

## ANALIZA ELEMENTELOR CONSTITUTIVE ALE AFIRMĂRII PERSONALE

Zinaida BOLEA, Carolina PLATON, Tatiana TURCHINĂ

Catedra Psihologie Aplicată

In our article we try to analyse the concept of personal affirmation from different theoretical perspective. The authors are interested to understand the central elements of personal affirmation: the narcissistic component, the process of personal knowing, personal development. The conclusions of the article are: 1) the personal affirmation is preceded by a difficult process of psychological work and can include the positive and negative functioning; 2) a positive finality of personal affirmation need a very supportive and „open-minded” context, in which the personality have the opportunity to discover his true self.

Conceptul de *afirmare personală*, așa cum este reprezentat în cadrul teoretic al calității vieții, prezintă tangențe semnificative cu diverse dimensiuni ale funcționării psihice, dimensiuni pe care dorim să le analizăm în acest articol. Conceptul de afirmare personală este reprezentat în literatura dedicată calității vieții prin următoarele calificative: competență profesională, promovare profesională, activități intelectuale captivante, abilități, deprinderi profesionale solide, împlinire profesională, nivel de educație adecvat profesiei (I.Lupu, 2006). Pentru reprezentarea conceptului de afirmare personală într-o accepție psihologică mai extinsă vom face referință la definiția dată de *Dicționarul enciclopedic de psihiatrie* sub redacția lui C.Gorgos: „*Prin afirmarea de sine se înțelege comportamentul tipic uman, reflectând o constelație de trebuințe secundare (dobândite sub influența socioculturală), prin care personalitatea își exprimă autonomia de sine și valoarea personală. Poate fi considerată concomitent ca aspirație (trebuința spre împlinire, spre „mai mult și mai bine”) și ca atitudine personală (raport între exigențele și cerințele sociale și cunoașterea posibilităților, corelat cu trebuința de valorizare individuală)*”.

Considerăm că conceptul de afirmare personală în contextul tematic al calității vieții este descris în termenii unor finalități care impun formularea unor presupoziiți privind realizarea unui travaliu de lungă durată, travaliu care include multiple dimensiuni ale personalității umane. Cunoașterea de sine, dezvoltarea personală, componenta narcisică a personalității sunt câteva dintre componentele acestui travaliu, pe care vom încerca să le analizăm.

**Afirmare personală și cunoaștere de sine**

Afirmarea personală solicită implicarea individului într-un travaliu de cunoaștere de sine. Acest travaliu va reprezenta matricea în care afirmarea personală își va căpăta amprenta autenticității, și nu a unei false adaptări la o realitate impusă.

Petru Iluț, în cartea sa „Sinele și cunoașterea lui. Teme actuale de psihosociologie”, identifică următoarele surse și mecanisme ale cunoașterii de sine:

1. Socializarea, experiențele de viață din copilărie. Felul în care individul a fost tratat de ceilalți semnificativi (părinți, învățători, profesori etc.) sunt cruciale în formarea identității de sine și în găsirea răspunsului la întrebarea „cine suntem?”.
2. Constatările și aprecierile celorlalți reprezintă o sursă cu totul semnificativă pentru cunoașterea de sine. Autorul prezintă copilăria și adolescența ca perioade de maximă importanță, perioade în care aprecierile părinților, ale întregului mediu familial, ale protagoniștilor mediului școlar au o valență proeminentă. La vârsta adultă acest feedback fundamental este întărit de cel al grupurilor de referință definitorii pentru perioada respectivă, aprecierile încorporându-se, conștient sau nu, în imaginea de sine.
3. Sursă permanentă de a ne reprezenta pe noi înșine o reprezintă comparația socială, prin care ne evaluăm capacitățile și performanțele, comparându-le cu ceea ce au realizat alții, cu modurile lor de comportament.

Perspectiva descrisă de Petru Iluț impune necesitatea analizei acestor contexte psihosociale în care are loc formarea sinelui, la fel și a factorilor care permit accesul individului la un proces de cunoaștere de sine, sau, din contra, îi provoacă o acțiune inhibitorie în acest sens. Mediul psihosocial poate avea atât impact creator, de formare, cât și impact inhibitor.

**Afirmarea de sine și asertivitatea**

Prin comportament asertiv înțelegem un comportament ce îi permite unei persoane să acționeze cât mai bine în interes propriu, să își apere punctul de vedere fără o anxietate exagerată, să-și exprime sentimentele în mod sincer și să se folosească de propriile drepturi fără a le nega pe ale celorlalți (J.Cottraux, 2003, apud I.Dafinoiu, 2005).

În literatura de specialitate comportamentul asertiv este descris ca o alternativă la comportamentul pasiv (atunci când nu ne putem impune și preluăm un rol de victimă) și la comportamentul agresiv (atunci când tindem să-i prejudiciem pe ceilalți în cadrul relaționării interpersonale).

Asertivitatea se impune a fi o finalitate importantă a cunoașterii de sine și o realitate psihică care definește afirmarea de sine în termenii normalității, sănătății și ai colaborării interumane. Chiar dacă nu o regăsim în definiția prezentată la începutul articolului, asertivitatea reprezintă o componentă centrală a afirmării personale. În lipsa comportamentului asertiv, afirmarea personală capătă o tonalitate apropiată instinctului de supraviețuire în varianta sa mai puțin evoluată psihologic și social.

**Modalități de afirmare personală**

C.Enăchescu susține că prin formele de afirmare a Eului înțelegem acele acte prin care un Eu încearcă să iasă în evidență, să se pună în valoare ca prezență în lume și în relațiile sale cu ceilalți, dar concomitent să se valorifice și pentru el însuși, ca un act de autosatisfacție. Este vorba despre o acțiune sau o suită de acțiuni prin intermediul cărora Eul organizează și rezolvă anumite situații de viață.

Enăchescu descrie mai multe forme de afirmare a Eului:

1. Afirmarea Eului ca prezență în lume, caracterizată prin dorința de a fi ceea ce ești și de a te prezenta în fața celorlalți ca persoană originală.
2. Dorința de valorificare a propriei persoane, de autovalorizare a Eului personal, manifestare care are la bază pulsivitatea de a te impune ca autoritate, ca prestigiu, în fața celorlalți și în raporturile individului cu aceștia.
3. Legată de valorificare este dorința sau tendința de dominare a unei persoane, a Eului acesteia, asupra celorlalți indivizi, tendința de a ieși în evidență, de a te ridica deasupra lor, de a-i domina pentru a-i conduce după propria voință, impunându-le propria putere de decizie și cerându-le ascultare.
4. Competiția Eului, atât cu sine, cât și cu ceilalți. Competiția înseamnă, din punct de vedere formal-extern, întrecerea, iar din punct de vedere sufleteș și moral—tendința de afirmare valorică a ta față de ceilalți, dorința de a-i întrece, de a-i depăși, de a te situa înaintea lor și de a-ți menține acest statut odată dobândit, permanent sau cât mai mult posibil.
5. Întâlnirea cu o altă persoană sau cu alte persoane este o situație care exprimă deschiderea propriului Eu, lărgirea orizontului acestuia, cooperarea cu ceilalți.
6. Combativitatea este una din formele de afirmare a Eului unei persoane, prin care acesta se impune sau dorește să se impună celorlalte sau celorlalți prin forță, dominație sau chiar prin comportamente agresive, prin violență. Dacă întâlnirea înseamnă, de obicei, cooperare, combativitatea va fi confruntare prin forță, dorința de afirmare a puterii unuia față de celălalt, apelându-se în aceste situații la violență sub diferite forme (verbală, fizică). Este un fel de competiție, în care forța se opune normelor morale.

Formele de afirmare a Eului prezentate de Enăchescu îmbogățesc perspectiva asupra conceptului de afirmare personală, evidențiind anumite aspecte „negative” ale acestei realități psihice: combativitatea, agresivitatea, rivalitatea etc. Aceste aspecte, negative la prima vedere, alcătuiesc persoana umană în complexitatea și „întregul” ei. Fiind conștientizate și elaborate, permit integrarea lor în cadrul personalității, astfel încât procesul afirmării personale să fie dominat de dimensiunea pozitivă a personalității.

**Afirmare personală și dezvoltare personală**

Reflecțiile asupra specificului afirmării personale prefigurează o întrebare privind afirmarea personală și dezvoltarea personală: acestea două coexistă sau reprezintă același proces și conținut? Matei Georgescu, psihoterapeut roman de orientare psihanalitică, definește în felul următor dezvoltarea personală:

- *Perceperea de sens în viață*: prin integrarea experienței trecutului, prin capacitatea de trăire a prezentului și gestiunea viitorului;
- *Acceptarea de sine*: atitudine pozitivă față de sine, acceptarea calităților și defectelor;
- *Autonomie*: caracterizată prin independență, hotărâre, rezistență la tensiune, imagine de sine consistentă și stabilă.

- *Control*: capacitatea de control al propriului destin;
- *Capacitatea de a avea relații pozitive*, caracterizate prin încredere, prin nevoia de a primi și a oferi afecțiune.

Afirmarea personală și dezvoltarea personală reprezintă realități psihice marcate de tangențe existențiale importante. Construind uneori aceeași realitate, le putem diferenția, probabil, în termenii relaționării cu sinele și cu celălalt, astfel afirmarea personală fiind mai aproape de intersubiectivitate (afirmarea personală realizându-se mai mult în raport cu celălalt), dezvoltarea personală însemnând inițial mai multă intrasubiectivitate (dezvoltarea personală fiind asociată cu o dimensiune internă stabilă). Și, desigur, acestea două alternează de la coexistență la diferențiere.

### **Afirmarea personală și componenta narcisică**

Pentru Freud, narcisismul nu este o perversiune, ci „...complementul libidinal al egoismului instinctului de autoconservare” și reprezintă o realitate psihică firească în parcursul dezvoltării individului. Capacitatea de investire narcisică a Eului ține de felul în care se structurează subiectivitatea individului în relațiile lui cu obiectele semnificative, cu mediul familial în copilăria timpurie.

Freud definește tandrețea părinților față de copilul lor în termenii narcisismului acestora; în relația cu copilul părintele re trăiește și reproduce o mare parte a narcisismului propriu. Freud invocă cazurile de supraestimare a copilului, care se manifestă prin tendința de a atribui copilului toate perfecțiunile într-o manieră care neagă realitatea obiectivă. „*Copilului trebuie să-i fie mai bine decât părinților, el nu trebuie să fie supus necesităților care au fost recunoscute ca dominând viața. Boala, moartea, renunțarea la plăcere, limitarea voinței proprii nu trebuie să fie valabile pentru copil, legile naturii, ca și cele ale societății, trebuie să se oprească în fața lui, el trebuie să fie într-adevăr, din nou, centru și miez al creației. His Majesty the Baby, așa cum ne-am crezut odinioară. El trebuie să împlinească visurile nerealizate ale părinților, să devină un om mare și erou în locul tatălui, să ajungă prințul cu care mama trebuia să se mărite, spre tardiva ei despăgubire. Punctul cel mai delicat al sistemului narcisic, nemurirea Eului încolțită dur de realitate, și-a dobândit siguranța prin refugiul în copil. Emoționanta, dar în fond atât de copilărească iubire părintească, nu e nimic altceva decât narcisismul renăscut al părinților, narcisism care își relevă esența sa de odinioară, într-un mod inconfundabil, prin transformarea sa în iubire de obiect*”.

Alte două concepte importante pentru a înțelege narcisismul sunt *Eul ideal* și *Idealul Eului*. *Eul ideal* reprezintă o formațiune intrapsihică pe care anumiți autori, diferențiind-o de *Idealul Eului*, o definesc drept un ideal de atotputernicie narcisică, creat după modelul narcisismului infantil. *Idealul Eului* este un termen folosit de S.Freud în cadrul celei de-a doua teorii asupra aparatului psihic: instanță a personalității ce rezultă din convergența narcisismului (idealizarea Eului) și a identificării cu părinții, cu substituții lor, cu idealurile colective. Ca instanță diferențiată, *Idealul Eului* constituie un model căruia subiectul încearcă să i se conformeze (Pontalis, Laplanche, 1994). *Eul ideal* reprezintă mai degrabă varianta disfuncționalității narcisice; *Idealul Eului* reprezintă o instanță mai aproape de principiul realității.

Afirmarea personală implică o puternică componentă narcisică. Despre narcisism ca factor determinant al afirmării personale putem vorbi în termenii normalității atunci când individul își poate reprezenta un ideal al Eului, alcătuit din identificări multiple și păstrând o raportare adecvată la realitate. În același timp, narcisismul poate lua forme mai apropiate de aspectele problematice ale afirmării personale: fragilitatea narcisică cu necesitatea sa imperioasă de manifestare hipercompensatorie și cu o mare sensibilitate la reacția celuilalt sau funcționarea descrisă din punct de vedere nosologic prin „tulburarea de personalitate narcisică”, funcționare în care afirmarea personală este în detrimentul celuilalt, iar de multe ori și în detrimentul ambilor protagoniști.

### **Problematika Sinelui Fals și afirmarea personală**

Conceptul de *Sine fals*, elaborat de renumitul psihanalist englez D.Winnicott, ne permite să abordăm problema afirmării personale la nivelul intrasubiectivității – felul în care individul se percepe ca fiindă care este impusă la un moment al existenței să-și evalueze calitatea esenței sale umane. Conceptul de *Sine fals* delimitează cu mai multă claritate realități diferite în dimensiunea afirmării personale: 1) afirmare personală la nivel de finalități materiale, instituționale și 2) afirmare personală la nivel de percepere subiectivă a calității existenței psihoemoționale. Această dilemă este introdusă nu doar de reflecțiile lui D.Winnicott, dar și de realitățile psihice constatate la nivel cotidian sau în contexte psihoterapeutice: numeroase persoane acuză stări de insatisfacție existențială profundă exact în momentul în care au satisfăcut criteriile calității vieții din

perspectiva realității exterioare și a succesului. În articolul său „Perturbarea Eului în termeni de Sine adevărat și fals” D.Winnicott oferă un exemplu elocvent în acest sens „...cel mai bun exemplu pe care pot să-l dau este acela al unei femei de vârstă mijlocie care avea un sine fals plin de succes, dar care, în același timp, trăia sentimentul că viața sa nici măcar nu începuse să existe și că întotdeauna căutase mijloace de a-și găsi sinele adevărat”. Winnicott leagă etiologia acestei realități a *Sinelui fals* de relația mamă-bebeluș, în special de capacitatea mamei de a fi „suficient de bună” pentru a nu inhiba ceea ce reprezintă Sinele adevărat – gestul spontan și ideea personală. Sarcina de a menține spontaneitatea și procesul creator al copilului le revine ulterior tuturor instanțelor cultural-educaționale” (creșă, grădiniță, școală etc.), care pot fi asociate cu spațiul inițial în cadrul relației mamă-bebeluș. Din perspectiva descrisă de D.Winnicott, afirmarea personală reprezintă o realitate psihică cu adevărat utilă individului doar în cazul în care aceasta reprezintă Sinele adevărat.

### Concluzii

1. Afirmarea personală, în ciuda unei definiții aparent clare în cadrul teoretic al calității vieții, include în sine o multitudine de realități psihice, atât la nivelul travaliului de constituire, cât și la nivel de finalități (cunoașterea de sine, dezvoltarea personală etc.).
2. Pentru realizarea acestui deziderat al dezvoltării umane individul are nevoie de un mediu favorabil care să-i conțină travaliul definirii identității personale, la fel are nevoie de un travaliu anterior de lungă durată în care să fie posibilă conștientizarea funcționării psihice și definirea unor dimensiuni centrale ale personalității, cum ar fi imaginea de sine, identitatea de sine, dimensiunea valorică.
3. Cunoașterea de sine reprezintă un deziderat care ar putea să ofere ulterior un itinerar corect afirmării personale. Referindu-ne la sistemul educațional din Republica Moldova, este importantă evaluarea acestuia în sensul creării unui mediu facilitator pentru o bună cunoaștere de sine. Astfel, apar întrebări referitor la faptul în ce măsură programul școlar oferă această oportunitate și dacă includerea unor cursuri, cum ar fi *Deprinderi de viață* sau *Educație psihologică*, ar îmbunătăți situația.
4. Afirmarea personală poate reprezenta în dinamica sa o realitate puternic diferențiată din perspectiva intrasubiectivității și a intersubiectivității: această dinamică poate reprezenta un proces marcat de asertivitate sau unul de combativitate agresivă, unul reflexiv și profund conștientizat sau unul condus de factori aleatorii și manipulat de realitatea exterioară.
5. În aceeași ordine de idei se înscrie și importanța componentei narcisice: afirmarea personală poate fi marcată de un narcisism mortifer, cu un pronunțat aspect distructiv-competitiv care nu reușește concordanța cu normele morale sau poate fi caracterizată de un narcisism creator, uman, atât la nivel de intrasubiectivitate, cât și la nivel de intersubiectivitate.

### Bibliografie:

1. Alexandrescu I. Personalitate și vocație. - Iași: Junimea, 1981.
2. Enăchescu C. Tratat de psihologie morală. - Iași: Polirom, 2008.
3. Dumitru I. Consiliere psihopedagogică. - Iași: Polirom, 2008.
4. Dafinoiu I., Varga J.-L. Psihoterapii scurte. Strategii, metode, tehnici. - Iași, 2005.
5. Freud S. Pentru a introduce narcisismul. - În: Psihologia inconștientului. - București: Trei, 2000.
6. Gorgos C. Dicționar enciclopedic de psihiatrie. Vol.I. - București: Editura Medicală, 1987.
7. Laplanche J., Pontalis J.-B. Vocabularul psihanalizei. - București: Humanitas, 1994.
8. Maslow A.H. Motivație și personalitate. - București: Trei, 2007.
9. Iluț P. Sinele și cunoașterea lui. Teme actuale de psihosociologie. - Iași: Polirom, 2001.
10. Winnicott D. Perturbarea Eului în termeni de Sine adevărat și fals. - În: Procesele de maturizare. - București: Trei, 2004.

Prezentat la 05.06.2012