

# Cuprins

Introducere (Aurora Szentágotai-Táatar, Daniel David) . . . . .	9
<i>Bibliografie</i> . . . . .	11
Emoțiile pozitive (Simona Ștefan, Silviu-Andrei Matu, Daniel David) . . . . .	13
1. Introducere . . . . .	13
2. Emoțiile pozitive . . . . .	15
3. O clasificare a emoțiilor pozitive . . . . .	16
4. Teoria <i>Broaden-and-Build</i> : rolul emoțiilor pozitive în dezvoltarea potențialului uman . . . . .	19
5. Afectivitatea pozitivă ca trăsătură . . . . .	22
6. Beneficiile emoțiilor pozitive . . . . .	24
7. Măsurarea emoțiilor pozitive . . . . .	27
8. Noi direcții de cercetare . . . . .	28
9. Concluzii . . . . .	29
<i>Bibliografie</i> . . . . .	29
Fericirea (Aurora Szentágotai-Táatar, Daniel David) . . . . .	35
1. Introducere . . . . .	35
2. Fericirea ca plăcere. Perspectiva hedonică . . . . .	35
3. Fericirea ca realizare a potențialului individual. Perspectiva eudaimonică . . . . .	40
4. Fericirea ca plăcere și realizare a potențialului individual – psihologia pozitivă . . . . .	42
5. Măsurarea fericirii . . . . .	42
6. Caracteristicile și comportamentele persoanelor fericite . . . . .	43
7. Avantajele fericirii . . . . .	48
8. Noi direcții de cercetare . . . . .	49
9. Concluzii . . . . .	49
<i>Bibliografie</i> . . . . .	50
Starea de <i>flow</i> /flux al conștiinței (Simona Ștefan) . . . . .	57
1. Introducere . . . . .	57
2. Istoricul conceptului de <i>flow</i> . . . . .	57
3. Mecanismele stării de <i>flow</i> . . . . .	58
4. Procesele cognitive implicate în starea de <i>flow</i> . . . . .	60
5. Consecințele stării de <i>flow</i> . . . . .	61
6. Personalitatea autotelică și alte dimensiuni relevante de personalitate . . . . .	64
7. Instrumente de măsură a stării de <i>flow</i> și a personalității autotelice . . . . .	66
8. Facilitarea experiențelor de tip <i>flow</i> . Aplicații practice . . . . .	67
9. Noi direcții de cercetare . . . . .	69
10. Concluzii . . . . .	70
<i>Bibliografie</i> . . . . .	70

Optimismul și speranța (Cristina Mogoșe)	75
1. Optimismul	75
2. Speranța	83
3. Optimism, speranță și concepte relaționate : suprapuneri și delimitări conceptuale	88
4. Concluzii	89
<i>Bibliografie</i>	89
Recunoștința (Simona Ștefan, Carmen Coteș)	97
1. Introducere.	97
2. Scurt istoric al conceptului de recunoștință	98
3. Cauze ale recunoștinței ca stare	99
4. Recunoștința ca trăsătură – cum este o persoană recunoscătoare ?	101
5. Consecințe ale recunoștinței	102
6. Măsurarea recunoștinței	104
7. Aplicații practice	104
8. Noi direcții de cercetare	107
9. Concluzii	107
<i>Bibliografie</i>	108
Altruismul (Diana-Mirela Căndea, Sergiu-Paul Vălenaș, Aurora Szerégotai-Tătar)	111
1. Introducere.	111
2. Există altruism pur ? Ipoteza empatie-altruism	112
3. Când și cine este predispus să ajute ? Diferențe situaționale și interindividuale	113
4. De ce îi ajutăm pe ceilalți ? Originile altruismului	115
5. Cum învățăm să fim altruști ? Dezvoltarea tendințelor prosociale	116
6. Ajută să fii altruist ? Beneficiile altruismului	117
7. Cum măsurăm altruismul ?	120
8. Noi direcții de cercetare	120
9. Concluzii	121
<i>Bibliografie</i>	122
Compașiunea (Ioana R. Podină)	129
1. Introducere.	129
2. Originile și istoricul conceptului de compasiune	130
3. Perspective teoretice	131
4. Autocompașiunea	133
5. Măsurarea compasiunii	134
6. Implicații ale compasiunii în psihologia pozitivă	135
7. Corelate neurobiologice ale compasiunii	136
8. Optimizarea compasiunii	137
9. Aplicații ale compasiunii	139
10. Limite și noi direcții de cercetare	139
11. Concluzii	141
<i>Bibliografie</i>	142
Creativitatea (Simona Ștefan)	147
1. Introducere.	147
2. Scurt istoric al studiului creativității	148
3. Produsul creativ	148
4. Creativitatea ca proces	149
5. Abordările psihometrice ale creativității	151
6. Persoana creativă	152

7. Creativitatea și sănătatea mentală . . . . .	155
8. Dezvoltarea personalității creative . . . . .	156
9. Creativitatea și afectivitatea . . . . .	157
10. Putem îmbunătăți creativitatea? . . . . .	158
11. Noi direcții de cercetare . . . . .	160
12. Concluzii . . . . .	160
<i>Bibliografie</i> . . . . .	161
<b>Înțelepciunea (Amfiana Gherman, Silviu-Andrei Matu)</b> . . . . .	165
1. Introducere . . . . .	165
2. Teorii ale înțelepciunii . . . . .	165
3. Înțelepciunea și fericirea . . . . .	170
4. Procese cognitive implicate în înțelepciune . . . . .	171
5. Înțelepciunea ca meta-euristică . . . . .	172
6. Noi direcții de cercetare și concluzii . . . . .	173
<i>Bibliografie</i> . . . . .	175
<b>Spiritualitatea (Cristina Mogoșe)</b> . . . . .	179
1. Introducere . . . . .	179
2. O definiție pentru spiritualitate . . . . .	180
3. Spiritualitate și psihologie: scurt istoric . . . . .	181
4. Spiritualitate și psihologie: fundamente . . . . .	182
5. Modele teoretice ale spiritualității . . . . .	184
6. Cum măsurăm spiritualitatea? . . . . .	188
7. Noi direcții de cercetare . . . . .	190
8. Concluzii . . . . .	192
<i>Bibliografie</i> . . . . .	192
<b>Suportul și relațiile sociale (Silviu-Andrei Matu)</b> . . . . .	197
1. Introducere . . . . .	197
2. Suportul social și beneficiile acestuia: fundamente . . . . .	197
3. Particularități ale principalelor tipuri de relații sociale . . . . .	200
4. Noi direcții de cercetare . . . . .	208
5. Concluzii . . . . .	209
<i>Bibliografie</i> . . . . .	209
<b>Atașamentul (Ioana R. Podină)</b> . . . . .	215
1. Introducere . . . . .	215
2. Delimitări conceptuale ale atașamentului . . . . .	215
3. Originile și istoricul teoriei atașamentului . . . . .	217
4. Teoriile atașamentului . . . . .	218
5. Evaluarea atașamentului . . . . .	221
6. Implicații ale atașamentului pentru starea de bine . . . . .	223
7. Optimizarea atașamentului . . . . .	226
8. Noi direcții de cercetare . . . . .	227
9. Concluzii . . . . .	228
<i>Bibliografie</i> . . . . .	229
<b>Dragostea (Ramona Moldovan)</b> . . . . .	235
1. Introducere . . . . .	235
2. Ce spune teoria? . . . . .	236
3. Ce arată datele? . . . . .	238
4. Ce ne învață practica? . . . . .	240

5. Instrumente de evaluare . . . . .	241
6. Noi direcții de cercetare . . . . .	241
7. Concluzii . . . . .	242
<i>Bibliografie</i> . . . . .	242
<b>Practici parentale pozitive (Oana David)</b> . . . . .	247
1. Introducere . . . . .	247
2. Factori și teorii explicative privind parentingul pozitiv . . . . .	248
3. Parenting pozitiv, adaptarea și starea de bine a copiilor . . . . .	249
4. Virtuți de caracter relaționate cu parentingul pozitiv sau ce trăsături pozitive dezvoltă parentingul pozitiv . . . . .	251
5. Moderatori ai parentingului pozitiv . . . . .	255
6. Implicații practice . . . . .	256
7. Noi direcții de cercetare . . . . .	258
8. Concluzii . . . . .	260
<i>Bibliografie</i> . . . . .	260
<b>Educația pozitivă în context școlar (Anca Dobrean, Costina Păsărelu)</b> . . . . .	265
1. Introducere . . . . .	265
2. Emoții pozitive, puncte forte și virtuți în contextul educației . . . . .	266
3. Educația pozitivă și instituțiile . . . . .	273
4. Concluzii . . . . .	275
<i>Bibliografie</i> . . . . .	276
<b>Carierea din perspectiva psihologiei pozitive (Oana David)</b> . . . . .	283
1. Introducere . . . . .	283
2. Teorii relevante . . . . .	283
3. Carieră și emoții pozitive . . . . .	285
4. Determinanții satisfacției cu cariera . . . . .	286
5. Organizații pozitive . . . . .	292
6. Leadership pozitiv . . . . .	293
7. Implicații practice . . . . .	293
8. Noi direcții de cercetare . . . . .	295
9. Concluzii . . . . .	297
<i>Bibliografie</i> . . . . .	297
<b>Moartea : sfârșitul vieții din perspectiva psihologiei pozitive (Ramona Moldovan)</b> . . . . .	301
1. Introducere . . . . .	301
2. Ce credem despre moarte ? . . . . .	302
3. Cum reacționăm în fața morții ? . . . . .	305
4. Cum ne putem raporta la moarte ? . . . . .	308
5. Instrumente de evaluare . . . . .	309
6. Noi direcții de cercetare . . . . .	309
7. Concluzii . . . . .	310
<i>Bibliografie</i> . . . . .	310
<b>Concluzii și direcții viitoare (Aurora Szentágotai-Tătar, Daniel David)</b> . . . . .	319
<i>Bibliografie</i> . . . . .	320
 <i>Postfață. Psihologia pozitivă a vieții cotidiene. Despre raționalitate, meditație, moarte, negativ și pozitiv (Daniel David)</i> . . . . .	321

Volum coordonat de  
**Aurora Szentágotai-Tătar**  
**Daniel David**

# **TRATAT DE PSIHOLOGIE POZITIVĂ**

POLIROM  
2017

În ceea ce privește experiențele care contribuie la dezvoltarea înțelepciunii, Baltes și Staudinger (2000) consideră că un rol important îl au vârsta, educația, modelele parentale, a avea o profesie care necesită antrenarea inteligenței socio-emoționale, lectura de cărți autobiografice sau care oferă informații cu privire la natura umană, experiențele de viață relevante, a fi beneficiat de mentorat în a gestiona probleme de viață, motivația personală de a câștiga expertiză în viață. Mai sunt importanți și factorii personali ca funcțiile cognitive, inteligența, creativitatea, un stil de gândire flexibil și trăsături de personalitate precum deschiderea spre experiențe noi sau forța personală.

Vom prezenta în continuare principalele rezultate ale *Berlin Wisdom Project*, grupându-le în câteva categorii, care vizează, de fapt, întrebări cheie cu privire la înțelepciune.

*Vârsta și înțelepciunea.* Datele arată că înțelepciunea crește semnificativ în timpul adolescenței și a vârstei adulte tinere (între 15 și 25 de ani) și rămâne apoi relativ stabilă la vârsta adultă (între 25 și 75 de ani) (Baltes & Staudinger, 2000; Pasupathi, Staudinger, & Baltes, 2000; Smith & Baltes, 1990). Nivelul maxim de înțelepciune se manifestă, de obicei, între 50 și 60 de ani (Baltes, Staudinger, Maercker, & Smith, 1995). După 75 de ani, se pare că nivelul de înțelepciune începe să scadă, odată cu reducerea generală a funcțiilor cognitive superioare.

*Rotul experienței profesionale.* Baltes și colaboratorii săi au fost interesați să identifice și să investigheze grupuri de oameni a căror profesie facilitează achiziția de cunoștințe și deprinderi care intră în aria înțelepciunii. Unul dintre aceste grupuri au fost psihologii clinicieni, care întâlnesc în munca lor situații de viață dificile (Smith, Staudinger, & Baltes, 1994). Acest grup a fost comparat cu persoane din alte profesii, a căror activitate nu presupune găsirea de strategii pentru a rezolva probleme de viață. S-a observat că psihologii clinicieni au niveluri mai mari ale înțelepciunii, dar aceștia nu au atins nivelul de „expert” la măsurători; pe scala Likert cu 7 trepte, media lor a fost de 3.8. Pe de altă parte, acest nivel mai mare al înțelepciunii comparativ cu alte profesii ar putea să nu fie doar rezultatul formării în psihologie, ținând cont de faptul că membrii unei profesii pot reprezenta o categorie de indivizi cu anumite trăsături de personalitate și abilități intelectuale și socio-emoționale, care sunt atrași de acea profesie (un proces de autoselecție). Studiile ulterioare au confirmat însă faptul că pregătirea și specializarea profesională în domeniul psihologiei clinice sunt un predictor important, care explică 15% din varianța nivelului de înțelepciune (Staudinger, Maciel, Smith, & Baltes, 1998).

*Persoanele descrise ca fiind înțelepte.* Baltes și colaboratorii (1995) au vrut să investigheze nivelul înțelepciunii unor oameni descriși ca fiind înțelepți de un panel de persoane care nu sunt psihologi. Au fost nominalizate 21 de persoane, cu o medie de vârstă de 64 de ani. Comparativ cu grupul de psihologi clinicieni, aceste persoane au avut un nivel cel puțin la fel de mare al înțelepciunii și chiar au excelat la unele criterii. Acest studiu demonstrează că indivizi din diverse domenii profesionale pot să se situeze la niveluri înalte ale înțelepciunii (Baltes *et al.*, 2001).

*Predictorii înțelepciunii.* Una dintre asumpțiile centrale ale paradigmei de la Berlin este aceea că înțelepciunea reflectă armonizarea mai multor fațete ale

funcționării umane: abilități intelectuale, trăsături de personalitate, dar și mai important, interacțiunea dintre inteligență și personalitate, care explică până la 15% din variația rezultatelor (Staudinger *et al.*, 1997). Dintre acești factori de interacțiune, stilurile cognitive – preferința pentru evaluări și comparații, abilitatea de a vedea dincolo de regulile existente, tolerarea ambiguității (vezi Sternberg, 1996) și creativitatea par a avea cele mai mari asocieri cu înțelepciunea.

*Rolul colaborării sociale.* Staudinger și Baltes (1996) au realizat un experiment în care, după ce participanții au fost puși în fața unor situații ipotetice dificile, o parte a putut să se consulte cu o persoană semnificativă înainte de a răspunde, o parte a primit instrucțiunea de a avea un dialog imaginar cu o persoană semnificativă, iar o parte a primit, pur și simplu, timp de gândire. Rezultatele au arătat că participanții care s-au sfătuit sau și-au imaginat că se sfătuiesc cu o persoană semnificativă au avut rezultate mai bune la testul de înțelepciune decât persoanele care au căutat rezolvarea singure. Aceste rezultate arată că interacțiunea socială și contribuția celorlalți influențează nivelul de înțelepciune pe care oamenii îl manifestă la un moment dat.

### 3. Înțelepciunea și fericirea

În ciuda stereotipului omului înțelept care este fericit, împăcat și mulțumit de propria viață, înțelepciunea nu implică neapărat un nivel foarte ridicat al emoțiilor pozitive sau, cel puțin, nu al oricărui tip de emoții pozitive. În tradiția budistă, înțelepciunea este asociată cu sentimente de fericire și împlinire, care dăinuie indiferent de sușurile și coborâșurile vieții. Deși nu o exclude, fericirea este diferită de plăcerea provocată de diferite activități sau stimuli din mediu care ne produc senzații sau emoții pozitive sau care ne satisfac nevoile (Ricard, 2011). Studiile care au investigat relația înțelepciune-fericire au identificat, în general, o legătură pozitivă dar modestă între înțelepciune și fericire sau starea de bine. Deși nu este clar încă, este posibil ca persoanele aflate în situații nefavorabile (*e.g.*, statut socio-economic scăzut sau nivel de educație redus) să beneficieze mai mult de pe urma înțelepciunii (vezi Bergsma & Ardelt, 2012).

În accepțiunea psihologiei pozitive, înțelepciunea este în relație cu fericirea eudaimonică și mai puțin cu cea hedonică, deși cele două nu se exclud. De exemplu, Kunzmann și Baltes (2003) arată, într-un studiu corelațional, că înțelepciunea se asociază pozitiv cu valori ce țin de dezvoltare personală proprie și a celorlalți (*e.g.*, starea de bine a prietenilor, implicarea socială), dar corelează negativ cu măsurătorile care țin atât de afectivitatea negativă (emoții negative generale), cât și de cea pozitivă care implică plăcere. Pe de altă parte, înțelepciunea corelează pozitiv cu afectivitatea pozitivă legată de implicare emoțională.

Schwartz și Sharpe (2006) analizează înțelepciunea din perspectiva utilității acesteia (înțelepciunea practică) și o privesc ca pe o instanță executivă care ar trebui să coordoneze celelalte virtuți și puncte forte ale individului. În accepțiunea

lor, dezvoltarea virtuților și punctelor forte nu poate rămâne un scop ultim al dezvoltării personale întrucât, chiar și la niveluri superioare, acestea pot face la fel de mult rău cât bine, dacă nu sunt utilizate adecvat. De exemplu, valorizarea adevărului, subordonată dreptății, poate duce la a face rău celor din jur dacă nu este adaptată contextului și nu ține cont de nuanțele specifice fiecărei situații. Autorii dau ca exemplu a-i spune unei prietene că rochia ei de mireasă nu i se potrivește deloc, și asta chiar înainte de începerea nunții. Acciași autori susțin că toate virtuțile și punctele forte trebuie dezvoltate cel puțin la un nivel mediu, iar înțelepciunea constă în a judeca când și cum trebuie aplicate fiecare, pentru a servi bunăstării noastre și a celorlalți. Simpla trăire de emoții pozitive nu poate fi criteriul de evaluare a utilității unei virtuți, nici chiar a înțelepciunii. Este necesar să luăm în considerare impactul pe care exprimarea acestor virtuți îl are asupra relațiilor individului și a mediului în care acesta trăiește. Impactul pozitiv poate duce la fericire, dar nu neapărat de tip hedonic, ci eudaimonic sau la sentimentul unei vieți pline de semnificație (Schwartz & Sharpe, 2006).

#### 4. Procese cognitive implicate în înțelepciune

Încercând să reducă înțelepciunea la componentele ei, Hall (2011) ajunge la concluzia că aceasta este formată din opt procese cognitiv-emoționale complexe: reglarea emoțională, abilitatea de a lua decizii, judecata morală, compasiunea față de ceilalți, modestie, altruism, autocontrol, tolerarea incertitudinii. De ce tocmai aceste concepte și care ar putea fi rolul lor în înțelepciune?

1. *Reglarea emoțională.* Aceasta presupune implicarea mai multor sisteme și procese, cu scopul de a crește sau de a scădea intensitatea unei emoții. În timp ce sistemul limbic, mai ales amigdala, contribuie la apariția răspunsurilor emoționale la diverse situații, zone ale cortexului frontal, asociate cu controlul cognitiv, sunt implicate în modularea acestor răspunsuri emoționale (Gross & Thompson, 2007). Având în vedere perioada lungă de maturare a structurilor prefrontale, abilitatea de reglare emoțională se dezvoltă în timp și este implicată și în dezvoltarea morală și controlul comportamental (Eisenberg, 2000; Kochanska, Gross, Lin, & Nichols, 2002). Un nivel ridicat al acestei abilități ar favoriza raționamentul și acțiunea dincolo de impulsul de moment generat de emoții puternice necontrolate; de aici și ipoteza contribuției reglării emoționale la conceptul mai larg de înțelepciune.

2. *Capacitatea de a lua decizii.* Modelele descriptive ale luării de decizii, care ne arată cum iau oamenii decizii, au identificat mai multe erori în gândire, mai ales atunci când nu există informație suficientă sau când situația este incertă sau ambiguă (Kahneman, 2013): căutarea informației care confirmă ipoteza inițială, rigiditate în schimbarea punctului de vedere în ciuda informației contradictorii, influența exagerată a contextului prezent, optimismul naiv, influența presiunii grupului. Hall (2011) consideră că abilitatea de a lua decizii corecte, mai ales în situații de incertitudine, schimbarea datelor problemei sau în prezența altor factori care îngreunează procesul decizional este un alt element fundamental al înțelepciunii.



3. *Judecata morală*. Studii recente (Hauser, 2007 ; Mikhail, 2007) atrag atenția asupra importanței, pentru înțelepciune, a proceselor cognitive implicate în deciziile morale. O parte dintre acestea sunt procesări conștiente, iar o altă parte, implicite, însoțite și de răspunsuri emoționale care ghidează decizia (cum ar fi emoția de dezgust la un scenariu de incest). Judecata morală este considerată un alt „stâlp” al înțelepciunii pentru că aceasta implică și răspunsuri la dileme morale cu care oamenii se confruntă pe parcursul vieții.

4. *Compașiunea față de ceilalți*. Acest factor presupune atât empatie, înțelegerea emoțiilor și motivelor altor persoane, cât și acțiuni cu scopul de a-i ajuta, sfătui și contribui la starea lor de bine (Bloom, 2014 ; Iacoboni, 2009).

5. *Modestia*. Hall (2011) subliniază că, în general, oamenii considerați înțelepți sunt văzuți ca fiind modești și în niciun caz aroganți. Exemple în acest sens sunt Mahatma Ghandi, Martin Luther King, Nelson Mandela, Papa Ioan Paul al II-lea.

6. *Altruismul*. Preocuparea pentru bunăstarea celorlalți este considerată o valoare fundamentală a oamenilor înțelepți. Ei aduc, de obicei, plusvaloare în comunitățile în care trăiesc și sunt orientați spre a îmbunătăți viața celor din jur și chiar a întregii lumi (Hall, 2011). Mai mult, studiile arată că oamenii care manifestă comportamente altruiste sunt mai fericiți, iar la persoanele în vârstă, comportamentele altruiste se asociază cu morbiditate și mortalitate mai scăzute (Oman, Thoresen, & McMahon, 1999 ; Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006).

7. *Autocontrolul*. Cel de-al șaptelea „stâlp” al înțelepciunii este abilitatea de amânare a recompensei, de a pune în balanță costurile pe termen scurt ale unui comportament sau decizii cu beneficiile acesteia pe termen lung (de exemplu, realizarea de exerciții fizice acum, pentru a fi mai sănătos în timp ; renunțarea la o țigară acum, pentru a evita cancerul de plămâni). Mai mult, autocontrolul presupune modificarea factorilor din prezent pentru a facilita alegeri care aduc beneficii viitoare. Este vorba despre vechea luptă dintre emoție și rațiune, dintre creierul emoțional (sistemul limbic) și funcțiile executive (cortexul prefrontal) (Baumeister & Tierney, 2012).

8. *Tolerarea și adaptarea la incertitudine*. După cum s-a observat, în multe dintre definițiile înțelepciunii, un factor important este tolerarea incertitudinii și adoptarea acțiunilor potrivite în ciuda acesteia (Baltes *et al.*, 2001). Hall (2011) arată că oamenii înțelepți nu se bazează pe status-quo-ul lucrurilor, ci știu că prezentul este supus schimbării.

## 5. Înțelepciunea ca meta-euristică

Cercetătorii care au studiat înțelepciunea au avansat ideea conform căreia aceasta funcționează ca proces meta-uristic de rezolvare a problemelor de viață și poate fi considerată scopul ultim al dezvoltării valorilor și potențialului uman (Baltes & Staudinger, 2000 ; Baltes & Freund, 2003). Deși nu a fost aprofundată îndeajuns,

această idee se regăsește și în abordarea lui Schwartz și Sharpe (2006), descrisă mai sus, conform căreia înțelepciunea ar juca rolul unui control executiv al virtuților și punctelor forte ale unui individ. Baltes și colaboratorii săi adoptă această perspectivă, pornind de la ideea că înțelepciunea reflectă cel mai înalt nivel de cunoștințe despre scopurile vieții și mijloacele de a le atinge și se află la un nivel de crescut de abstractizare, dar se poate exprima diferențiat în culturi sau cazuri specifice.

Pe lângă faptul că înțelepciunea înglobează cunoștințe cu privire la scopul și sensul vieții, limitele propriei cunoașteri, echilibrul dintre binele propriu și al celorlalți, aceasta mai are câteva caracteristici care o fac asimilabilă unui proces euristic, adică un proces de rezolvare de probleme care pleacă de la date incerte sau incomplete și nu are o soluție predefinită și care încearcă să aproximeze cele mai bune variante de rezolvare. Astfel, înțelepciunea implică îmbinarea unor informații variate și disparate, din domenii diferite ale vieții (Baltes & Staudinger, 2000). Euristică înțelepciunii le activează și le integrează într-o idee coerentă cu privire la finalitatea și la modul de a trăi o viață satisfăcătoare. Strâns relaționate sunt generalitatea și flexibilitatea cu care operează înțelepciunea. Ea poate fi utilizată într-o gamă nesfârșită de situații, în legătură cu probleme variate, luând în calcul particularitățile fiecăreia dintre ele. Totodată, procesul euristic al înțelepciunii este unul foarte eficient, reușind să reducă un volum mare și variat de informații la câteva aspecte fundamentale pentru rezolvarea unei problemei concrete. În fine, o ultimă trăsătură se referă la caracterul meta-euristic al înțelepciunii, adică la faptul că ea coordonează numeroase alte strategii și euristici legate de evaluarea, planificarea și managementul aspectelor practice ale vieții. Caracterul de meta-euristică vizează și componentele motivațională și valorică, înțelepciunea integrând și coordonând alegerile între diferite reguli și credințe rezultate din experiența de viață sau susținute de societatea, cu privire la modul în care ar trebui trăită viața.

## 6. Noi direcții de cercetare și concluzii

Deși este un construct complex, greu de definit și explicat, înțelepciunea a atras atenția cercetătorilor din diverse domenii, printre care filosofia, psihologia și antropologia. Dificultatea de a o studia rezultă din semnificațiile sale culturale adânci și variate precum și din numeroasele sale implicații sociale. Din punct de vedere psihologic, indiferent de modelul teoretic prin prisma căruia este abordat acest construct, se remarcă câteva caracteristici comune ale persoanelor considerate înțelepte. Astfel, la nivel cognitiv, se consideră că dețin cunoștințe declarative și procedurale bogate despre viață și au o perspectivă de ansamblu asupra acesteia. De asemenea, au capacitatea de a reflecta asupra acestor cunoștințe și le înțeleg limitările. La nivel emoțional, sunt capabile să exprime sensibilitate, empatie, înțelegere și compasiune față de semenii lor, tolerează ambiguitatea și incertitudinea și pot lua decizii corecte și în astfel de condiții. De asemenea, sunt buni ascultători

și au bune deprinderi de comunicare. Din punct de vedere sociomoral, trec dincolo de interesul personal și sunt orientate spre a-i ajuta pe ceilalți.

Factorii cognitivi, cei de personalitate și cei care țin de interacțiunea lor (*e.g.*, creativitate, stil cognitiv) sunt importanți în a facilita apariția înțelepciunii. Este interesant că psihologii clinicieni, intrând deseori în contact cu probleme de viață, au un nivel mai crescut al înțelepciunii decât populația generală, chiar dacă nu excelează din acest punct de vedere și chiar dacă nu se situează peste nivelul persoanelor considerate înțelepte de către comunitate. Acest lucru și faptul că el este expresia formării și experienței profesionale arată că înțelepciunea poate fi dezvoltată, învățând din propriile experiențe, dar și din ale celorlalți.

Așa cum este de așteptat pornind de la teorie, persoanele înțelepte raportează un nivel mai ridicat al fericirii, în accepțiune eudaimonică, dar nu și hedonică. Rămâne însă neinvestigată ipoteza că persoanele înțelepte au un impact pozitiv asupra celor cu care interacționează sau față de care își exprimă această virtute (vezi Schwartz & Sharpe, 2006).

Unii autori consideră înțelepciunea nivelul ultim de dezvoltare a potențialului uman, care ia forma unei meta-euristici, ce oferă în mod eficient, flexibil și sintetic răspunsuri la întrebări dificile, care implică informații disparate, referitoare la aspecte pragmatice ale vieții (Baltes & Staudinger, 2000 ; Baltes & Freund, 2003). Deși această perspectivă teoretică este interesantă, lipsesc studiile empirice care să o fundamenteze.

Cu toate că studiile din ultimii 20-30 de ani au dus la progrese importante în înțelegerea înțelepciunii, rămân în continuare o multitudine de întrebări și direcții de cercetare neexplorate, precum și limite ale studiilor prezente ce trebuie depășite. De exemplu, asocierea dintre înțelepciune și fericire/stare de bine poate fi explicată prin numeroasele abilități cognitive și emoționale pe care se fundamentează (*e.g.*, rezolvare de probleme, reglare emoțională, etc.). Rămâne de văzut dacă această virtute aduce o contribuție unică, în plus față de celelalte variabile, la starea de bine și fericire. De asemenea, este de așteptat ca înțelepciunea să se dovedească utilă mai ales celor care sunt confrunțați cu evenimente de viață negative, exprimându-se într-un nivel ridicat de adaptare. Deocamdată nu există date care să verifice această ipoteză. Așa cum aminteam în paragrafele anterioare, nu se știe încă dacă înțelepciunea unei persoane se răsfrânge pozitiv asupra celor apropiați, a celor cu care interacționează sau asupra grupului și comunității din care face parte, aceasta fiind, de fapt, miza majoră a acestei virtuți.

Este răspândită credința că înțelepciunea poate fi dobândită prin intermediul experiențelor de viață, dar nu și predată. Această idee apare chiar și în literatura științifică (vezi Schwartz & Sharpe, 2006). Cu toate acestea, rezultatele privind nivelurile mai ridicate ale înțelepciunii în rândul psihologilor clinicieni, datorate formării și experienței profesionale, lasă loc posibilității de a identifica modalități care să faciliteze dezvoltarea ei. Chiar și în situația în care înțelepciunea ar fi produsul exclusiv al experiențelor individuale, nu se știe deocamdată care sunt aceste experiențe și cine sunt cei care vor deveni înțelepți. Desigur, dacă înțelepciunea implică o meta-euristică a altor virtuți și capacități, este necesară identificarea