

## Secretele clujeanului care dezvaluie psihologia romanilor: „Un popor care se autocunoaste nu poate fi manipulat”

Remus Florescu,



Viata psihologului Daniel David (43 de ani), autorul lucrării „Psihologia poporului roman”, se împarte între două orașe: Cluj-Napoca și New York și între două culturi academice diferite: cea românească și cea americană. Provocarea lui este să aplice în România ceea ce a învățat de la mentorii săi din SUA, Albert Ellis și Aaron T. Beck, cei care au revoluționat psihologia, depășindu-l poate ca influență inclusiv pe Sigmund Freud.

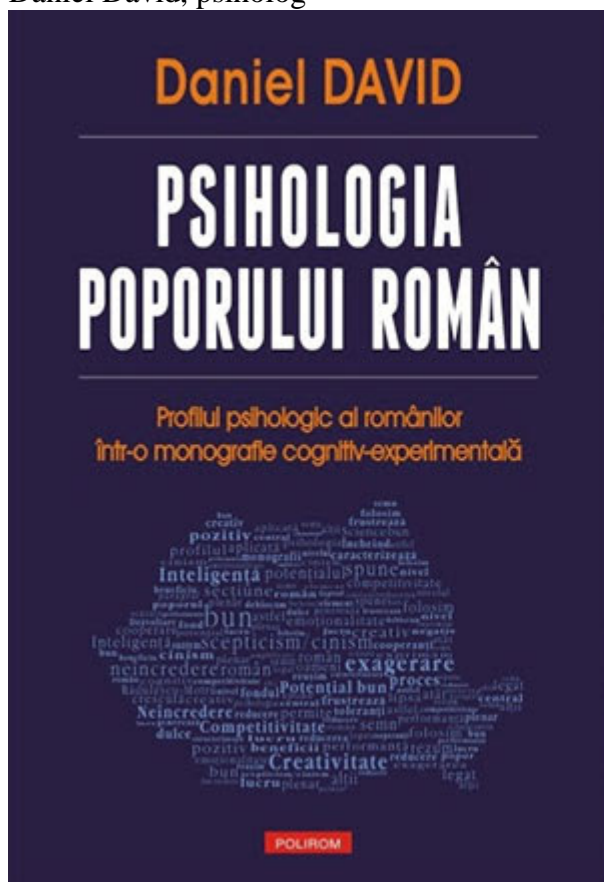
„De poți să nu-ți pierzi capul, când toți în jurul tău/ Și l-au pierdut pe-al lor, găsindu-ți tie vina”, aceste versuri din poezia „Dacă poți” de Rudyard Kipling le-a amintit clujeanul Daniel David când l-am întrebat în ce mod l-a influențat unul dintre mentorii săi, psihologul Albert Ellis (1913 - 2007). Americanul a conceput, alături de Aaron T. Beck (94 de ani), cea mai folosită terapie psihologică din lume în momentul actual - cea cognitiv-comportamentală.

Pe langa faptul ca a invatat terapia cognitiv-comportamentala de la omul care a inventat-o, Daniel David a ramas cu o lectie importanta de la Ellis, dupa mai multi ani de colaborare, timp in care a devenit prieten cu celebrul psiholog: „Am invatat de la el ca daca ai scopuri si obiective corecte, morale, care corespund unui model cultural ideal, si crezi in ele, trebuie sa mergi inainte cu ele, sa le implementezi, sa ai toleranta la frustrare, sa nu dai in spate din fata obstacolelor, injuraturilor si criticilor. Si cred ca asta se reflecta foarte bine in primele versuri din poezia <<Daca poti>> a lui Kipling. Asa cred ca era Ellis. A fost un stil de gandire pe care l-am invatat de la el". O la fel de mare influenta asupra lui David a avut-o si un alt mare psiholog american, Aaron T. Beck.

La 43 de ani, Daniel David are o cariera de invidiat, dar a avut si parte de obstacole, critici si injuraturi. Un prim val de critici l-a primit cand a promovat, in urma cu 10 ani, un set de schimbari in psihologia romaneasca, necesare pentru sincronizarea cu psihologia internationala. Noutatile care i-au „speriat" pe colegii lui atunci au devenit model de bune practici astazi. Cele mai virulente „complimente" le-a obtinut de cand a inceput sa impartaseasca publicului cateva dintre concluziile studiului la care lucreaza de 10 ani - „Psihologia poporului roman". Sa pui sub semnul intrebării clisee general acceptate despre romani este pentru unii ceva de neconceput, chiar daca a facut-o prin munca stiintifica temeinica.

„Un popor care se autocunoaste psihologic este mai emancipativ si mai greu de manipulat/controlat. In plus, in timp ce cunoasterea are in sine germeii autocontrolului, ignoranta permite controlul celor mai ignoranti de catre cei mai putin ignoranti",

Daniel David, psiholog



„INDRAZNESTE SA STII"

David „nu si-a pierdut capul", urmand sfaturile poeziei „Daca poti", care sta la baza filosofiei sale de viata, si a continuat sa-si urmareasca obiectivele la fel cum a facut atunci cand a infiintat la Cluj probabil cel mai valoros departament de psihologie din tara, sau cand a pus bazele platformei de terapie cu roboti si psihoterapie prin realitate virtuala din complexul „Camelot" (doar aproximativ zece astfel de platforme sunt in lume) sau cand a devenit directorul programului de cercetare la Albert Ellis Institute din New York, un institut stiintific de

referinta la nivel international.

Cartea despre psihologia poporului roman a aparut, de curand, in librarii si celor care spun ca demersul sau este periculos sau inutil, David le raspunde: „Un popor care se autocunoaste psihologic este mai emancipativ si mai greu de manipulat/controlat. In plus, in timp ce cunoasterea are in sine germenii autocontrolului, ignoranta permite controlul celor mai ignoranti de catre cei mai putin ignoranti. Asadar, un astfel de demers de tip <<Sapere Aude>> (Indrazneste sa stii) nu poate decat sa ne ajute pe toti!". In plus, majoritatea acestor informatii existau deja in literatura de profil, doar ca noi nu le cunosteam in tara, a completat el.

„Faceam sport foarte mult si imi placea sa invat. Cam la asta se reducea toata viata mea. Jucam foarte mult fotbal, am si jucat la cluburile de copii care erau atunci. Mai jucam si tenis, dar fotbalul era sistematic. Scoala-fotbal, fotbal-scoala. Astfel imi imparteam timpul"

Daniel David, psiholog

### „OLIMPIC LA BIOLOGIE, CHIMIE, ISTORIE"

La scoala era printre premianti. „Invatam pentru ca eram interesat sa cunosc cat mai mult, nu pentru note, desi ajungea sa am note mari. Imi placeau mai multe materii". Participa constant la olimpiade la biologie, chimie, matematica, istorie, limba romana. „Faceam sport foarte mult si imi placea sa invat. Cam la asta se reducea toata viata mea. Jucam foarte mult fotbal, am si jucat la cluburile de copii care erau atunci. Mai jucam si tenis, dar fotbalul era sistematic. Scoala-fotbal, fotbal-scoala. Astfel imi imparteam timpul", povesteste profesorul David. Revolutia nu i-a schimbat foarte mult viata: „Pe mine personal si cred ca pe multi din generatia mea nu ne-a afectat prea mult, nu am simtit imediat foarte tare schimbarea. Eram la un liceu foarte bun si aproape toti de acolo aveam o psihologie destul de asemanatoare, mai ales baietii: eram focalizati pe invatat si pe sport. Dupa Revolutie am facut cam acelasi lucru". David recunoaste insa ca schimbarea esentiala a fost cea a contextului psiho-cultural in care a evoluat ulterior.

### INDEMNUL UNUI DASCAL: „MERGETI IN VEST"

Pasiunea pentru psihologie nu a mostenit-o de la parinti, tatal fiind contabil, iar mama functionara, dar a impartasit-o cu fratele mai mic - care este psiholog practician. Intrucat psihologia fusese desfiintata ca disciplina in Romania la sfarsitul anilor '70, David a pus mana pe o carte de specialitate de-abia dupa Revolutie. „Atunci am dat peste prima carte de psihologie. M-a impresionat pentru ca aflam lucruri despre care eu nu am auzit. Am invatat despre creier si la anatomie tot felul de lucruri interesante, dar lucrurile-cheie, de exemplu, despre gandire, memorie, atentie, creativitate, personalitate - nu le-am invatat. Asta pentru mine a fost o noutate completa. Am descoperit ca psihologia se ocupa cu ce voiam eu sa studiez la medicina - partea psihica a omului. Atunci am ales sa dau admitere direct la Facultatea de Psihologie", povesteste David. A intrat la Universitatea Babes-Bolyai la un an dupa ce facultatea a fost reinfiiintata. Mentorul lui de atunci, profesorul Ioan Radu, care i-a fost si coordonator de doctorat, a fost constient de importanta deschiderii stiintifice spre Occident si si-a indemn timeranzii: „Mergeti in Vest, vedeti cum se face psihologia acolo si veniti sa implementati aici".

„Psihanaliza, ale carei baze le-a pus Sigmund Freud, - spune ca la baza personalitatii stau pulsuni sexuale sau agresive - care sunt blocate. Stiinta a aratat ca acele pulsuni sunt mai degraba metafore. Teoria cognitiv-comportamentala a venit si a spus ca problemele noastre emotionale si comportamentale nu sunt generate de evenimentul de viata, ci de modul in care noi interpretam evenimentul de viata"

Daniel David, psiholog



Aaron T. Beck si Albert Ellis, fondatorii teoriei cognitiv-comportamentale.

#### INTALNIREA CU ALBERT ELLIS, OMUL CARE L-A "DETRONAT" PE FREUD

Dupa doua burse in SUA, in anul 2000 a ajuns la un program postdoctoral la Mount Sinai School of Medicine din New York, in domeniul medicinei bio-comportamentale. In New York se gasea si Institutul Albert Ellis, iar David a inceput, in paralel, programul de formare in psihoterapie cognitiv-comportamentala. Timp de mai bine de doi ani, clujeanul s-a specializat in acest tip de terapie, avandu-l ca supervizor chiar pe cel care a inventat metoda care a revolutionat psihologia. „Psihanaliza, ale carei baze le-a pus Sigmund Freud, - spune ca la baza personalitatii stau pulsuni sexuale sau agresive - care sunt blocate. Stiinta a aratat ca acele pulsuni sunt mai degraba metafore. Teoria cognitiv-comportamentala a venit si a spus ca problemele noastre emotionale si comportamentale nu sunt generate de evenimentul de viata, ci de modul in care noi interpretam evenimentul de viata”, explica profesorul. Terapia, care este acum cea mai folosita in lume, detronand de ani buni psihanaliza lui Sigmund Freud, se concentreaza pe dezvoltarea gandirii rationale a pacientilor, astfel incat interpretarea pe care o dau evenimentelor de viata sa fie cat mai rationala, lucru care-i va ajuta sa se adapteze mai usor. „Cazurile pe care le-am avut in perioada de formare erau discutate cu un supervizor, Albert Ellis fiind unul dintre supervizorii mei. Apoi am ramas in relatii foarte apropiate. Toata lumea il venera pur si simplu la Institut. Eu am avut un comportament mai normal, cred eu, si cred ca a apreciat asta. L-am respectat si-l respect foarte mult, dar n-am avut un comportament foarte supus. Fiecare incerca sa-i intre sub piele ca sa obtina ceva. Eu nu. El a simtit ca am mers acolo pentru ca-l respect, ca vreau sa invat de la el si sunt dedicat acelui lucru”, povesteste psihologul. Ellis, spune fostul lui elev, era perceput din afara drept un tip dificil: „Nu putea, la nivelul la care era, sa stea de vorba cu toti cei care doreau asta. Daca intrai intr-o relatie personala de supervizare sau te accepta ca pacient - era una dintre cele mai calde si empaticе persoane, dar in activitatile sociale, conferinte, workshopuri era o persoana mai directa si mai distanta fiindca timpul pentru el era foarte important si atunci nu avea vreme sa socializeze”. Ellis era constient ca nu poate multumi pe toata lumea. „Nu-i placea asta, dar era si realist in acelasi timp, stiind ca daca incerca sa-i multumeasca pe toti nu-simai poate atinge obiectivele.” David a lucrat si cu Aaron T. Beck, cel care, alaturi de Ellis, a pus bazele terapiei cognitiv-comportamentale. Ca



o recunoastere a Scolii clujene de psihologie clinica si psihoterapie, peste doi ani, in 2017 al noualea Congres International de Psihoterapie Cognitiva al Asociatiei Internationale de Psihoterapie Cognitiva va fi organizat la Cluj-Napoca, dupa ce in anii trecuti a avut loc in mari orase si capitale ale lumii, precum Hong Kong, Istanbul, New York, Oxford, Roma, Toronto, etc. Profesorul David este presedintele Congresului, iar Aaron T. Beck presedintele de onoare.

Daca m-ai intreba ce ar trebui sa facem daca am avea resurse putine si ar trebui sa imbunatatim un singur lucru in ceea ce priveste psihologia romanilor, as spune sa ne crestem increderea in oameni, ceea ce se cheama in literatura de specialitate <<capital social>>.

Daniel David, psiholog



Daniel David sustine ca in spatele studiului "Psihologia poporului roman" sta o munca uriasa

„Psihologia poporului roman”, trasatura care ar schimba totul

Daniel David lucreaza din 2005 la cel mai amplu studiu despre psihologia romanilor. Ideea s-a nascut cand a aparut un articol in revista de specialitate „Science” despre cum sunt oamenii din 49 de culturi sub aspectul trasaturilor de personalitate. „Vazand ca romanii lipsesc din analiza, mi-am propus sa completam noi aceasta lipsa. Apoi, daca tot am inceput sa facem aceasta completare, am zis: <<Hai sa sumarizam toate datele care exista despre romani in comparatie cu alte popoare>>”, explica psihologul. Realizarea studiului a durat foarte mult intrucat s-a facut o munca uriasa de adaptare a testelor psihologice din alte culturi la Romania. David reaminteste ca psihologia este o stiinta experimentală, care se bazeaza pe statistici, pe date reale, nu pe „povesti”. „Asta nu inteleg multi dintre cei, totusi putini, care critica unele dintre concluziile studiului despre

psihologia poporului roman. Tot ce scrie in studiu este bazat pe zeci de teste facute suficient de riguros incat sa putem raspunde la intrebarea <<Ce profil psihologic au romanii>>. Daca m-ai intreba ce ar trebui sa facem daca am avea resurse putine si ar trebui sa imbunatim un singur lucru in ceea ce priveste psihologia romanilor, as spune sa ne crestem increderea in oameni, ceea ce se cheama in literatura de specialitate <<capital social>>. Aceasta incredere poate duce apoi la cooperare prin care sa ne realizam potentialul bun pe care il avem. Acest lucru se face prin educatie, prin valorile pe care le promoveaza mass media, educatorii si profesorii in scoli, la orele de dirigentie, parintii acasa - si asta nu costa", conchide profesorul David.

„Am simtit ca aici mi-e locul. In acelasi timp, stiam ca psihologia in Romania este in faza de formare si puteam contribui la relansarea unui domeniu desfiintat in perioada comunista. Dar stiam ca ce se face la New York este cercetare de top, asa ca am pastrat legatura cu institutiile americane in care m-am format. Viata mea era si inca este impartita intre Cluj si New York; New York este singurul oras in care mi-ar placea sa locuiesc daca nu ar exista Cluj-Napoca!"

Daniel David, psiholog



Daniel David intr-una dintre putinele "fotografii de turist" pe care le are.

„Eu sunt stresat atunci cand vine concediul, pentru ca nu pot face ce-mi place"

Dupa terminarea post-doctoratului si a programului de specializare in psihoterapie, lui David i s-a facut oferta sa ramana la New York, la institutiile cu care a colaborat. El s-a intors insa acasa in 2003: „Am simtit ca aici mi-e locul. In acelasi timp, stiam ca psihologia in Romania este in faza de formare si puteam contribui la relansarea

unui domeniu desfiintat in perioada comunista. Dar stiam ca ce se face la New York este cercetare de top, asa ca am pastrat legatura cu institutiile americane in care m-am format. Viata mea era si inca este impartita intre Cluj si New York; New York este singurul oras in care mi-ar placea sa locuiesc daca nu ar exista Cluj-Napoca!". In 2004, a infiintat Institutul International de Studii Avansate de Psihoterapie si Sanatate Mintala Aplicata (Institutul de Psihoterapie) la Cluj, un parteneriat intre Universitatea Babes-Bolyai si Institutul Albert Ellis, iar in 2007 - Departamentul de Psihologie Clinica si Psihoterapie in cadrul Facultatii de Psihologie si Stiinte ale Educatiei. Rezultatele nu au intarziat sa apara. Institutul clujean a devenit prima structura universitara de cercetare din Romania inclusa in retea MERIL.

„Este vorba despre o baza de date privind centrele de cercetare de interes european. Astfel, daca un complex de cercetare din aceasta retea exista in Romania, nu mai are rost sa faci unul in alta tara pe exact acelasi domeniu, pentru ca aici se poate derula cercetare la nivel european; merita sa faci in alt domeniu, unde nu exista", explica David. In cadrul institutului functioneaza complexul Camelot (foto dreapta) cu spectaculoasele sale platforme de robototerapie, adica utilizarea robotilor in psihoterapia copiilor cu tulburari din spectrul



autist si realitate virtuala, implicate in proiecte mondiale de top.

„In lume, exista cam zece astfel de centre de cercetare, comparabile cu ceea ce avem noi. Am castigat un grant, pentru realizarea celui de-al cincilea perete din cubul virtual, insa s-a intamplat in perioada in care se faceau reduceri si ne-au taiat cu 60% fondurile. Daca reuseam, eram probabil printre primele trei centre la nivel international", spune David.

In paralel cu activitatea din Romania, clujeanul a devenit in 2008 profesor asociat la Mount Sinai School of Medicine (unde a terminat si un program postdoctoral si unde a fost cercetator asociat), iar din 2013 este directorul pentru cercetare al prestigioasei institutii Albert Ellis Institute din New York (unde a facut formarea in psihoterapie si a devenit psihoterapeut/supervizor).

"In stiinta nu poti avea un serviciu de 8 ore pe zi. „Daca nu vezi stiinta ca pe un mod de viata, nu ai cum sa faci performanta. Eu niciodata n-am inteles ce inseamna: <<de abia astept sa vina vacanta si sa-mi iau concediu>>. Eu sunt stresat atunci cand vine concediul, pentru ca nu pot face ce-mi place"

Daniel David, psiholog  
SECRETUL LUI DAVID

Cum a reusit Daniel David sa faca cercetare de top in Romaniaa „Am facut ce am invatat de la Ellis si de la Beck: am avut obiective clar stabilite care sa corespunda cu ceea ce se face la nivel de varf in psihologie, care au fost urmate cu indarjire in ciuda oprelistilor sau comentariilor. De ce Pentru ca stiam ca asa e bine in baza faptului ca nu faceam in tara nimic diferit de ceea ce faceam la universitatile din SUA cu care sunt afiliat". Cum a rezolvat problema banilort „Am avut mereu grija sa construiesc o echipa de calitate. In sistem intra numai cei foarte buni si cei care mentin acest standard. Noi scriem foarte multe granturi in tara si in strainatate. Toate dotarile Institutului de Psihoterapie s-au facut prin proiecte castigate prin competitie, nu am primit de la nimeni nimic de-a gata. Poate facem zece aplicatii intr-un an si castigam una sau doua. Asta inseamna foarte multa munca, in timp ce scriem o aplicatie de grant, am putea scrie o carte", explica profesorul.

El crede ca in stiinta nu poti avea un serviciu de 8 ore pe zi. „Daca nu vezi stiinta ca pe un mod de viata, nu ai cum sa faci performanta. Eu niciodata n-am inteles ce inseamna: <<de abia astept sa vina vacanta si sa-mi iau concediu>>. Eu sunt stresat atunci cand vine concediul, pentru ca nu pot face ce-mi place. Eu ma simt intr-o vacanta continua la munca, in sens pozitiv", spune David. ;

Patru intrebari cheie

Ce este fericirea

„Fericirea este sa ai o atitudine pozitiva fata de propria viata, altfel spus sa fii impacat cu trecutul, multumit/fericit in prezent si sa privesti cu optimism spre viitor. Aceasta este definitia pe care o folosim ca oameni de stiinta”

Cat de importanti sunt banii

La mine banii au venit sau vin dupa ce fac un lucru cu pasiune. Niciodata nu am facut un lucru gandindu-ma: <<OK, care este beneficiul financiar>>. Dar, de obicei, banii vin acolo unde este si pasiune. Oricum eu am facut ceva fiindca imi place. Si voi face la fel, indiferent daca banii vin sau nu.

Care este filosofia dumneavoastra legata de viata de familie

Viata de familie trebuie sa fie perfect integrabila in viata stiintifica. Daca cele doua interfereaza este o problema.

Cum pastram dragostea vie in viata de cuplu

„Facand impreuna lucruri care plac amandurora”.

**Citeste si:**

**Cum sunt romanii Concluziile surprinzatoare ale celui mai amplu studiu despre psihologia poporului roman**

**Ion versus John. Comparatie intre profilul psihologic al romanilor si cel al americanilor. Ion - sociabil si creativ, John - disciplinat si independent**

**STUDIU Cum s-a schimbat poporul roman in ultimul secol: de la spiritul de turma la complexul de inferioritate**

---