

CRUX PUBLISHING

# Tainele psihologiei

176 de curiozități



**Răzvan T. Coloja**

---

ACADEMICA

# Academica

Crux Publishing

2018

Coperta: Șerban Andrei Mazilu

Editor: Andreea Sterea

Tehnoredactor: Olivian Saldinger

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**COLOJA, RĂZVAN T.**

**Tainele psihologiei umane: 176 de curiozități** / Răzvan T. Coloja. -  
București: Crux Publishing, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-94361-8-9

159.9

Răzvan T. Coloja

**TAINLE PSIHOLOGIEI UMANE: 176 DE CURIOZITĂȚI**

© Crux Publishing, 2018

Tiparul executat de Adi Center S.R.L.

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul scris al editorului, este strict interzisă și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

ISBN 978-606-94361-8-9

Răzvan T. Coloja

# Tainele psihologiei umane

176 de curiozități



**Răzvan T. Coloja** este psiholog clinician, psihoterapeut și consilier psihologic în Oradea, unde practică în propriul său cabinet. Membru în Colegiul Psihologilor, a finalizat studiile Facultății de Științe Socio-Umane a Universității Oradea (specializarea Psihologie), un masterat cu triplă specializare în domeniu (Psihologie Clinică, Consiliere și Psihoterapie) și în prezent este doctorand al Școlii Doctorale de Sociologie din cadrul aceleiași universități. A publicat studii de psihologie în reviste din țară și de peste hotare și întreține rubrica „Psihologul Bihoreanului” a săptămânalului „Bihoreanul”.

E pasionat de psihologie și sociologie, absolvent al Facultății de Litere și cu studii superioare în Informatică. Până la debutul său în literatura non-fiction a mai publicat cinci romane de ficțiune: **Fabrica de furnici** (2009, Editura Vremea), **Recolta roșie** (2011, Editura Herg-Benet; republicată în 2017 la Editura Crux Publishing), **Soldați ai terebetinei** (2015, Editura Crux Publishing), **Pangeea, toamna** (2015, Editura Crux Publishing) și **Aer și MSbP** (2016, Editura Crux Publishing). Textele lui literare au mai apărut în antologii și reviste din țară.

## Prefață

Un foarte util ghid pentru toți cei care studiază psihologia la nivel academic, dar mai ales pentru marele public, volumul *Tainele psihologiei* este în același timp un instrument al cunoașterii, al educației și al dezvoltării. Răzvan T. Coloja s-a remarcat în ultimii ani ca un strălucit reprezentant al noii școli de psihologie din România, articolele și lucrările sale fiind apreciate atât de profesioniștii din domeniu cât și de public.

Dincolo de a înfățișa studenților sau cititorilor simple curiozități legate de mintea sau firea umană, volumul abordează cu rigoare științifică unele dintre cele mai mari problematice cu care se confruntă lumea contemporană: anxietate, depresie, sexualitate, tulburări psihiatrice sau de personalitate, psihologia copilului sau psihologia reclamei. Fiecare capitol reprezintă chintesența studiilor efectuate în domenii precum psihologia, medicina, neuroștiințele, sociologia și alte științe conexe, autorul explicând pe înțelesul tuturor concepte și situații cu care ne confruntăm toți, zi de zi.

Parcurgând volumul, cititorul va beneficia și de o bogată sursă de cercetare suplimentară, deoarece Răzvan Coloja oferă resurse bibliografice, trimiteri la articole, reviste de specialitate și studii clinice utile oricui vrea să aprofundeze tematicile supuse analizei.

Într-o Românie reticentă și chiar închisă la ideea de consiliere și terapie psihologică – și mai ales la rolurile și atribuțiile psihologului – acest volum este mai mult decât util: el se transformă într-un instrument necesar tuturor celor care vor să înțeleagă mai mult despre ei înșiși, despre ceilalți, și despre lume. Nu întâmplător, Răzvan a pus accent pe o serie de mituri și tabu-uri, clarificându-le și analizându-le cu ochiul cercetătorului versat, pentru că de prea multe ori prejudecățile și lipsa noastră de cunoaștere ne-au înfrânat dezvoltarea sau ne-au împiedicat să le oferim un ajutor prețios celor ce aveau nevoie.

Teme care au reprezentat preocuparea cercetătorilor din cele mai vechi timpuri – memoria, visele, creativitatea, dezvoltarea copiilor, sentimentul religios sau orientarea sexuală – sunt puse pe tapet prin prisma celor mai recente examinări clinice,

metaanalize și studii longitudinale realizate de unii dintre cei mai importanți cercetători din domeniu. Astfel, fără a impune nimănui concluzii, autorul oferă toate premisele necesare cititorului de a-și îmbogăți bagajul de cunoștințe de specialitate dar și de cultură generală.

Experiența de clinician și psihoterapeut a lui Răzvan T. Coloja se face simțită în fiecare pagină, căci ne provoacă cu fiecare informație dată să trecem totul prin filtrul personal și să analizăm critic ceea ce aflăm. Mai mult decât un manual de auto-cunoaștere, compendiul **Tainele psihologiei** le este util tuturor celor ce studiază această știință în vederea dezvoltării unei cariere în domeniu dar și celor curioși, mereu aflați în căutarea de răspunsuri.

Nici cei care caută ineditul în psihologie nu vor fi dezamăgiți. Volumul acordă o atenție deosebită domeniului psihologiei culturii, iar autorul nu se lasă mai prejos, căci analizează cultura contemporană – filme, cărți de beletristică, personalități ale industriei de divertisment – prin lupa științei, iar ceea ce ne dezvăluie este în egală măsură incitant și util.

Toate informațiile prezente în volum sunt menite să ne deschidă orizonturile, să ne pună în alertă și să ne ajute să dăm sens lucrurilor pe care le simțim, comportamentelor celorlalți și modului în care evoluează lumea și societatea în jurul nostru. Cu riscul de a mă repeta, un astfel de demers în peisajul academic și cultural românesc era mai mult decât necesar.

Publicul care este familiarizat cu literatura publicată și premiată a lui Răzvan T. Coloja va regăsi în aceste pagini stilul lui specific de a scrie – lipsit de ocolișuri dar nuanțat, străbătut de o ironie fină uneori și de o seriozitate matură, chibzuită, a scriitorului și a clinicianului deopotrivă.

În calitate de psiholog la rândul-mi, nu pot decât să mă bucur că Răzvan T. Coloja a decis să publice această carte, esențială fiecăruia dintre noi, fie că studiem psihologia la nivel științific, fie că ne pasionează la nivel de curiozitate, fie că vrem să ne deschidem mintea către noi înșine și către ceilalți.

**Andreea Sterea** – Editor Crux Publishing

**Anxietate**





## Anxietatea generalizată

Este o tulburare des întâlnită, caracterizată prin teamă incontrollabilă față de evenimente sau activități viitoare. Distresul provocat interferează cu activitățile zilnice până în punctul în care acestea devin ineficace. Cei cu anxietate generalizată sunt deosebit de preocupați de anticiparea unor dezastre sau probleme privind sănătatea, familia, prietenii, banii, relațiile intime sau serviciul. Simptomele fizice sunt și ele prezente și includ starea de amețelă, neastâmpărarea, greață, dureri de cap, tensiune musculară, dificultăți în a înghiți, durere musculară, agitație, iritabilitate, transpirație, insomnii. Simptomele trebuie să dureze mai mult de șase luni pentru a se putea pune un diagnostic.

Femeile sunt de două ori mai predispuse decât bărbații să dezvolte anxietate generalizată și se estimează că 2% din europeni au această tulburare. Ea este des întâlnită în cazul celor care fac abuz de substanțe sau în familiile în care a fost deja diagnosticată în trecut.

Din punct de vedere biologic, tulburarea de anxietate generalizată este cauzată de o conectivitate defectuoasă a amigdalei. Informația intră în complexul basolateral care procesează amintirile legate de teamă și le comunică memoriei și sensorilor din corp.

Cele mai evidente semne ale anxietății generalizate sunt nivelul ridicat al atenției, o senzație de pericol, tensiunea musculară și inabilitatea de a te concentra. Suferindul are dificultăți în a controla respectiva teamă și aceasta interferează semnificativ cu viața lui, până în punctul în care devine o piedică în calea unui număr de activități precum mersul la școală ori la serviciu. Cafeaua, fumatul și o serie de substanțe narcotice sunt cunoscute ca declanșatori ai anxietății generalizate. De asemenea, aceasta poate să apară împreună cu anumite tulburări de personalitate sau boli mintale.

Terapia cognitiv-comportamentală s-a dovedit a fi deosebit de eficace în tratarea anxietății generalizate. Aceasta are ca scop identificarea gândurilor și emoțiilor negative ale clienților și înlocuirea acestora cu altele pozitive și mai realiste. Tratamentul medicamentos ajută și el, cel mai des prescrise pastile fiind din gama benzodiazepinelor (alprazolam, lorazepam și clonazepam) și SSRI.

În cazul celor care trec printr-un episod depresiv major, rata de comorbiditate a anxietății generalizate este de 17,2%. Cei cu tulburare de panică au și anxietate generalizată în 9,9% din cazuri. 9,4% din cei cu tulburare de anxietate generalizată au și agorafobie, 22,4% au și fobie socială iar 2,3% tulburare de panică. 30-35% din cei care au probleme cu alcoolul sau drogurile suferă și de anxietate generalizată care de multe ori este întreținută de dependență.

## **De ce sunt mai anxioase fetele decât băieții**

Poate ați întâlnit stereotipul băiatului încrezător în sine și al fetei anxioase. Băiatul aleargă după fete, face sport, se joacă pe calculator, refuză să facă curat în camera lui, iar notele din liceu lasă de dorit. Prin contrast, fata are doar note mari, este extrem de preocupată de felul în care se îmbracă și pare hotărâtă să reușească în ceea ce-și propune. Stereotipul acesta al băiatului adolescent care nu învață bine și al fetei de aceeași vârstă care excelează la școală are la bază mai mulți factori, dar majoritatea țin de anxietate.

După cum afirmă și titlul capitolului, fetele tind să fie mai anxioase decât băieții. O motivație ar consta în faptul că băieții sunt în principal preocupați de realizările lor, dar în același timp le supraevaluează. Fetele pe de altă parte sunt nesigure pe ele și - prin urmare - se luptă să

exceleze în domeniile lor de activitate, reușind de cele mai multe ori prin efort să depășească bariere și să realizeze mai multe decât băieții.

Anxietatea fetelor ține și de imaginea proprie percepută. Fetele sunt cu mult mai preocupate de felul în care arată, afirmă un studiu<sup>1</sup> longitudinal efectuat pe 428 de adolescenți de ambele sexe. Dovadă în acest sens stă, pentru ochiul liber, puzderia de poze de pe Facebook cu care fetele își decorează profilul. Un alt studiu<sup>2</sup>, din 2015, afirmă că fetele postează online poze cu ele mai des decât o fac băieții. Băieții în schimb, centrați pe realizări, postează pe Facebook și pe alte rețele de socializare despre activitățile lor. O față nesigură pe felul în care arată va petrece mult timp analizând pozele altor fete și ruminând pe succesul acestora. Băieții în schimb preferă să se joace la calculator și să se scufunde în lumi virtuale în care abilitățile lor sunt apreciate de alți jucători, lumi virtuale în care șansa de câștig crește. Oricine câștigă la un moment dat într-un joc online. Un al treilea studiu<sup>3</sup> afirmă că băieții aleg să se joace mai mult pe calculator decât fetele și tind să folosească calculatorul mai puțin pentru teme decât acestea, de unde și stereotipul de mai sus.

Fetele sunt mai expuse la a fi anxioase și totodată au o pondere mai mare de tulburări anxioase decât băieții adolescenți. Alt studiu<sup>4</sup>, din 2015, afirmă că fetele, spre deosebire de băieți, sunt mai predispuse la a dezvolta fobii, tulburare de panică, tulburare obsesiv-compulsivă, anxietate de separare, fobie socială și tulburare de stres posttraumatic.

Anxietatea duce la nesiguranță și teamă și asta în

---

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1540456/>

2. <http://info.ils.indiana.edu/~herring/teens.gender.pdf>

3. <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/120955/1/dp9302.pdf>

4. [http://findresearcher.sdu.dk/portal/files/116134994/examining\\_sex\\_and\\_gender.pdf](http://findresearcher.sdu.dk/portal/files/116134994/examining_sex_and_gender.pdf)

schimb le face pe fete să se concentreze mai mult asupra scolii și a relațiilor sociale. Cu cât socializezi mai mult, cu atât înveți mai multe despre lume, recepționezi mai multe informații, te adaptezi mai bine la mediu. Cu alte cuvinte, anxietatea le ajută pe fete să se perfecționeze mai bine decât o pot face băieții adolescenți. Aceștia, în schimb, aleg să se izoleze în camerele lor, să petreacă mai mult timp singuri. Ruptți fiind de lume, băieții sunt mai puțin expuși ochiului critic al celorlalți și mai feriți de a dezvolta anxietate din această cauză.

În Statele Unite, rata anxietății printre fetele adolescente este aproape de două ori mai mare decât cea din rândul băieților de aceeași vârstă. În România nu există, încă, asemenea statistici.

## **Anxietatea socială și feedback-ul social negativ**

Un studiu recent în psihologie a căutat o corelare între oamenii cu anxietate socială și modul în care aceștia se auto-evaluează pe baza feedback-ului social primit. Publicat în revista științifică *Emotion*, studiul vorbește despre cum modul în care ne percepem pe noi înșine ne definește ca persoane și ne formează personalitatea. În cazul celor cu anxietate socială este interesant de văzut cum aceștia învață să se auto-perceapă în funcție de ceea ce le spune societatea.

Un grup de 21 de adulți cu tulburare anxioasă socială și un altul de 35 de persoane fără anxietate socială au fost puși să țină un discurs de cinci minute despre cum văd ei locul de muncă ideal. Totul în fața unui ansamblu de „judecători”. Ulterior au fost rugați să-și evalueze prestația și și-au vizualizat scorul acordat de panoul de „judecători”, fiind din nou rugați să evalueze de această dată cum se percep pe ei înșiși ca urmare a recenziilor din

exterior. După încă 20 de minute cercetătorii i-au rugat să-și evalueze din nou performanța. Apoi, la un interval cuprins între 7 și 17 luni, să facă același lucru și să acorde o nouă notă prestației lor din trecut.

Studiul relevă faptul că cei cu anxietate socială au ținut cont mai mult de partea negativă a recenziilor<sup>5</sup> și și-au acordat un scor mai mic ca urmare a acestora. Mai mult - percepția lor despre sine a fost într-o mai mare măsură influențată de opiniile negative ale „judecătorilor” decât de cele negative. În mod contrastant, cei fără anxietate socială au înclinat mai mult spre feedback-ul pozitiv și și-au ridicat stima de sine ca urmare a interpretării acestuia.

Se trage de aici concluzia că informația socială cu caracter negativ este mai influentă asupra celor cu anxietate socială și le afectează într-o mai mare măsură percepția despre sine.

Anxietatea socială este o problemă des întâlnită în toate culturile și se caracterizează prin teama de a interacționa cu ceilalți. Persoanele cu anxietate socială se tem să fie evaluați de ceilalți și în mod special de evaluările negative. La nivel de tulburare, anxietatea socială se poate trata prin terapie cognitiv-comportamentală. Din exterior, cei cu anxietate socială sunt văzuți ca fiind timizi, tăcuți, neprietenoși, anxioși, retrași și dezinteresați. A fi în centrul atenției, a face cunoștință cu persoane noi, a fi observat atunci când întreprinzi o sarcină ori a fi nevoit să susții un discurs public sunt situații care activează factorul de anxietate din cei cu tulburare anxioasă socială.

Mulțumită studiului de mai sus știm acum că anxietatea socială este întreținută de chiar simptomele ei: evaluarea negativă afectează stima de sine ceea ce menține starea de anxietate pe termen lung, generând și mai multă teamă de evaluare negativă ori ridiculizare. Mai mult,

---

5. <http://psycnet.apa.org/record/2017-14263-001>

feedback-ul social cu caracter negativ este definitiv în formarea percepției despre sine a celor cu anxietate socială. Prin urmare, feedback-ul social pozitiv ajută prea puțin spre „deloc” în tratarea tulburării, având o mult mai mică influență asupra stimei de sine.