

11. RACU, I. *Psihodiagnoză. Statistica psihologică*. Chișinău: UPS Ion Creangă, 2017. 520 p. ISBN 978-9975-46-321-8.
12. RĂDULESCU, S. M. *Sociologia devianței*, București: Editura Victor, 1998. 48-52 p. ISBN: 973-97318-8-0.
13. BREHM, S.S.; KASIN, S. M. *Social Psychology*. Boston: Houghton Miffling Company, 1989. 132-135 p. ISSN: 2094-1420.
14. CAUFMAN, E. Gender Differences in Mental Health Symptoms among Delinquent and Community Youth. In: *Violence and Juvenile Justice* 5, no. 3, 2007. pp. 287–307. ISSN 335-387.
15. DEMATTEO, D.; MARCZYK, G. Risk factors, protective factors, and the prevention of antisocial behavior among juveniles. In: *Juvenile delinquency: Prevention, assessment, and intervention*. New York: Oxford University Press, 2005. 19-44 p. ISBN: 978-0195160079.
16. FARRINGTON, D. P. *Key results from the first forty years of the Cambridge Study in Delinquent Development in Taking Stock of Delinquency*. New York: Kluwer Academic, 2003. 137-183 p. ISBN: 306-47945-1-5.
17. LOEBER, R.; CAPALDI, D. M.; COSTELLO, E. *Gender and the development of aggression, disruptive behavior and delinquency from childhood to early adulthood. Disruptive behavior disorders*. New York: Springer, 2013. 137-160 p. ISBN: 978-1-4614-7557-6.

OBIECTIVE ȘI STRATEGII ÎN STUDIUL DEZVOLTĂRII MECANISMELOR DE COPING

GOALS AND STRATEGIES FOR STUDYING THE DEVELOPMENT OF COPING

*Igor Racu, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar,
UPS „Ion Creangă ” din Chisinau,
Maria Nicoleta Mocanu, doctorand anul I,
UPS „Ion Creangă ” din Chisinau,
psiholog principal – psihoterapeut integrativ Constanța, România*

*Igor Racu, Ph.D., university professor,
”Ion Creanga” SPU, Chisinau
ORCID: 0000-0001-8143-4908
Maria Nicoleta Mocanu, PhD student
”Ion Creanga” SPU, Chisinau,
senior psychologist-integrative psychotherapist, Constanța, Romania
ORCID:0000-0003-0235-3646*

CZU: 159.94

DOI: 10.46728/c.v1.25-03-2022.p61-67

Abstract

Coping is the product of a multi-level system, including subsystems (physiological, neurological, emotional, attentional, cognitive, motivational). Coping processes work on many levels and time scales: as a process of adaptation, as part of resilience in development niches, as an episodic process between days and months and as an interactive regulatory process, inducing endocrine responses at the system level, nervous system, as well as the secretion of hormones involved.

The principles from which we must start researching coping mechanisms in a dynamic way focus on development and resilience in contexts of risk and adverse circumstances.

Key-words: coping mechanisms, resilience, neuroscience, neuroplasticity

1. Introducere – Copingul în contextul psihosocial actual

Solicitările cotidiene duc la apariția unor răspunsuri de adaptare, indivizii dezvoltând pe parcurs diferite strategii eficiente în gestionarea suferinței și cultivarea rezilienței în această perioadă cu ajutorul multiplelor strategii de coping. Mai mult, virtuțile caracterului oamenilor (de exemplu, recunoștință, speranță, bunătate, dragoste, spiritualitate) au ajutat la depășirea problemelor întâlnite [11, p. 59 - 62].

Stilurile de coping pot fi deosebit de eficiente pentru că îi ajută pe indivizi să-și dea sens vieții, să construiască toleranță la suferință, să crească social, încurajează o viziune a interconectării umane profunde, facilitând capacitatea de a evita viitoarele experiențe negative pentru a face față factorilor de stres [11, p. 59 - 62].

În ceea ce privește asocierile dintre personalitate și coping, există o legătură dintre cele cinci trăsături mari și strategiile de coping ale indivizilor. Așadar, personalitatea poate explica variația atât a strategiilor de coping, cât și a suferinței psihologice [11, p. 59 - 62].

Este important ca un individ să își dea seama că reziliența nu există doar la nivel individual, ci și la nivel de comunitate. În orice ecosistem social, trebuie să existe un anumit nivel de reziliență comună capabil să depășească stresul pandemic și să revină la niveluri normale de funcționare. Această reziliență comună este vitală pentru a face față provocărilor actuale împreună, nu numai la nivel de național, dar și la nivel european și global [13, p. 12 - 16].

2. Copingul ca proces adaptativ neuroștiințific de reglare emoțională și reziliență individuală

În urmă cu aproximativ douăzeci de ani, un grup de cercetători s-au întâlnit pentru a încerca să conceptualizeze dezvoltarea mecanismelor de coping [1, p. 119 -144]. Cercetările s-au concentrat pe factorii contributivi la mecanismele de coping, având în vedere aici procesele pe mai multe niveluri, situând copingul în spațiul teoretic și empiric între reglare emoțională și reziliență.

Funcția primară a copingului este aceea de adaptare prin identificarea și evaluarea provocărilor care le permit oamenilor să își revină și să își utilizeze resursele personale [14, p. 297–330]. Copingul se concentrează pe modul în care aceste subsisteme reactive și de reglare (emoțional, comportamental, motivațional, atențional, procesele cognitive și sociale) conlucrează atunci când indivizii se confruntă cu distress emoțional.

Cercetările din neuroștiință ne arată că la nivelul creierului uman, acesta caută conectarea și învață din relația cu alte creiere [13, p. 186]. Emisfera dreaptă, sistemul limbic, sistemul neuronilor oglindă sunt aspecte neuronale importante pentru a înțelege modalitățile în care creierul uman procesează, codifică și recodifică experiența, activând sau nu anumite mecanisme de coping pentru a face față realității. Numiți “neuronii care au modelat civilizația”, neuronii oglindă sunt cei care ne permit să experimentăm noi comportamente, să imităm comportamente și să facem o legătură între ce văd la celălalt și resimt în mine [11, p. 218 - 225]. Hormonul oxitocină este neurotransmițătorul reacției de calmare și este remediul imediat al creierului la hormonul de stres, cortizol. Cel mai rapid mod de a regla răspunsul la stres al

organismului și de a reveni la un sentiment de calm este activarea eliberării de oxitocină în creier, care stimulează sentimentul de siguranță și conectare [3, p. 118 - 119].

Mecanismele de coping și felul în care sunt ele readuse în prezent, într-un mod oportun și util reprezintă modul de accesare a resurselor individuale pentru a face față realității.

Modalitățile de coping prin care răspundem factorilor stresori sau adversităților se pot manifesta fie prin a rămâne blocați, fie prin a identifica în situația adversă o doză de oportunitate pentru dezvoltare și echilibrare. Aceste modalități depind de tiparele învățate de răspuns în contexte relaționale și în evenimentele din viața noastră [3, p. 48].

Mecanismele de coping se leagă de dezvoltarea creierului nostru și putem vorbi de anumite strategii care să ne țină în viață și în siguranță prin răspunsul de tip “în siguranță” sau “în pericol” chiar încă din uter. Dacă mama experimentează stres constant, anxietate în perioada sarcinii, hormonii de stres pot avea un efect negativ asupra dezvoltării neurobiologice a copilului în uter [6, p. 118]. Învățarea prin experiență și codarea la nivel neuronal a acestei învățări are loc prin două mecanisme care lucrează împreună: *condiționarea* - modalitatea prin care creierul învață și stabilizează la nivel neuronal tipare prin repetare - și *neuroplasticitatea* modalitatea prin care creierul rămâne flexibil și schimbă circuitele neuronale, permite neurogeneza și rescrie tipare [4, p. 12 - 23].

3. Mecanisme de coping și reziliența psihologică individuală

Termenul de reziliență provine din latinescul „resilire” adică „a sări înapoi”. Așadar, când vorbim despre reziliență este întotdeauna nevoie să avem în vedere o ecuație ce conține anumiți factori stresori (adversitatea), care pot deveni triggeri pentru activarea mecanismelor de coping individuale, și a punctelor forte ale unui individ, care îl susțin să mențină în limite normale funcționalitatea sa psihoemoțională, fizică și relațională.

De asemenea, neuroștiința aduce dovezi clare în ceea ce privește capacitatea de a activa circuite neuronale noi care vin în sprijinul unei adaptări la adversitate și la dezvoltarea rezilienței. Două alte concepte ce apar în relație cu reziliența și care pot uneori fi suprapuse cu acesta sunt: *coping-ul* (mecanismele de adaptare) și recuperarea.

Reziliența psihologică este de multe ori pusă în legătură sau chiar suprapusă procesului de coping, ea fiind de fapt interconectată cu sistemul de bază de adaptare al individului. Diferențele dintre coping și reziliență constau în principal în faptul că reziliența psihologică prin complexitatea sa influențează modul în care un individ evaluează situația/evenimentul/adversitatea iar copingul se referă mai mult la modalitățile de manifestare după întâlnirea cu un factor stresor [4, p. 12 - 23].

De asemenea o altă distincție între coping și reziliență este legată de consecințele asociate procesului. Astfel, reziliența indică un răspuns pozitiv la stres, mecanismele de coping ce se pot derula putând fi pozitive sau negative (în cazul unui doliu de exemplu, un răspuns pozitiv ar fi angajarea într-o formă de dialog cu prieteni sau un specialist, iar un răspuns negativ ar fi abuzul de substanțe pentru a depăși emoția legată de pierdere) [4, p. 12 - 23].

De a lungul a aproape patru decenii au fost cercetate și dezvoltate mai multe teorii ale rezilienței psihologice.

Teoria și studiul rezilienței a implicat analiza pe diverse populații. Astfel în interiorul teoriilor despre reziliența întâlnim studii în [4, p. 12 - 23]:

- în cadrul profesiiilor: Dunn et al. [2008] **Teoria rezervorului de coping** un model conceptual al stării de bine în rândul studenților practicanți la medicină. Teoria descrie un

rezervor de mecanisme de adaptare care printr-o serie de inputuri atât pozitive cât și negative, împreună cu factori de personalitate și temperament pot genera reziliență sau burnout.

• teorii generice sau integrative: Leipold și Greve [2009] - *Un model integrativ al copingului, rezilienței și dezvoltării* - conform acestei teorii reziliența este considerată ca un rezultat al proceselor de coping (asimilare și acomodare), fiind o punte de legătură între coping și dezvoltare.

4. Mecanismele de coping – interfața de contact cu realitatea a mecanismelor psihanalitice de apărare

Conceptul de coping este un concept important în psihologie, cuvântul fiind unul mai degrabă colocvial decât unul științific. În modelul psihologic al Ego-ului, coping-ul este definit ca abordare a gândurilor și actelor realiste și flexibile care rezolvă probleme și reduce stresul. Deși comportamentul nu este ignorat, este tratat ca fiind mai puțin important decât cunoașterea. Conceptualizările trăsăturilor și măsurile de abordare sunt subestimate de complexitatea și variabilitatea eforturilor reale de coping și indică faptul că a face față unor situații reprezintă un „amalgam complex de gânduri și comportamente” [8, p. 121].

În psihotraumatologie se diferențiază următoarele mecanisme de apărare și de coping dependente de personalitate: coping-ul instrumental, coping-ul expresiv, restructurarea cognitivă (poate fi pozitivă sau negativă) și coping capabil de rezistență [3, p. 82].

Termenul de „apărare” a apărut prima dată în 1894 și este cel mai vechi termen din punct de vedere dinamic în ceea ce privește teoria psihanalitică, fiind utilizat pentru a descrie conflictul Eului împotriva ideilor sau afectelor dureroase, insuportabile. De-a lungul timpului, termenul a suferit diverse modificări, fiind înlocuit cu cel de „refulare”, ceea ce nu corespundea ideilor, de aceea au existat respingeri directe a principiului că refularea deține un loc unic și important între procesele psihice, „lăsându-se loc în teoria psihanalitică și pentru alte mecanisme care servesc același scop și anume protejarea Eului împotriva exigențelor pulsionale. Refularea nu va mai fi considerată decât ca o metodă specială de apărare” [5, p. 35].

Există numeroase metode defensive ale Eului ca de exemplu: introiecția, identificarea, proiecția (mecanisme nevrotice), întoarcerea împotriva propriei persoane și transformarea în contrariu. În ceea ce privește Eul, aceste două ultime mecanisme sunt considerate ca metode de apărare, căci această succesiune de transformări din calea pulsionilor derivă dintr-o activitate a Eului. Dacă strictețea Eului sau a forțelor exterioare nu ar exercita presiunea, pulsionea nu ar cunoaște decât satisfacerea. Celor nouă metode de apărare obișnuite în practică (regresia, refularea, formațiunea reacțională, izolarea, anularea, proiecția, introiecția, întoarcerea împotriva propriei persoane, transformarea în contrariu) li se adaugă o a zecea metodă și anume sublimarea sau deplasarea scopului pulsionii [5, p. 38].

Situațiile defensive pe care individul le cunoaște cel mai bine stau la baza nevrozei adultului. Există o dorință pulsională care tinde să devină conștientă și să fie satisfăcută cu ajutorul Eului, dar Supraeul protestează (cu alte cuvinte Eul intră în conflict cu acele pulsuni, împreună cu toate consecințele pe care le presupune un astfel de conflict). Pulsionea este considerată a fi periculoasă din cauza interzicerii efectuării satisfacerii și pentru că dacă s-ar fi întâmplat acest lucru ar exista un conflict între Eu și Supraeu. Astfel, Supraeul are rolul de a impune exigențele unui „standard ideal care interzice sexualitatea și consideră agresivitatea ca antisocială.” [5, p. 46], pe când Eul devine ostil pulsionilor, nefiind capabil de a trăi plăcere.

Metodele de apărare au același scop comun, ajută Eul să lupte împotriva vieții pulsionale. Acestea au la bază motivația oferită de trei tipuri de angoasă la care se expune Eul și anume: frica față de puterea pulsioniilor, frica de amenințarea reală și cea de Supraeu. Orice fel de conflict (simplu sau complex) între pulsioni diferite, contrare declanșează un mecanism de apărare [5, p. 52].

În psihanaliză, cercetările asupra mecanismelor de apărare au fost dezvoltate astfel: mai întâi s-a început de la conflictul Eu și Supraeu (în isterie, nevroză obsesională), apoi conflictul dintre Eu și Supraeu (melancolic) și la final la studiul neînțelegerilor dintre Eu și mediu și lumea exterioară. „În toate aceste situații conflictuale, Eul individului caută să refuze o parte a propriului sine. Astfel, instanța care mobilizează apărarea și forța împotriva căreia aceasta este dirijată rămân întotdeauna aceleași. Factorii care variază sunt motivele care împing Eul să recurgă la metode de apărare. Până la urmă, orice act defensiv are drept scop asigurarea securității Eului și evitarea neplăcerii.” [5, p. 57]. Dar, neplăcerea nu provine doar din interior, căci Eul este integrat și într-o lume exterioară, este în contact direct cu această lume de unde își extrage posesiile iubirii, impresii integrate de percepții și asimilate de inteligență. Dacă pentru Eu lumea externă este principala și cea mai importantă sursă de plăcere, de favorizare și de interese, posibilitatea experimentării neplăcerii din partea acesteia crește de fiecare dată.

Așadar, dacă mecanismele de apărare reprezintă modalitatea spațiului intrapsihic de a proteja Eu-ul individual împotriva mediului exterior, mecanismele de coping apar în partea de compensare, ca modalitate de contact adaptativă a conținutului intrapsihic individual la realitatea externă.

5. Strategii pentru cercetarea mecanismelor de coping

Propunem a fi avute în vedere următoarele strategii pentru cercetarea și înțelegerea dezvoltării mecanismelor de coping. Conform acestor principii, coping-ul este văzut ca un sistem dinamic și care integrează mai multe niveluri, de la dezvoltare la reziliență. [2, p. 627-629; 9, p. 739-795; 10, p. 921-930]

- Sistemul de coping în totalitatea sa – aici sunt incluse mecanismele de tipul luptă sau fugi, din creierul limbic, stres, reactivitate emoțională, autoreglare emoțională, răspunsurile de coping. Deoarece dezvoltarea mecanismelor de coping este produsul schimbărilor de jos în sus (sistemul limbic - sistemul motivațional – neocortex) ca răspuns la evenimentele stresante, precum și de sus în jos (neocortex – creierul limbic), având capacitatea de a le modela, este important să privim mecanismele de coping ca un sistem cu anumite proprietăți.

- Coordonarea acțiunilor – punctul de contact între om și mediul înconjurător sunt acțiunile sale, care pot fi adaptative sau dezadaptative. Atenția cercetătorului asupra acțiunilor copiilor, adolescenților, adulților în situații care presupun un nivel mai ridicat de stres trebuie să excedă perspectiva activării mecanismelor de coping pentru rezolvarea problemelor, ci ca o zonă a dezvoltării proximale unde resursele de autoreglare pot fi exersate și unde din perspectiva tipurilor de atașament, modelul intern de lucru poate fi experimentat.

- Integrarea nivelurilor – Sistemul de coping integrează mai multe niveluri: neurofiziologic, comportamental, cel de reprezentare, cel social și contextual. Din acest punct de vedere este important să avem în vedere factorii obiectivi stresori cu care se confruntă indivizii, precum și echipamentul lor neurofiziologic, psihologic și social de a le face față [11, p. 315]

• Integrarea intervalelor de timp – studiul mecanismelor de coping din perspectiva transformării contactului cu factorii stresori în puncte forte ale dezvoltării. Prin metodologia proprie pentru sondarea acestor episoade (interviuri, observații, relatări), se poate identifica începutul, mijlocul și sfârșitul unui proces de autoreglare emoțională sau reziliență.

• Reorganizarea - fiecare nișă de dezvoltare a sistemului de coping pornind de la partea neurofiziologică și până la problematica metacognitivă, este mijlocită sau limitată de nivelul anterior, însă totodată reorganizează acest nivel. [15, p. 21-27].

6. Concluzii și perspective

Parcursul vieții noastre cu oportunitățile și provocările ei, ne oferă ocazii bogate de a reflecta asupra mecanismelor de coping pe care le utilizăm sau asupra propriei reziliențe. Durerea, suferința, trauma și permisiunea pe care ne o oferim să trăim aceste experiențe ne susțin în a ne găsi busola rezilienței interne și totodată în a conștientiza propriile mecanisme de adaptare la realitatea externă. Se spune că “o mare liniștită nu face un marinar iscusit” și tocmai de aceea cele mai mari exemple de reziliență vin de la persoane care au trecut prin experiențe dureroase sau tragice (veterani de război, copii din familii profund abuzive și dezorganizate) care au devenit personalități marcante în anumite domenii. Din această perspectivă, putem privi *mecanismele de coping* nu doar ca o modalitate de răspuns la triggerii din harta mentală a subiectului, ci ca o *subpersonalitate*, având nevoi și credințe proprii concretizate în comportament.

BIBLIOGRAFIE

1. AYERS, T.; COMPAS, B.; EISENBERG, N.; SANDLER, I.; SKINNER, E. A.; TOLAN, P. The Development of Coping. *Annual Review of Psychology*. 2007, 58, p. 119–144. ISSN 0066-4308. doi: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085705 (IF 13.4).
2. CICCHETTI, D. ; CURTIS, W. J. (Eds.). A multilevel approach to resilience. *Development and Psychopathology*. 2007, 19 (3), p. 627-629. ISSN 0954-5794.
3. FISCHER, G.; RIEDESSER, P. *Tratat de psihotraumatologie*. București: Editura Trei, 2001. 472 p. ISBN: 978-973-707-151-4 .
4. FLETCHER, D.; SARKAR, M. Psychological Resilience. *European Psychologist*. 2013, 18(1), p. 12 – 23. ISSN 1016-9040. doi .org/10.1027/1016 9040/a000124 (IF 5.569).
5. FREUD, A. *Eul și mecanismele de apărare*. București : Editura Fundației Generația, 2002. 176 p. ISBN: 973-85683-0-7.
6. GRAHAM, L. *Bouncing Back*. California: New World Library Kindle Edition, 2013. 464 p. ISBN-10: 1608681297 , ISBN-13 : 9781608681297.
7. KAIN, L. K.; TERRELL, S.J. *Nurturing Resilience*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 2018. 264 p. ISBN – 10 1623172039 , ISBN-13 978-1623172039.
8. LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p. ISBN 0-8261-4191-9.
9. LUTHAR, S. S. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In: CICCHETTI, D; COHEN, D.S., eds. *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*. New York: Wiley, 2006, p. 739–795. doi:10.1002/9780470939406.ch20.
10. MASTEN, A. S. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*. 2007, 19(3), p. 921–930. ISSN 0954-5794. doi:10.1017/S0954579407000442 (IF 1.87)
11. MURPHY, L.; MORIARITY, A. *Vulnerability, coping, and growth: From infancy to adolescence*. New Haven: Yale University Press, 1976. 460 p. ISBN-10 0300019017, ISBN-13 978-0671625702.

12. POLIZZI, C.; LYNN, S. J.; PERRY, A. Stress and Coping in the Time of COVID-19: Pathways to Resilience and Recovery. *Clinical Neuropsychiatry*. 2020, 17 (2), p. 59-62. ISSN 2385-0787 (Electronic) 1724-4935 (Print). doi:10.36131/CN20200204 (IF 0,92)
13. RAMACHANDRAN, V.S. *Ce ne spune creierul*. București: Litera, 2017. 512 p. ISBN 978-606-33-1988-4.
14. SICA, C.; LATZMAN, R. D.; CAUDEK, C.; CERECA, S.; COLPIZZI, I.; CARUSO, M.; GIULINI, P.; BOTTESI, G. Facing distress in Coronavirus era: The role of maladaptive personality traits and coping strategies. *Personality and Individual Differences*. 2021, 177:110833, 297–330 p. ISSN: 0191-8869. doi:10.1016/j.paid.2021.110833 (IF 3.004).
15. SIEGEL, D.J. *Mindfulness și neurobiologie . Calea către cultivarea stării de bine*. București: Herald, 2016. 447 p. ISBN: 978-973-111-589-4.

ASPECTE PSIHOSOCIALE ȘI COGNITIVE ÎN RELAȚIILE INTERPERSONALE

PSYCHOSOCIAL AND COGNITIVE ASPECTS IN INTERPERSONAL RELATIONS

*Maria Popescu, dr., conf. univ.,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

*Maria Popescu, PhD, associate professor,
"Ion Creanga" SPU from Chisinau
ORCID: 0000-0002-5383-2121*

CZU: 316.61/.66

DOI: 10.46728/c.v1.25-03-2022.p67-73

Abstract

Interpersonal relationships are the binder of human organization that aims to achieve on a small scale all the functions of society. In today's society, a society of insecurity and change, interpersonal relationships change their structure, content, way of manifestation, deviating more and more from the principles and values that governed this form of interpersonal manifestation until recently. In understanding the diversity of ways of interpersonal relationships and their social implications, it is necessary to highlight essential psychosocial aspects that are the engine of the dynamics of interpersonal relationships.

Key-words: interpersonal relationships, relationship patterns, interaction patterns, relationship partner, friendship, partnership, quality of relationships.

Relațiile interpersonale reprezintă componenta organizării umane ce are menirea de a realiza totalitatea funcțiilor societății. În societatea actuală, unde conexiunile interumane sunt adesea caracterizate prin nesiguranță, incertitudine și schimbări spectaculoase, relațiile interpersonale își modifică structura, conținutul, modalitatea de manifestare, deseori deviază de la principiile și valorile care guvernau această formă de relaționare interumană până nu demult. Antecesorii relațiilor interpersonale, teoreticienii proeminenți ai comunicării istorice și moderne sunt Kurt Lewin, Harold Lasswell, Paul Lazarsfeld, Carl Hovland, James Carey, Elih Katz, Kenneth Burke, John Dewey, Jurgen Habermas, Marshall McLuhan, Theodor Adorno, Antonio Gramsci, Robert E. Park, George Herbert Mead, Joseph Walther, Claude Shannon și Stuart Hall, deși unii dintre acești teoreticieni s-ar putea să nu se asociază în mod explicit cu comunicarea ca disciplină sau domeniu de studiu [12]. Formele de relaționare sunt extrem de diverse, dinamice și sensibile la influența multor factori. După cum menționează S. Duck, în prefața lucrării sale *Relațiile interpersonale: a simți, a gândi, a interacționa* ”Pentru mine,