

practic

Martin E.P. Seligman (n. 12 august 1942) este un reprezentant de prim rang al școlii americane de psihologie cognitivă, fondată de Aaron T. Beck și Albert Ellis. Este profesor de psihologie la University of Pennsylvania și fost director al American Psychological Association. Domeniile sale predilecte de cercetare sunt psihologia pozitivă, depresia, optimismul și pesimismul. Printre cele mai cunoscute lucrări ale sale se numără *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, Knopf, New York, 1991 (*Optimismul se învață. Știința controlului personal*, Humanitas, București, 2004); *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience*, Houghton Mifflin, New York, 1996; *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press, New York, 2002 (*Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă*, Humanitas, București, 2007); *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Free Press, New York, 2011.

MARTIN E.P. SELIGMAN

Ce putem și ce nu putem schimba

Ghid complet pentru succesul
în dezvoltarea personală

Traducere din engleză și note de
DANA-LIGIA ILIN

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Marieva Ionescu
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Elena Dornescu
DTP: Andreea Dobreci, Carmen Petrescu

Tipărit la Monitorul Oficial R.A.

Martin E.P. Seligman

*What You Can Change and What You Can't. The Complete Guide
to Successful Self-Improvement*

Copyright © 1993 by Martin E.P. Seligman.

All rights reserved.

© HUMANITAS, 2013, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SELIGMAN, MARTIN

Ce putem și ce nu putem schimba: ghid complet

pentru succesul în dezvoltarea personală / Martin E.P. Seligman;

trad.: Dana-Ligia Ilin. – București: Humanitas, 2013

ISBN 978-973-50-3966-0

I. Ilin, Dana-Ligia (trad.)

159.923.2

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 021 311 23 30 / 0372 189 509

Pentru
NICOLE DANA SELIGMAN,
născută la 26 august 1991,
la sfârșitul unei săptămâni
în care oamenii au schimbat
ceva care în cea mai mare parte a acestui veac
părase a fi
mai presus de orice schimbare.
*Născută într-o lume nouă.**

* Aluzie la încercarea de puci din 19 august 1991 de la Moscova, care a pecetluit destrămarea Uniunii Sovietice (n. tr.).

Doamne, dă-mi seninătatea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba,
curajul să le schimb pe cele pe care le pot schimba și înțelepciunea să le
deosebesc între ele.

Cuvinte atribuite lui Friedrich Oetinger
(1702–1782) și lui Reinhold Niebuhr,
„Rugăciunea seninătății“ (1934)

Cuprins

Prefață	11
---------------	----

PARTEA I

Psihiatria biologică vs psihoterapia și dezvoltarea personală

1. Ce se schimbă? Ce nu se schimbă?	19
2. <i>Booters și bootstrappers:</i> epoca dezvoltării personale și a psihoterapiei	35
3. Medicamente, microbi și gene: epoca psihiatriei biologice	53

PARTEA A II-A

Schimbarea vieții emoționale: anxietatea, depresia și furia

4. Anxietatea obișnuită	77
5. Gândirea catastrofică: panica	91
6. Fobiile	103
7. Obsesiile	123
8. Depresia	137
9. Persoana furioasă	162
10. Stresul posttraumatic	186

PARTEA A III-A

Schimbarea obiceiurilor legate de mâncare, de băutură și de distracții

11. Sexul	201
12. Regimurile de slăbire: este un lucru îngrozitor să te ocupi de talie	238
13. Alcoolul	271

10 / Ce putem și ce nu putem schimba

PARTEA A IV-A

Maturizarea – în sfârșit

14. Năpârlirea de copilărie	307
15. Profunzimea și schimbarea: teoria	333
Mulțumiri	347
Note	351
Mulțumiri pentru materialele reproduse	413

PARTEA I
Psihiatria biologică vs
psihoterapia și dezvoltarea personală

1. CE SE SCHIMBĂ? CE NU SE SCHIMBĂ?

Există două concepții opuse despre lume. Pe de o parte, aceasta este epoca psihoterapiei și a dezvoltării personale. Milioane de oameni se străduiesc să se schimbe: ținem regimuri de slăbire, facem jogging, medităm. Adoptăm noi modalități de gândire ca să scăpăm de depresie. Practicăm relaxarea ca să reducem stresul. Facem exerciții de îmbunătățire a memoriei și de mărire a vitezei cu care citim. Adoptăm regimuri draconice ca să ne lăsăm de fumat. Ne creștem băieții și fetițele în ideea androgeniei. Ne recunoaștem public homosexualitatea sau încercăm să devenim heterosexuali. Încercăm să ne lăsăm de băut. Încercăm să dăm mai mult sens vieții noastre. Încercăm să ne prelungim viața.

Uneori reușim. Dar supărător de des dezvoltarea personală și psihoterapia nu dau roade. Prețul este enorm. Ne spunem că nu suntem buni de nimic. Ne simțim vinovați și rușinați. Credem că nu avem voință și că suntem niște ratați. Renunțăm la încercarea de a ne schimba.

Trudy, la fel ca zeci de milioane de americani, este disperată deoarece crede, cu totul greșit, că nu e bună de nimic. Lucrurile stau și mai rău după zece ani în care a făcut tot ce i-a stat în putință ca să slăbească.

Acum zece ani, când a absolvit Brown College, Trudy cântărea 80 de kilograme. De atunci, în patru rânduri a ajuns sub 56 de kilograme: Weight Watchers, Nutri-System, șase luni în grija unui specialist în terapia comportamentală și, anul trecut, Optifast. La fiecare regim de slăbire kilogramele au dispărut rapid, chiar dacă nu fără chinuri. De fiecare dată însă kilogramele au revenit, mai repede și mai multe. Acum Trudy cântărește 88 de kilograme și a renunțat la slăbit.

Curentul dezvoltării personale, impregnat de convingerea că putem schimba orice, prevede izbânda lui Trudy în lupta sa cu grăsimea, chiar dacă este evident că ea va fi înfrântă în jocul greutății. Pe de altă parte, există o concepție care prevede eșecul lui Trudy. Căci aceasta nu este doar epoca dezvoltării personale și a psihoterapiei, este și epoca psihiatriei biologice. Înainte de sfârșitul mileniului genomul uman va fi aproape complet cartografiat. Se cunosc acum sistemele cerebrale care stau la baza sexului, auzului, memoriei, tristeții, preponderenței folosirii mâinii stângi. Medicamentele psihoactive – agenți externi – ne calmează temerile, ne alungă melancolia, ne aduc extazul, ne amortizează maniile și ne alungă halucinațiile mai eficient decât putem s-o facem noi înșine. Personalitatea noastră în sine – inteligența și talentul muzical, până și evlavia sau conștiința (ori absența ei), convingerile și exuberanța – se dovedește a fi în mai mare măsură produsul genelor noastre decât ar fi crezut aproape oricine cu un deceniu înainte. Asemănarea acestor trăsături la gemenii monoziagoți crescuți separat este aproape la fel de mare ca aceea dintre înălțimea și greutatea lor. Mesajul care stă la baza epocii psihiatriei biologice este că adesea biologia noastră face schimbarea imposibilă, în ciuda tuturor strădaniilor.

Însă de foarte multe ori concepția că totul este genetic și biochimic și, prin urmare, nu se poate schimba este și ea greșită. Mulți oameni își depășesc IQ-ul, nu „reacționează” la medicamente, fac schimbări radicale în viața lor, continuă să trăiască atunci când cancerul lor este „în ultima fază” sau sfidează hormonii și circuitele cerebrale care „dictează” pofta trupească, feminitatea sau pierderea memoriei.

Clay este unul dintre cei mulți care au ignorat concepția convențională că problema lor ar fi „biologică” și a găsit psihoterapia potrivită, care a dat rezultate rapide și durabile.

Clay, proiectant de software, avea cam o dată pe săptămână, fără nici un motiv, atacuri de panică. Inima începea să-i bubue, i se tăia respirația și era convins că o să moară. După vreo oră de teroare panica

dispărea. Clay a făcut timp de patru ani psihanaliză, care l-a ajutat să înțeleagă de ce se simțea abandonat în copilărie, dar n-a ușurat atacurile de panică. Apoi a luat timp de un an doze mari de Xanax (alprazolam, un tranchilizant); în acea perioadă crizele de panică aveau loc doar o dată pe lună, dar în cea mai mare parte a timpului era atât de somnoros, încât și-a pierdut doi dintre cei mai importanți clienți. Atunci Clay n-a mai luat Xanax, iar panica a revenit cu aceeași violență. Acum doi ani a făcut zece ședințe de terapie cognitivă pentru tulburarea de panică. Și-a corectat credința greșită că simptomele de anxietate (de exemplu iușirea băților inimii, respirația tăiată) sunt catastrofice: simptome ale unui atac de cord iminent. De atunci n-a mai avut nici un atac de panică.

În ciocnirea dintre ideologiile psihiatriei biologice și ale dezvoltării personale, soluția este evidentă. Există unele aspecte legate de noi care pot fi schimbate, altele care nu pot fi schimbate, și unele care pot fi schimbate doar cu extrem de mare greutate.

Ce putem reuși să schimbăm la noi? Ce nu putem? De ce Trudy a eșuat, iar Clay a izbutit? Când anume ne putem învinge biologia? Când anume biologia noastră este „bătută în cuie“? Acestea sunt principalele întrebări de care mă voi ocupa în lucrarea de față.

În prezent știm multe despre schimbare. O mare parte dintre aceste cunoștințe există doar în literatura de specialitate și adesea au fost trecute sub tăcere de mari interese comerciale, terapeutice și, nu în ultimul rând, politice. Behavioriștii au spus lumii acum multă vreme că totul poate fi schimbat: inteligența, sexualitatea, starea de spirit, masculinitatea sau feminitatea. Psihanaliștii încă mai susțin că toate trăsăturile personalității noastre pot fi „rezolvate“ dacă există suficientă intuiție. Stânga marxistă, cei „corecți politic“ și industria dezvoltării personale și-au adăugat vocile acestui cor convenabil. În schimb, companiile farmaceutice, biologii care cartografiază genomul uman și aripa de extremă dreaptă ne spun că avem caracterul invariabil, că suntem prizonieri ai genelor noastre și ai substanțelor chimice care ne scaldă creierul, că fără medicamente puternice,

inginerie genetică sau chirurgie cerebrală nu se poate schimba nimic fundamental: cu siguranță nu starea de spirit, inteligența, sexualitatea sau masculinitatea. Toate acestea sunt minciuni motivate de ideologie.

Iată câteva realități despre ceea ce putem schimba:

- Ne putem dezvăța ușor de panică, dar ea nu poate fi vindecată prin medicație.
- Ne putem dezvăța cu ușurință de „disfuncțiile“ sexuale – frigiditatea, impotența, ejacularea precoce.
- Stările noastre de spirit – care pot să ne ruineze sănătatea fizică – pot fi controlate cu ușurință.
- Depresia poate fi vindecată prin modificări directe ale gândirii conștiente sau poate fi ameliorată de medicație, dar nu poate fi vindecată prin lămurirea unor episoade din copilărie.
- Optimismul este o aptitudine care se învață. Odată învățată, ea crește randamentul muncii și îmbunătățește sănătatea fizică.

Iată câteva realități despre ceea ce nu se schimbă:

- Pe termen lung, regimurile de slăbire nu dau rezultate bune aproape niciodată.
- Copiii nu devin cu ușurință androgini.
- Nu se cunoaște nici un tratament care să fie mai bun decât cursul natural al vindecării de alcoolism.
- Homosexualitatea nu devine heterosexualitate.
- Retrăirea traumelor din copilărie nu rezolvă problemele personalității adulte.

Pentru a ne ocupa de ceea ce nu putem schimba, primul pas, mult prea des ignorat, este să știm ce anume din noi nu cedază. Dar cu aceasta n-am încheiat subiectul; de obicei există modalități de a rezolva acele probleme. O mare parte din reușita în viață înseamnă a învăța să profităm la maximum de o situație defavorabilă. Scopul meu aici este, parțial, nu numai să semnalizez ceea ce nu se poate schimba cu ușurință, ci și să vă împărtășesc metodele de tratare a lucrurilor pe care nu le puteți schimba.

Această carte este primul ghid exact și factual despre ceea ce puteți să schimbați și despre ceea ce nu puteți să schimbați. Întrucât voi susține că atât de multe afirmații trâmbițate despre dezvoltarea personală, psihoterapie, medicație și genetică nu trebuie să fie crezute, că unele lucruri legate de dumneavoastră nu se vor schimba, oricât v-ați trudi, dar că altele se vor schimba cu ușurință, ar trebui să știți câte ceva despre calificarea mea.

Mi-am petrecut ultimii treizeci de ani cercetând problema „maleabilității“, jargonul academic pentru ceea ce se schimbă și ceea ce nu se schimbă. Am lucrat de ambele părți ale bariadei. Mi-am început viața academică în domeniul numit pretențios „învățare“. La fel ca majoritatea științelor umaniste din anii '60, psihologia învățării era plină de entuziasm ambiental, ideologia ei fiind o reacție la coșmarul încă proaspăt al naziștilor axați pe teoria genetică. Teoria învățării susținea că este suficient să aranjezi cum se cuvine recompensele și pedepsele, și organismul (porumbel, om adult, șobolan, maimuță rhesus sau copil care face primii pași – conta atât de puțin, încât le ziceam tuturor „S-ii“, de la „Subiecții“) va absorbi orice vrei să-l înveți.

În anii petrecuți în laboratorul de cercetare a învățării am aflat că există multe lucruri pe care organismele nu le învață, indiferent cât de ingenios ar fi experimentul. Șobolanii nu învață că tonurile prezic otrăvirea, iar porumbeii nu învață că ciugulirea tastelor îi ferește de șocuri. (Iar oamenii sunt și mai greu de schimbat – dar despre aceasta mai încolo.) În prima mea carte, *The Biological Boundaries of Learning* (1972), este formulată o teorie, „programarea“, despre felul în care selecția naturală modelează ceea ce putem și ceea ce nu putem învăța.¹ Evoluția, acționând prin intermediul genelor și sistemului nostru nervos, a făcut să ne fie mai ușor să schimbăm anumite aspecte, și aproape imposibil să schimbăm altele.

Fiind foarte conștient de constrângerile pe care evoluția le impune învățării, a trebuit să aleg cu mare atenție problemele. Eram și sunt un om de bine, și nu mă rușinez de asta. Doream

să descopăr lucruri care să alunge suferința – lăsând cunoașterea de dragul cunoașterii în seama altora, suflete mai pure. Unele suferințe psihice mi se păreau de neînviș, imposibil de schimbat din pricina biologiei. Alte probleme păreau mai maleabile, rezolvabile în cazul în care aș fi avut destulă răbdare, aș fi muncit destul de mult și aș fi fost destul de deștept. Trebuia să descopăr problemele „maleabile“ de care să mă ocup.

Am ales să mă ocup de neputință, depresie și pesimism. Mi se părea că fiecare dintre acestea poate fi învățată și ca să ne putem dezvăța de ele. În 1975 am scris *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. Cartea era centrată pe felul în care se învață neputința, în urma unor evenimente negative necontrolabile, și pe felul în care această atitudine poate să distrugă restul vieții persoanei respective. Cea mai recentă carte a mea, *Optimismul se învață*, a fost tocmai opusul. Cuprinde cincisprezece ani din cercetarea mea care aduc dovezi cu privire la veștile rele: obișnuința pesimismului duce la depresie, distruge rezultatele bune și subminează sănătatea fizică. Vestea bună este că ne putem dezvăța de pesimism, și că odată cu eliminarea lui se reduc depresia, rezultatele slabe și problemele de sănătate. Programul meu de cercetare din prezent vizează prevenirea celei mai costisitoare afecțiuni mintale din America, depresia, în locul încercărilor de a o vindeca după ce s-a instalat. Toate acestea sunt foarte apropiate de spiritul epocii dezvoltării personale și a terapiei.²

O temă recurentă a acestei cărți este nevoia de adevăr în prezentarea aspectelor psihologice și psihiatrice; așadar, aș face bine să încep expunându-mi direcțiile și backgroundul.

Natura fiarei. Această carte se ocupă de fiarele psihologice: depresia, anxietatea, prostia, răutatea, stresul traumatic, alcoolismul, greutatea excesivă, „perversiunea“ sexuală. Pe când eram un teoretician novice al învățării, știam că există astfel de fiare care stau la pândă. Nu mi-am dat seama atunci că pentru a le putea înțelege trebuia să iau în calcul altă fiară, fiara umană.

Ideologia mea mi-a spus că mediul este deplin răspunzător pentru fiarele psihologice. Prostia este rodul ignoranței; dacă oferim destule cărți și educație, vindecăm prostia. Depresia și anxietatea sunt roadele traumei, în special ale experiențelor neplăcute din copilărie; dacă reducem la minimum experiențele neplăcute, dacă ne creștem copiii fără adversitate, izgonim depresia și anxietatea. Prejudecata este rodul necunoașterii; dacă îi facem pe oameni să se cunoască între ei, prejudecata dispăre. „Perversiunea“ sexuală este rodul reprimării și suprimării; dacă lășăm lucrurile în voia lor, toți oamenii vor deveni heterosexuali viguroși.

Acum înclin să cred că, deși această idee nu este cu totul greșită, are lacune grave. Lunga istorie evoluționistă a speciei noastre ne-a modelat și prostiile, temerile, tristețile, delictele, lucrurile pe care le râvnim, și încă multe altele. Specia noastră se combină cu ceea ce ni se întâmplă în realitate și ne pune în cârcă fiare psihologice sau ne apără de ele. Pentru a înțelege și a elimina aceste efecte negative trebuie să înfruntăm fiara umană.

Fără prejudecăți. Această carte merge pe muchie de cuțit din punct de vedere politic. De o parte se află segmentul rasist al drepteii, care nădăjduiește cu ardoare ca inteligența, feminitatea și delincvența să fie cu totul genetice. De partea cealaltă sunt mulți liberali din anii '60 care au îmbătrânit, precum și moștenitorii taberei lor „corecte politic“, care-i condamnă pe toți cei ce cutează să vorbească de rău victimele: eșecul, zic ei, se trage din sărăcie, rasism, felul nepotrivit în care au fost crescute, sistemul răuvoitor, lipsa privilegiilor, lipsuri – din orice, numai din om nu.

Nu sunt fidel drepteii sau stângii. N-am timp de prejudecățile sau de pledoariile lor caracteristice. Sunt fidel argumentării de bun-simț, pozițiilor demodate care merită să fie ascultate, cântării atente a dovezilor. Îmi dau seama că mult din ceea ce spun în această carte va da apă la moară ambelor poziții politice. Cred că înfruntarea fiarei implică scoaterea la iveală a

unor argumente nepopulare. Atunci când dovezile arată spre cauze genetice, asta voi spune. Atunci când dovezile arată că răspunderea o poartă mediul rău sau proasta creștere, asta voi spune. Atunci când dovezile arată imposibilitatea schimbării, asta voi spune. Atunci când dovezile arată căi eficiente de schimbare, voi spune și asta.

Studiile rezultatelor sunt cea mai bună dovadă. Să presupunem o clipă că se prevede o epidemie de rubeolă. Sunteți gravidă și știți că rubeola provoacă probleme fătului. Pe piață există două vaccinuri, Measex și Pneuplox. O mare vedetă de la Hollywood spune la televizor că i s-a făcut Measex și nu s-a îmbolnăvit de rubeolă. O alergătoare olimpică își adaugă mărturia. Cea mai bună prietenă vă spune că a auzit lucruri bune despre Measex. Pe de altă parte, pentru Pneuplox nu se face reclamă. Însă a fost testat în ceea ce se numește *studiul rezultatelor*, în care a fost administrat unui grup de cinci sute de persoane. Doar două dintre ele s-au îmbolnăvit de rubeolă. Altor cinci sute de persoane li s-a făcut o injecție falsă: douăzeci și opt dintre ele s-au îmbolnăvit de rubeolă. Acum, presupuneți că Measex nu a fost verificat în acest fel. Pe care dintre vaccinuri îl vreți? Desigur, pe cel care a trecut printr-o verificare riguroasă a rezultatelor.

Este greu să vă hotărâți în privința cursurilor de dezvoltare personală, asupra psihoterapiei și medicamentelor pentru dumneavoastră și pentru familia dumneavoastră, deoarece industriile care le susțin sunt enorme și profitabile și încearcă să le vândă prin metode foarte persuasive: mărturii, prezentarea unor cazuri, prin viu grai, recomandare („Doctorul meu este cel mai mare specialist din Est în domeniul X“), toate formele istețe de publicitate. Exact așa cum nu în acest fel trebuie să alegeți un vaccin sau să hotărâți, în caz de cancer, dacă apelați la chimioterapie sau la radiații, nu în acest fel trebuie să hotărâți dacă încercați sau nu un anumit regim de slăbire, sau dacă vă trimiteți sau nu tatăl la un anumit centru pentru tratarea alcoolismului,

sau dacă luați pentru depresie un anumit medicament ori apelați la psihoterapie. Acum sunt disponibile adesea dovezi mult mai bune – studiile rezultatelor.

În ciocnirea dintre dezvoltarea personală și psihiatria biologică, până de curând cele două tabere au folosit dovezi diferite. Specialiștii în psihiatria biologică au început cu descrierea de cazuri, dar apoi au ajuns la studiile rezultatelor – comparând un grup tratat cu alt grup, care a primit o pilulă de zahăr, un placebo. Adepții dezvoltării personale și psihoterapiei se bazează încă în cea mai mare parte pe descrieri de cazuri unice și pe mărturii: fotografii „înainte și după“ ale unei persoane care fusese obeză, un raport de caz spectaculos de la un jucător profesionist de fotbal american membru al Alcoholics Anonymous, cazul unei vindecări bruște de depresie gravă, după o confruntare furioasă cu Mama. Descrierile de cazuri sunt lecturi captivante, dar din punct de vedere clinic sunt foarte șubrede și, de obicei, sunt dovezi interesate. Vânzătorul prezintă descrierea cazului care este o mărturie a eficienței produsului său. Nu știm niciodată câte eșecuri au fost.

Evaluarea schimbării a fost îmbunătățită de curând. Când regretatul Gerald Klerman a devenit directorul ADAMHA (Alcohol, Drug Abuse and Mental Health Administration a guvernului federal), în vremea președintelui Jimmy Carter, a susținut că psihoterapiile trebuie să fie evaluate în același mod dur în care Federal Drug Administration evaluează medicamentele. El a finanțat comparațiile dintre medicamente și psihoterapii. O mare parte din ceea ce cunosc acum specialiștii din domeniile psihologiei și psihiatriei provine din astfel de studii atente și costisitoare. Însă puține dintre acestea au ajuns la marele public, în parte din cauza puterii breslelor medicamentelor și psihoterapiei. În cazul multor probleme putem afirma în prezent cu convingere că unele terapii dau rezultate, iar altele nu. O mică parte din această tehnologie a izbutit să ajungă în industria dezvoltării personale, dar atunci când fac afirmații despre eficiență le întemeiez solid pe studii ale rezultatelor.

Folosesc adesea descrieri de cazuri pentru a ilustra idei importante, dar numai dacă sunt susținute de dovezi mai substanțiale.

Așadar, iată direcțiile mele. Acum, că le cunoașteți, ar trebui să le cunoașteți și pe ale dumneavoastră. Care vă sunt prejudecățile despre dezvoltarea personală? Credeți că terapia poate să vă schimbe aproape toate trăsăturile de caracter? Sau, după părerea dumneavoastră, caracterul este imuabil? Credeți că ceea ce faceți este produsul alegerii, al mediului sau al genelor?

Lisa Friedman Miller, autoarea anchetei următoare, a obținut răspunsuri de la mii de oameni pentru a cerceta felul în care diferitele concepții despre schimbare se raportează la emoții și la convingeri. Nu există răspunsuri corecte sau incorecte, ci punctajul obținut vă arată care este poziția dumneavoastră în problema crucială a schimbării. Încercuiți răspunsul care se potrivește cel mai bine cu concepția dumneavoastră. Acest chestionar vă va lua mai puțin de cinci minute.

Chestionar despre maleabilitatea umană³

Tom face cumpărături într-un magazin universal și dă cu ochii de un pulover care îi place. Intră în cabina de probă ca să-l încerce, dar observă că prețul este prea mare. Atunci îl fură – îl bagă sub geacă și iese din magazin.

Cum se explică faptul că Tom a furat puloverul din magazin?

Părerea dumneavoastră:

1. Cât de mult este influențat comportamentul lui Tom de situația prezentă?

deloc 1 2 3 4 5 6 7 foarte mult

2. Cât de mult este influențat comportamentul lui Tom de situații mai îndepărtate (de exemplu copilăria, rasa, sistemul)?

deloc 1 2 3 4 5 6 7 foarte mult