

## **1. Caracteristicile starilor afective**

Starile afective sunt trairi care exprima gradul de concordanta sau neconcordanta dintre un obiect sau o situatie si tendintele noastre (termenul “obiect” e luat in sens filozofic- fiind ceea ce cunoastem , fiinta sau lucru). Pentru prescurtare, vom folosi si termenul de “afect” ca sinonim cu “stare afectiva” ; el e utilizat de unii intr-un sens foarte restrans. Afectele sunt in indisolubila legatura cu trebuintele , interesele si aspiratiile noastre. Ele oglindesc, in fiecare moment, situatiile prezente, rezultatele conduitelor noastre, in raport cu impulsurile si dorintele noastre. Totodata, intr-o masura mai mare sau mai mica, constituie imbolduri catre anumite reactii, manifestari, actiuni. Unele din ele, cum sunt sentimentele, sunt chiar principalele motive de activitate sustinuta. De aceea, pana in anii 40, motivatia era inclusa in capitolul consacrat afectivitatii. Dupa cel de-al doilea razboi mondial, vom gasi afectele mentionate in cadrul studiilor despre motivatie. In ultimii ani, a aparut si tendinta de a le studia separat, asa cum am procedat si noi. Oricum, motivatia si starile afective sunt de fapt inseparabile in realitate.

- a) Starile afective implica o apreciere, o atitudine pozitiva sau negativa. Daca un obiect este in concordanta cu trebuintele noastre rezulta o stare pozitiva, pe care o caracterizam ca placuta, fiind insotita de tendinte, miscari de apropiere. O camera incalzita iarna ne impresioneaza favorabil. Dimpotriva, cand o situatie e in contradictie cu ceea ce ne dorim apare o impresie neplacuta, intovarasita de impulsuri spre evitare, indepartare: o hala in care zgomotul e infernal, iar atmosfera, sufocanta ne repugna. Afectele au tendinta de polaritate . Vasile Pavelcu vorbea de sensul “timic”. Ele sunt fie pozitive, fie negative. Indiferenta apare in lipsa oricarei stari afective, fiind de fapt o stare cu totul tranzitorie.
- b) Afectele sunt subiective in sensul descendentei lor de trebuintele noastre actuale. Un pahar cu apa rece, vara cand ne e cald si sete ne face placere. Aceeasi apa, iarna, pe un ger de  $-25^{\circ}$  , cand ne e frig si tremuram, ne displace, nu stim cum s-o evitam, ea contrazicand cerintele organismului. Inseamna ca starile afective se pot schimba usor in functie de situatie. Totusi cand e vorba de structuri afective complexe, cum ar fi un sentiment, reactiile noastre se directioneaza foarte stabil si pentru multa vreme.  
Daca afectele sunt subiective, nu rezulta lipsa lor de legatura cu realitatea obiectiva. Ele depind de caracteristicile obiectivelor, ale situatiilor. O livada de meri in floriti va tinde sa ne impresioneze placut, dupa cum spanzurarea unui nevinovat in Libia, va produce emotii negative. Dar starile afective reflecta nu numai conditiile exterioare, ci ele exprima mai mult, redau si raportul dintre realitate si motivatia noastra.
- c) O alta caracteristica este totalitatea. Afectele exprima un raport cu toate tendintele prezente intr-un anumit moment si nu doar cu efectul unei stimulari partiala. De pilda, mustarul provoaca usturimi ale limbii, dar totusi impresia e agreabila, intrucat predomina nevoia de excitare a stomacului care primeste un aliment bogat in grasimi. Sau un copil care face obraznicii, enervand multe persoane, dar mama sa, iubindu-l cu pasiune, nu se supara, ci se amuza, ignorand vadit aspectele negative ale comportarii lui. Deci starile afective creeaza o sinteza specifica a tuturor implusurilor activate.

- d) V. Pavelcu (1982) scoate in relief si tensiunea drept caracteristica a starilor afective. Intr-adevar, daca o tendinta se transforma imediat in miscare nu provoaca un afect. Cu cat apar mai numeroase tendinte care se contracteaza, cu cat exista o intarziere in satisfacerea lor, cu atat se ceeaza o stare de tensiune mai mare si o structurare a lor, facand posibile trairi intense.
- e) Afectivitatea, in ansamblul ei, are o functie extrem de importanta: ea permite o reglare prompta si eficace a comportamentului, indeplinind rolul de acceptor al actiunii, in terminologia lui P.KM.Anohin. O emotie, chiar lipsita de intensitate, schiteaza imediat un inceput de actiune, inainte ca o deliberare constienta sa inceapa. Chiar daca nu trebuie sa ne lasam ghidati numai de afecte, exista situatii in care nu e timp de reflexie si reactionam in functie de afectul dominant, care poate fi salvator.

## **2. Formele starii afective**

- Caracterizarea si denumirile diferitelor feluri de afecte sunt extrem de variate.”In domeniul afectivitatii, scria V. Pavelcu in 1937, aproape fiecare autor intrebuinteaza o terminologie proprie”, unii caracterizeaza starile afective ca “sentimente” sau emotii, dar V Pavelcu, considerand termenul de sentiment sinonim cu “afect” il distingea totusi de amotie, acesta desemnand numai emotiile-soc. In cele ce urmeaza, vom deosebi mai intai starile afective de procese afective si nici emotiile , de “emotiile-soc”, deoarece in acestea din urma nu sunt deosebiri calitative, ci numai de intensitate(frica de dentist nu se deosebeste calitativ de spaima starnita de un cutremur). Apoi, asa cum am vazut, vom utiliza termenul de afect in acceptiunea cea mai generala, sinonim cu stare sau proces afectiv.
- Starile afective se pot imparti in doua mari grupe:
  - a) Afectele statice, exprimand raporrul dintre noi si lume, au un slab efect dinamogen, nu sunt motive de cativitate indelugata, desi pot provoca puternice reactii momentane. Ele se divid in
    - 1) stari afective elementare care cuprind atat durerea si placerea senzoriala, cat si agreabilul si dezagreabilul
    - 2) dispozitiile
    - 3) emotiile
  - b) Afectele dinamice, constituind cele mai puternice si durabile motive ale comportamentului uman. E vorba de sentimente si pasiuni

Sa le analizam pe rand:

*Starile afective elemantare*

- ✓ **Durerea senzoriala** este un fenomen usor de inteles: in majoritatea cazurilor e vorba de excitarea intensa a unor terminatii nervoase. Dupa cum am aratat la senzatii, Von Frey a identificat puncte specifice de durere declansata de excitatii mecanice sau termice ale pielii, in care s-au identificat numeroase terminatii nervoase. Specificul acestora reiese din faptul ca substante anestezice pot suprima durerea, ramanand senzatiile de contact. De asemenea, in unele boli pot disparea senzatiile dureroase, ramanand cele de contact sau invers. Nu se cunosc organe

senzoriale specifice durerii, ea fiind in functie de excitatia terminatiilor nervoase existente pretutindeni in organism. Excitanti provocand durerea sunt de natura diferita, fizica sau chimica, in relatie cu tulburarile circulatorii, inflamatorii, s.a.

- ✓ **Placerea senzoriala** e mai greu de inteles. De obicei, placerea senzoriala tactila e pusa in relatie cu instinctul sexual. Dar nici organismul nu e pe deplin elucidat. Freud orgasmul (ca si placerea in general) printr-o scadere brusca a tensiunii, fenomen evident. Dar, pe de alta parte, inainte de aparitia voluptatii, exista o perioada in care tensiunea creste si cand totusi placerea este prezenta, altfel actul s-ar intrerupe. Apoi, exista cazuri in care actul fiziologic se desfasoara normal, dar lipseste placerea si nu se produce orgasmul. Oricum, placerea erotica este legata de excitarea tactila, in special al unor zone ale corpului, numite chiar "zone erogene".
- ✓ **Agreabilul si dezagreabilul** sunt reactii afective globale de slaba intensitate, impresii produse de orice perceptie. O sa amintim de "tonalitatea afectiva a senzatiilor", dar stim ca numai copilul in varsta de numai cateva saptamani are senzatii izolate, nefiind mielinizate complet fibrele de asociatie din scoarta cerebrala. Apoi ele sintetizeaza in perceptii care totdeauna au asupra noastra un efect agreabil sau dezagreabil. Aceasta rezonanta afectiva nu depinde de excitarea senzoriala, ci de sensul pe care informatia o are pentru noi: perceptia unei prajituri de ciocolata in galantarul unei cofetarii, cand ne e foame si avem bani pentru a o cumpara, ne produce o impresie placuta. Aceeasi imagine poate sa ne impresioneze dezagreabil, daca ne e foarte foame, insa nu avem nici un ban disponibil.

**Vorbim de agreabil si dezagreabil numai in cazurile in care traierea este de slaba intensitate. Cand se produc stari mai complexe si mai intense, atunci le denumim emotii.**

Agreabilul atrage dupa sine miscari de apropiere, o crestere a energiei, a activitatii mintale, pe cand dezagreabilul e insotit de tendinta indepartarii de sursa si o diminuare a energiei, a activitatii.

**Cum se explica agreabilul si dezagreabilul?** Definind stările afective am pus in legatura impresia de placut sau neplacut cu relatia de concordanta ori de contradictie intre obiect si trebuintele noastre. Aceasta este o concluzie la care se subscriu multi psihologi, dar problema are multe fatete, abordate de filozofi de-a lungul timpurilor.

- ✓ **Dispozitiile** sunt stari afective elementare, agreabilul, durerea, dezagreabilul, sunt trairi afective de slaba intensitate si de scurta durata (cu exceptia durerii senzoriale care se poate prelungi multa vreme- dar atunci se transforma in durere). Dispozitiile au si ele o slaba intensitate, dar dureaza multa vreme, zile, poate chiar si saptamani, influentandu-ne chiar si trairile afective care apar in acest rastimp; cand cineva este prost dispus vede numai aspectele neplacute ale existentei, traieste emotii negative etc. Invers buna dispozitie ne face sa vedem totul in culori luminoase, sa avem chef de glume si sa muncim cu spor. Aceste stari de spirit, pe care le-am numit dispozitii, au dubla conditionare. Cauzele de ordin intern sunt: oboseala, proasta functionare a unor organe interne, o boala incipienta ori, dimpotriva o sanatate in floritoare, resurse energetice abundente. Cauzele exterioare sunt constituite de existenta unor conflicte in familie sau la locul de

- munca, stari de frustrare, aparitia unor pericole. Ele pot favoriza si buna dispozitie : aprecierile pozitive ale unor persoane importante pentru noi, perspective atragatoare etc. Desigur, adesea ambii factori creeaza o anume stare de spirit. Dispozitiile nu constau numai in a fi bine dispus ori rau dispus, exista si stari indelungate de neliniste, anxietate. Uneori suntem foarte iritabili, orice fleac ne enerveaza. Oricum, dispozitiile influenteaza performanta in procesul muncii.
- ✓ **Emotiile.** Daca stările de agreabil sau dezagreabil diferă puțin între ele, chiar dacă sunt provocate de obiecte sau situații foarte deosebite (agreabil este și un peisaj, și un sirop de capsuni, emoțiile fără a fi neapărat intense, traduc o relație specifică între noi și situație (peisajul evocându-mi un episod nefericit al vieții mele, mă întristează). Asadar, emoțiile sunt **stări afective, de scurtă durată, care traduc un specific al relațiilor mele cu un obiect ori o situație, deci au un caracter situational.** Ele pot fi declanșate de o împrejurare reală sau de una imaginată (gândul că poliția poate fi pe urmele sale sperie talharul care are banii furati în geamantan). Intensitatea lor poate fi foarte variată: poate fi vagă, mijlocie, dar și foarte mare, zguduind întregul organism. În acest ultim caz, vorbim de emoție soc (careia mulți psihologi îi spun afect).
- Exista patru emotii soc, tipice: frica(teroarea), furia, tristetea in forma sa acuta (disperarea) si bucuria exploziva.** Dar acestea pot apărea, în condiții obișnuite cu o intensitate mijlocie : cineva se teme să intre la dentist, altcineva se enervează că prietenul său întârzie la întâlnire, elevii se bucură deoarece profesorul nu a putut veni la ora. Dar sunt mai multe emoții decât acestea : dezgustul, rusinea, nemulțumirea, regretul, indignarea, simpatia antipatia, speranța, mila, satisfacția, sfidarea etc. Exista și emoții în legătura cu munca intelectuală: mirarea, nesiguranta, certitudinea, îndoiala...
- ✓ **Sentimentele** însă se deosebesc de emoții și de simplele dorințe prin amploarea sau extensiunea lor. **Ele sunt transsituationale, persistand in variate imprejurari si chiar in absenta obiectului principal.** Sentimentul iubirii nu se exprimă numai în prezența ființei îndragite, îndragostitul aflat departe se gândește mereu la ea, își deapănă amintiri, îi scrie scrisoare după scrisoare, visează la o nouă întâlnire, își organizează activitatea în așa fel încât să progreseze în direcția apreciată de iubita sa etc
- Observându-se evoluția afectivității la copilul mic (Ewert.) se constată, în primele luni, două stări afective elementare, de plăcere și neplăcere. La 4-5 luni apare expresia fricii (cauzate de persoane străine ori de posibilitatea de a cădea) , tot cam în același timp se exprimă și mania (când i se ia o jucărie sau biberonul)- deci e vorba de cele mai primitive emoții. În jurul vârstei de 10 luni, apar manifestările sentimentului de iubire față de mamă, exprimat prin zâmbet în prezența ei, prin dorința de a sta lângă ea, plans la plecarea ei etc. este o diferență clară între atitudinile sale față de mamă și cele adoptate față de alții. La 18 luni se constată și prezența geloziei. Treptat copilul va trăi emoții și sentimente din ce în ce mai complexe. Printre ultimele pare a fi disprețul ce apare clar la 12 ani. Deci se observă o creștere paralelă a complexității emoțiilor și sentimentelor. Acestea din urmă, asigură, treptat o evidență creștere a stabilității afective. *Sentimentele structurează dorințele, aspirațiile, interesele, atitudinile, nuantând diversificarea emoțiilor* provocate de diferite situații. Sentimentele asigură anumite orientări

comportamentului, o anumita consecventa si o oerarhizare a reactiilor. Ele se disting de dorinte ori emotii prin care reactionam la specificul unei situatii prezente, comportament in relatie atat cu situatia cat si cu sentimentele deja cristalizate.