

COORDONATE CONCEPTUALE ALE DEZVOLTĂRII PERSONALE

Violeta VRABII, *lector universitar*,
Institutul de Științe ale Educației

Abstract. *This article summarizes the ideas that many authors have expressed about the meaning, content and benefits of personal development – as the experience and purpose of human existence. And the key terms from which started the scientific conception of personal development can be generalized as follows: called individualization by C. Jung; the tendency of self-actualization proposed by C. Rogers; the need for self-actualization, in A. Maslow's view; the psycho synthesis process, in assertion of R. Assagioli; the fulfillment of the self, in the Mental Map – Personal Development, the approach of M. Caluschi, the continuous, practical process of self-restructuration, mentioned by I. Mitrofan.*

Dezvoltarea personală (DP) devine tot mai răspândită datorită necesității persoanelor de a evolua și a prospera atât în anumite domenii de activitate, în relații cu alte persoane, cât și în autocunoaștere, automotivare, autoeficacitate. Aceasta apare datorită faptului că reacționăm nu numai la nevoile noastre psihologice, dar și la imperativele morale și schimbările sociale, de aceea am vrea să fim mai mult decât ceea ce se așteaptă de la noi societatea.

În acest context, vom analiza dezvoltarea personală în abordarea diferitor surse și autori. Astfel, în Dicționarul de psihologie (autor P. Popescu-Neveanu), **dezvoltarea** la om este un proces prin care se realizează *noi structuri funcționale* care diferențiază comportamentul ducând la o *mai bună adaptare* la mediu; o continuă devenire a structurilor psihocomportamentale; o schimbare calitativă de sens ascendent în pofida momentelor de regres pe care le cuprind [16, p. 195].

Larousse – dicționarul de psihologie – **dezvoltarea** este identificată prin o serie de etape noi prin care trece ființa vie spre a-și atinge plina realizare [9, p. 100].

În dicționarul DEXI, *dezvoltarea* reprezintă ansamblu de procese succesive care într-o ordine determinată, conduc la maturitate. În același context, esențială fiind spirala dezvoltării, deoarece dezvoltarea nu este „liniară”, ci formată din stadii ce nu sunt nici net separate, nici clar ierarhizate [6, p. 338, p. 1167]. Din aceeași sursă, **dezvoltare reprezintă** trecerea materiei sau a unui fenomen prin diferite faze progresive, de la o treaptă inferioară la alta superioară, de la simplu la complex; **evoluție, transformare** [6, p. 567].

Analizând perspectivele longitudinale ale dezvoltării, transformării putem evidenția conlucrarea a patru tipuri de forțe: *biologice; psihologice* ca factori interni: perceptivi, cognitivi, emoționali, de personalitate; *socioculturali* ca factorii interpersonali, sociali, culturali, etnici și *forțe generate de ciclurile vieții*, adică în diferite momente ale vieții oamenii sunt afectați diferit în dependență de forțele biologice, psihologice și socioculturale [14, p. 20].

Deci, dezvoltarea reprezintă trecerea unui fenomen prin conlucrare a mai multor forțe prin care are loc evoluția, transformarea persoanei.

Sintagma Personal, -ă (adj.): care aparține unei anumite persoane, care se referă la o anumită persoană [8, p. 1434].

Analizând termenul **persoana** (filosof, etic) este individul uman rațional, care acționează în concordanță cu valori morale [16].

Evoluția acestui termen s-a realizat în strânsă dependență cu evoluția conceptului de *om*, deoarece persoana îl exprimă pe om într-o anumită postură. De la o etapă istorică la alta, conceptul de *persoană* a dobândit noi nuanțe: semnificația inițială de *mască* este transferată la *cea de rol social* – îndeplinit de cineva în teatru sau în viață, apoi reprezentând chiar *actorul* însuși, care joacă roluri și în final, *persoană este* un atribut *valoric*, referindu-se la calitatea de a fi om, la rangul, statutul său social. Dintre cele patru semnificații o pondere mai mare a dobândit-o persoana ca *rol social* și exprimând o *valoare*. Aspectul *filosofic* și *psihologic* al noțiunii de *persoană* a evoluat spre cea de *personalitate*, fiind utilizată pentru a desemna ființa liberă, rațională, conștientă, creatoare de valori și responsabilă de acțiunile sale [1].

Conchidem: *dezvoltarea personală* este procesul de acțiuni succesive care conduce la transformarea persoanei; reprezintă trecerea unui fenomen prin conlucrare a mai multor forțe prin care are loc evoluția personală. Această „*evoluție personală*” a avut esențializări și în filosofie, astfel filosoful Greciei Antice Aristotel afirma, dezvoltarea umană conduce spre *înțelepciune practică* în care practicarea virtuților conduce la *fericire*” [2].

Ideea de dezvoltare se realizează în unitatea dintre macrocosmos și microcosmos, o unitate care trebuie abordată în termenii aceleiași legități generale a dezvoltării, analizând în acest context cinci nivele ale faptului moral: subiectul conștient (omul), acțiunea, norme imperative, judecata valorică a normei, valoarea faptei. Ca urmare, comportamentul este determinat de scopuri particulare și aspirațiile viitorului fericit pentru sine prin realizarea scopul suprem ultim este *theos*-ul: binele suprem fericirea. Prin acest scop suprem, afirma Aristotel, fericirea se realizează pentru ea însăși, adică persoana *se dezvoltă prin înțelepciunea practică – virtutea*. Iar „virtutea nu este nici un afect, nici o facultate precum gândirea sau voința, ci este un *habitus*, o deprindere, este un *habitus laudabil de comportament*. Suntem ceea ce facem în mod repetat, de aceea măiestria nu este un act ci o deprindere” [2].

Analizând contribuția marilor filosofi vom menționa spusele lui Aristotel: „Trebuie să atribuim lui Socrate două lucruri: *discursurile inductive și definiția în general*. Acestea sunt două procedee prin care se pun bazele științei” [2, p. 14].

La fel, prezintă interes învățătura lui Socrate despre arta de-a gândi bine și arta cunoașterii de sine, care ar fi izvorul virtuții. Socrate a fost omul dialogului, care reprezenta – în accepțiunea sa – adevăratul discurs viu și însuflețit; fiind adeptul comunicării prin graiul adevărat și nu prin cuvântul scris. Focalizându-ne preocupările pe om, pe viața lui socială, pe relațiile interumane, fiind însuflețiti de dictonul: *Cunoaște-te pe tine însuși*, până în prezent medităm cine suntem și unde e fericirea. Aceasta reprezentând o invitație la aprofundarea problemelor legate de condiția umană, la cunoașterea persoanei ca raportare la sine. Prin Socrate, accentul cade pe om înțeles ca ființa ce dispune de proprietăți lăuntrice deosebite, nu doar ca formă corporală aparținând naturii. În acest sens formulând problemă fericirii, a cauzelor acesteia, filosoful menționa că *fericirea îi apare omului ca ceva dispensabil și că comportamentul este pus în mișcare de rostul lucrurilor*.

Analizând sursele ce identifică apariția dezvoltării personale ca concept M. Caluschi menționa că sunt două mari forțe afirmate în psihologie sec. XX care au fundamentat concepția cu privire la *dezvoltarea personală*: prima forță fiind *conceptul individuația* expusă de C. Jung și *autoactualizarea* în psihologia umanistă prin C. Rogers, A. Maslow. A doua forță – psihologia transpersonală prin R. Assagioli, I. Mânzat [Apud 4].

Prin urmare, C. Jung precursorul psihologiei umaniste, menționează I. Mânzat, explică că prin *individuație* persoana ajunge la o stare de autoîmbogățire a totalității psihice, a interiorului în care inconștient se comportă într-un mod complementar. În cadrul complexului proces de individuație se desfășoară o confruntare creatoare a omului cu opusele, până la realizarea lor în sine, prin individuație omul își construiește *individualitatea și sinele* [Apud 11, p. 136].

C. Jung pe această realitate plantează personalitatea printr-un proces psihologic de *individuație* în contact cu mediul, educația; care determină liniile individuale de dezvoltare ce nu ar putea fi atinse doar pe calea normelor vieții colective; ea reprezintă o lărgire a sferei conștientului, dar în strânsă dependență

de rezervorul imens de experiență reprezentat în inconștient, care se manifestă prin: inconștientul personal, adică toate achizițiile vieții personale, experiența individului și inconștientul colectiv conținuturi impersonale [Apud 7, p. 12].

Prin urmare, C. Jung, precursorul conceptului dezvoltare personală, descrie procesul individuație ca *acea cale individuală de dezvoltare* a personalității individuale.

Conceptul dezvoltare personală fundamentată de psihologia umanistă, marcată de C. Rogers prin tendința de autoactualizare care este specifică nu doar oamenilor ci tuturor ființelor vii, reprezintă aspirația care se manifestă la toate ființele vii prin dorința de a se extinde, de a se răspândi, de a deveni autonome, de a se dezvolta, de a atinge un anumit nivel de maturitate, de a se exprima și de a se manifesta în măsura în care această acțiune îmbunătățește organismul sau pe sine însuși.

În acest sens, C. Rogers menționa că *autoactualizarea* este un proces, o tendință și un produs finit folosind termenul de „persoană în proces de realizare a sinelui” (*self-actualizing*). În acest aspect accentuând că această dezvoltare reprezintă un proces continuu, o schimbare perpetuă ce are în final persoana ce trăiește plener: „*the fully functioning person*” [17].

Precizăm, dezvoltarea personală după C. Rogers este un proces de dezvoltare internă, autoactualizare, în timpul căreia persoana își deschide propriile resurse prin care se poate realiza maximal; Reprezintă procesul armoniei între „Eul – real” și „Eul – ideal”, fiind condus de motivația personală și chemarea internă; Reprezintă acele modificări ce sintetizează o persoană pozitivă [22].

A. Maslow, identificând nevoile de realizare, descrie conceptul *autoactualizare* ca fiind dorința de sine a oamenilor, mai exact atingerea potențialul maxim în conformitate cu predispoziția naturală. Această tendință poate fi descrisă drept dorință de a deveni tot mai mult ceea ce este persoana în toată specificitatea ei, de a deveni tot ce poate deveni [Apud 10].

Actualizarea sinelui este un proces continuu de actualizare a potențialităților, capacităților și talentelor de împlinire a misiunii, sorții, destinului sau vocației; o cunoaștere de acceptare deplină a naturii intrinseci, o tendință permanentă spre unitate, înțelegere și sinergie. Această tendință către actualizare se găsește în fiecare om și îl conduce spre propriul lui drum. Când procesul de actualizare nu e blocat se dezvoltă personalitate matură, care pe lângă nevoile umane și psihice mai este motivată de metanevoia împlinirii sinelui [Apud 21, p. 25].

Umaniștii, afirmă I. Mânzat, pun conștiința umană în centrul dramei devenirii omului și pledează pentru dezvoltarea la maximum a potențialului creator prin autodirijare și libertate de alegere [Apud 11, p. 136].

Psihologia transpersonală prin R. Assagioli, preciza M. Caluschi explică împlinirea sinelui prin *psihosinteză*, care reprezintă procesul transformativ ce are ca obiect de atins pacea, armonia și forța. Astfel, precizează autorul, procesul împlinirea sinelui are 4 etape: cunoașterea deplină a personalității noastre; controlul diferitor elemente; descoperirea sau crearea unui centru de unificare spre care să se îndrepte toate eforturile individului; psihosinteza, adică individul după ce

și-a stabilit un centru de unificare personală își construiește o nouă personalitate în jurul centrului stabilindu-și un plan de acțiune interior, dar R. Assagioli preciza că puține ființe își ating scopul propus [Apud 3, p. 246].

În același context, O. Brăzdău apreciază procesul împlinirii sinelui în două etape: *Dezvoltarea personală* – asimilarea Eului de către Sine; *Dezvoltarea transpersonală* – transcenderea totală a Eului [3, p. 243].

Prin urmare, I. Mânzat elucidează funcțiile dezvoltării personale: de conștientizare a propriilor calități, limite, dorințe, temeri, expectanțe; de identificare și reducere a blocajelor; de deschidere a conștiinței prin accesarea fluxului personalității; de activare a resurselor; de identificare a vocației; de găsirea sensului vieții ce se multiplică într-o societate a cunoașterii spirituale [12, p. 11].

Este o sursă unică *Harta mentală – Dezvoltare personală* analizată de M. Caluschi. Elementele-cheie din hartă: *Dezvoltarea personală* – procesul împlinirii sinelui; *Funcțiile dezvoltării personale*: deschiderea conștiinței, conștientizare–cunoaștere–cunoaștere, stimularea manifestării potențialului creativ, activitatea resurselor, identificarea și reducerea blocajelor, identificarea vocației, conștientizarea propriilor limite, calități, dorințe; găsirea sensului vieții – sensul plăcerii, sensul puterii, sensul vieții; *Directiile de acțiune*: autocunoaștere; autoexplorare; autoexploatare; autoinventare; autotranscendere și cosmizare; *Efectele dezvoltării personale* sunt curative; terapeutice; de adaptare, creștere personală [4, p. 73-74].

În România este recunoscută contribuția școlii SPER de psihologie, dezvoltată prin concepția psihologului Iolanda Mitrofan, care a elaborat conceptul de dezvoltare personală pe fundamente originale inovatoare ale psihoterapiei experimentale, a unificării complexe a dezvoltării personale. I. Mitrofan menționează: „Dezvoltarea personală, acoperă o sferă mai largă de beneficiari, motivați să se autodepășească sau să-și împlinească viața performând în relațiile lor cu sine și cu alții, cu cariera sau mediul. În zilele noastre, dezvoltarea personală a devenit ingredientul sau condiția necesară a prezervării sănătății, competenței și bunăstării în majoritatea domeniilor vieții, fiind un fel de „terapie pentru normali” [13, p. 12].

Psihologia pozitivă o forță formativă pentru dezvoltare personală luată separată ca un concept nou, ce are scopul de a reuni cercetările sociologilor, antropologilor, psihiatrilor, psihologilor umaniști, filosofilor, cunoștințele generale ale oamenilor, o cercetare unificată asupra căilor care duc la prosperitate și înflorire, analizate atât din punct de vedere individual, cât și culturale; dezvoltarea cercetării și de recuperare a interesului psihologiei pentru elementele esențiale necesare unei vieți sănătoase și prospere [19, p. 14].

Conturată ca ramură a psihologiei din anul 2000, studiile noii orientări contribuie la înțelegerea și dezvoltare factorilor, care ajută personalitatea și societatea să prospere. În același timp, pe lângă diagnoza trăsăturilor cu valențe pozitive și recunoașterea, confirmarea lor în relația formator-formabil, de aceea important fiind interesul pentru partea formativă a dezvoltării personale, mai ales acolo unde aceste trăsături apar într-un potențial mai scăzut.

Patru concepte sunt considerate trăsături pozitive esențiale din punct de vedere al psihologiei pozitive: starea de bine, optimismul, fericirea, autodeterminarea.

Din punct de vedere formativ această nouă orientare deschide perspective pentru domeniul cunoașterii, dezvoltării și eficienței, deoarece răspunde unui interes imediat, acela de a ajuta omul, de a-l îndemâna spre autocunoaștere, autodezvoltare și eficiență organizațională [23, p. 5].

În consecință, dezvoltarea personală corelată cu fericirea, mai ales în psihologie, a primit un înțeles pragmatic și a început să fie studiată și științific. Astfel, *fericirea* definită ca o trăire emoțională pozitivă față de propria viață. Evident, când vorbim de propria viață ne referim la trecut, prezent și viitor. Or, pentru a fi fericiți trebuie să fim mulțumiți de trecut, cât mai bucuroși în prezent și optimiști față de viitor. Prin urmare, autorul D. David menționează că dezvoltarea personală reprezintă arta de a fi fericit [5, p. 18].

La fel, în contextul definirii dezvoltării personale ea reprezintă abilitatea unui om de a invita alți oameni ca împreună cu el să progreseze către o viziune [16].

Michael Armstrong preciza că un element-cheie al dezvoltării resurselor umane este *dezvoltarea personală* care reprezintă creșterea abilității unui individ și valorificarea potențialului acestuia prin parcurgerea unor experiențe de învățare și educație [Apud 15, p. 264].

Conchidem: DP este un concept complex, multidimensional care a avut în evoluția sa o traiectorie destul de complexă prin personalitățile care s-au dedicat, se dedică în prezent prin sinteze și conținuturi aplicative ce ajută persoana în creșterea, transformarea personală, cât și a celorlalți.

Bibliografie:

1. Ardelean D. *Istoria psihologiei. Note de curs*. Universitatea de Vest „V. Goldiș”, Arad. Baia Mare, 2007.
2. Aristotel. *Etica Nicomahică*. București: Editura Antet, 2007.
3. Brăzdău O. *Procesul împlinirii sinelui. Cercetare teoretică și experimentală*. In: Psihologia sinelui. Un pelerinaj spre Centrul Ființei (coord. I. Mânzat) București: Editura Eminescu, 2000, p. 235-275.
4. Caluschi M. *Procesul formativ de formare personală în viitorul extrem*. In: Psihologie, revista științifico-practică, 2011, Nr. 3, p. 69-74.
5. David D. *Dezvoltarea personală și socială*. Iași: Editura Polirom, 2014.
6. *Dicționar explicativ ilustrat al limbii române (DEXI)*. Chișinău: Editura ARC și Editura Gunivas, 2012.
7. Fordham F. *Introducere în psihologia lui C.G. Jung*. București: Editura IRI, 1998.
8. Larousse. *Marele dicționar al psihologiei*. București: Editura Trei, 2006.
9. Larouse. *Dicționar de psihologie*. București: Editura Univers Pedagogic, 1998.
10. Maslow A. *Motivație și personalitate*. București: Editura Trei, 2007.
11. Mânzat I. *Competența didactică și dezvoltarea gândirii științifice*. In: Competență didactică. București: Editura ALL Educațional, 1999, p. 121-142.
12. Mânzat I., Tănase-Mânzat M. *Începe renașterea spirituală*. In: Kreatikon. Creativitate. Formare. Performanță, Iași: Editura Spiru Haret, 2011, p. 11-13.

13. Mitrofan I. *Psihoterapie (repere teoretice, metodologice și aplicative)*. București: Editura: SPER, 2008.
14. Muntean A. *Psihologia dezvoltării umane*. Iași: Editura Polirom, 2009.
15. Paloș R., Sava S., Ungureanu D. (coord.) *Educația adulților: baze teoretice și repere practice*. Iași: Editura Polirom, 2007.
16. Popescu-Neveanu P. *Dicționar de psihologie*. București: Editura Albatros, 1978.
17. Rogers C. *A deveni o persoană. Perspectiva unui terapeut*. București: Editura Trei, 2015.
18. Seligman M. *Ce putem și ce nu putem schimba. Ghid complet pentru succesul în dezvoltarea personală*. București: Editura Humanitas, 2013.
19. Style Ch. *Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați*. București: Editura ALL, 2015.
20. Szekely A. *Dezvoltarea personală și succesul profesional*. București: Editura AS Publishing, 2013.
21. Maslow A. *Toward a psychology of Being*. Van No strand company, New York: 1968.
22. Rogers C. *A theory of therapy, personality and interpersonal relation slip, as developed in client – centered framework / Psychology: A Study of a Science*, 1995.
23. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. *Positive Psychology. An Introduction*. In: *American Psychologist*, 2000, vol. 55, no 1, p. 5-14.