

FACTORII CARE AMPLIFICĂ EMPATIA ȘI PROFILUL DE PERSONALITATE A PERSOANEI EMPATICE

Stela PÎSLARI, lector

Summary

The present article describes the factors that increase empathy such as: intrapsychic factors and social categorization. Also the traits of personality which have connections with empathy are underlined: optimism, emotion, altruism, generosity, easily establishing interpersonal relations, etc.

Referindu-se la factorii ce amplifică și diminuează empatia în comunicare, W. Howell afirmă că persoanele ce gândesc bine despre celălalt devin mai empatici. Ei simt trăirile, gândurile și atitudinile unul altuia. Este puțin probabil ca două persoane să dezvolte o relație în care să se simtă bine ambii dacă nu va exista o cantitate semnificativă de empatie reciprocă. Cu cât mai mult persoanele seamănă, cu atât este mai probabil că vor atinge o empatie efectivă. Această asemănare poate fi: același sex, aceeași vârstă, același grup etnic, aceleași puncte de vedere politice, religioase, practicarea acelorași hobby, temperamente similare etc. În aceste cazuri șansele de a deveni empatic cresc. Persoanele care au mult în comun vor interpreta simbolurile și situațiile în mod similar și vor genera mai puține neînțelegeri [4].

În diminuarea empatiei se implică, pe lângă nivelul empatic precar al partenerilor, și unii factori psihosociali, pe care J. Held și J. Maucorps îi identifică drept obstacole: convingerile opuse, mediul social diferit, atitudinile politice sau religioase opuse, handicapul, apartenența la rase, sexe diferite etc.

B. Cooper menționează printre factorii perturbatori ai empatiei cadrului didactic preocuparea minții de propriile gânduri, cum ar fi probleme personale, de serviciu, de carieră etc., în acest caz este puțin probabil ca această persoană să empatizeze. Pentru aceasta ea trebuie să-și elibereze mintea de propriile preocupări și să se orienteze asupra altei persoane. Starea emoțională, de asemenea, poate deveni un factor perturbator. Dacă persoana este dominată de o emoție puternică, ea nu va

putea empatiza corect. De exemplu, o persoană enervată sau înfuriată nu va fi capabilă să empatizeze, deoarece deja este cuprinsă de emoții [5].

S. Marcus menționează printre factorii care favorizează empatia și nivelul empatic al partenerilor, care, în cele mai multe cazuri, maximizează efectul empatic al relației [6].

Și viceversa, diferențele între persoane face interacțiunea empatică dificilă. Două persoane foarte diferite vor interpreta diferit aceleași simboluri și indici nonverbal. Fiecare va avea iluzia că înțelege ce gândește și simte altă persoană, dar va greși. În acest caz poate avea loc așa-numita empatie falsă, care provoacă confuzii.

Sintetizând contribuțiile din ultimii ani, R. Gherghinescu vorbește de două categorii de factori determinanți pentru comportamentul empatic:

- factori intrapsihici ce cuprind variabilele: motivație, implicare, utilitate, efort voluntar pentru atingerea unui scop, acestea fiind responsabile de eventualele decalaje între capacitate și comportament în conduitele empatică interpersonale;

- categorizarea socială este cea care determină diferențele de comportament empatic intra și inter-grupal, dar și comportamentele empatică cu acuratețe diferită în relațiile inter-grupale [4].

Un punct de vedere similar este susținut și de D. Goleman, pentru care socializarea, alături de alți factori sociopsihologici, poate influența stimularea sau inhibarea empatiei, iar această transpunere în psihologia celuilalt mijlocește sociabilitatea unui individ. Sunt autori care vorbesc în prezent de considerarea sociabilității ca fiind strategia primară de supraviețuire a primatelor, dar și a oamenilor, iar asupra empatiei, observații similare au fost făcute chiar de Ch. Darwin, pentru care empatia, care este condiția de declanșare a compasiunii, este tot un mijloc de supraviețuire [4].

S. Marcus, T. David, A. Predescu au demonstrat dependența comportamentului empatic de mai mulți factori, cum ar fi: obiectul, partenerul cu care se empatizează și subiectul care empatizează [5]. S-a observat că realizarea empatiei depinde de:

1. deschiderea partenerului față de cei din jur, de câtă simpatie degajă în relațiile interpersonale;

2. un anumit nivel de intuiție, deschidere a subiectului, care facilitează transformarea actului propriu-zis perceptibil în unul empatic.

Definind și examinând problema empatiei în psihologie, cercetătorii au evidențiat, de-a lungul timpului, un șir de particularități specifice persoanelor capabile de a empatiza, abilitățile pe care aceștia le posedă, modul lor de a interacționa, precum și atitudinea pe care o au față de ceilalți, profilul acestora fiind surprins în cele ce urmează.

De asemenea, K. Albrecht se concentrează, mai ales, pe aspectele afective, vorbind de o definiție a empatiei ca stare pozitivă de rezonanță între doi oameni, o identificare cu o altă persoană, ce presupune împărtășirea sentimentelor. În plus, autorul vorbește de două dimensiuni ale empatiei, și anume inițierea unei conexiuni empatice atunci când se stabilește o legătură, o relație între două persoane și dimensiunea de lungă durată, prin care se menține în timp relația respectivă, dimensiuni pentru care sunt necesare **trei tipuri de comportament**: atenția, aprecierea și afirmarea, acestea fiind descrise astfel: *atenția* acordată cuiva este exprimată prin interesul real pentru persoana respectivă, prin comportamentul verbal sau nonverbal; *aprecierea* presupune acceptarea celorlalți așa cum sunt, chiar dacă nu aderăm în totalitate la aceleași valori, acceptare care poate fi transmisă ușor și la nivel nonverbal; în completarea aprecierii celorlalți vine și *afirmarea* lor care rezultă din modul în care interacționăm cu ei.

C. Rogers accentuează că empatia nu înseamnă identificarea cu celălalt uitând de propria personalitate, ci transpunerea în mintea și sufletul celui alt pentru a înțelege cum acesta percepe lucrurile [7].

În urma studiilor și cercetărilor extinse pe parcursul vieții, S. Marcus se expune în privința etapelor ce pot fi decelate în procesul transunerii empatice: o cale introiectivă de apreciere și integrare a datelor modelului extern în sistemul experiențial propriu, prin care eul descoperă elemente comune cu modelul extern, proiectând, la rândul

său, o imagine ajustată prin care să se poată adapta la psihologia celuilalt. Astfel, în empatie introiecția asigură cunoașterea celorlalți, iar proiecția experienței personale adaptată cerințelor sociale, participă, de asemenea, la mărirea acurateței empatice [6].

Empatia presupune acceptarea necondiționată a ideilor, sentimentelor, credințelor celuilalt, chiar dacă acestea sunt diferite de propriile modele de referință, de modul subiectiv de a privi respectivele informații; presupune de asemenea „rezonanța” cu celălalt.

O persoană empatică poate identifica ușor emoțiile celorlalți, respectiv emoțiile latente, care nu sunt exprimate. Oricine își poate face o idee despre cum se simte un om care plânge, dar puțini reușesc să identifice faptul că o persoană suferă atunci când acea persoană face tot posibilul să nu o arate, ascunzându-se după o mască. Oamenii empatici văd dincolo de măști cu ușurință.

Ei fac însă mult mai mult decât a identifica automat ceea ce simt persoanele din jurul lor; au și capacitatea de a-și imagina foarte exact cum trebuie să se simtă persoana respectivă, chiar dacă ei nu au trecut niciodată prin exact aceeași situație.

O persoană empatică este caldă și afectuoasă, prezintă o atitudine optimistă, altruistă, generoasă, flexibilă, are un comportament prosocial bine dezvoltat, abilitați intrapersonale; de asemenea recunoaște cu ușurință că și ea are sentimente puternice și greu de controlat și împărtășește o parte din ele. Are încredere în ceilalți și în faptul că aceștia pot depăși situațiile dificile prin care ar putea trece și amintește de punctele lor tari atunci când cei din jur uită că le au.

Conform lui G.F.Mihalicenco, persoanele slab empatică apar ca fiind mai rigide, retrase, intolerante, adoptă valori egocentrice, singuratică, revendicative, centrate pe sine, introvertite, nu acordă atenție sentimentelor celorlalți.

D. Goleman vorbește de empatie sub aspect tridimensional, și anume: cunoașterea sentimentelor celorlalți, simțirea trăirilor afective

și reactivitatea încărcată de compasiune față de durere, acestea descriind o succesiune: observația, simțirea și acțiunea în vederea oferirii ajutorului [4].

O persoană empatică nu trebuie să se identifice însă cu stările și sentimentele celorlalți, deoarece ar arde la o intensitate atât de mare încât să empatizeze cu o altă persoană, să se autodepășească continuu încercând să se transpună în starea respectivă și, mai apoi, să facă eforturi pentru a găsi o soluție de a alina suferința celui alt, e mult mai complicat chiar decât sună și, puțin probabil să se întâmple fără să lase urme, deoarece ea absoarbe ca un burete din emoțiile celui alt – ceea ce o ajută să înțeleagă și să se transpună în locul acelei persoane, însă în momentul în care interacțiunea s-a încheiat, în loc să renunțe la tot ceea ce a absorbit, păstrează în ea o parte din acele emoții, care, de cele mai multe ori, sunt emoții negative.

Din toate caracteristicile persoanelor empaticе enumerate mai sus, concluzionăm că psihologii consideră aceste persoane ca fiind capabile de a se transpune în mintea și sufletul celui alt, pot identifica ușor emoțiile celor din jur, au atitudini optimiste și încredere în ceilalți; pe când persoanele slab empaticе sunt mai rigide, intolerante, egocentrice și acest fapt împiedică înțelegerea celorlalți și a trăirilor acestora.

Empatia este în relații și cu alte trăsături de personalitate:

Relația empatie – inteligență. Potrivit lui G.Allport [1], relația empatiei cu inteligența este una pozitivă. Inteligența constituie o premisă obligatorie în procesul de realizare a fenomenului empatic. Același punct de vedere îl întâlnim și la E.A. Weinstein, potrivit căruia pe primul loc în rândul predispozițiilor psihice implicate în empatie se situează inteligența. Pentru a putea empatiza, persoana trebuie să aprecieze cu acuratețe modul celui alt de a percepe realitatea, de a defini o situație, să dispună de abilități simbolice care să-i permită a avea în vedere mai multe perspective în mod simultan. Fără aceste

abilități proprii inteligenței nu se poate ajunge la produsul final al empatiei.

Relația empatie – inteligență emoțională. Inteligența emoțională desemnează capacitatea de a recunoaște propriile emoții, dar și pe ale celorlalți, de a ști ce înseamnă să te simți bine, să fii fericit și vesel, ce înseamnă să fii trist, supărat; în plus, presupune a ști cum să treci de la emoții negative la emoții pozitive. Acest tip de inteligență vine să completeze inteligența lingvistică, logică, matematică, spațială etc., fiind considerată, de D.Goleman [4] și J.D.Mayer, P.Salovey, D.R.Caruso, cel mai puternic predicator al performanței în muncă și al dezvoltării competențelor profesionale.

D.Goleman a oferit o definiție extinsă a inteligenței emoționale, „identificând următorii factori: conștiința propriilor emoții, controlul emoțiilor, motivarea personală (utilizarea emoțiilor în mod productiv), empatia, aptitudinile sociale” [4, p.78-86.].

Studiile realizate de R. Bar-On, de-a lungul a două decenii, au stabilit următoarele cinci componente ale inteligenței emoționale: *componenta intrapersonală* – conștientizarea propriilor emoții, optimism (asertivitate), respect (considerație pentru propria persoană), autorealizare, independență; *componenta interpersonală* – empatie, relații interpersonale, responsabilitate socială; *adaptabilitatea* – rezolvarea problemelor, testarea realității, flexibilitate; *controlul stresului* – toleranța la stres, controlul impulsurilor; *dispoziția generală* – fericire, optimism.

Autorii inteligenței emoționale consideră empatia ca o trăsătură definitorie a inteligenței emoționale. Ca dimensiune a inteligenței emoționale (IE), empatia se manifestă sub forma unei trăsături de personalitate. Ea se clădește pe deschiderea spre sentimentele celorlalți, pe abilitatea de a descifra informațiile provenite din canalele nonverbale. Putem vorbi de existența unui stil cognitiv interpersonal, ca expresie a modului în care percepem persoanele din jur, percepție ce are la bază utilizarea propriei experiențe afective și transpunerea în psihologia modelului extern și un stil empatic ca o constantă a

comportamentului empatic independent de persoanele cu care empatizează. Persoanele cu nivel empatic superior se adaptează mai ușor la mediul social, relaționează și înțeleg trăirile celorlalți, adoptând atitudinea și comportamentul potrivit și totodată au performanțe mult mai ridicate decât cei fără o dezvoltare prea mare a empatiei, a inteligenței emoționale. Empatia ca element al inteligenței emoționale și sociale are la bază cunoașterea celor din jur; fără această cunoaștere nu se poate realiza acel act de transpunere, de identificare cu trăirile celorlalți. Procesul comunicării între indivizi presupune existența tuturor componentele empatiei, atât a celor cognitiv-afective, cât și volitive. Cercetătorii în domeniu apreciază că actul empatic este acceptat ca reprezentând acea capacitate de a gândi (cognitivul), a simți (afectivul) și a acționa (volitivul) ca și persoana cu care intri în relație.

Relația empatie - creativitate. Sintetizând o parte din informațiile cu privire la empatie și creativitate, M.Caluschi [2] a realizat o paralelă între aceste capacități psihice, luând în considerare următoarele aspecte care le apropie: la baza celor două fenomene psihice se află un potențial de predispoziții ereditare (neuronii oglindă), peste care, prin antrenament și învățare socială, se construiește viitorul comportament empatic sau creativ; și creativitatea și empatia sunt considerate însușiri, trăsături ale personalității; ambele fenomene se manifestă ca proces; ambele procese se finalizează cu un produs propriu; ambele sunt în relație cu: inteligența, motivația, afectivitatea și ambele pot fi antrenate. Această paralelă confirmă ideea interacțiunii dintre cele două însușiri, creativitatea susținând manifestarea abilității empatice la nivel de aptitudine, iar empatia contribuind la performanța creativă în multe domenii de activitate.

M.Caluschi [2, p.112] consideră că empatia nu poate fi ignorată atunci când se studiază activitatea unui grup creativ din cel puțin trei rațiuni: grupul conduce la întâlnirea cu altul, iar grupul creativ își cere să accepte ideile și pe ceilalți fără să-i critici, deci indirect este o solicitare la înțelegerea perspectivei celuilalt; metodele de creativitate cer imaginație substitutivă, transpunere sau identificare pentru

generarea unor soluții cât mai originale; funcțiile empatiei, în special funcția performanțială, necesită creativitate în manifestarea ei.

Relația cu afectivitatea. Există studii A.Mehrabian , D.Goleman , care demonstrează că în manifestarea fenomenului empatic coeficientul de emoționalitate (QE) primează în raport cu coeficientul de inteligență (Q.I.). Componenta emoțională este considerată „inima empatiei”, susținătoarea realizării fenomenului empatic.

Relația empatică - motivație. Componenta motivațională a empatiei este reprezentată de trebuința de altul, de nevoia subiectivă de intercunoaștere, de afinități sociale, de nevoia de comunicare, de dragoste, de transpunere la nivel psihic în cadrul intern de referință al altuia, bazată fiind pe o experiență individuală validată social. Și la nivel empatic putem constata blocaje motivaționale determinate de lipsa dorinței de a empatiza, ceea ce va conduce inevitabil la ineficiența în relațiile sociale.

Relația empatică – agresivitate. Între empatie și agresivitate există o relație negativă, deoarece agresivitate limitează posibilitatea de a-l simți și percepe pe celălalt, determinând o reacție de răspuns agresiv, sau retragere a subiectului din relația empatică. Acest raport invers dintre empatie și agresivitate a fost pus în evidență de cercetările de specialitate de S. Feshbach & N.D.Feshbach , A. Mehrabian și N.A. Epstein, P.A.Miller și N.Eisenberg. Capacitatea de a sesiza și de-a identifica sentimentele celorlalți este o precondiție necesară luării în considerare a nevoilor celorlalți în situații de răspuns conflictual. Capacitatea cognitivă mai avansată implicată în analiza situației conflictuale din perspectiva celui alt ar trebui să aibă ca rezultat reducerea numărului de erori de înțelegere, ceea ce duce la o diminuare a agresivității și conflictului și o mai mare posibilitate de răspunsuri prosociale.

Pe de altă parte, componenta afectivă a empatiei se află într-un raport special cu reglarea agresivității. Agresivitatea provoacă suferință, durere, ori observarea durerii, a suferinței ar trebui să provoace la rândul ei un sentiment de suferință într-un observator ce e sursa

agresiunii. Se presupune că empatia are o acțiune inhibitoare asupra agresiunii. Un studiu al lui J.H. Gralinski & N.D. Feshbach a evaluat potențialul empatic ca factor de protecție pentru copii maltratați, a arătat că, în medie, fetele maltratate erau mai empatiche decât colegile nemaltrate, având un nivel mai scăzut de agresivitate și un nivel mai înalt de autopercepție și autoacceptare.

Relația empatie – orientarea „helping”. O altă direcție în studierea fenomenului empatic este abordarea empatiei ca factor al manifestării comportamentului altruist și a comportamentului de ajutorare, R.Feldman. Studiile cu privire la empatie ca însușire de personalitate implicată în comportamentul prosocial conduc la ideea potrivit căreia oamenii cu un nivel mai înalt al empatiei sunt mai apti să dea ajutor decât cei cu nivel scăzut.

Relația empatie – simpatie – comportament prosocial este abordată de A.Manstead, M. Milles [190]; C. D. Batson, N.Eisenberg și R .A. Fabes.

Conform lui A. Manstead și M. Miles [190] empatia și simpatia corelează pozitiv cu comportamentul empatic și prosocial, în timp ce relațiile de disconfort personal corelează negativ cu comportamentul prosocial. Relația empatie – comportament de ajutorare ridică problema motivației care acționează empatic în cadrul ajutorului: ipoteza empatie –altruism și ipoteza empatie – egoism, lansată de C.D. Batson [8]. Altruismul se referă la acțiunile de binefacere făcute în mod dezinteresat semenilor noștri.

Empatia influențează altruismul prin următoarele trei variabile: abilitatea de a discrimina și clasifica stările afective ale altora; abilitatea de a evalua ipotetic modul de comportare și perspectiva altei persoane; impresionabilitatea emoțională (capacitatea de a unifica, de a asocia propriile simțăminte cu ale altuia. Potrivit Chestionarul de orientare helping (D.Romer, C. Gruder, T.Lizzandro, altruștii sunt motivați să ajute pe alții fără nici un fel de recompensă, iar receptivii sunt motivați să-i ajute pe alții cu cât posibilitatea de a primi o recompensă în schimb este mai evidentă. Relația dintre empatie și orientarea „helping”

semnifică o anumită condiționare empatică a orientării spre ajutorare, independent de motivația (intrinsecă sau extrinsecă) care stă la baza acestei orientări .

Idea potrivit căreia empatia deține un rol important în procesele de afiliere a fost accentuată de E.Butler și J.Strayer, afilierea fiind influențată pozitiv de comportamente verbale, cum ar fi compasiunea (D.Boxer,1993), simpatia (J. H. Berg și R. L. Archer,1980), responsabilitatea (D. Davis și W. T. Perkwitz,1979), preluarea perspectivei celuilalt (D. R. Frank și P. N. Wagner,1985), expresiile acceptării (D. W. Johnson și M. P. Noonan,1972). Potrivit autorilor mai sus menționați, toate aceste variabile pot fi conceptualizate ca expresii ale empatiei.

Relația empatie-cunoaștere interpersonală. Rolul empatiei în cunoașterea interpersonală este la fel de important ca și cel al factorilor intelectuali, concretizându-se într-un stil apreciativ empatic. Trăsăturile defnitorii ale acestui stil empatic de personalitate constau în capacitatea de transpunere în psihologia modelului extern (al altei persoane) sau de proiecție atitudinal - afectivă îmbinată cu perceperea realității din perspectiva acestui model extern, „ca și cum” ar fi cealaltă persoană. Persoanele cu un nivel empatic ridicat îmbină experiența afectivă (care este în general bogată și nuanțată), cu flexibilitatea în planul cognitiv, prin utilizarea și aplicarea unor criterii apreciative diverse, adaptate situației, fiind lipsite de prejudecăți, etichetări la adresa altora. Totodată, acestea sunt generoase, altruiste, tind să acorde ajutor, manifestă comportamente prosociale, sunt adaptate social, manifestă niveluri scăzute de anxietate.

În ceea ce privește relația empatie și imagine de sine, potrivit lui S.Marcus, subiectul bun empatic își poate regla mai bine autoevaluarea, ajungând la un consens atribuțional între cum se vede pe sine și cum îl vede partenerul. Empatia se interpune eficient în procesul de înțelegere al celuilalt, permițând predicții și atribuiri acurate cu privire la parteneri și la sine, în vreme ce un nivel empatic scăzut îl privează pe individ de informații suplimentare și implicit de predicții corecte, favorizând

eroarea de informații suplimentare și implicit de predicții corecte, favorizând eroarea de atribuire .

Relația empatie-comunicare interpersonală

În actul comunicării interumane, fenomenul empatiei se manifestă adaptativ, permițând un anumit mod de pătrundere în „psihologia” partenerului de discuție ca mijloc de elaborare a propriului model de comportament. Ca parte integrantă a comunicării, empatia reprezintă o verigă de legătură între starea și gândirea emițătorului și a receptorului.

Comunicarea de tip empatic se axează preponderent pe implicarea în cadrul intern de referință al partenerului, ca model de empatizat perceput nemijlocit, dar se poate manifesta și indirect față de un model de empatizat evocat sau imaginat, ca în relația comunicațională dintre creatorul și receptorul artei, putând declanșa o anume contagiune emoțională, un act de influență pozitivă socială, armonii și toleranțe caracteristice contactelor interpersonale benefice și eficiente. Pentru a asista la fenomenul empatic înțelegerea față de celălalt trebuie comunicată acestuia, pas de multe ori dificil de realizat datorită neînțelegerilor cu privire la ce înseamnă empatia în relație cu propriile nevoi. Empatia presupune înțelegerea celuilalt, cu emoțiile și modul de gândire și acțiune, a contextului; aceasta nu înseamnă însă, a fi și de acord cu acestea, ci pur și simplu că-ți înțeleg punctul de vedere. Comunicarea empatică vizează transmiterea cât mai autentică a înțelegerii situației, nu a încurajării aceluia comportament.

Unul dintre principiile de bază ale comunicării empatice, descris de S. R. Covey, în lucrarea „Eficiența în 7 trepte” [3] este aceea de a-l înțelege pe celălalt înainte de a ne face noi înșine înțeleși, este acel mod de a asculta cu intenția de a înțelege „harta” celuilalt, modul său de a vedea realitatea, valorile și atitudinea sa, felul în care se simte în legătură cu lucrurile asupra cărora comunică. Pe de altă parte, din partea receptorului poate apare o interpretare greșită, bazată pe așteptare faptului că, înțelegându-mă, atunci mă ajuți și treci cu

vederea. În acest caz nu mai putem vorbi de empatie, ci de simpatie, tradusă în nevoia de a acționa.

Concluzionând cercetările care vizează modelele tipologice ale empatiei aflate în relație cu alte trăsături de personalitate, putem ajunge la următoarea concluzie: persoanele empaticе sunt caracterizate prin optimism, afecțiune, emoții, altruism, generozitate, stabilind ușor relații interpersonale; *persoanele cu nivel scăzut al empatiei* apar mai retrase, introvertite, intolerante, nu acordă atenție sentimentelor altora. Putem afirma că asemănarea dintre persoane, nivelul empatic al partenerilor, socializarea, deschiderea față de cei din jur sunt câțiva factori care amplifică empatia, și respectiv egoismul, convingerile opuse, mediul social diferit, stările emoționale puternice sunt cele care împiedică sau diminuează manifestarea empatiei.

Bibliografie

1. Allport, G., Structura și dezvoltarea personalității, EDP, București, 1991.
2. Caluschi, M., Empatia implicații în viața socială, în Psihologie socială I (suport de curs), Universitatea Petre Andrei, Facultatea de Psihologie, Iași.
3. Covey, S., *Eficiența în 7 trepte*, ALFA ALL, București, 2004.
4. Goleman, D., Inteligența emoțională, ediția a III-a, Curtea Veche, București, 2008.
5. Marcus, S., David, T., Predescu, A., Empatia și relația profesor – elev, Academiei, București, 1987.
6. Marcus, S., Empatie și personalitate, Atos, București, 1997.
7. Rogers, C.R., A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut, Trei, București, 2008.
8. Batson, C.D., Distress and empathy: Two qualitatively distinct, vicarious emotions with different motivational consequences, în: Journal of Personality, 1987, nr.55. p. 19-39.