

## Psihocibernetica sau autoprogramarea pe șansă sau eșec



DUMITRU CONSTANTIN  
DULCAN

Un alt concept important de reținut în efortul nostru de perfectare este și acela de autoprogramare pe șansă sau eșec. Experiențele în domeniul sugestiei au demonstrat ce rol covârșitor poate avea în viața noastră și ce posibilități nefolosite există în noi. Când un om fără aptitudini deosebite poate desena sub sugestie ca un artist (experiențele lui Vladimir Gheorghiu și V. Raikov), când un timid, sub aceeași influență, poate ține un discurs strălucit, atunci nu se „toarnă” nici talent, nici memorie, nici curaj în creierul oamenilor ci pur și simplu se învinge bariera psihologică pe care cenzura conștiinței o impune în manifestarea noastră.

Există în noi capacitatea de memorare și de creație dar convingerile pe care ni le-am format prin educație și experiență despre limitele noastre sunt cele ce se opun valorificării sale complete. Reflectarea în conștiință a sentimentului de limitare a capacității noastre reprezintă ceea ce a fost numit bariera psihologică. Pentru a înțelege modul în care apare acest adevărat handicap pentru mulți dintre semenii trebuie să lămurim mai întâi o altă noțiune cu care este conectat.

### Imaginea de sine

Din clipa în care la vârsta copilăriei începem să ne conștientizăm pe noi înșine, ca ființă existentă în lume, ne formăm involuntar o imagine proprie în care sunt înscrise datele noastre fizice și posibilitățile intelectuale. Deși este paradoxal, prima imagine pe care ne-o formăm în conștiință nu este a noastră, ci a celor din jur. De aceea, în clipa în care începem să ne reflectăm conștient pe noi înșine, apare imediat în mintea noastră comparația. Orice fenomen nu are valoare decât prin comparație cu un altul similar. Comparația rămâne sursa tuturor fericirilor și nefericirilor imaginare. Prin comparație ne trăim sentimentul amar al neîmplinirii sau satisfacția orgolioasă a dominației asupra altor ființe din a căror umilire ne savurăm plăcerea superiorității.

Ne formăm prin autoobservare și prin impresiile exprimate de anturaj o „imagine de sine” care va fi oglinda psihică pe care o purtăm nedespărțiți de-a lungul întregii noastre vieți și în care ne vedem în permanență pe noi înșine. În funcție de imaginea pe care o avem despre noi ne comparăm conștient sau inconștient cu semenii, ne identificăm locul printre ei și ne sesizăm cu amărăciune sau cu emfază limitele. Acum apare diferența dintre ceea ce un spirit nevăzut din adâncimile noastre tulburi ne spune că am fi putut să fim și n-am ajuns... Aceasta este tristețea, umbra ființei noastre esențiale care se trezește proiectată într-o formă și într-o lume pe care nu le-a vrut...

Dincolo de coordonatele sociale care, evident, au un rol esențial în imprimarea traiectoriei unui om, imaginea de sine devine mobilul psihologic ce ne motivează aspirațiile. În funcție de această imagine vom fi mobilizați sau demobilizați în atingerea țelurilor noastre.

Conținutul trăirilor afective nu este decât rezultatul permanentei confruntări dintre ceea ce credem despre noi și ceea ce simțim în realitate. Din perspectivă psihologică se poate spune că istoria omenirii nu este decât o istorie a luptei pentru „a fi” și „a avea”. A fi liber, a fi stăpân, a fi erou, a fi admirat, a fi lăudat. A avea mai întâi strictul necesar, a avea apoi ceea ce au și alții, și după aceea să ai ceea ce nu are nimeni... În funcție de imaginea de sine vom trăi dezinvolti sau complexați afectiv. Din acest motiv este foarte important cu ce impresie despre noi pornim în viață.

Aici apare pregnant rolul părinților, al școlii, factura psihologică a anturajului în care se dezvoltă un copil. Subaprecierea de către pedagogi, batjocorirea de către colegi, utilizarea necenzurată de către părinți a unor expresii de genul „nu va ajunge nimic de tine”, „ești un incapabil” ș.a. pot avea pentru temperamentele sensibile un efect dezastruos asupra motivării psihologice în viață. Pot rămâne marcați de aceste „aprecieri”, trăind toată viața într-o lume a îndoielii, a amărăciunii, a revoltei împotriva neputinței. Știind că valoarea sa este modestă, nu-și va fixa aspirații înalte, nu va lupta pentru a avea un loc de frunte în școală și ulterior în societate, mulțumindu-se resemnat cu un loc modest în viață. De aceea primii șapte ani de acasă și primii ani de școală sunt hotărâtori pentru dezvoltarea noastră ulterioară. Există, desigur, și oameni de voință, care luptă încrâncenat pentru depășirea condiției lor nefavorabile atingând adesea performanțe deosebite, pentru că între dotare și voință învinge ultima. Adler și-a fundamentat teoria supracompensării pe această realitate iar istoria marilor personalități ne oferă suficiente exemple ilustrative. Există și un revers nedorit al medaliei. Instinctiv sau cu rea intenție, indivizi amoralii recurg la complexarea altei persoane (soț, soție, concurent, subaltern etc.) printr-o inoculare lentă a unei false imagini de sine.

Aluzii aparent întâmplătoare, subaprecieri mascate, ignorarea ostentativă sau tăcerea disprețuitoare pot săpa adânc în firile sensibile. A spune cuiva zi de zi „ești incapabil”, „ești urât” etc conduce în cele din urmă la identificarea insului cu imaginea pe care i-o inoculăm, determinându-l pe acesta să adopte un comportament în consecință. Se cunosc multe exemple de acest gen. Am cunoscut femei care erau realmente frumoase și care erau complexate din cauza negării frumuseții lor de către un partener gelos. Expresii formulate uneori din neatenție, fără nicio intenție de jignire, pot avea efecte nebanuite. Rezultă de aici cât de important este rolul educației fiecăruia dintre noi în păstrarea unor raporturi armonioase, civilizate între oameni prin respectarea unor reguli care își au un profund ecou în psihologia umană.

Pentru că știința psihologiei umane ar trebui să fie singurul criteriu de fundamentare al relației interumane. Orice alte motivări sunt neștiințifice și cu consecințe catastrofale, după cum se vede, pentru conviețuirea umană. Într-o lume motivată doar de orgolii, uităm să respectăm semenii și să apreciem meritele lor. Ne manifestăm doar revoltați de limitele lor. În raport cu modalitatea de reflectare în conștiință a imaginii de sine s-ar putea distinge trei categorii de oameni. Am comentat pe cei care își subapreciază posibilitățile reale formându-și o serie de complexe afective. Sunt structurile temperamentale cele mai sensibile.



Există apoi oameni care își evaluează corect posibilitățile și-i considerăm a fi normali. Dar există, în fine, nu se poate fără, și o a treia categorie, și anume aceea care își supraevaluează posibilitățile, însușindu-și o imagine eronată, hiperbolizată despre sine. Succesul facil obținut prin unele grații fizice, adularea din interes a celor din jur pot conduce la infatuare, aroganță, comportament agresiv față de subalterni sau față de anturaj. Este nevoie de multă înțelepciune ca să poți rămâne tu însuți în mijlocul zarvei stârnite în jurul tău. Este nevoie de o minimă înțelepciune pentru a putea pricepe propriul tău adevăr și nu al celor interesați, într-un sens sau al altul, să te defăimeze sau să te aduleze. Cel mai mult ar trebui să ne bucure sau să ne întristeze nu ceea ce spun despre noi aceia care nu se văd decât pe sine, ci ceea ce știm noi despre noi. Acolo, în profunzimea ființei noastre se află adevăratul și singurul martor pe care nu îl putem eluda, nu îl putem minți. Și cea mai mare pedeapsă este jena de noi înșine, de ceea ce știm noi și nu știe nimeni. Fără îndoială, numai dacă avem bun simț. Și bunul simț este o expresie a înțelepciunii, iar dacă nu este... Cred că numai așa ne putem explica drumul unor inși parcurs până la agresivitatea dictaturilor care au însângerat istoria. Cunoașterea acestor aspecte considerate minore de vreme ce nu li s-a acordat suficientă atenție în literatura de specialitate are pentru noi și alte consecințe practice.

### **Bariera psihologică**

Am discutat mai sus că omul nu își utilizează decât o infimă parte din potențialul cu care a fost dotat. În acțiunea de memorare a unui material, de prestare a unei activități de creație plecăm de la imaginea pe care o avem asupra propriilor noastre posibilități de a face acel ceva. Obișnuiți la vârsta școlară să memorăm poezii de 4-5 strofe, vom fi convinși de dificultatea de a învăța pe de rost Luceafărul. Bariera psihologică a intrat în funcțiune. Sugestia că „nu se poate” ne domină. Ne-am condiționat negativ limitele capacităților noastre.

Suntem ceea ce credem despre noi tocmai pentru că ne comportăm în virtutea modelului psihologic adoptat de noi înșine.

Există o condiționare negativă și pentru trăirile noastre afective, a sentimentului nostru de „a fi”. Dacă în permanență blazați vom răspunde la întrebările anturajului că „ne merge prost”, așa ceva se va întâmpla în realitate. Vom inocula în subconștientul nostru lipsa de motivație, indiferența și trăirea negativă a oricărui eveniment. O astfel de atitudine nu corespunde în primul rând realității. Nimeni n-ar putea trăi clipă de clipă o neîntreruptă suferință, pentru că orice proces fiziologic se epuizează și este înlocuit temporar cu o altă stare. Dacă ne reprezintă doar expresia unui spirit blazat, este atunci vorba de o epuizare a capacității de a ne bucura.

Și pentru a fi bine dispus, optimist, avem nevoie de o energie de consumat pentru că niciun fenomen din lumea vie sau nevie nu se poate desfășura fără un consum de energie. Este în același timp o problemă de adaptare psihologică la mediu pe care o vom aborda în alt context.

*(Din volumul Inteligența Materiei)*