

## IDENTITATE NARATIVĂ ȘI ADAPTARE PSIHICĂ

**Conf. univ. dr. Ioana TODOR**

**Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia**

**Abstract:** *The human mind is continuously searching for meaning. People give meaning to the world and their own experiences. They use various behavioral and cognitive strategies to maintain a positive self-image and well-being. Their narrative identity is a reflection of their needs to understand themselves and to maintain self-esteem, rather than an accurate reflection of reality. The present work aims to illustrate the role of autobiographical memory in the construction of identity, highlighting the fact that the narrative nature of our memories responds, on the one hand, to a fundamental need to give meaning to our own experiences, and on the other hand, they reflect our coping strategies. Two case studies are presented in the paper, with a focus on how people with various life experiences and various cognitive/thinking structures construct their narrative identities.*

**Keywords:** *narrative identity, autobiographical memory, self-image, positive illusions, memory biases, coping mechanisms*

### 1. Introducere

Toate organismele vii se află într-o continuă interacțiune cu mediul, interacțiune care devine tot mai complexă, în cazul speciilor mai avansate pe scara evolutivă. Pentru a supraviețui și a se simți confortabil în mediul fizic și social, oamenii dispun de variate mecanisme adaptative, conștiente sau inconștiente, de natură fiziologică, comportamentală sau cognitivă<sup>1</sup>. Astfel, atunci când anticipăm un pericol iminent, creșterea frecvenței cardiace și a tensiunii arteriale, care vor permite ca mușchii să primească mai mult oxigen și nutrienți, creșterea glucozei din sânge, tensiunea crescută a mușchilor striati, respirația mai profundă și mai rapidă, constricția capilarelor, alături de numeroase alte modificări fiziologice coordonate de la nivelul sistemului nervos central, ne pregătesc pentru confruntarea cu stimulul amenințător. Alteori, când ne simțim vulnerabili, preferăm să evităm confruntarea, absentând la un examen dificil sau amânând o consultație medicală. Atunci când avem de pregătit un proiect important, evităm incertitudinea, nesiguranța și anxietatea, implicându-ne în alte activități care ne captează atenția (cartea pe care nu am citit-o, încă un episod dintr-un film serial, curățenia casei etc.). Avem capacitatea de a găsi scuze ingenioase pentru comportamentele pe care ar trebui să le regretăm, iar atunci când suntem criticați, atribuim adesea eventualele greșeli unor factori situaționali (cum ar fi oboseala, instrucțiunile neclare, lipsa de sprijin din partea colegilor etc.). Majoritatea oamenilor păstrează vii în memorie evenimentele fericite

---

<sup>1</sup> Elli Maria Tahkola, Riitta Leena Metsäpelto, Maria Ruohotie-Lyhty, Anna Maija Poikeus, *Coping strategies in life stories of young adults with foster care backgrounds*, European Journal of Social Work, 24(5), p. 910-921, 2021.

și tind să reprime amintirile traumatice, distorsionând, într-o oarecare măsură, realitatea. Desigur, atunci când sunt excesive, aceste strategii menite să ne protejeze de stres, demotivare, stimă de sine redusă, sau emoții negative, ne pot îndepărta prea mult de realitate, conducându-ne într-o zonă dezadaptativă.

Lucrarea de față își propune să ilustreze rolul memoriei autobiografice în construirea identității, evidențiind faptul că natura narativă a amintirilor noastre răspunde, pe de o parte, unei nevoi fundamentale de a da semnificație propriilor experiențe, iar pe de altă parte, reflectă din plin strategiile la care indivizii recurg pentru a-și menține starea de confort psihologic. Astfel, constrânse de nevoia de sens și cerințele adaptative, la confluența dintre individ și mediu, narațiunile autobiografice oferă mai degrabă reprezentări coerente și convenabile ale realității, nu neapărat reprezentări fidele ale acesteia.

## 2. Memorie autobiografică și identitate narativă

*Memoria autobiografică* este alcătuită din acele amintiri care au legătură cu sinele, au semnificație personală și sunt integrate într-o poveste coerentă de viață<sup>2</sup>. Memoria autobiografică include cunoștințe despre sine cu un oarecare grad de generalitate (memoria autobiografică semantică), respectiv amintiri despre evenimente particulare, localizate temporal și contextual (memoria autobiografică episodică). După Fivush și Graci (2017)<sup>3</sup>, spre deosebire de memoria episodică, memoria autobiografică:

1). *Contribuie la formarea conștiinței autobiografice* (la finalul preșcolarității)

Formarea conștiinței autobiografice implică atât plasarea evenimentelor în succesiune temporală, cât mai ales, asumarea caracterului lor subiectiv și integrarea într-un continuum al conștiinței de sine.

2). *Contribuie la construcția unei povești coerente despre sine și la formarea unei identități narrative* (în adolescență sau la vârsta adultă)

Interacțiunile cu ceilalți facilitează, fără îndoială, dezvoltarea unei istorii, a unei povești coerente de viață, însă un astfel de proces presupune și dobândirea unor abilități mnemice, lingvistice, de identificare și gestionare a emoțiilor, sesizarea perspectivelor multiple, de integrare temporală și semantică a evenimentelor, de raționament etc. Deși, încă de la vârste mici, copiii sunt capabili să spună povești și își amintesc evenimente din trecut, aceștia vor avea o poveste coerentă de viață abia în adolescență sau în perioada de adult tânăr.

<sup>2</sup> Robyn Fivush, Matthew E. Graci, *Autobiographical Memory, Learning and Memory: A Comprehensive Reference* (p. 119-135), Elsevier, 2017.

<sup>3</sup> *Ibidem*.

Identitatea noastră poate fi descrisă ca identitate narativă, definind propria poveste de viață, „o poveste cu decoruri, scene, personaje și teme”<sup>4</sup>. Nu doar indivizii, ci și comunitățile, își creează propriile povești identitare<sup>5</sup>.

Memoria autobiografică constituie fundamentul identității narative, în sensul în care aceasta furnizează datele („materialul brut”) pentru construirea propriei povești de viață. Din povestea de viață nu vor face parte însă toate datele din memoria autobiografică, fiind reținute doar acelea care au o puternică semnificație personală, care sunt relaționate cu sinele, precum și cele care contribuie la o mai bună înțelegere a sinelui (explicându-ne „cine suntem” sau „de ce suntem așa”)<sup>6</sup>. Desigur, pentru a avea o poveste de viață coerentă și cu sens, este necesară o anumită maturizare a sinelui<sup>7</sup>.

În opinia unor autori precum Habermas și colaboratorii<sup>8</sup>, construcția identității narative este condiționată de: dezvoltarea raționamentului autobiografic, definit ca proces de reflecție prin intermediul căruia persoana stabilește relații între experiențele din trecut și caracteristicile stabile ale sinelui, precum și de formarea următoarelor abilități socio-cognitive, considerate a fi fundamentale: a) abilitatea de a ordona evenimentele din trecut în succesiune temporală (coerența temporală); b) abilitatea de a gândi despre sine în termeni abstracți (abilitate care ne permite, de pildă, să ne atribuim unele trăsături de personalitate) și, în același timp, abilitatea de a sesiza faptul că sinele evoluează (coerența causală); c) abilitatea de a identifica, a asocia și de a încadra propriile experiențe de viață unor teme narative (coerența tematică); d). conștientizarea normelor și valorilor culturale.

### 3). *Îndeplinește funcții psihosociale de deținire a sinelui și reglare emoțională*

Încă de la vârste mici, îndeosebi conversațiile cu părinții, dar și cele cu frații sau cu partenerii de joacă, iar ulterior, cu alte persoane cu care individul va stabili relații, contribuie la formarea memoriei autobiografice și la dezvoltarea sinelui. Copiii ai căror părinți sunt capabili să descrie mai elaborat evenimentele din trecut tind să dezvolte, la rândul lor, povești de viață mai elaborate<sup>9</sup>. Alături de nevoia de coerență semantică, contextul social, normele și valorile culturale, nevoia unei imagini de sine pozitive și funcționale exercită influențe semnificative asupra identității narative

<sup>4</sup> Dan P. McAdams, *Identity and the Life Story*. In R. Fivush & C. A. Haden (Eds.), *Autobiographical Memory and the Construction of a Narrative Self: Developmental and Cultural Perspectives* (p. 187-207). Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah NJ/London, 2003, după Marcela Cristina Oțoiu, *Narațiunile identității*, Buletin Științific, Fascicula Filologie, Seria A, Vol. XXVII, 2018.

<sup>5</sup> Marcela Cristina Oțoiu, *Narațiunile identității*, Buletin Științific, Fascicula Filologie, Seria A, Vol. XXVII, 2018.

<sup>6</sup> Dan P. McAdams, Jonathan M. Adler, *Autobiographical memory and the construction of a narrative identity: Theory, research, and clinical implications*. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (p. 36-50). The Guilford Press, 2010.

<sup>7</sup> Robyn Fivush, Matthew E. Graci, *Autobiographical Memory*, Learning and Memory: A Comprehensive Reference (p. 119-135). Elsevier, 2017.

<sup>8</sup> Susan Bluck, Tilmann Habermas, Cibelle de Silveira, *The development of global coherence in life narratives across adolescence: temporal, causal, and thematic aspects*, *Developmental Psychology*, 44(3), p. 707-721, 2008.

<sup>9</sup> Megan V. Banks, Karen Salmon, *Reasoning about the self in positive and negative ways: relationship to psychological functioning in young adulthood*, *Memory*, 21(1), p. 10-26, 2013.

(Fivush & Graci, 2017)<sup>10</sup>. Încă din anii '60, E. Erikson (1968)<sup>11</sup>, în cadrul uneia dintre cele mai populare și mai influente teorii ale dezvoltării psihosociale, sublinia faptul că tranziția de la adolescență la vârsta adultă este marcată de dezvoltarea și consolidarea identității. Iar principala funcție a propriei istorii sau povești de viață este aceea de consolidare a identității<sup>12, 13, 14</sup>.

*Identitatea narativă* a fost definită ca „narațiune internalizată și dinamică despre sine, pe care persoana o construiește pentru a da sens propriei vieți”<sup>15</sup>. Aceasta constituie o punte între trecutul reconstruit, integrând experiențe relevante de viață, prezentul perceput și viitorul anticipat, conferindu-i individului sentimentul unității propriei existențe și permițându-i să își clarifice evenimentele prin care a trecut, să își explice cine este, cum a ajuns într-un anumit punct al existenței sale și cum ar putea arăta viața sa în continuare, să comunice cu ceilalți și, nu în ultimul rând, să se integreze în comunitate. Identitatea narativă este o poveste coerentă despre sine, care urmează structura obișnuită a unei narațiuni, având personaje, întâmplări, scenari, teme și o bogată imagerie mentală, în cadrul căreia fiecare dintre noi suntem personaje principale și personaje secundare<sup>16</sup>. În ultimele decenii, narațiunile despre sine s-au aflat în atenția psihologilor, lingviștilor, sociologilor, antropologilor, specialiștilor în comunicare, istoricilor, acestora adăugându-li-se, mai recent, specialiști în științe politice, management sau marketing.

### 3. Narațiuni despre sine – studii de caz

Memoria umană fiind reconstructivă, identitatea narativă devine o expresie a sinelui, reflectând credințele și convingerile persoanei, interesele și dorințele, procesele de gândire, semnificațiile atribuite evenimentelor, valorile și strategiile sale adaptative. În elaborarea acestei lucrări am pornit de la observația că, adesea, povestirile identitare ale oamenilor sunt construite astfel încât să le ofere acestora nu doar sens, ci și interpretări ale realității cât mai confortabile în plan subiectiv.

*Prezentare de caz 1. Sonia.* Sonia este o adolescentă de 16 ani, elevă în clasa a IX-a, cu dificultăți de învățare și adaptare școlară. Sonia a fost adoptată de părinții săi la

<sup>10</sup> Robyn Fivush, Matthew E. Graci, *Autobiographical Memory*, Learning and Memory: A Comprehensive Reference (p. 119-135). Elsevier, 2017.

<sup>11</sup> Erik H Erikson., *Identity, youth and crisis*, New York: W. W. Norton Company, 1968.

<sup>12</sup> *Ibidem*.

<sup>13</sup> Dan P. McAdams, Jonathan M. Adler, *Autobiographical memory and the construction of a narrative identity: Theory, research, and clinical implications*. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (p. 36-50). The Guilford Press, 2010.

<sup>14</sup> Megan V. Banks, Karen Salmon, *Reasoning about the self in positive and negative ways: relationship to psychological functioning in young adulthood*, *Memory*, 21(1), p. 10-26, 2013.

<sup>15</sup> Dan P. McAdams, *Narrative identity*. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (p. 99-115). Springer Science + Business Media, 2011.

<sup>16</sup> Dan P. McAdams, *Identity and the Life Story*. In R. Fivush & C. A. Haden (Eds.), *Autobiographical Memory and the Construction of a Narrative Self: Developmental and Cultural Perspectives* (p. 187-207). Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah NJ/London, 2003; Dan P. McAdams, *Narrative identity*. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (p. 99-115). Springer Science + Business Media, 2011.

puțin timp după naștere, având serioase probleme de sănătate (dobândite în urma unei infecții intraspitalicești extinse, care, la momentul respectiv, i-a pus în pericol viața). În urma unei regretabile erori medicale, pe care o are încă vie în memorie, mama nu a mai putut obține o sarcină. Aceasta povestește despre lungile perioade de tristețe, incertitudine și teamă pe care le-a traversat întreaga familie, pe parcursul recuperării fiicei pe care o adoptaseră. Mama menționează remarcile unor medici, care îi spuneau că Sonia nu va fi niciodată un copil normal și o îndemneau să abandoneze recuperarea, subliniind faptul că ea și-a dorit atunci doar ca fetița să trăiască, chiar dacă ar rămâne cu dizabilități fizice și intelectuale și că, atât ea cât și soțul au fost hotărâți încă de la început să depună toate eforturile pentru ca, în ciuda eventualelor dizabilități, viața fetiței să fie una împlinită.

Mama solicită consiliere psihologică pentru fiica adolescentă și apelează la un meditator, dorind să o ajute, pe de o parte, să nu rămână corigentă la matematică, iar pe de altă parte, dorind ca aceasta să renunțe la comportamentul violent pe care îl manifesta la școală (uneori țipa la profesori, atunci când i se părea că este neînțeleasă sau nedreptățită și, de două ori în ultima lună, și-a agresat fizic două colege). La prima vedere, Sonia pare o adolescentă îngrijită, cu ușoare probleme locomotorii și de limbaj, mai degrabă timidă și foarte ascultătoare, dornică să își ajute mama mereu la treburile casnice.

Sonia povestește despre ea însăși că a crescut într-o familie care, fără îndoială, o iubește foarte mult, că a avut întotdeauna ceea ce și-a dorit, chiar mai mult decât colegii săi, că îi este recunoscătoare mamei pentru toate eforturile. Descrie prima zi de școală de la liceu, când a fost mândră de mama sa, care era de departe cea mai elegantă femeie din curtea liceului. Doar că, atunci când copiii cresc, părinții rămân în urmă ca mentalitate și nu mai pot înțelege că dorințele lor sunt altele și lumea de astăzi este altfel. Aceste lucruri le știe de la colegele ei care, la rândul lor, se plâng de „mentalitatea învechită” a părinților lor. Sonia își dorește să se machieze la fel ca și colegele ei, să se îmbrace provocator și să se poată plimba seara în oraș împreună cu băieții de care se simte atrasă, fără ca părinții să îi impună limite. Pentru că, spune ea, aceste lucruri sunt firești în lumea de astăzi, însă părinții ei nu le pot înțelege pentru că aparțin unei alte generații. Sonia este sigură că nu va rămâne corigentă la matematică, pentru că toți elevii trec clasa, iar faptul că are note foarte mici nu o îngrijorează deloc. Mult mai importantă pentru ea acum este competiția pentru a-i cuceri pe anumiți băieți. Deși nu poate aduce nicio dovadă, ea este sigură că aceștia o plac, doar că alte fete din clasă le atrag mereu atenția, fiind mai directe în abordare.

Mama povestește că a început să fie îngrijorată cu privire la comportamentul Soniei, după ce a fost chemată la școală de dirigintă. Aceasta i-a povestit un incident cu profesoara de matematică, care încerca să îi explice Soniei o problemă la tablă și brusc, aceasta a început să strige că profesoara nu îi explică clar, în mod intenționat, pentru a o face de rușine că nu înțelege. Tot atunci, mama a mai aflat de la dirigintă despre incidentele în care Sonia le-a lovit pe cele două colege de clasă, fără ca acestea să o fi provocat deloc. Sonia le-a lovit pe fete cu pumnii, le-a tras de păr și le-a trântit la pământ, refuzând să explice din ce motiv, comportamentul respectiv fiind greu de înțeles pentru ceilalți elevi care, de atunci, o evită și ar dori chiar să fie mutată într-o instituție pentru copii cu probleme. Mama știe că Sonia și-ar dori foarte mult să se plimbe prin oraș împreună cu colegii de clasă, însă aceștia nu o invită niciodată.

Sonia își amintește că profesoara de matematică o privea cu dispreț, iar ea și-a dat imediat seama că dorește să o umilească din nou, așa cum face de obicei, în fața tuturor. Mereu îi alege cele mai grele probleme, iar când a pus câteva întrebări, în loc să îi răspundă simplu și clar, i-a oferit explicații complicate, pentru ca ea să nu înțeleagă și să nu poată rezolva problema. Atunci, Sonia a ridicat tonul, pentru ca profesoara să înțeleagă că nu va accepta să își bată joc de ea. Lucru care s-a și întâmplat, povestește Sonia. Profesoara i-a făcut morală, însă ulterior a evitat să o mai scoată la tablă. Dacă diriginta nu ar interveni, Sonia este convinsă că ar fi capabilă să își rezolve singură problemele.

Cu privire la agresarea celor două colege, Sonia își amintește că acestea se tot apropiau de băieții care ei îi plăceau cel mai mult, povesteau și făceau glume cu aceștia sau chiar își zâmbeau, deși fetele erau conștiente că ea le privește. Agresiunea a fost singura modalitate de a le face să înceteze și să îi lase în pace pe băieți. Sonia nu regretă deloc cele întâmplate, pentru că toți colegii au văzut cât este ea de puternică și cum își poate rezolva singură problemele. De atunci, se simte apreciată de colegii săi.

*Prezentare de caz 2. Mihai.* Mihai are 34 de ani și, după ce a divorțat, în urmă cu 2 ani, s-a întors în casa părintească, unde locuiește împreună cu mama sa, profesoară pensionară. Tatăl lui a murit brusc, în urma unui infarct, când Mihai era student, el fiind singurul copil al familiei. Mihai este economist de profesie, iar serviciul actual implică multă muncă și multă răspundere. Uneori se simte atât de agitat din cauza problemelor legate de serviciu, încât nu poate adormi decât spre dimineață.

Mihai consumă alcool zilnic, când ajunge acasă de la serviciu și în week-end, iar pe mama lui o îngrijorează acest lucru. Relația cu fosta soție a fost marcată de episoade destul de serioase de violență domestică. Mihai regretă că relația s-a destrămat, ar dori să își ceară iertare, însă fosta soție refuză orice dialog.

Mihai povestește cum a început relația cu fosta soție, la finalul liceului, are amintiri frumoase din perioada studenției apoi, ceva s-a întâmplat spune el, după ce s-au căsătorit și au început serviciul ea s-a îndepărtat treptat și el avea momente în care o ura pentru asta. Deși nu se consideră a fi o persoană violentă, își amintește că uneori îl înnebunea indiferența ei. Îi reproșează soției că nu îi asculta problemele, deviind mereu discuția spre alte lucruri lipsite de importanță, cum ar fi o listă de cumpărături, în condițiile în care el câștiga foarte mult și ar fi putut să îl aprecieze pentru asta. Recunoaște că a ridicat tonul de multe ori la soția sa, asta doar când se simțea foarte obosit și presat de probleme, că uneori a jignit-o, însă nu își amintește să o fi lovit decât de două ori pe parcursul căsniciei lor. Oricum, imediat după ce își pierde controlul, începea să regrete.

Mihai își amintește că, cu toate problemele lor, în ultimii ani au avut concedii minunate. Atunci când el a împlinit 30 de ani erau în Corfu, iar acolo au găsit un club care le-a plăcut amândurora, au povestit, au râs și au dansat până spre dimineață. Atunci au intrat pe poarta hotelului obosiți, sprijinindu-se unul de brațul celuilalt. Altădată, în Turcia, au făcut o excursie în munți și au văzut acolo oameni care trăiau foarte simplu, iar soția sa a fost impresionată. Atunci, amândoi simțeau că ar putea schimba lumea.

Mihai mai spune că, atunci când vine de la serviciu, un pahar de whisky de calitate îi face plăcere și, mai ales, îl relaxează. Până seara, consumă câteva pahare, care îl ajută să se simtă mai bine și să evite certurile cu mama, care, se scuză el, a devenit foarte

dificilă. Mihai nu uită să precizeze că întotdeauna a consumat alcool doar în timpul său liber.

Cazurile descrise ilustrează funcția adaptativă a identității narative. Poveștile de viață din cadrul celor două studii de caz prezintă diferențe semnificative, în funcție de naratorii care oferă interpretări personale evenimentelor. Aflată la vârsta adolescenței, Sonia încearcă să își contureze propria identitate, ca persoană „puternică” și independentă, capabilă să „își rezolve singură problemele”, cu care trebuie să lupte, chiar într-o manieră violentă, dacă doar așa se poate face înțeleasă. În povestea Soniei, provocările maturizării adolescente sunt bine conturate, aceasta depunând eforturi de a renunța la familie ca principală referință în definirea sinelui și de a se orienta spre grupul de colegi/co-vârșnici, de unde preia ideea conflictului firesc dintre generații, încercând să își „normalizeze” propriile frământări. În drumul ei spre maturizare, Sonia traversează o perioadă de conflict încă nerezolvat, de altfel specific vârstei: acasă, rămâne fetița ascultătoare și dornică să își ajute mama, iar în grupul de colegi încearcă să dobândească un alt statut decât cel de elevă cu probleme de învățare și, când nu găsește alte modalități de a se impune, apelează la violență. Povestirea Soniei își îndeplinește funcția adaptativă, normalizând și conferind sens unor experiențe cu o puternică încărcătură afectivă, facilitând procesul de maturizare psihosocială și contribuind la construirea unei imagini de sine bine consolidate, pozitive și funcționale. Dintre mecanismele specifice pe care Sonia le utilizează pentru a face față stresului generat de conflictele intrapersonale, se remarcă: ancorarea în *iluzii pozitive privind propria performanță și supraestimarea controlului* (ex.: convingerea că se va descurca la matematică sau că ar putea avea o relație cu colegii de care se simte atrasă dacă și-ar îndepărta rivalele), precum și *reinterpretarea favorabilă a situațiilor* (ex.: colegii au văzut cât de puternică este și prin comportamentul său a impus respect). Proiecția și raționalizarea apar ca mecanisme secundare de apărare/adaptare (profesoara de matematică care dorește să o încurce, respectiv faptul că acțiunile sale violente au fost determinate de comportamentul colegelor).

În relatările lui Mihai cu privire la perioada în care era căsătorit, predomină evenimentele cu conotație afectivă pozitivă, care sunt descrise detaliat, pe baza unor imagini mentale încă vii în memorie, încărcătura emoțională fiind evidentă. Episoadele marcate de certuri și violență au fost în mare măsură uitate sau eludate, amintirile cu privire la acestea sunt sumare, estompate, aproape neutre sub aspect afectiv. Mihai spune că își amintește doar două episoade în care a fost violent și găsește mai multe justificări pentru comportamentul său (responsabilitățile de la serviciu, atitudinea distantă a soției, probleme de comunicare etc). Distorsiunile mnemice, constând în *favorizarea amintirilor care generează emoții plăcute*, având rolul de a reinstaura starea de bine a persoanei, precum și *interpretarea favorabilă a evenimentelor*, sunt evidente în narațiune. Mihai nu uită să menționeze că a regretat fiecare manifestare violentă, probabil pentru a-și liniști conștiința morală. Atunci când vorbește despre relația de cuplu, *proiecția* este frecvent folosită ca mecanism

de apărare. Mihai nu pare să-și conștientizeze dificultățile în rezolvarea de probleme și gestionarea emoțiilor și ignoră/neagă caracterul dezadaptativ al utilizării alcoolului în confruntarea cu stresul. Implicarea profesională este subliniată în narațiunea identitară, fiind utilizată ca „o ancoră” sau „resursă-suport”, pentru menținerea unei imagini de sine pozitive.

#### 4. Concluzii

Povestirile identitare ale oamenilor dau sens lumii și contribuie la consolidarea sinelui, reflectând totodată mecanismele sau strategiile pe care aceștia le folosesc pentru a-și menține starea de bine, o imagine de sine respectabilă și, în cele din urmă, pentru a funcționa optim în mediul social și profesional. O discuție mai amplă despre eficacitatea acestor eforturi adaptative depășește însă cadrul lucrării de față.

Principalul obiectiv al lucrării a fost să ilustreze faptul că diverse mecanisme de adaptare psihică, cum sunt iluziile pozitive și distorsiunile mnezice în favoarea evenimentelor plăcute, sunt prezențe comune în narațiunile identitare. Conform datelor din literatură, majoritatea indivizilor utilizează în mod obișnuit astfel de strategii, pentru a-și menține starea de bine (Taylor & Brown, 1988; Adler & Pansky, 2020)<sup>17</sup>.

Astfel, cu câteva decenii în urmă, Taylor și Brown (1994)<sup>18</sup> au arătat că majoritatea oamenilor prezintă atitudini favorabile față de sine, considerându-se mai capabili decât sunt în realitate, fiind convinși că dețin controlul în situații în mare măsură incontrollable sau prezintă un optimism nerealist. În opinia autorilor menționați, aceste „iluzii pozitive” contribuie la consolidarea stimei de sine și a stării de bine.

Autori precum Adler și Pansky (2020)<sup>19</sup> au arătat că oamenii tind să își amintească prioritar evenimentele plăcute, în defavoarea celor neplăcute, îndeosebi dacă acestea sunt relaționate cu sinele, sau exagerează conotația emoțională pozitivă a unor întâmplări, altfel destul de neutre, astfel încă trecutul apare adesea mai frumos și mai fericit decât a fost cu adevărat. Astfel de distorsiuni mnezice contribuie de asemenea la menținerea confortului psihologic.

Conform unor cercetări conduse de McAdams și McLean (2013)<sup>20</sup>, persoanele care elaborează cognitiv evenimentele critice, care privesc problemele cu care se confruntă ca pe niște obstacole care trebuie depășite sau oportunități de învățare, care

<sup>17</sup> Shelley E. Taylor, Jonathon D. Brown, *Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction*, Psychological Bulletin, 116(1), p. 21-27, 1994; Orly Adler, Ainat Pansky, *A “rosy view” of the past: Positive memory biases*. In T. Aue & H. Okon-Singer (Eds.), *Cognitive Biases in Health and Psychiatric Disorders* (Cap. 7, p. 139-171). Academic Press, 2020.

<sup>18</sup> Shelley E. Taylor, Jonathon D. Brown, *Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction*, Psychological Bulletin, 116(1), p. 21-27, 1994.

<sup>19</sup> Orly Adler, Ainat Pansky, *A “rosy view” of the past: Positive memory biases*. In T. Aue & H. Okon-Singer (Eds.), *Cognitive Biases in Health and Psychiatric Disorders* (Cap. 7, pag. 139-171). Academic Press, 2020.

<sup>20</sup> Dan P. McAdams, Kate C. McLean, *Narrative Identity*, Current Directions in Psychological Science, 22(3), p. 233-238, 2013.

sunt conștiente de transformările, uneori profunde, survenite în urma unor experiențe de viață, care nu uită situațiile dificile pe care le-au traversat cu succes tind să înregistreze scoruri mai ridicate la starea de bine și maturizarea sinelui.

## Bibliografie

- ADLER, Orly, & PANSKY, Ainat, *A “rosy view” of the past: Positive memory biases*. In T. Aue & H. Okon-Singer (Eds.), *Cognitive Biases in Health and Psychiatric Disorders* (Cap. 7, p. 139-171). Academic Press, 2020.
- McADAMS, Dan P., *Identity and the Life Story*. In R. Fivush & C. A. Haden (Eds.), *Autobiographical Memory and the Construction of a Narrative Self: Developmental and Cultural Perspectives* (p. 187-207). Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah NJ/London, 2003.
- McADAMS, Dan P., & ADLER, Jonathan M., *Autobiographical memory and the construction of a narrative identity: Theory, research, and clinical implications*. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (p. 36-50). The Guilford Press, 2010.
- McADAMS, Dan P., *Narrative identity*. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (p. 99-115). Springer Science + Business Media, 2011.
- McADAMS, Dan P., & McLEAN, Kate C., *Narrative Identity*, *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), p. 233-238, 2013.
- BANKS, Megan V., & SALMON, Karen, *Reasoning about the self in positive and negative ways: relationship to psychological functioning in young adulthood*, *Memory*, 21(1), p. 10-26, 2013.
- BLUCK, Susan, & HABERMAS, Tilmann, *The life story schema*, *Motivation and Emotion*, 24(2), p. 121-147, 2000.
- ERIKSON, Erik H., *Identity, youth and crisis*, New York: W. W. Norton Company, 1968.
- FIVUSH, Robyn, & GRACL, Matthew E., *Autobiographical Memory*, *Learning and Memory: A Comprehensive Reference* (p. 119-135). Elsevier, 2017.
- HABERMAS, Tilmann, & de SILVEIRA, Cibelle, *The development of global coherence in life narratives across adolescence: temporal, causal, and thematic aspects*, *Developmental Psychology*, 44(3), p. 707-721, 2008.
- HABERMAS, Tilmann, *Narratives reflect defense against emotions, and narrating helps cope with them*. In T. Habermas (Ed.), *Emotion and Narrative Perspectives in Autobiographical Storytelling* (p. 177-256). Cambridge University Press, 2018.
- OȚOIU, Marcela Cristina, *Narațiunile identității*, *Buletin Științific, Fascicula Filologie, Seria A, Vol. XXVII*, 2018.
- TAHKOLA, Elli Maria, METSÄPELTO, Riitta Leena, RUOHOTIE-LYHTY, Maria, & POIKKEUS, Anna Maija, *Coping strategies in life stories of young adults with foster care backgrounds*, *European Journal of Social Work*, 24(5), p. 910-921, 2021.
- TAYLOR, Shelley E., & BROWN, Jonathon D., *Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health*, *Psychological Bulletin*, 193(2), p. 193-210, 1988.
- TAYLOR, Shelley E., & BROWN, Jonathon D., *Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction*, *Psychological Bulletin*, 116(1), p. 21-27, 1994.