

## AFECTIVITATEA

### DEFINIREA ȘI CARACTERISTICILE PROCESELOR AFECTIVE

*Conceptul de afectivitate, în psihologia generală, a fost multă vreme greu de definit. J. M. Tetsus (1736—1865) — acum două secole — preciza că psihicul uman se compune din **intelect, voință și sentimente**, fenomenele afective au continuat să fie identificate când cu procesele senzoriale, când cu instinctele individului, cu trebuințele sau cu reflexul unor modificări vegetative — organice în sfera trăirilor psihice conștiente.*

Datorită cercetărilor psihologice contemporane, afectivitatea a dobândit statut de **aspect fundamental al personalității de componentă bazală, infrastructurală a psihicului**, dar și de nota lui definitorie, deoarece prin afectivitate omul se diferențiază de roboți și calculatoare, de inte-

ligența artificială, fiind **rezonanța subiectivă** generală a individului, **intim** și relațional trăită la schimbările de tot felul din mediul său intern sau extern.

Afectivitatea (în direct emoția), poate fi considerată ca o mișcare sau o vibrație în același timp **organică, psihică și comportamentală**. Ea este o energie ce susține adaptarea, fiind implicată în demersurile adaptative și dobândind configurațiile procesului adaptativ. Este tensiunea cu efecte de atracție sau respingere, trăirea subiectivă a unor autentice relații cu lumea și a dezvoltării acestor relații în raport cu cerințele pe care subiectul le exprimă în raport cu lumea și în același timp cu cerințele pe care ambianța socială le adresează subiectului.

Procesele afective sînt diverse ca și relațiile cu lumea și evenimentele la care subiectul participă printr-o atitudine personală asupra realității, **atitudine** activă și subiectivă, corespunzător trebuințelor, nevoilor lui care îi satisfac sau nu interesele, aspirațiile, dorințele, impulsurile, idealurile — într-un cuvînt și nu numai — **sistemul motivațional**.

Între stimulii interni (motivaționali) și cei externi (realitatea), pot avea loc **confruntări și ciocniri, conflicte și disonanțe**. Subiectul prin întreaga ființă este un instrument reactiv, generator de **consonanțe** (armonizări) și **disonanțe** (conflicte), a căror efect sînt tocmai procesele afective.

Psihologia consonantistă încearcă prin termeni și modele fizice, să prezinte **acordurile** dintre subiect și ambianță și de asemenea armonizările sau conflictele interne.

O altă caracteristică esențială a proceselor afective constituie faptul că pe primul plan se află nu obiectul, ci **valoarea și semnificația** pe care o are pentru subiect.

Nu atît obiectul în sine este important, cît relația dintre el și subiect, pentru că numai într-o asemenea relație capătă semnificații în funcție de gradul și durata satisfacerii trebuințelor. Unul și același obiect produce stări afective variate unor persoane diferite (ex.trandafir) și chiar la una și aceeași persoană (în momente diferite).

Se poate vorbi de asemeni de **asimilare emoțională** (afectivă), pentru că emoția nu este numai **trăire ci și comunicare evolutivă**, conduită afectivă. De asemenea există un **tempou** și un **ritm afectiv**, al ființei, care este adaptat la ritmurile cosmice și planetare, asigurat prin ceasurile biologice. Pe aceste ritmuri se acumulează punctele desfășurării tensionale. La baza melodiei emoționale este **cadența** (ca în muzică).



O altă caracteristică este **natura socială a proceselor afective**, care evidențiază existența unor tipare (patterns) de afectare, de declanșare interioară și de expresie afectivă, cultural determinată. Ne **impresionăm** și ne **exteriorizăm afectiv** după modele structurale preluate din comunitate. Stările și trăirile afective ale oamenilor sînt configurate, promovate sau reprobate de societate.

Procesele afective sînt **în interacțiune cu procesele cognitive**; cînd conflictele afective și cognitive sînt solidare randamentul intelectual crește. Dacă tensiunea afectivă scade (indiferență), se reduce și capacitatea individului.

Ca definiție sintetică, procesele psihice care reflectă relațiile dintre subiect și obiect sub formă de trăiri, uneori atitudinale, poartă denumirea de procese afective.

### PROPRIETĂȚILE PROCESELOR AFECTIVE

Reacțiile și stările afective sînt evenimente care antrenează toate compartimentele vieții psihosomatice, organice, psihice și comportamentale, ceea ce specificizează însăși proprietățile lor.

**Polaritatea proceselor afective** se referă la tendința lor direcțională în individ de a gravita în jurul **polului pozitiv sau negativ** și apare ca urmare a **satisfacerii sau nesatisfacerii** trebuințelor sau aspirațiilor (momentan sau de durată). De regulă, procesele afective sînt **bipolare**, cuplate 2 cîte 2, în perechi, cu elemente contrare:

- bucurie — tristețe;
- simpatie — antipatie;
- entuziasm — deprimare;
- iubire — ură;
- plăcere — neplăcere.

De fapt toată **bogăția vieții afective** este explicată prin **trei cupluri** afective:

- plăcut — neplăcut (stenic — astenic);
- excitare — deprimare (mobilizare — demobilizare);
- încordare — relaxare (tensionare — destindere).

Această **teorie tridimensională** este simplă și insuficientă, dar ea a sublimat polarizarea proceselor afective sau tendințele spre polarizare, susceptibile de gradații.

**Intensitatea** proceselor afective exprimă forța, tăria și profunzimea cu care se instalează la individ procesul afectiv. Trăirea afectivă poate fi **intensă, foarte** sau mai **puțin intensă**, în funcție de valoarea afectivă a obiectului, de semnifi-

cația lui precum și de capacitatea afectivă (psihenergizantă) a subiectului. Intensitatea afectivă **nu se obține prin repetare** (ca la memorie) ci prin **creșterea semnificației obiectului** afectogen pentru subiect sau prin intermediul unor factori psiho-sociali. Este necesar nu numai un **optimum motivațional** ci și un **optimum afectiv**, deoarece depășind limitele se produc dezechilibre — conflicte — îmbolnăviri.

**Durata proceselor afective** este legată de **întinderea, persistența** în timp a semnificației pentru subiect a afectorului afectogen. Procesele afective au calitatea să dăinuie în prezența și în absența obiectului afecțiunii ca trăiri autentice, fără a se confunda cu fapte de memorie afectivă.

Un sentiment poate dura **un an sau toată viața**. O emoție poate dura **cîteva clipe, cîteva ore, zile** (frică sau groază în fața unui accident). Această proprietate este foarte importantă deoarece alimentează permanent **semnificația afectogenă** a unui stimul (persoană), ținînd trează starea afectivă față de ea.

**Mobilitatea** proceselor afective exprimă **trecerea rapidă de la o trăire emotivă la alta**, de la stadiul primar ca trăire nespecifică de incertitudine, la stadiul secundar, ca trăire specifică. Ea se referă la trecerea de la emoție la sentiment sau de la sentiment la sentiment (de la dragoste la ură și invers). Mobilitatea presupune trecerea numai în **condiții de necesitate**. Mobilitatea se deosebește de fluctuație care presupune treceri afective fără motiv, fără solicitare obiectivă sau necesitate subiectivă. Fluctuația este un indiciu al slăbiciunii, imaturității sau patologiei proceselor afective.

**Expresivitatea** proceselor afective este de diferite nivele și constă în **capacitatea de exteriorizare** (de a fi văzut — citit — simțit). Exteriorizarea poartă denumirea de **expresie emoțională**, deoarece ele sînt comunicative. Comportamentul emotiv, aflat în **raport biunivoc** cu centrul și stările interne poate activa sau depresa (descărca) tensiunea internă. Plînsul poate accentua sau indica suferința.

Cele mai cunoscute expresii emoționale sînt:

**Mimică**, care se referă la **elementele mobile ale feței** — ochi, privire, sprîncene, buze etc., la **expresivitate facială**, care poate exterioriza și comunica (bucurie, suferință, descurajare, indignare, surpriză, sfidare).

**Pantomimica** adică reacții la care participă tot corpul (ținută, mers, gesturi):

- mersul sprințar = bucurie;
- mersul încet = supărare — relaxare.



**Schimbarea vocii** este legată de intensitatea ritmului vorbirii, intonației, timbrului vocii etc.

**Modificări de natură vegetativă:**

— **conductibilitatea electivă a pielii crește în emoții** (reflex galvanocutanat sau reacție electrodermală);

— **circulația sangvină** se modifică sub aspectul ritmului cardiac, al presiunii și al distribuirii sîngelui.

— **respirația este mai rapidă și adîncă în stările de excitație, provocate de stimuli plăcuți sau neplăcuți;**

— **tensiunea musculară** este difuză, dar pronunțată în mușchii gîtului — explică violența reacțiilor care au loc în emoțiile de mînie sau frică — are loc o hipertonicitate musculară;

— **tremurul** apare în emoții și stări conflictuale.

— **secreția salivară** descrește în timpul emoțiilor de frică sau mînie, provocînd senzația de uscăciune a gurii;

— **compoziția chimică și hormonală a sîngelui** se modifică sub aspectul conținutului de adrenalină, zahăr, al echilibrului acid — bază.

Expresiile emoționale nu sînt izolate, ci se corelează și subordonează stărilor afective, dînd naștere la conduita emoțională.

**Expresiile emoționale** au diferite roluri importante în comportamentul omului, cum sînt:

— **rol de comunicare** (citirea și lecturarea expresiilor emoționale);

— **rol de influențare a conduitei** altora în vederea săvîrșirii unor acte;

— **rol de autoreglare** (pentru adaptarea în situații de confruntare);

— **rol de contagiune** (reacții similare pozitive sau negative, afective, de coeziune sau dezbinare în grup);

— **rol de accentuare sau diminuare** a însăși stării afective (plînsul face bine, descarcă, eliberează, sau face rău — încarcă afectiv).

## FUNCȚIILE AFECTIVITAȚII

**Funcția reflexivă.** Trăirile afective reflectă nu obiectul, nu relația în sine, ci relația integrată și subordonată situațiilor și «împrejurărilor de viață» extrem de concrete și de diferențiate între ele. Fiecare individ își trăiește propriile-i împrejurări de viață (trecut, prezent și viitor).

Afectivitatea constituie un **fond reactiv, unificator cu relevanță** și selectivitate în termenii opuși ai **atracției** sau **re-spingerii**. În sens uzual, viața sufletească este în cea mai mare măsură identificată cu desfășurările proceselor **afective — emoționale**, participând efectiv la adaptare și cu cele **relațional — sociale**, după care se modelează și perfecționează. Spre deosebire de alte procese psihice, afectivitatea se înscrie în procesul global al **adaptării** de tip uman, condiționând bazal acțiunea și luarea în stăpânire a ambianței. Afectivitatea se construiește din: **excitabilitate, sensibilitate și conștiință**.

Procesele afective participă la toate actele de cunoaștere și fără a se subordona lor, beneficiază de schemele de dezvoltare ale acestora. Afectivitatea se **rafinează și cultivează** o dată cu intelectul fără a fi însă absorbită de acesta.

Pentru afectivitate este caracteristică **tensiunea și tendința**, iar pentru cunoaștere — structura. Oamenii se deosebesc mai mult sub **raport afectiv** decât **cognitiv** (mîntal — intelectual).

**Împrejurarea de viață** este împrejurarea vieții proprii incluzînd **condițiile subiective** în raport cu cele obiective, incluzînd sistemul de personalitate în raport cu mediul; interacționist.

Situațiile emoționale pot fi clasificate astfel:

- **insuficiența** posibilităților de adaptare față de nou, de surprinzător;
- **excesul** de motivație fără posibilități de descărcare, considerat în cazul conduitei sociale, al frustrațiilor și al conflictelor;
- condiționarea emoțiilor;
- contagiunea emoțională;
- situațiile stressante.

**Funcția adaptativ — reglatorie.** Componenta afectivă a personalității permite constituirea unor **profiluri emoționale**: echilibrat, hiperemotiv, hipoemotiv, care au ridicat și ridică probleme.



Emoțiile **dezorganizează** conduita, iar uneori dimpotrivă emoția **mobilizează** energic organismul și organizează conduita.

În realitate emoția îndeplinește **ambele roluri**, dar în condiții diferite.

#### CLASIFICAREA TRĂIRILOR EMOTIVE

Se cunosc multe clasificări după mai multe criterii în funcție de:

- **proprietățile** de care dispun (intensitate, durată, mobilitate, expresivitate);
- gradul lor de **conștientizare**;
- **nivelul calitativ** al formelor motivaționale din care izvorăsc.

Prin corelare se pot delimita **4 categorii de procese afective** (cu nenumărate subspecii):

- procese afective **primare**;
- **complexe**;
- **superioare**;
- **flotant — integrativ — spirituale**.

**Procese afective primare** au un caracter elementar, spontan, sînt slab organizate, apropiate instinctiv (biologic) mai puțin elaborate cognitiv și care tind să scape conștientului.

Fac parte din această categorie:

a) **tonul afectiv** al proceselor cognitive care se referă la **reacțiile emoționale** care colorează o senzație, percepție, reprezentare, o amintire, un gînd;

b) **trăirile afective de proveniență organică** sînt legate de buna sau reaua funcționare a organelor interne, conflictul dintre organele interne și starea de boală:

- **cardiopatii** — alarmă afectivă
- **gastrointestinale** = moleșeală
- **hepatită** = euforia
- **pulmonar** = stări iritabile.

c) **afectele** sînt forme afective simple, primitive și impulsive, intense și violente, de scurtă durată, bruște și impetuoase: groaza, mînie, frică, spaimă, accese de rîs zgomotos, rîs în hohote.

**Procese afective complexe** (un grad mai mare de conștientizare și intelectualizare). Fac parte din această categorie:

a) **Emoțiile curente** (forme afective de scurtă durată) active, intense, provocate de însușirile separate ale obiectelor, situative, tumultuoase sau calme, orientare determinată;

b) **Emoțiile superioare** (legate de activitatea subiectului) apar în activitățile intelectuale (morale și estetice, când sînt coincidente, între emoții și situații de viață = stări emoționale concordante; conflictul dintre așteptările și obișnuințele emoționale + caracterul inedit al situațiilor = șoc emoțional), supunîndu-se învățării afective.

c) **Dispozițiile afective** sînt stări difuze cu intensitate și durată variabilă; internă — externă; oboseală — insucces. **Alte dispoziții** (neliniște, anxietate, irascibilitate) influențează randamentul activității.

**Dispozițiile negative** (prost dispus, fără să-ți dai seama, creează un **fond pesimist**) iar **dispoziția pozitivă** (reținută și amplificată) creează un fond **optimist**. Dispozițiile **repetate** se pot transforma în trăsături de caracter. Sînt firi vesele, taciturne, anxioase, nedorite, blazate — ca și cele bine dispuse, entuziaste.

**Procese afective superioare** se referă la restructurarea și raportarea valorică și sînt situate la nivel de personalitate.

**Sentimentele sînt:**

a) trăiri afective **intense**;

b) de **lungă durată**, relativ **stabile**, specific umane, condiționate social — istoric;

c) au **grad mare de stabilitate** și generalitate transformîndu-se în atitudini afective, care se păstrează uneori toată viața;

d) datorită stabilității se poate anticipa conduita afectivă a subiectului.

**Sentimentele** (dragoste — ură — invidie — gelozie — admirație — recunoștință — năpastă) pot fi:

— **intelectuale** (curiozitate, mirare, îndoială, dragoste de adevăr) și apar în procesul cunoașterii și reflectării relației față de ideile proprii sau atitudinile altora;

— **estetice** (admirație, extaz, reflectă frumosul);

— **morale** (patriotism, datorie) reflectă binele;

— **religioase** (credința) reflectă spiritualitatea.

**Pasiunile** antrenează întreaga personalitate («fără pasiuni omul nu e decît o forță latentă»).

Pasiunile pot fi **negative** (patimi, vicii, deviații comportamentale, jocuri de noroc, sexy, beții, zgîrcenie).

**Pasiunile sufletului se referă la feluri de pasiuni ca: dorințe, emoții, sentimente și trăsături de caracter.**

Pasiunile îmbogățesc sufletul, sînt unilaterale, stimulează intelectul și voința într-o anumită direcție.