ABSTINENȚĂ (**cf. fr.** *abstinence*, **lat.** *abstinentia)* – abținere, cumpătare, interdicție. Reținere voluntară de la tentații, la satisfacerea unor trebuințe primare (alimentare, sexuale) sau renunțarea la unele obiceiuri dobândite (fumat, consum exagerat de băuturi alcoolice, droguri psihedelice). Psihologic, **a.** se referă la situațiile în care tentațiile sunt puternice, iar omul trebuie să depună eforturi susținute, uneori copleșitoare și, cel mai adesea, neplăcute, pentru a se abține. **A.** este datorată conștientizării efectelor nocive ale unor consumuri sau practici, condiționată de unele convingeri sau prescripții de natură religioasă sau etnică, impusă de principii morale ferme sau reclamată de cerințe terapeutice. Obișnuit, termenul are sens etic de evitare a plăcerilor sau exceselor de orice fel.

***

- Abține-te! Nu trebuie să dorești imposibilul. (*Leonardo da Vinci*)
- Din saturarea dorințelor se naște abstinența, un fel de deznădejde care însoțește plăcerea și se ascunde după ea. (*Gide, A.*)
- Abstinentul este persoana care cedează tentației de a-și refuza o plăcere. (*Bierce, A.*)
- Dorințele cărora nu le-am dat satisfacție se vor răzbuna mai târziu sub o formă sau alta. (*Ralea, M.*)

❖

ABSURDITATE (**fr.** *absurdité,* **lat.** *absurditas*) – lucru lipsit de sens; idee, trăire sau acțiune contrară firescului, gândirii logice, bunului simț sau accepțiunii generale, unanim admise; prostie, aberație, discordanță, inepție. Este absurdă atitudinea sau comportarea irațională, incompatibilă cu normele și principiile psihologice. În anumite situații de patologie psihică, a se manifestă prin inadecvare la realitate, prin opoziții flagrante cu lumea. Este frecvent întâlnită ca trăire în stările acute de angoasă. Prezența ei este discutată în raport cu realitatea; în psihologia gândirii este considerată ca o discursivitate înscrisă pe un traseu greșit. Școlarii mici, la nivelul lor de înțelegere, sesizează adeseori dar o admit, obișnuit, ca o entitate comică. Puberii o conștientizează, iar adolescenții o discriminează în semnificația ei logică, transpunând-o frecvent în trăiri de neliniște și în atitudini de negare (în cadrul crizei lor specifice de originalitate). Adultul respinge a ca fiind inacceptabilă, potrivnică atât ideaticului, cât și pragmaticului. Handicapații mental, datorită deficiențelor proceselor de abstractizare o acceptă integral. În filosofie și în literatură (*Camus, Sartre, Eugen Ionesco*) este discutată absurditatea lumii și a condiției umane nejustificată, însă, cu nimic de condițiile și determinările existente. În logică s-a folosit încă din antichitate raționamentul prin reducerea la absurd, întemeiat pe principiul terțului exclus.

***

- *Xerxes* a biciuit marea. (*Tucidide*). *Xerxes*, regele perșilor, în anul 480 î.Hr., a construit peste *Helespont* un pod de corăbii cu scopul cuceririi *Greciei*. În

urma unei puternice furtuni podul a fost distrus. *Xerxes* mâniat a dat un ordin absolut absurd: marea să fie pedepsită prin biciuirea ei cu 300 de lovituri.

- În virtutea inteligenței sale omul este mult mai absurd și pervers. (*Huxley, A.*)
- Poți trăi acceptând absurdul, dar nu poți trăi în absurd. (*Malraux, A.*)

ACTIVITATE / ACȚIUNE (**fr.** *activité,* **lat.** *activitas* – **cf.fr.** *action,* **lat.** *actio*) – termeni corelativi. frecvent folosiți în biologie, psihologie și științele socio-umane, având însă semnificații imprecise atât în știință, cât și în limbajul curent. În fiziologie, referirile sunt legate de ansamblul fenomenelor care asigură viabilitatea (procese, funcțiuni, de tipul reflexelor, activități nervoase inferioare, toate având un caracter înnăscut). În sociologie, termenii desemnează actele fizice, intelectuale sau morale inițiate și efectuate de subiecți umani în vederea obținerii unor rezultate (sinonime: ocupație, muncă, lucru, îndeletnicire). În accepția sociologică, acțiunea se referă la procesul delimitat în timp, întreprins de un individ sau grup, de realizare a unui obiectiv (soluționarea unei situații concrete) și suficient de clar formulat la nivelul conștiinței (*Zamfir, C.*). Prin acțiuni, proiectele, scopurile sunt obiectivate, transformate în fapte. Acțiunea reprezintă un element component al activității, aceasta din urmă cuprinzând un complex de acțiuni întins pe o perioadă mai îndelungată și orientat spre realizarea unor finalități globale. În psihologie, activitatea reprezintă forma fundamentală de existență a ființei umane, modalitatea prin care se formează, subzistă și dezvoltă funcțiile și procesele psihice. Toate comportamentele umane, în variatele lor ipostaze, obiective sau subiective, externe sau interne sunt organizate ca activități ce implică reacții, operații, deprinderi, acțiuni. Activitatea presupune desfășurarea deliberată a unei succesiuni de operații și acte în vederea atingerii unui scop, a satisfacerii unor trebuințe, dorințe, împlinirii unor aspirații. Se disting patru forme fundamentale de activitate umană – jocul, învățarea, munca productivă și creativitatea, fiecare ocupând un loc principal în cele cinci mari perioade ale vieții – copilărie, adolescență, tinerețe, maturitate și bătrânețe. Activitatea cuprinde o înlănțuire sau un sistem ierarhizat de acțiuni, care la rândul lor, cuprind operații, deprinderi, reacții. *Jean-Francois Richard* definind acțiunea drept modificarea cursului natural al lucrurilor realizată de un subiect motivat, îi atribuie patru caracteristici: tipul de intervenție, starea procesului asupra căruia are loc acțiunea, parametrii intervenției și scopul responsabil de declanșarea acțiunii. *A.N. Leontiev* adaugă că acțiunile funcționează ca sisteme închegate dirijate de scopul general al activității fără a avea însă motive proprii și independente. Omul are o nevoie imperioasă de activitate. Activismul este o trăsătură importantă de personalitate constând în nevoia de a munci, de a nu rămâne niciodată mult timp neocupat, faptul reprezentând o condiție a randamentelor superioare, a succesului. Despre *Voltaire*, doamna *Denis* spunea: *„Lucrează cincisprezece ore pe zi; are o pasiune puternică. S-ar simți în infern dacă nu ar putea lucra“*. Sir *Neil Campbell* scria despre *Napoleon*: *„Nu am văzut niciodată, în nici o situație de viață, vreun om care să aibă atâta activitate personală și atâta perseverență în activitate. Se pare că își găsea plăcerea în mișcarea perpetuă.” Goethe* era eminamente o personalitate activă: *„muncește toată ziua, fără răgaz, odihnindu-se de o muncă prin alta.”* (*H. Loiseau*) Suspendarea activității sau reducerea forței, intensității și complexității ei influențează nefavorabil dezvoltarea personalității,

randamentele preocupărilor. Experiențe efectuate de *Beyton, H.C., Heron, W.* și *Scott, T.H.*, pe subiecți privați senzorial și motor au arătat că inactivitatea totală provoacă dificultăți de gândire, tulburări afective, dezaxări psihice. Există și tulburări ale activității: *abulia*, diminuarea activităților voluntare, iar la extrema cealaltă agitația psihomotorie, așa-numitul *sindrom psihokinetic*.

Activitatea și componentele ei, acțiunile, se formează prin asimilarea modelelor socio-culturale și prin acomodarea acestora la sistemul psiho-comportamental al individului sau al grupului. Psihologii susțin că acțiunea, fapta, hotărăsc valoarea omului, că numai în activitate, în abnegație și responsabilitate poți găsi adevărata răsplată, sănătatea fizică, mentală și morală, fericirea adevărată.

***

- Nu în pasiune, ci în acțiune stă binele și răul pentru o ființă rațională, care trăiește în societate. (*Marc Aureliu*)
- A se bate cu morile de vânt. Activitate inutilă, lipsită de rațiune. Referire la *Don Quijote* eroul lui *Cervantes*, care s-a luptat cu niște mori de vânt considerate de mintea sa tulburată drept dușmani redutabili.
- Oricâtă strălucire ar avea o acțiune, ea nu trebuie socotită mare dacă nu este rodul unui plan măreț. (*La Rochefoucauld, F. de*)
- În acțiune, înțelepciunea stă de partea majorității. (*Meredith, G.*)
- Ceea ce te face și te menține voios și fericit este numai activitatea. (*Richter, J.P.*)
- A trăi înseamnă a fi activ. Gândirea și voință n-ar fi nimic dacă n-ar servi activității. Acțiunea, activitatea sunt necesare echilibrului moral și fizic al omului. Sunt înseși condițiile vieții sale. (*Doumer, P.*)
- Orice acțiune reușită este însoțită de o desfătare care te îndeamnă să o realizezi. (*Gide, A.*)
- Suntem ceea ce facem și facem ceea ce mediul ne cere să facem. (*Watson, J.*)
- Inteligența trebuie să dea viață acțiunii; fără ea, acțiunea este zadarnică. Dar fără acțiune ce stearpă este inteligența! (*Martin du Gard, R.*)
- Orice gândire este o schiță de acțiune. (*Maurois, A.*)
- O prea puternică ideație este deseori în sine potrivnică acțiunii... există o legătură între o înclinație accentuată spre gândire și o predispoziție minimă spre acțiune. (*Leonhard, K.*)
- Problema noastră (a contemporanilor) nu este ignoranța, ci lipsa de acțiune. (*Batra, J.*)
- Activitatea, acțiunea, reprezintă sursa dezvoltării psihice a copilului. (*Zlate, M.*)

❖

ADAPTARE (**fr.** *adaptation*, **engl.** *adaptation*) – în biologie, concept ce desemnează ansamblul de activități, procese și mecanisme prin care un organism își modifică structurile și funcționalitatea în raport cu schimbările cantitative și calitative survenite în mediul înconjurător. **Ad.** presupune ajustare, transformare, punere de acord, conformare, efort. Fundamental, orice organism viu se află într-un echilibru dinamic cu mediul înconjurător. Tulburarea echilibrului, rezultată din modificarea condițiilor de

mediu și care pot afecta supraviețuirea individului sau a speciei, declanșează procese dinamice, care au drept finalitate reducerea sau suprimarea consecințelor defavorabile ale constrângerilor, agresiunilor, conflictelor, schimbărilor (*M. Le Moal*). **Ad.** se poate realiza ca proces filogenetic, la nivelul speciei sau ontogenetic, în cursul vieții individului. *E. Pora* distinge la nivel filogenetic următoarele forme de **ad.**: acomodarea, aclimatizarea, naturalizarea, homo-cromia, mimetismul, homotipia. Datorită **ad.** la condiții noi de mediu și în timp, se produce evoluția speciilor. Selecția naturală alege și păstrează organismele cele mai bine adaptate. Prin **ad.** cresc șansele de supraviețuire a speciei. Potrivit lui *J. Piaget*, viața psihică ascultă de aceleași legi structurante ca viața organică. În concepția psihologului și epistemologului francez adaptarea la om se realizează prin procese de acomodare și asimilare. Acestea sunt activități esențiale pentru dezvoltarea individului. În **ad.** mijloacele puse în joc sunt de ordin psihologic sau biologic, integrat sau elementar. Asimilarea, noțiune împrumutată de J. *Piaget* de la biologul *F. Le Dantec* și de la filosoful *A. Lalande* și implicată în postulatul fundamental al teoriei privind activitatea psihologică, desemnează procesul de integrare a datelor noi la pattern-ele anterior constituite. Acomodarea constă în capacitatea datelor/informațiilor de a transforma un pattern sau o schemă preexistentă pentru a le face compatibile cu exigențele situației (*Elione Vurpillot*). Asimilarea și acomodarea pot fi mai mult sau mai puțin spontane sau dirijate, depinzând de instrumentele aflate la dispoziția individului în cursul dezvoltării inteligenței. Inteligența se formează printr-o permanentă ajustare între schemele anterioare și elementele experienței noi.

Dezvoltarea inteligenței reprezintă adaptarea cea mai elevată și mai completă. Constând în regularizări succesive a finalităților cunoașterii ea prelungește adaptarea biologică. *Paul Popescu-Neveanu* distinge o **ad. autoplastică**, realizată prin modificarea organismului și o **ad. aloplastică** prin modificarea activă a mediului. Specifică și definitorie pentru om este **ad.** aloplastică realizată prin confecționarea și utilizarea de unelte, prin cultură și civilizație. Activitatea psihică este considerată drept o componentă și o formă superioară de adaptare.

***

- Calitățile prea elevate fac adesea ca un om să fie mai puțin adaptat societății. Nu te duci la piață cu lingouri de aur; te duci cu bani mărunți. (*Chamfort, N.*)
- Adaptarea este a cuiva, la ceva, pentru ceva. (*Allport, G. W.*)
- Cel mai perfect instrument de adaptare este autoobservația. Ea indică ceea ce ți se potrivește și ceea ce nu. Ea arată ce poți risca și ce nu. (*Ralea M.*)
- Comportamentul la animale este adesea prescris până în cele mai mici amănunte de către adaptările filogenetice. (*Eibl-Eibesfeldt, I.*)
- La război ca la război (**fr.** *A la guerre comme à la guerre*) Conformarea la situațiile neprevăzute, necunoscute sau impuse constituie o modalitate de adaptare a oamenilor.
    - Adaptarea implică interacțiunea dintre indivizi și o comuniune de intelecte diferite, care acționează ca un cadru de interpretare a semnificațiilor personale. Capacitatea noastră de a reflecta continuu sau de a ne adapta la celălalt într-o interacțiune (de exemplu, prin privirea sinelui ca un obiect pentru cealaltă persoană sau prin luarea în considerare a reacțiilor celuilalt pe măsură ce comunicăm) este o sarcină niciodată sfârșită. (*Duck, S.*)

❖

ADMIRAȚIE (**lat.** *admiratio*, **fr.** *admiration*) – sentiment complex de prețuire, de apreciere deosebită, de stimă și respect fața de cineva sau ceva. Sentimentul este însoțit de trăiri afective pozitive stenice, de plăcere, satisfacție, încântare, bucurie. De obicei nu admirăm decât ceea ce ni se pare extraordinar, inedit, rar, nou, care ne uimește și ne surprinde plăcut. Admirăm personale ale căror calități psihice sunt remarcabile, care au o conduită morală ireproșabilă sau care au realizat ceva deosebit, grandios, de mare valoare materială sau spirituală. Este perenă admirația oamenilor față de „madonele" lui *Rafael*, picturi unanim apreciate drept etalon al frumuseții feminine; același sentiment este manifestat și față de *Rembrandt*, maestrul ce a zugrăvit în clarobscur virtuțile fundamentale ale bărbatului: demnitatea, seriozitatea, tăria de caracter. Este de admirat orice realizare, individuală sau colectivă, valoroasă, progresistă, morală, democrată din toate domeniile activității umane: știință, tehnică, cultură, sport ș.a. **A.** este utilă deoarece provoacă o stare de emulație, suscită activismul, stârnește dorința de a fi la fel ca persoana admirată, ne îndeamnă să realizăm ceva asemănător obiectului sau evenimentului admirat. **A.** nu presupune lingușeală, umilință, slugărnicie, fariseism; exagerările **a.** sunt indezirabile. Snobismul, provocat de modă, care caută numai curiozități ce uimesc, are puține lucruri în comun cu **a.** autentică. În **a.** nu este suspendată judecata critică. De la *Aristotel* la *Bertrand Russell*, conduita corectă este aceea de a spune întregul adevăr persoanelor pe care le admirăm, chiar dacă acesta nu este măgulitor pentru ele. **A.** poate deveni consternare dacă obiectul ne provoacă frică; venerație dacă persoana ne e superioară. Se deosebește de adorație – sentiment de sorginte mistică, de iubire, supunere și de prețuire față de o ființă, obiect sau eveniment, real sau închipuit, însoțită de abandonarea sau diminuarea spiritului critic.

***

- Când afectele noastre se referă la un obiect deosebit, neobișnuit și inaccesibil, atunci se produce *admirația*. (*Spinoza, B. de*)
- Un prost găsește întotdeauna pe unul mai prost care să-l admire. (*Boileau, N.*)
- Ne sunt dragi cei care ne admiră; și nu ne sunt totdeauna dragi cei pe care îi admirăm noi. (*La Rochefoucauld, F. de*)
- Admirația este un copil al ignoranței. (*Schiller, F.*)
- Sunt oameni înclinați să admire ceea ce nu înțeleg. (*France, A.*)
- Bărbatul caută să fie vrednic de admirație. (*Romain, J.*)
- A admira nu înseamnă a iubi; și dacă virtutea cucerește admirația, ea nu deschide prea des inimile. (*Martin du Gard, R.*)
- Poți admira ce n-ai înțeles cu totul, dar nu poți iubi decât ceea ce ai înțeles bine. (*Iorga, N.*)
- A admira pe un poet înseamnă a-i accepta și opera ca atare. A admira pe un gânditor nu înseamnă însă a-i accepta și ideile ca atare. (*Blaga, L.*)

❖

ADOLESCENȚĂ (**lat.** *adolescentia* – tinerețe) – perioadă a vieții cuprinsă între 14-18 ani în care se face trecerea de la pubertate la vârsta de adult. Limitele cronologice sunt aproximative, variind după sex, rasă, condiții geografice și mediul socio-economic.