (1974), *The Secure Base*, Johns Hopkins University, New York.
- Idem* (1983), „L'attachement mère-enfant”, in *Enfance*, 1-2, pp. 7-8.
- Ajuriaguerra, A.J. de, Casati, I. (1985), „Ontogenèse des comportements de tendresse”, in *Psychiatrie de l'enfant*, 28, pp. 325-402.
- Alexander, C. (1966), „The City as a Mechanism for Sustaining Human Contact”, in Edwald (ed.), *Environment for Man*, Indiana University Press, Indiana.
- Allport, G.W., Vernon, P. (1935), *Studies in Expressive Movement*, Macmillan, New York.
- Altman, I. Taylor, D.A. (1973), *Social Penetration : the Development of Interpersonal Relationship*, Holt, Rinehart & Winston, New York.
- Amiel-Lebigre, F., Gognalons-Nicolet, M. (1993), *Entre santé et maladie*, PUF, Paris.
- Arndt, H., Janney, R.W. (1991), „Verbal, Prosodic and Kinesic Emotive Contrasts in Speech”, in *Journal of Pragmatics*, pp. 521-549.
- Arnold, M.B. (1960), *Emotion and Personality*, Columbia University Press, New York.
- Asendorf, J.B., Scherer, K.R. (1983), „The Discrepant Repressor : Differentiation between Low Anxiety, High Anxiety and Repression of Anxiety by Autonomic-facial-verbal Patterns of Behavior”, in *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, pp. 1334-1346.
- Atkinson, J. Birch, D. (1978), *An Introduction to Motivation*, Van Nostrand, New York.
- Aubert, N., Pages, M. (1989), *Le stress professionnel*, Klincksieck, Paris.
- Auchlin, A (1991), *Le bonheur conversationnel*, Univ. Lyon II.
- Averill, J.R. (1975), „A Semantic Atlas of Emotional Concepts”, in *JSAS Catalogue of Selected Documents in Psychology*, 5, pp. 330. (Ms. Nr. 421).

- Idem* (1980), „A Constructivist View of Emotion”, în Plutnick, R. și Kellerman, H. (ed.), *Emotion, Theory, Research, and Experience*, vol. I, Academic Press, New York, pp. 305-340.
- Bandelier, C., Colas Y., Cosnier, J., Greppo, B. (1991), *Communication et personnes âgées : évolution et aménagements*, Rapport PPSH 52, Région Rhône-Alpes.
- Bandura, A. (1969), *Agression A Social Learning Analysis*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey.
- Idem*, (1977), *Social Learning Theory*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey.
- Bänninger-Huber, E., Steiner, F. (1992), „Identifying Microsequences : A New Methodological Approach to the Analysis of Affective Regulatory Process”, în Leuzinger, Schneider, Pfeifer (ed.), *Two Butterflies on My Head – Psychoanalysis in the Interdisciplinary Scientific Dialogue*, Springer, Heidelberg.
- Basowitz, H., Persky, H., Korchin, S.J., Grinker, R.R. (1955), *Anxiety and Stress*, McGraw-Hill, New York.
- Bateson, G. (1971), *La cérémonie du Naven*, Éditions de Minuit, Paris.
- Bavelas, J.B., Black, A., Lemery, C.R., Mullett, J. (1987), „Motor Mimicry as Primitive Empathy”, în N. Strayer, J., *Empathy and its Development*, Cambridge University Press, Eisenberg.
- Beck, A.T. (1971), „Cognitions, Affect and Psychopathology”, în *Arch. Gen. Psychiat.*, 24, pp. 495-500.
- Berdache, K. (1976), *Approche psychophysiologique de l'organisation verbo-viscéro-motrice au cours de situations colloques*, Thèse de 3<sup>e</sup> Cycle, Univ. Lyon II.
- Bell, C. (1844), *The Anatomy and Philosophy of Expression* (ediția a III-a), Bohn, London.
- Benejam, G. (1983), *Contribution à l'étude de l'expression et de la régulation sociale de l'émotion chez l'homme*, Thèse de 3<sup>e</sup> Cycle, Univ. Lyon I.
- Bentler, P.M., Newcomb, M.D. (1978), „Longitudinal Study of Marital Success and Failure”, în *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, pp. 1053-1070.
- Bergeret, J. (1984), *La violence fondamentale*, Dunod, Paris.
- Berscheid, E., Snyder, M., Omoto, A.M. (1989), „The Relationship Closeness Inventory : Assessing the Closeness of Interpersonal Relationships”, în *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, pp. 792-807.
- Berscheid, E., Walter, E. (1978), *Interpersonal Attraction*, Addison-Wesley, Reading, Massachusetts.
- Berkman, L.F., Syme, S.L. (1979), „Social Networks, Resistance and Mortality : A Nine Years Follow-up of Alameda County Residents”, în *American Journal of Epidemiology*, 109, pp. 186-204.
- Berkowitz, L. (1962), *Agression : A Social Psychological Analysis*, McGraw-Hill, New York.

- Bidart, C. (1991), „L'amitié, les amis, leur histoire”, în *Société contemporaine*, 5, pp. 21-42.
- Birdwhistell, R. L. (1970), *Kinesics and Context*, University of Pennsylvania Press, Philadelphia.
- Idem* (1963), „The Kinesic Level in the Investigation of the Emotions”, în P.H. Knapp (ed.), *Expression of the Emotions in Man*, Academic Press, New York, pp. 11-89.
- Blackburn, R. (1965), „Emotionality, Repression-sensitization and Maladjustment”, în *British Journal of Psychiatry*, 111, pp. 399-404.
- Blaney, P.H. (1986), „Affect and Memory: A Review”, în *Psychological Bulletin*, 99, pp. 229-246.
- Block, J., Funder, D.C. (1986), „Social Roles and Social Perception: Individual Differences in Attribution and Error”, în *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, pp. 1200-1027.
- Bloch, S. (1989), „Émotion ressentie, émotion recrée”, în *Science et Vie*, 168, pp. 75-68.
- Boissevain, J., Mitchell, J.C. (1973), *Network Analysis: Studies in Human Interaction*, Mouton, The Hague.
- Bolles, R.C. (1975), *Theory of Motivation* (ediția a II-a), Harper & Row, New York.
- Bonami, M., Rimé, B. (1976), „Approche exploratoire de la personnalité précoronarienne pour analyse standardisée de données projectives thématiques”, în *Journal of Psychosomatic Research*, 16, pp. 102-113.
- Bond, C.F., Anderson, E.L. (1987), „The Reluctance to Transit Bad News: Private Discomfort or Public Display?”, în *Journal of Experimental Social Psychology*, 23, pp. 176-187.
- Bonis (de) (1986), „L'idée d'interaction entre niveaux expressifs: émotions, représentations et cognition”, în *Bulletin de Psychologie*, 24, 377, pp. 913-921.
- Bourdieu, P. (1982), *Ce que parler veut dire*, Fayard, Paris.
- Bozon, M., Heran, F. (1988), „La découverte du conjoint”, în *Population*, 6.
- Bougeant, J.C. (1989), *L'arrière, plan théorique et méthodologique dans la problématique stress-performances*, Lettres et Sciences Humaines, Univ. Lyon II.
- Bower, G.H. (1981), „Mood and Memory”, în *American Psychologist*, 36, pp. 129-148.
- Bowlby, J. (1969), *Attachment (Attachment and Loss, 2 vol.)* Hogarth Press, London (trad. fr., PUF, Paris, 1969-1973).
- Brady, J.V. (1970), „Endocrine and Autonomic Correlates of Emotional Behaviour”, în P. Black (ed.), *Physiological Correlates of Emotion*, Academic Press, New York.
- Braconnier, A., Albert, E. (1992), *Tout est dans la tête*, Odile Jacob, Paris.
- Broadbent, D.E. (1971), *Decision and Stress*, Academic Press, New York.

- Brunel, M.L. (1987), „Empathie, femmes, féminisme et préférence de genre en psychothérapie”, în *Revue Québécoise de Psychologie*, 8, pp. 89-118.
- Brunel, M.L. (1989), *L'empathie en counseling interculturel*, Société Mentale au Québec.
- Buck, R. (1984), *The Communication of Emotion*, Guilford Press, New York.
- Busnel, M.C., Lecanuet, J.P., Granier-Deferre, C., Caster de, J.P. (1986), „Perception et acquisition auditives prénatales” în *Méd. Périnat.*, pp. 37-46.
- Buunk, B., Bringle, R.G. (1987), „Jealousy in Love Relationships”, în Perlman, D., Duck, S. (ed.), *Intimate Relationships, Development, Dynamics and Deterioration*, Sage, New Park, California.
- Buunk, B., Hupka, R.B. (1987), „Cross-cultural Differences in the Elicitation of Sexual Jealousy”, în *Journal of Sex Research*, 23, pp. 12-22.
- Buss, D.M. (1988), „The Evolutionary Biology of Love”, în Sternberg R.I., Barnes, M.L. (ed.), *The Psychology of Love*, Yale University Press, New Haven.
- Idem* (1989), „Sex Differences in Human Mate Preferences : Evolutionary Hypothesis Tested in 37 Cultures”, în *Behavioral and Brain Sciences*, 56, pp. 735-747.
- Byrne, D. (1964), „Repression Sensitization as a Dimension of Personality”, în Maher, B. (ed.), *Progress in Experimental Personality Research*, vol. I, Academic Press, New York, pp. 169-219.
- Calhoun, J.B. (1962), „Population Density and Social Pathology”, în *Scientific American*, 206, pp. 139-148.
- Cannon, W.B. (1927), „The James-Lange Theory of Emotion : A Critical Examination and an Alternative Theory”, în *American Journal of Psychology*, 39, pp. 106-24.
- Idem* (1929), *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage* (ediția a II-a), Appleton, New York.
- Cantor, J.R., Zillman, D., Bryant, J. (1975), „Enhancement of Experienced Sexual Arousal in Response to Erotic Stimuli through Misattribution of Unrelated Residual Excitation”, în *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, pp. 69-75.
- Changeux, J.P. (1983), *L'homme neuronal*, Fayard, Paris.
- Charavel, M. (1992), *Les interactions mère-enfant en situation de prématurité*, Thèse Psychologie, Univ. Lyon II.
- Chevalier-Skolnikoff, S. (1973), „Facial Expression of Nonhuman Primates”, în P. Ekman (ed.), *Darwin and Facial Emotion*, Academic Press, New York, pp. 11-89.
- Chiva, M. (1985), *Le doux et l'amer*, PUF, Paris.
- Christian, J. (1959), „The Roles of Endocrine and Behavioral Factors in the Growth of Mammalian Populations”, în *Comparative Endocrinology Proc. Columbia University Sympos.*, Wiley, New York.

- Clark, M.S. (1986), „Some Effects of Everyday Moods and Possible Individual Differences in these Effects”, în Hockey, R.J., Gaillard A.W.H. Coles, M.G.H. (ed.), *Energetics and Human Information Processing*, Nato Asi Series, Dordrecht, Nijhoff, pp. 299-311.
- Cobb, S. (1976), „Social Support as a Moderator of Life Stress”, în *Psychosom. Med.*, 38, pp. 300-314.
- Cohen, S. (1980), „After Effects of Stress on Human Performance and Social Behavior : A Review of Research and Theory”, în *Psychological Bulletin*, 99, pp. 82-108.
- Cosnier, J. (1966), *Les névroses expérimentales*, Seuil, Paris.
- Idem* (1984), „Observation directe des interactions précoces ou les bases de l'épigénèse interactionnelle”, în *Psychiatrie de l'enfant*, 27, 1, pp. 108-126.
- Idem* (1984), „Progress in Interaction Models”, în *Ontogeny of Bond Attachment*, Prog reprod. Biol. Med., vol. II, Karger, Basel.
- Idem* (1989), „Les tours et le copilottage dans les interactions conversationnelles”, în Gofman, Erving, Joseph, I. (ed.), *Le parler frais*, Éditions de Minuit, Paris.
- Idem* (1991), „De l'amour du texte à l'amour du contexte”, în E. Fivaz, *Texte et contexte dans la communication*, Depeursinge (ed.), 13, pp. 29-46.
- Idem* (1992a), „Gestion des affects et communication non verbale”, în *Evolutions Psychomotrices*, 17, pp. 11-20.
- Idem* (1992b), „Synchronisation et copilottage de l'interaction conversationnelle”, în *Protée*, 20, 2, pp. 33-40.
- Cosnier, J., Dalhoumi, S. (1981), „Pratiques communicatives quotidiennes de maghrébiens en milieu urbain français”, în *Langues et Migrations*, Publications Université de Grenoble.
- Cosnier, J., Dols, J.M., Fernandez, A.J. (1986), „The Verbalisation of Emotional Experiences”, în Scherer, K.R., Wallbott, H.G., Summerfield, A.B. (ed.), *Experiencing Emotion : A Cross-cultural Study*, Maison des Sciences de l'Homme și Cambridge University Press, Cambridge, pp. 117-128.
- Cosnier, J., Grosjean, M., Lacoste, M. (ed.) (1993), *Soins et communication, approches interactionnistes des relations de soins*, PUL, Lyon.
- Cosnier, J., Vaysse, J. (1992), „La fonction référentielle de la kinésique”, în *Protée*, pp. 40-47.
- Cüceloglu, M. (1970), „Perception of Facial Expression in Three Different Cultures”, în *Ergonomics*, 13, pp. 93-100.
- Cupchick, G.C., Leventhal, H. (1974), „Consistency between Expressive Behavior and the Evolution of Humorous Stimuli : the Role of Sex and Self-observation”, în *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, pp. 429-442.
- Cyrułnik, B. (1989), *Sous le signe du lien*, Hachette, Paris.

- Czyba, J.C., Cosnier, J. (1973), „La notion de sexe dans l'espèce humaine”, in Czyba *et al.*, *Ontogenèse de la sexualité*, SIMEP Éditions, Lyon.
- Dahan, G. (1975), *Contribution au traitement du contexte psychophysiologique de l'examen psychologique*, Thèse 3<sup>e</sup> Cycle, Univ. Lyon I.
- Dantzer, R. (1988), *Les émotions*, PUF, Paris.
- Idem* (1989), *L'illusion psychosomatique*, Odile Jacob, Paris.
- Darwin, C. (1872), *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, Murray, London (trad. fr., 1981, Bruxelles, Édit. Complexe).
- Davitz, J.R. (1969), *The Language of Emotions*, Academic Press, New York.
- Deichmann, M. (1984), *Genèse du langage : observation sur l'ontogenèse des communications précoces*, Univ. Lyon II.
- Dejours, C. (1986), *Le corps entre biologie et psychanalyse*, Payot, Paris.
- Delacour, J. (ed.) (1984), *Neurobiologie des comportements*, Hermann, Paris.
- De Rivera, J. (1977), „A Structural Theory of the Emotions”, in *Psychological Issues*, vol. X, International Universities Press, New York.
- Descartes, R. (1964), *Les passions de l'âme*, Amsterdam, Elsevier, Paris, Vrin.
- Dickey, E.C., Knower, F.H. (1941), „A Note on Some Ethnological Differences in Recognition of Simulated Expressions of the Emotions”, in *American Journal of Sociology*, 47, pp. 190-193.
- Dollard, J., Doob, L.W., Miller, N.E., Mowrer, O.H., Sears, R.R. (1939), *Frustration and Agression*, Yale University Press, New Haven, Connecticut.
- Donnerstein, M., Donnerstein, E., Berkowitz, L., Linz, D. (1987), *The Question of Pornography Research Findings and Policy Implications*, Free Press, New York.
- Dumas, G. (1910), *La théorie de l'émotion* (édition a III-a), Alcan, Paris.
- Idem* (1948), *La vie affective*, PUF, Paris.
- Economides, S. (1977), *Situation duelle et corrélations psychophysiologiques*, Thèse 3<sup>e</sup> Cycle, Univ. Lyon I.
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1979), *The Biology of Peace and War*, Thames and Hudson, London.
- Eisenberg, N., Strayer, J. (1987), *Empathy and its Development*, Cambridge University Press, Cambridge.
- Edinger, A.J., Patterson, M.L. (1983), „Nonverbal Involvement and Social Control”, in *Psychological Bulletin*, 93, 1, pp. 30-56.
- Ekman, P. (1973), „Cross-cultural Studies of Facial Expressions”, in Ekman, P. (ed.), *Darwin and Facial Emotion*, Academic Press, New York.
- Idem* (1984), „Expression and the Nature of Emotion”, in Scherer, K.R., Ekman, P. (ed.), *Approaches to Emotion*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, pp. 319-344.
- Idem* (1992), „An Argument for Basic Emotions”, in *Cognition and Emotion*, 6, pp. 169-200.

- Ekman, P., Friesen, W.V. (1969), „The Repertoire of Nonverbal Behavior : Categories, Origins, Usage and Coding”, în *Semiotica*, 1, pp. 49-98.
- Idem* (1971), Constants across Cultures in the Face and Emotion, în *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, pp. 124-129.
- Idem* (1978), *The Facial Action Coding System*, Consulting Psychologist Press, Palo Alto.
- Idem* (1986), „A New Pan-cultural Facial Expression of Emotion, în *Motivation and Emotion*, 10, pp. 159-168.
- Ekman, P., Friesen, W.V., Tomkins, S.S. (1971), „Facial Affect Scoring Technique : A First Validity Study”, în *Semiotica*, 3, pp. 37-58.
- Ekman, P., Levenson, R., Friesen W.V. (1983), „Automatic Nervous System Activity Distinguishes between Emotions”, în *Science*, 221, pp. 1210-1208.
- Ekman, P., Sorensen, E.R., Friesen, W.V. (1969), „Pan-cultural Elements in Facial Displays of Emotion”, în *Science*, 164, pp. 86-88.
- Elias, N. (1969), *The Civilizing Process*, Urizen Books, New York [trad. rom. *Procesul civilizării*, Polirom, Iași, 2002].
- Idem* (1939, 1978), *The History of Manners*, Pantheon Books, New York.
- Eysenck, H.J. (1975), „Anxiety and the Natural History of Neurosis”, în Spielberger, C.D. și Sarason, I.G. (ed.), *Stress and Anxiety*, vol. I, Wiley, New York, pp. 51-94.
- Fehr, B., Russel, J.A. (1984), „Concept of Emotion Viewed from a Prototype Perspective”, în *Journal of Experimental Psychology General*, 113, pp. 464-486.
- Feyereisen, P., de Lannoy (1985), *Psychologie du geste*, Mardaga, Bruxelles.
- Field, F., Fogel, A. (ed.), *Emotion and Early Interaction*, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey.
- Fillenbaum, S. Rapoport, A. (1971), *Structures in the Subjective Lexicon*, Academic Press, New York.
- Fisher, S. (1984), *Stress and the Perception of Control*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, New Jersey.
- Fonagy, I. (1983), *La vive voix*, Payot, Paris.
- Fraise, P. (1975), „Les émotions”, în P. Fraisse și J. Piaget (ed.), *Traité de psychologie expérimentale*, vol. V, *Motivation, émotion et personnalité*, PUF, Paris, pp. 83-153.
- Freud, S. (1895), *Études sur l'hystérie*.
- Idem* (1905), *Le mot d'esprit*.
- Idem* (1920), *Au-delà du principe de plaisir*.
- Idem* (1921), *Analyse du moi*.
- Idem* (1926), *Inhibition, symptôme et angoisse*.
- Idem* (1930), *Malaise dans la civilisation*.
- Freud, S., Einstein, A. (1932-1933), *Why War ?*, Stand. Edit., J. Strachey, Hogarth Press, London.
- Frijda, N.H. (1986), *The Emotions*, Cambridge University Press, New York.

- Idem* (1987), „Emotions, Cognitive Structures and Action Tendency”, în *Cognition and Emotion*, 1, pp. 115-143.
- Frijda, N.H., Swagerman, J. (1987), „Can Computers Feel? Theory and Design of an Emotional System”, în *Cognition and Emotion*, 1, pp. 235-258.
- Galacteros, E. (1974), *L'espace psychoprophylactique de l'expérience maternelle*, Thèse d'Etat, Biol. Hum., Univ. Lyon I.
- Geertz, H. (1959), „The Vocabulary of Emotion: A Study of Javanese Socialisation Processes”, în *Psychiatry*, 22, pp. 225-237.
- Idem* (1968), *Biological Foundations of Emotion*, III, Scott & Foresman, Glenview.
- Gellhorn, E., Loofburrow, G.N. (1963), *Emotion and Emotional Disorders*, Haber Medical Division, New York.
- Glass, D.C., Singer, J.E. (1972), *Urban Stress: Experiments on Noise and Social Stressors*, Academic Press, New York.
- Goffman, E. (1974), *La mise en scène de la vie quotidienne* (2 vol.), Éditions de Minuit, Paris.
- Gottlieb, B.H. (1983), *Social Support Strategies*, Sage Publications, Beverly Hills.
- Gottman, J.M., Levenson, R.W. (1992), „Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology and Health”, în *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 2, p. 221-233.
- Gray, J.A. (1971), *The Psychology of Fear and Stress*, Weidenfeld & Nicholson, London.
- Idem* (1982), *The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-hippocampal System*, Oxford University Press, Oxford.
- Green, A. (1973), *Le discours vivant*, PUF, Paris.
- Grings, W.W., Dawson, M.E. (1978), *Emotions and Bodily Responses A Psychophysical Approach*, Academic Press, New York.
- Haan, N. (1977), *Coping and Defending Processes of Self-environment Organization*, Academic Press, New York.
- Hall, E. (1966-1971), *La dimension cachée*, Seuil, Paris.
- Halle, M., Stevens, K.N. (1974), „Speech Recognition”, în Mehler și Noizet (ed.), *Textes pour une psycholinguistique*, Mouton, Hague.
- Hammond, L.J. (1970), „Conditioned Emotional States”, în P. Black (ed.), *Physiological Corrolates of Emotion*, Academic Press, New York, pp. 245-259.
- Harlow, H.F. (1958), „The Nature of Love”, în *Am. Psychol.*, 13, pp. 673-685.
- Idem* (1959), „Love in Infant Monkeys”, în *Scientific American*, 200, pp. 68-74.
- Hartfield, E. (1988), „Passionate and Companionate Love”, în Sternberg, R.J., Barnes, M.L. (ed.), în *The Psychology of Love*, Yale University Press, New Haven.



- Hartfield, E., Sprecher, S. (1986), „Measuring Passionate Love in Intimate Relations”, in *Journal of Adolescence*, 9, pp. 383-410.
- Hebb, D.O. (1949), *The Organisation of Behavior*, Wiley, New York.
- Helfrich, H., Standke, R., Scherer, K.R. (1984), „Vocal Indicators of Psychoactive Drug Effects”, in *Speech Communication*, 3, pp. 245-252.
- Hendrick, C., Hendick, S. (1986), „A Theory and Method of Love”, in *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, pp. 392-402.
- Hendrick, C., Hendick, S., Adler, N.L. (1988), „Romantic Relationship: Love, Satisfaction, and Staying Together”, in *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, pp. 980-988.
- Henry, J.P. (1986), „Neuroendocrine Patterns of Emotional Response”, in Plutchick, R., Kellerman, H. (ed.), *Emotion: Theory, Research and Experience*, vol. III, Academic Press, Orlando, pp. 37-60.
- Henry, J.P., Stephens, P.M. (1977), *Stress, Health and the Social Environment. A Sociobiological Approach to Medicine*, Springer Verlag, New York.
- Hess, E.H. (1972), „Pupillometrics: A Method of Studying Mental, Emotional and Sensory Processes”, in Greenfield and Sternbach (ed.), *Handbook of Psychophysiology*, Holt, Rinehart & Winston, New York.
- Hill, C.A., Christensen, A.J. (1989), „Affiliative Need, Different Types of Social Support, and Physical Symptoms”, in *Journal of Applied Social Psychology*.
- Holmes, T.H., Rahe, R.H. (1967), „The Social Readjustment Rating Scale”, in *Journal of Psychosomatic Research*, 11, pp. 213-218.
- Hochschild, A.R. (1979), „Emotion, Work, Feeling Rules and Social Structures”, in *American Journal of Sociology*, 85, 3, pp. 551-575.
- Idem* (1983), *The Managed Heart*, University of California Press, Berkeley.
- Horowitz, M.J. (1976), *Stress Response Syndromes*, Jason Aronson, New York.
- Howell, S. (1981), „Rules, not Words”, in Heelas and Locks (ed.), *Indigenous Psychologies*, Academic Press, London.
- Irigaray, L. (1967), „Approche d'une grammaire d'énonciation de l'hystérique et de l'obsessionnel”, in *Langages*, 5, pp. 109-199.
- Irvine, J.T. (1990), „Registering Affect: Heteroglossia in the Linguistic Expression of Emotion”, in Lutz, C.A., Abu-Lughod, L. (ed.), *Language and the Politics of Emotion*, Cambridge University Press, 1990.
- Idem* (1982), „Language and Affect: Some Cross-cultural Issues”, in Byrnes, H. (ed.), *Contemporary Perceptions of Language: Interdisciplinary Dimensions*, Georgetown University Press, Washington, DC.
- Isen, A.M., Patrick, R. (1983), „The Effect of Positive Feeling on Risk-taking: When the Chips are Down”, in *Organisational Behavior and Human Performance*, 3, pp. 194-202.
- Izard, C.E. (1971), *The Face of Emotion*, Appleton-Century-Crofts, New York.

- Idem* (1977a), *Human Emotions*, Plenum Perss, New York.
- Idem* (1977b), *A Social Interactional Theory of Emotions*, Wiley, New York.
- Idem* (1979), *The Maximally Discriminative Facial Movement Coding System*, Instructional Resources Center, University of Delaware, Newark, Delaware.
- Idem* (1980), „Cross Cultural Perspectives on Emotion and Emotion Communication”, în Triandis, H.C., Lambert, W.W. (ed.), *Handbook of Cross-cultural Psychology*, vol. I, Allyn and Bacon, Boston.
- Izard, C.E., Izard, B.S. (1980), „Expression of Emotions as a Transcultural Language in Social Interactions and Theatrical Performance”, în W. von Raffler-Engel (ed.), *Aspect on Non verbal Communication*, Lisse, Sweets and Zeitlinger.
- Jacques, F. (1985), *L'espace logique de l'interlocution*, PUF, Paris.
- James, W. (1884), „What is an Emotion? ”, în *Mind*, 9, pp. 188-205.
- Idem* (1890), *Principles of Psychology*, Holt, New York.
- Josephson, W.D. (1987), „Television Violence and Children's Aggression : Testing the Priming, Social and Script, and Disinhibition Prediction”, în *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, pp. 882-890.
- Kaës, R. (1993), *Le groupe et le sujet du groupe*, Dunod, Paris.
- Kaplan, M.F. (1981), „State Dispositions in Social Judgement”, în *Bulletin of the Psychonomic Society*, 18, pp. 27-29.
- Karli, P. (1987), *L'homme agressif*, Odile Jacob, Paris.
- Kattan-Farhat, M. (1983), „Territoires et scénarios de rencontre dans une unité de soins”, în Cosnier, J., Grojean, M., Lacoste, M. (ed.), *Soins et communication*, PUL, Lyon.
- Kenny, A. (1963), *Action, Emotion and Will*, Routledge, Kegan Paul, London.
- Kemper, T.D. (1978), *A Social Interactional Theory of Emotions*, Wiley, New York.
- Kerbrat-Orecchioni, C. (1981), *La connotation*, PUL, Lyon.
- Kessler, R.C., McLeod, J.D. (1984), „Sex Differences in Vulnerability to Undesirable Life Events”, în *American Sociological Review*, 49, pp. 620-631.
- Kieouac, G. (1989), *Les émotions*, Monographie de Psychologie – 8 Presses Universitaires du Québec, Québec.
- Klech, R.E., Vaughan, R.C., Cartwright-Smith, J., Vaughan, K.B., Colby, C., Lanzetta, J.T. (1976), „Effects of Being Observed on Expressive, Subjective, and Physiological Responses to Painful Stimuli”, în *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, pp. 1211-1218.
- Klein, M. (1968), *Essais de Psychanalyse*, Payot, Paris.
- Klein, M., Rivière, J. (1973), *L'amour et la haine*, Payot, Paris.
- Kleinjinna, P.R., Kleinjinna, A.M. (1982), „A Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition” în *Motivation and Emotion*, 5, pp. 345-379.

- Klineberg, O. (1938), „Emotional Expression in Chinese Literature”, în *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 33, pp. 517-520.
- Kobasa, S.C. (1979), „Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry into Hardiness”, în *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, pp. 1-11.
- Kuroda, I., Fujiwara, O., Okamura, N., Itsuki, N. (1976), „Methods for Determining Pilot Stress through Analysis of Voice Communication”, în *Aviation Space and Environmental Medicine*, 47, pp. 528-533.
- LaBarre, W. (1947), „The Cultural Basis of Emotion and Gestures”, în *Journal of Personality*, 16, pp. 49-68.
- Laborit, H. (1985), *L'inhibition de l'action*, Masson, Paris.
- Lader, M. (1975), „Psychophysiological Parameters and Methods”, în Levi, L. (ed.), *Emotion: Their Parameters and Measurement*, Raven Press, New York, pp. 341-386.
- Laird, J.D. (1974), „Self-attribution of Emotion: the Effects of Expressive Behavior on the Quality of Emotional Experience”, în *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, pp. 495-514.
- Idem* (1984), „Cognition in Emotion: Concept and Action”, în Izard, C.E., Kagan, J. și Zajonc, R.B. (ed.), *Emotions, Cognition and Behavior*, Cambridge University Press, New York, pp. 192-226.
- Lange, C.G. (1885 ; 1922), *The Emotions*, Williams & Wilkins, Baltimore.
- Lannoy, J.D., Feyereisen, P. (1992), *L'inceste*, PUF, Paris.
- Lanzetta, J.T., Cartwright-Smith, J., Kleck, R.E. (1976), „Effects of Non-verbal Dissimulation on Emotional Experience and Autonomic Arousal”, în *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, pp. 354-370.
- Lanzetta, J.T., Kleck, R.E. (1970), „Encoding and Decoding Nonverbal Affect in Humans”, în *Journal of Personality Psychology*, 16, pp. 12-19.
- Laplanche, J. (1970), *Vie et mort en psychanalyse*, Flammarion, Paris.
- Lazarus, R.S. (1966), *Psychological Stress and the Coping Process*, McGraw Hill, New York.
- Idem* (1982), „Thoughts on the Relation Cognition”, în *Am. Psychol.* 37, pp. 1019-1024.
- Idem* (1984), „On the Primacy of Cognition”, în *Am. Psychol.* 39, pp. 124-129.
- Lazarus, R.S., Averill, J.R., Opton, E.M., Jr. (1970), „Towards a Cognitive Theory of Emotion”, în M.B. Arnold (ed.), *Feeling and Emotion: the Loyola Symposium*, Academic Press, New York, 207-232.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984), *Stress, Appraisal and Coping*, Springer, New York.
- Lazarus R.S., Launier, R. (1978), „Stress-related Transactions Between Person and Environment” în L.A. Pervin și M. Lewis (ed.), *Perspectives in Interactional Psychology*, Basic Books, New York, pp. 249-315.
- Lebovici, S. (1970), *Le nourisson, la mère et le psychanalyste*, Le Centurion, Paris.

- Le Camus, J. (1989), *Les racines de la socialité*, Le Centurion, Paris.
- Idem* (1992), „Attachement et détachement”, in *Enfance*, 4, pp. 201-212.
- Lemaigne, J. (1959), „L'empathie et les problèmes de la perception d'autrui”, in *Année Psychologique*, 1, pp. 142-161.
- Lemaire, J.G. (1984), *Le couple sa vie, sa mort*, Payot, Paris.
- Lesser, I.M. (1981), „A Review of the Alexithymia” in *Psychosomatic Medicine*, 43, pp. 531-543.
- Leventhal, H. (1984), „A Perceptual Theory of Emotion”, in *Adv. Exp. Soc. Psychol.*, 17, pp. 17-182.
- Liebert, R.M., Sprafkin, J.N., Davidson, E.S. (1989), *The Early Window : Effects of Television on Children and Youth*, Pergamon, New York.
- Liberman, A.M., Mattingly, I.G. (1985), „The Motor Theory of Speech Perception Revisited”, in *Cognition*, 21, pp. 36-41.
- Lorenz, K. (1963-1969), *L'agression*, Flammarion, Paris.
- Lyons, W. (1980), *Emotions*, Cambridge University Press, Cambridge.
- Leight, K.A., Ellis, H.C. (1981), „Emotional Mood States, Strategies and State-dependency in Memory”, in *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 20, pp. 251-266.
- Le Ny, J.F. (1979), *La sémantique psychologique*, Paris.
- Leventhal, H. (1980), „Toward a Comprehensive Theory of Emotion”, in L. Berkowitz (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 13, Academic Press, New York, pp. 140-208.
- Idem* (1984), „A Perceptual Motor Theory of Emotion”, in *Adv. Exp. Soc. Psychol.*, 17, pp. 117-182.
- Lindsley, D.B. (1951), „Emotion”, in Stevens, S.S. (ed.), *Feelings and Emotion*, Wiley, New York.
- Lipps, Th. (1903), *Aesthetik : Psychologie der Schönen und der Kunst*, Vogt, Leipzig.
- Lutz, C.A., Abu-Lughod, L. (1990), *Language and Politics of Emotion*, Cambridge University Press et Maison des Sciences de l'Homme.
- MacLeod, C., Mathews, A., Tata, P. (1986), „Attentional Bias in Emotional Disorders”, in *Journal of Abnormal Psychology*, 95, pp. 15-20.
- McFarlane, A.H., Norman, G.R., Streiner, D.I., Roy, R.G. (1983), „The Process of Social Stress : Stable, Reciprocal and Mediating Relationships”, in *Journal of Health and Social Behavior*, 24, pp. 160-173.
- McGhee, Ph.E. (1979), *Humor : Its Origin and Development*, Freeman, San Francisco.
- McNeill, D. (1987), *Psycholinguistics, a New Approach*, Harper and Row, New York.
- Maisonneuve, J. (1950, 1991), *La psychologie sociale*, PUF, Paris.
- Maisonneuve, J., Lubomir, L. (1993), *Psychosociologie de l'amitié*, PUF, Paris.

- Mandler, G. (1962), „Emotion”, în R.W. Brown *et al.* (ed.), *News Directions in Psychology*, Holt, New York.
- Idem* (1975), *Mind and Emotions*, Norton, New York.
- Idem* (1984), *Mind and Body Psychology of Emotion and Stress*, Norton, New York.
- Marc, E., Picard, D. (1989), *L'interaction sociale*, PUF, Paris.
- Marc, E. (1987), *Le processus de changement en thérapie*, Retz, Paris.
- Marcel, A. (1983), „Conscious and Unconscious Perception : An Approach to the Relations between Phenomenal Experience and Perceptual Processes”, în *Cognitive Psychology*, 5, pp. 238-300.
- Martins, D. (1982), „Influence of Affect on Comprehension of a Text”, în *Text*, 2, pp. 193-210.
- Idem* (1984), „Influence de l'importance, de l'intensité affective des paragraphes et de l'émotion ressentie lors de leur lecture dans la compréhension de textes”, în *Cahiers de psychologie cognitive*, 5, pp. 495-510.
- Marty, P., M'Uzan, M. (1963), „La pensée opératoire”, în *Revue française de psychanalyse*, 27, număr special.
- Marty, P., de M'Uzan, M., David, C. (1963), *L'investigation psychosomatique de l'adulte*, PUF, Paris.
- Maucorps, P.H., Bassoul, R. (1950), *Empathie et connaissance d'autrui*, CNRS, Paris.
- Mazet, P., Lebovici, S. (ed.) (1992), *Emotions et affects chez le bébé et ses partenaires*, Eshel, Paris.
- Mead, G.H. (1963), *L'esprit, le soi et la société*, PUF, Paris.
- Mehrabian, A. (1972), *Nonverbal Communication*, Aldine-Atherton, New York.
- Miller, N.E. (1941), „The Frustration-aggression Hypothesis”, în *Psychological Review* 48, pp. 337-342.
- Miller, R.E., Murphy, J.V., Mirsky, I.A. (1959), „Nonverbal Communication of Affect”, în *J. Clin. Psychol.* 15, pp. 155-8.
- Milroy, L. (1987), *Observing and Analysing Natural Language*, Basil Blackwell, Oxford.
- Montandon, C. (1992), „La socialisation des émotions : un champ nouveau pour la sociologie de l'éducation”, în *Revue française de pédagogie*, 101, pp. 105-122.
- Montagner, H., *L'attachement, les debuts de la tendresse*, Odile Jacob, Paris.
- Moore B.S. (1985), „Behavioral Consequences of Affect”, în Lewis, M. și Saarni, C. (ed.), *The Socialisation of Emotions*, Plenum Press, New York, pp. 213-238.
- Morris, D. (1971), *Intimate Behavior*, Jonathan Cape, London.
- Morrow, G.R., Labrum, A.H. (1978), „The Relationship between Psychological and Physiological Measures of Anxiety”, în *Psychosomatic Medicine*, 3, pp. 85-101.

- Mowrer, O.H. (1960), *Learning Theory of Behavior*, Wiley, New York.
- Nadel, J. (1986), *Imitation et communication entre jeunes enfants*, PUF, Paris.
- Noël, M.P., Rimé, B. (1988), „Pensée opératoire, alexithymie et investigation psychosomatique: revue critique”, în *Cahier psychol. cognitive*, 6, pp. 573-599.
- Nowlis, V. (1966), „Research with the Mood Adjective Check List” în Tomkins, S.S. și Izard, C.E. (ed.), *Affect, Cognition and Personality*, Springer, New York, pp. 352-389.
- Nuttin, J. (1963), „La motivation”, în P. Fraisse et J. Piaget (eds.), *Traité de psychologie expérimentale*, vol. V, *Motivation, émotion et personnalité*, PUF, Paris, pp. 2-82.
- Oatley, K. Johnson-Laird, P. (1987), „Towards a Cognitive Theory of Emotions”, în *Cognition and Emotion*, 1, pp. 3-51.
- Osgood, C.E. (1962), „Studies on the Generality of Affective Meaning Systems”, în *American Psychologist*, 17, pp. 10-28.
- Osgood, C.E., May, W.H., Miron, M.S. (1975), *Crosscultural Universals of Affective Meaning*, III, University of Illinois Press, Urbana.
- Ortany, A., Clore, G.L., Foss, M.A. (1987), „The Semantics of the Affective Lexicon”, în *Cognitive Science*.
- Ostwald, P.F. (1963), *Soundmaking: the Acoustic Communication of Emotions*, Charles Thomas, Springfield, Illinois.
- Pages, M. (1977), *Le travail amoureux*, Dunod, Paris.
- Idem* (1986), *Trace ou sens. Le système émotionnel*, Hommes et groupes, Paris.
- Idem* (1993), *Psychothérapie et complexité*, Desclée de Brower, EPI.
- Pages, R. (1965), „La perception d'autrui”, în Fraisse, P. și Piaget, J. (ed.), *Traité de psychologie expérimentale*, vol. IX, *Psychologie sociale*, PUF, Paris, pp. 101-169.
- Parlebas, P. (1992), *Sociométrie et réseaux de communication*, PUF, Paris.
- Pasini, W. (1992), *La qualité des sentiments*, Payot, Paris.
- Paulhan, F. (1887), *Les phénomènes affectifs*, Alcan, Paris.
- Pennebaker, J.W., Beall, S.K. (1986), „Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease”, în *Journal of Abnormal Psychology*, 95, pp. 274-281.
- Pennebaker, J.W., Hoover, C.W. (1986), „Inhibition and Cognition: Toward an Understanding of Trauma and Disease”, în Davidson, R.J., Schwartz, G.E. și Shapiro, D. (ed.), *Consciousness and Self-regulation*, vol. 4, Plenum Press, New York, pp. 107-136.
- Pennebaker, J.W., O'Heeron, R.C. (1984), „Confiding in Others and Illness Rates among Spouses of Suicide and Accidental Death Victims”, în *Journal of Abnormal Psychology*, 93, pp. 473-476.
- Pfeifer, R. (1982), *Cognition and Emotion*, Carnegie-Mellon University, CIP-working paper no. 436.

- Picard, D. (1983), *Du code au désir*, Dunod, Paris.
- Pidinielli, J.P., *Psychosomatique et alexithymie*, PUF, Paris.
- Pittmann, N.L., Pittman, T.S. (1979), „Effects of Amount of Helplessness Training and Internal-external Locus of Control on Mood and Performance”, în *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, pp. 39-47.
- Plety, R. (ed.) (1993), *Éthologie humaine, aide-mémoire méthodologique*, PUL, Lyon.
- Plutchick, R. (1970), „Emotions, Evolution and Adaptive Processes”, în M.B. Arnold (ed.), *Feelings and Emotions*, New York, Academic Press.
- Idem* (1980), *Emotions : A Psychoevolutionary Synthesis*, Harper & Row, New York.
- Postman, L., Brown, D.R. (1952), „The Perceptual Consequences of Success and Failure”, în *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, pp. 213-221.
- Poole, T. (1986), *Social Behavior in Mammals*, Blackie, New York.
- Pribram, K.H. (1967), „Emotion: Steps toward a Neuropsychological Theory”, în Glass, D.C. (ed.), *Neurophysiology and Emotion*, Rockefeller University Press and Russel Sage Foundation, New York, pp. 2-40.
- Idem* (1970), „Feelings as Monitors”, în M.B. Arnold (ed.), *Feelings and Emotions : the Lyola Symposium*, Academic Press, New York, pp. 39-54.
- Rabaud, E. (1927), „Les rassemblements de mâles d'Halictes et le phénomène social chez les Insectes”, în *Bull. Biol.*, Fr., 61, pp. 163-185.
- Redican, W.K. (1982), „Facial Displays of Emotion by Monkeys and Apes : An Evolutionary Perspective on Human Facial Displays”, în P. Ekman (ed.), *Emotion in the Human Face* (ediția a II-a), Cambridge University Press, pp. 212-280.
- Reisenzein, R. (1983), „The Schachter Theory of Emotion : Two Decades Later”, în *Psychological Bulletin*, 95, pp. 52-77.
- Reuchlin, M. (1981), *Psychologie*, PUF, Paris.
- Riesman, P. (1977), *Freedom in Fulani Social Life*, University of Chicago Press, Chicago.
- Rimé, B. (1984), „Les théories des émotions : histoire séculaire ou histoire circulaire”, în *Cahiers de psychologie cognitive*, 4, pp. 5-8.
- Rimé, B., Philipott, P. Boca, S., Mesquita B. (1992), „Long-lasting and Social Consequences of Emotion : Social Sharing and Rumination”, în *European Review of Soc. Psychol.*, 3, pp. 225-258.
- Rimé, B. Scheerer, K. (eds.) (1989), *Les émotions*, Delachaux Niestlé, Neuchâtel.
- Rivolier, J. (1992), „Stress et émotion ; aspects biologiques et cognitifs”, în *Psychol. Med.*, 29, 3, pp. 257-260.
- Roessler, R., Lester, J.W. (1979), „Vocal Patterns in Anxiety”, în W.E. Fann, A.D. Pokorny, I. Korakav, R.L. Williams (ed.), *Phenomenology and Treatment of Anxiety*, Spectrum, New York.

- Roseman, I. (1984), „Cognitive Determinants of Emotion: A Structural Theory”, in P. Shaver (ed.), *Review of Personality and Social Psychology*, vol. 5, *Emotions, Relationships and Health*, Beverly-Hills, Sage, pp. 11-36.
- Rouby, C. (1977), *La communication multicanaux*, Thèse 3<sup>e</sup> cycle, Univ. Lyon I.
- Russel, J.A. (1980), „A Circumplex Model of Affect”, in *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1, pp. 161-178.
- Sami-Ali (1980), *Le Banal*, Gallimard, Paris.
- Sarason, I.G. (1975), „Anxiety and Self Preoccupation”, in Sarason, I.G. și Speilberger, C.D. (ed.), *Stress and Anxiety*, col. 1 et 2, Hemisphere Halstead, New York.
- Sarraute, Cl. (1993), *Ah ! L'Amour, toujours l'amour*, Flammarion, Paris.
- Sartre, J.P. (1939), *Esquisse d'une théorie phénoménologique des émotions*, Hermann, Paris.
- Schachter, S. (1964), „The Interactions of Cognitive and Psychological Determinants of Emotional State”, in Berkowitz, L. (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 1, Academic Press, New York.
- Schachter, S. Singer, J. (1962), „Cognitive, Social and Physiological Determinants of Emotional State”, in *Psychological Review*, 63, pp. 379-399.
- Schaffer, R. (1977), *Le comportement maternel*, Mardaga, Bruxelles.
- Scherer, K.R. (1979), „Nonlinguistic Vocal Indicators of Emotion and Psychopathology”, in Izard, C. (ed.), *Emotions in Personality and Psychopathology*, Plenum Press, New York, pp. 495-529.
- Idem* (1984), „On the Nature and Function of Emotions: A Component Process Approach”, in Scherer, K.R. și Ekman, P. (ed.), *Approaches to Emotion*, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, pp. 293-317.
- Idem* (1992), „Les émotions: fonctions et composantes”, in P. Mazet, S. Lebovici, (ed.), *Emotions et affects chez le bébé et ses partenaires*, Eschel.
- Scherer, K.R., Ekman, P. (ed.) (1982), *Handbook of Methods in Nonverbal Behavior Research*, Cambridge University Press, Cambridge.
- Scherer, K.R., Scherer, U., Hall, J.A., Rosenthal, R. (1977), „Differential Attributions of Personality Based on Multi-channel Presentations of Verbal and Nonverbal Cues”, in *Psychological of Research*, 39, pp. 221-247.
- Scherer, K.R., Walbott, H.G., Summerfield, A.B. (ed.) (1986), *Experiencing Emotions: A Cross-cultural Study*, Cambridge University Press, Cambridge.
- Schlosberg, H. (1954), „Three Dimensions of Emotions”, in *Psychological Review*, 61, pp. 81-88.
- Schutte, N.S., Malouf, J., Post-Gorden, J.C., Rodasts, A.L. (1988), „Effect of Playing Videogames on Children's Aggressive and other Behavior”, in *Journ. of Appl. Soc. Psych.*, 18, pp. 454-460.



- Seligman, M.E.P. (1975), *Helplessness : On Depression, Development and Death*, Freeman, San Francisco.
- Selye, H. (1956), *The Stress of Life*, McGraw Hill, New York.
- Sem-Jacobsen, C.W., Styri, O.B. (1975), „Manipulation of Emotion : Electrophysiological and Surgical Methods”, in Levi, L. (ed.), *Emotions : Their Parameters and Measurement*, Raven Press, New York, pp. 645-676.
- Seyfried, B.A., Hendrick, C. (1973), „Need Similarity and Complementary in Interpersonal Attraction”, in *Sociometry*, 36, pp. 207-220.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., O'Connor, C. (1987), „Emotion, Knowledge : Further Exploration of a Prototype Approach”, in *Journal of Personality and Social Behavior*, 52, pp. 1061-1086.
- Sifneos, P. (1973), „The Prevalence of Alexithymic Characteristics in Psychosomatics Patients”, in *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, pp. 255-262.
- Smith, R.H., Kim, S.H., Parrott, W.G. (1988), „Envy and Jealousy : Semantic Problems and Experimental Distinctions”, in *Personality and Soc. Psychol. Bull.*, 14, pp. 401-409.
- Simon, H.A. (1967), „Motivational and Emotional Controls of Cognition”, in *Psychological Review*, 84, pp. 29-39.
- Simonov, P.V. (1970), „The Information Theory of Emotion”, in M.B. Arnold (ed.), *Feeling and Emotions : the Loyola Symposium*, Academic Press, New York, pp. 145-149.
- Simonov, P.V., Prolov, M.V. (1973), „Utilisation of Human Voice for Estimation of Man's Emotional Stress and State of Attention”, in *Aerospace Medecine*, 44, pp. 254-258.
- Singly de, F. (ed.) (1991), *La famille, l'état des savoirs*, La Découverte, Paris.
- Sjöberg, L., Svensson, E., Persson, L.O. (1979), „The Measurement of Mood”, in *Scandinavian Journal of Psychology*, 20, pp. 1-18.
- Sloman, A., Croucher, M. (1981), „Why Robots Will Have Emotions”, in *Proceedings, 7<sup>th</sup> International Joint Conference of Artificial Intelligence*, pp. 197-202.
- Smith, C.A., Ellsworth, P.C. (1985), „Patterns of Cognitive Appraisal in Emotion”, in *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 813, pp. 838.
- Smith, C.A., McHugo, G.J., Lanzetta, J.T. (1986), „The Facial Muscle Patterning of Posed and Imagery Induced Expressions of Emotion by Expressive and Non Expressive Posers”, in *Motivation and Emotion*, 10, pp. 133-157.
- Solomon, R.C. (1976), *The Passions*, Doubleday-Anchor, New York.
- Spinoza, B. (1677), *Ethica*, Rieuwertsz, Amsterdam.
- Spitz, R. (1956), „Genèse de premières relations objectales”, in *Revue française psychanalytique*, 28.

- Idem* (1968), *De la naissance à la parole*, PUF, Paris.
- Stern, D.N. (1981), *Mère enfant. Les premières relations*, Mardaga, Bruxelles.
- Sternberg, R.J. (1986), „A Triangular Theory of Love”, in *Psychological Review*, 93, pp. 119-135.
- Idem* (1988), „Triangulating Love”, in Sternberg, R.J., Barner, M.J. (ed.), *The Psychology of Love*, Yale University Press, New Haven.
- Suomi, S.J., Harlow, H.F. (1976), „The Facts and Function of Fear” in Zuckermann, M. și Spielberger, C.S. (ed.), *Emotions and Anxiety*, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, pp. 3-34.
- Tavris, C. (1983), *Anger : The Misunderstood Emotion*, Simon & Schuster, New York.
- Taylor, G.H. (1984), „Alexithymia : Concept, Measurement and Implications for treatment”, in *American Journal of Psychiatry*, 141, pp. 725-733.
- Teasdale, J.D., Fogarty, F.J. (1979), „Differential Effects of Induced Mood on Retrieval of Pleasant and Unpleasant Events from Episodic Memory”, in *Journal of Abnormal Psychology*, 88, pp. 248-257.
- Thayer, R.E. (1978), „Toward a Psychological Theory of Multidimensional Activation (Arousal)”, in *Motivation and Emotion*, 2, pp. 1-34.
- Titchener, E.B. (1908), *Lectures on the Elementary Psychology of Feeling and Attention*, Macmillan, New York.
- Toates, F.M. (1980), *Animal Behavior A Systems Approach*, Wiley, Chichester.
- Toda, M. (1982), *Man, Robot and Society*, Nijhoff, The Hague.
- Tomkins, S.S. (1962), *Affect, Imagery and Consciousness*, Springer, New York.
- Idem* (1979), „Script Theory : Differential Magnification of Affects”, in Dientsbier, R.A. (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, University of Nebraska Press, Lincoln-London, pp. 201-237.
- Trevarthen, C. (1984), „Emotions in Infancy : Regulators of Contacts and Relationships with Persons”, in Scherer, K., Ekman, P., (ed.), *Approaches to Emotion*, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey.
- Triandis, H.C., Lambert, W.W. (1958), „A Restatement and Test of Schlosberg Theory of Emotion with Two Kinds of Subjects from Greece”, in *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56, pp. 321-328.
- Van Hoof, J.A.R.A.M. (1972), „A Structural Analysis of the Social Behavior of a Semi-captive Group of Chimpanzees”, in Van Cranach, M. și Vine, J. (ed.), *Social Communication and Movement*, New York, Academic Press, pp. 75-162.
- Vaysse, J. (1992), „Danse-thérapie et gestion des affects/émotions”, in *Evolutions Psychomotrices*, 17, pp. 24-31.
- Veitch, R. Griffkitt, W. (1976), „Good News, Bad News : Affective and Interpersonal Effects”, in *Journal of Appl. Soc. Psychol.*, 6, pp. 69-75.

- Velten, E. (1968), „A Laboratory Task for Induction of Mood State”, in *Behavior Research and Therapy*, 6, pp. 473-482.
- Verdoux, H., Bourgeois, M. (1991), *Modèles animaux et psychiatrie*, Monographie de l'AMPP, vol. 5.
- Vincent, J.D. (1986), *La biologie des passions*, Odile Jacob, Paris.
- Vitz, P.C. (1966), „Affect as a Function of Stimulus Variation”, in *Journal of Experimental Psychology*, 71, pp. 74-79.
- Wallbott, H.G., Scherer, K.R. (1986), „How Universal and Specific is Emotional Experience? Evidence from 27 Countries on Five Continents”, in *Social Science Information*, 25, pp. 763-795.
- Wallon, H. (1934), *Les origines du caractère chez l'enfant*, Flammarion, Paris.
- Idem* (1942), *De l'acte à la pensée*, Flammarion, Paris.
- Watson, J.B. (1919), *Psychology from the Stand-point of a Behaviorist*, Lippincott, Philadelphia.
- Weinberger, D.A., Schwartz, G.E. Davidson, R.J. (1979), „Low-anxious and Repressive Coping Styles: Psychometric Patterns and Behavioral and Physiological Responses to Stress”, in *Journal of Abnormal Psychology*, 88, pp. 369-380.
- Weiner, B. (1982), „The Emotional Consequences of Causal Attribution” in Clark, M.S., Fiske, S.T. (ed.), *Affect and Cognition. 17<sup>th</sup> Carnegie-Mellon Symposium on Cognition*, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey.
- Idem* (1985), „An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion”, in *Psychological Psychology*, 77, pp. 22-30.
- Weingartner, H., Miller, H. Murphy, D.L. (1977), „Mood-state Dependent Retrieval of Verbal Association”, in *Journal of Abnormal Psychology*, 86, pp. 276-284.
- Widlocher, D. (1986), *Métapsychologie du sens*, PUF, Paris.
- Idem* (1983), *Les logiques de la dépression*, Fayard, Paris.
- Winkin, Y. (1983), *La nouvelle communication*, Seuil, Paris.
- Williams, C.E., Stevens, K.N. (1972), „Emotions and Speech: Some Acoustical Correlates”, in *Journal of Acoustical Society of America*, 52, pp. 1238-1250.
- Worringer, W. (1978-1911), *Abstractions et Einföhlung*, Klincksieck, Paris.
- Woodworth, R.S., Schlosberg, H. (1954), *Experimental Psychology*, Holt, New York.
- Wundt, W. (1903), *Grundriss des Psychologie*, Engelmann, Stuttgart.
- Zajonc, R.B. (1980), „Feeling and Thinking: Preferences Need no Inferences”, in *American Psychologist*, 2, pp. 151-176.
- Idem* (1985), „Emotion and Facial Difference: A Theory Reclaimed”, in *Science*, 228, pp. 15-21.
- Zazzo, R. (ed.) (1976), *L'attachement*, Delachaux et Niestlé, Neuchâtel.

- Zillman, D., Bryant, J., Cominsky, P.W., Medoff, N.J. (1981), „Excitation and Hedonic Valence in the Effect of Erotica on Motivated Intermale Agression”, in *European Journal of Social Psychology*, 11, pp. 233-252.
- Zillman, D. (1988), „Cognition-excitation Interdependencies in Aggressive Behavior”, in *Aggressive Behavior*, 14, pp. 51-64.
- Zuckerman, M. (1979), *Sensation Seeking*, Erlbaum, Hillsdale.
- Zuckerman, M., Klorman, R., Larrance, D., Spiegel, N. (1981), „Facial, Autonomic and Subjective Components of Emotion: the Facial Feed-back Hypothesis versus the Externalizer-internalizer Distinction” in *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, pp. 929-944.



**Practic**

**au apărut :**

Charly Cungi – *Cum putem scăpa de stres*

Sylvie Lair – *Cum să memorăm*

Charly Cungi – *Cum să ne afirmăm*

Charly Cungi, Ivon-Druon Note – *Cum să facem față depresiei*

Alain Brulé – *Cum dialogăm și cum convingem*

Brigitte Bouillerce, Françoise Rousseau – *Cum să ne motivăm*

Jean Félix Fiehl – *Cum să ne realizăm proiectele*

Patrik Traube – *Cum să ne alegem psihoterapeutul. Incursiune în psihoterapie*

Brigitte Bouillerce, Emmanuel Carré – *Cum să ne dezvoltăm creativitatea*

Renée Marti – *Cum să evităm eșecurile*

Jean-Denis Ménard – *Cum să ne administrăm timpul*

Adrian Neculau (coord.) – *Cunoaște-te pe tine însuși*

Christophe de Jaeger – *Cum să rămânem tineri*

Adrian Neculau (coord.) – *Cunoaște-l pe celălalt*

Kyra Mesich – *Manual de supraviețuire pentru cei sensibili*

Guy Missoum – *Am reușit ! Strategii, tehnici și metode*

Yvon Dalat – *Ghidul reușitei tale profesionale*

Peter Colwell – *Cheia succesului. Drumul tău către reușită*

Brian Clegg – *Dezvoltarea personală. Curs rapid*

Érica Guilane-Nachez – *Șansa e de partea ta !*

*Metode și tehnici de autocunoaștere*

Kathy Glover Scott – *Femeia de succes*

Brian Clegg, Paul Birch – *Creativitatea. Curs rapid*

Brian Clegg, Paul Birch – *Arta de a-i conduce pe ceilalți. Curs rapid*

Richard Denny – *Cum să comunicăm ca să câștigăm.*

*Secretele unei comunicări de succes*

Emoțiile de bază și interacțiunile sociale ● Relațiile afective pozitive: dragostea și prietenia ● Ura și formele violenței ● De la schimb la împărtășire: empatie și dispatie ● Controlul individual ● Controlul social ● Absența emoțiilor: gândirea operatorie și alexitimia



**Practic**

Emoțiile, sentimentele, dispozițiile și pasiunile animă viața cotidiană și reprezintă elementele fundamentale ale acesteia. Convențiile sociale ne obligă însă adesea să le canalizăm într-o anumită direcție sau să ni le reprimăm. Chiar și studiul lor stă sub semnul ambiguității: pentru sociologi emoțiile țin de psihologie, iar psihologii nu le analizează decât sub aspect patologic. Etologia le-a aplicat propriile metode de observare și evaluare specifice muncii de teren.

Jacques Cosnier, medic, psihiatru, psihanalist și etolog, oferă în această lucrare răspunsuri personale la câteva întrebări legate de psihologia emoțiilor: Ce sunt emoțiile de bază și cum se definesc? Stresul este întotdeauna nociv? Emoțiile sunt universale sau sunt specifice fiecărei societăți? Eradicarea emoțiilor este oare o perspectivă de dorit pentru umanitate?