

# **PSIHOLOGIE • PSIHOTERAPIE**

Colecție coordonată de  
Simona Reghintovschi



George E. Vaillant

# ADAPTAREA LA VIAȚĂ

Traducere din limba engleză de  
Oana Piticaș



Editori:  
SILVIU DRAGOMIR  
MAGDALENA MĂRCULESCU  
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Redactare:  
VLAD VEDEANU

Design și ilustrație copertă:  
ADELINA BUTNARU (FABER STUDIO)

Director producție:  
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:  
GABRIELA ANGHEL

Corectură:  
LORINA CHIȚAN  
IRINA MUȘĂTOIU

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**VAILLANT, GEORGE E.**

**Adaptarea la viață** / George E. Vaillant ; trad. din lb. engleză de Oana  
Piticaș. - București : Editura Trei, 2026  
Conține bibliografie  
ISBN 978-606-40-2912-6

I. Piticaș, Oana (trad.)

159.9

Titlul original: Adaptation to Life  
Autor: George E. Vaillant

Copyright © 1977, 1995 by George E. Vaillant  
Published by arrangement with Harvard University Press.

Copyright © Editura Trei, 2026  
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București  
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20  
e-mail: comenzi@edituratrei.ro  
www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-2912-6

*Această carte este dedicată membrilor Studiului Grant. Devotamentul lor, provocările cu care s-au confruntat și soluțiile găsite de ei m-au inspirat, m-au impresionat și m-au îndrumat în ultimul deceniu. Viața mea este mult mai bogată acum că i-am cunoscut.*



# Cuprins

|     |                                                                                             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11  | Prefață, 1995                                                                               |
| 18  | Protagoniști                                                                                |
| 25  | <b>Partea întâi. Studiul sănătății mentale:<br/>Metode și ilustrații</b>                    |
| 27  | Introducere                                                                                 |
| 41  | Capitolul 1. Sănătatea mentală                                                              |
| 65  | Capitolul 2. Bărbații din Studiul Grant                                                     |
| 80  | Capitolul 3. Cum au fost studiați                                                           |
| 97  | Capitolul 4. Sănătatea redefinită — Exprimarea plină de<br>bucurie a sexualității și furiei |
| 123 | <b>Partea a doua. Stilurile fundamentale de adaptare</b>                                    |
| 125 | Capitolul 5. Mecanisme de adaptare ale Eului — o ierarhie                                   |
| 148 | Capitolul 6. Sublimarea                                                                     |

|   |     |                                                             |
|---|-----|-------------------------------------------------------------|
| 8 | 167 | Capitolul 7. Reprimarea, anticiparea, altruismul și umorul  |
|   | 198 | Capitolul 8. Mecanismele de apărare nevrotice               |
|   | 240 | Capitolul 9. Apărările imature                              |
|   | 289 | <b>Partea a treia. Urmări ale adaptării</b>                 |
|   | 291 | Capitolul 10. Ciclul vieții adulte — Într-o singură cultură |
|   | 351 | Capitolul 11. Căi către sănătate                            |
|   | 380 | Capitolul 12. Adaptarea reușită                             |
|   | 415 | Capitolul 13. Copilul este tatăl bărbatului                 |
|   | 442 | Capitolul 14. Prieteni, soții și copii                      |
|   | 477 | <b>Partea a patra. Concluzii</b>                            |
|   | 479 | Capitolul 15. Eul în curs de maturizare                     |
|   | 510 | Capitolul 16. Ce este sănătatea mentală? — o reluare        |
|   | 534 | Capitolul 16. Un rezumat                                    |
|   | 545 | Anexa A. Glosar al mecanismelor de apărare                  |
|   | 554 | Anexa B. Structura interviului                              |
|   | 558 | Anexa C. Scale de evaluare                                  |
|   | 574 | Mulțumiri                                                   |
|   | 577 | Referințe                                                   |

- 74     Tabelul 1. Răspunsuri la un chestionar de la reuniunea de 25 de ani
- 132   Tabelul 2. Tabel schematic al mecanismelor de adaptare
- 142   Tabelul 3. Comparație între bărbații care au folosit mecanisme de adaptare mature și cei care au folosit mecanisme de adaptare imature
- 403   Tabelul 4. Diferențe între Cele Mai Bune Rezultate și Cele Mai Slabe Rezultate
- 447   Tabelul 5. Comparația dintre adaptarea Singuraticilor și a Prietenoșilor
- 472   Tabelul 6. Comparație a ajustării bărbaților cu căsnicii bune și rele
- 508   Tabelul 7. Diferențe între Rezultatele Cele Mai Bune și Cele Mai Slabe în raport cu modelul eriksonian al ciclului de viață
- 406   Figura 1. Model compozit al distribuției mecanismelor de apărare între grupurile cu cele mai bune rezultate și cele mai slabe rezultate
- 482   Figura 2. Modificări ale stilurilor de apărare de-a lungul ciclului de viață adult

- 10      485    Figura 3. Modificări ale stilurilor de apărare utilizate de  
                 Băieții Veșnici în perioada de adulți
- 486    Figura 4. Modificări ale stilurilor de apărare în perioada de  
                 adulți ale bărbaților Generativi

## Prefață, 1995

În ultimii douăzeci de ani, această carte — pe care am scris-o cu atâta plăcere — a fost primită în mod foarte diferit de diverse categorii de public. Spre surprinderea mea, recenzentul de la *Wall Street Journal* a îndrăgit-o, iar recenzentul de la *Contemporary Psychology* nu, acesta scriind că „psihologii preocupați în sens științific sau profesional de dezvoltarea umană vor găsi puține dovezi sau perspective utile în ceea ce oferă Vaillant”. Spre marea mea satisfacție, monitorizarea pe termen lung a sugerat că s-a înșelat profund. În ciuda previziunilor recenzentului, cartea continuă să fie citată frecvent în literatura științifică.

Una dintre principalele preocupări ale multor recenzori — și, într-adevăr, și ale mele — a fost aceea că această carte prezintă doar viețile unui grup elitist de bărbați. Putem extrapola concluziile acestei cărți și la grupuri mai diverse? De pildă, o femeie mi-a scris: „Am atâtea sentimente și sunt atât de plină de gânduri, încât am simțit nevoia să vă scriu o scrisoare. Deși în esență am fost de acord cu concluziile ei și am considerat cartea clară și interesantă, deveneam din ce în ce mai furioasă. Primul lucru care m-a enervat au fost criteriile obiective folosite pentru a clasifica bărbații în cei cu cele mai bune rezultate, cele mai proaste rezultate sau undeva la mijloc. Știu că vă cereți scuze și

12 explicați aceste lucruri de-a lungul cărții, dar aceste criterii sunt destul de elitiste și se limitează la o singură clasă socială...”

De la publicarea cărții *Adaptarea la viață* am avut oportunitatea și privilegiul de a studia parcursurile de viață ale două grupuri contrastante — o cohortă de bărbați defavorizați din cartiere urbane, studiați pentru prima dată de Sheldon și Eleanor Glueck, și un grup de femei talentate, studiat inițial de Lewis Terman și mai târziu de Robert Sears. Rezultatele obținute cu privire la ambele grupuri, studiate prospectiv timp de mai bine de o jumătate de secol, au confirmat premisele generale ale acestei cărți. În primul rând, maturitatea mecanismelor de apărare nu a fost doar definitorie pentru sănătatea mentală a celor trei grupuri, dar aceasta nu părea să fie produsul clasei sociale, al educației sau al genului. Bărbații needucați din mediul urban nu păreau mai puțin capabili de adaptare ingenioasă matură decât absolvenții de la Harvard descriși în această carte. Și, contrar tuturor așteptărilor mele, cele mai populare stiluri de apărare ale bărbaților de la Harvard au fost aceleași cu cele folosite de femeile talentate și bărbații din cartierele urbane defavorizate.

În al doilea rând, etapele de dezvoltare eriksoniene descrise în Capitolul 10 se aplică nu doar bărbaților de la Harvard, ci și femeilor talentate și bărbaților din mediul urban defavorizat. Pe scurt, nu doar mecanismele de apărare mature, ci și generativitatea și consolidarea carierei sunt distribuite mai echitabil în cadrul populației americane decât avantajele care decurg pur și simplu din clasa socială sau din prejudecățile de gen. (Aceste concluzii au fost cuprinse în cartea *Wisdom of the Ego* publicată de Harvard University Press.)

De-a lungul anilor m-a bucurat și faptul că *Adaptarea la viață*, chiar și atunci când i-a provocat pe cititori, le-a adus și o reală

plăcere. Astfel, aceeași femeie care mă trăsesese la răspundere pentru prejudecățile mele cu trei pagini mai devreme și-a încheiat scrisoarea spunând: „Ei bine, destul cu gândurile mele. Ce muncă extraordinar de interesantă ați făcut. Și vă mulțumesc pentru această carte. Nu am mai fost atât de stimulată de mult timp. Chiar dacă am obiecții la adresa mai multor aspecte, este doar pentru că lectura cărții m-a făcut să simt că purtam o conversație îndelungată cu un prieten vechi”.

De la publicarea acestei cărți, chiar bărbații Studiului Grant m-au ajutat să înțeleg mai bine atât punctele ei forte, cât și punctele slabe. Una dintre marile slăbiciuni — și totodată puncte forte — ale cărții constă în gradul în care depinde de curajul și generozitatea membrilor Studiului, care mi-au acordat permisiunea de a-i studia fără o compensație propriu-zisă și de a publica aspecte din viețile lor, chiar și atunci când acestea au fost dureroase. De exemplu, un bărbat a exprimat, pe bună dreptate, amărăciunea că a fost „exploatat în scopuri de cercetare pentru gloria altora” și a spus că s-a simțit urmărit de mine „precum un biet specimen care se zvârcolește sub microscop”. Soția altui participant a țipat la mine la telefon: „Stai acolo și te uiți cum un bărbat moare de alcoolism... și nu faci nimic”. Și totuși, ambii bărbați au continuat să contribuie la Studiu.

Desigur, în ultimii douăzeci și cinci de ani au existat mai multe momente în care bărbații au apreciat faptul că sunt observați îndeaproape. Au fost, de asemenea, momente în care eu și membrii Studiului am reușit să intervenim semnificativ și benefic în viețile lor. Unele intervenții au fost directe, altele indirecte. De exemplu, un membru al Studiului mi-a scris ca răspuns la o copie a cărții *Adaptarea la Viață* pe care i-am trimis-o:

A avut un efect curios asupra mea. Deși nu am făcut parte din eșantionul pe care s-a bazat cartea, lectura ei m-a pus într-o dispoziție confesivă rară... Dar voi reprimă cea mai mare parte a acestei impulsivități confesive, cu o singură excepție, care are legătură cu valoarea terapeutică mai specifică a cărții pentru mine... Citind cartea dumneavoastră, am început să văd o legătură între dificultatea relației cu tatăl meu și reacția mea față de succesul evident. Revelația în sine nu este una foarte fericită, însă, într-un fel, mă simt infinit mai bine pentru că am ajuns la ea și sunt profund recunoscător pentru contribuția dumneavoastră. Îmi place să cred că poate vă oferă o oarecare satisfacție să știți că, chiar și în munca dumneavoastră științifică, furnizați îngrijire psihiatrică directă.

De-a lungul anilor, cu generozitatea sa caracteristică față de tinerii autori, Alan Poe — ultimul și cel mai impresionant protagonist din această carte — mi-a scris mai multe scrisori. Iată câteva fragmente din două asemenea scrisori: „Când am ajuns la finalul secțiunii pe care mi-ai trimis-o, aveam lacrimi în ochi. *În sfârșit*, mi-am spus punctul de vedere. Sau, mai corect spus, mi l-ai exprimat tu cu o elocvență tăcută pe care, ca scriitor, nu pot decât să o invidiez”.

Cinci ani mai târziu, ca răspuns la îngrijorarea mea continuă că abuzul de alcool al lui Poe scăpase de sub control și îi puneă în pericol atât creativitatea, cât și sănătatea, el mi-a pus îngrijorarea în perspectivă: „Mulțumesc pentru scrisoarea ta din 7 august. Marea ta bunătate mi-a umplut ochii de lacrimi. Apreciez grija ta și o iau în serios... După ce am primit scrisoarea, am recitat raportul tău despre interviul nostru din 1975. În el scriai: «Am simțit că Poe era urmărit de moarte, sinucidere și prăbușire»”. [Alan Poe

mi-a arătat ulterior că în cei cinci ani care au urmat prognozei mele sumbre publicase trei romane și montase cu succes două piese off-Broadway.] „Acum, desigur”, a continuat el, „prognosticul privind moartea e o predicție destul de sigură. Am 61 de ani. La naiba, aș putea fi mort până primești această scrisoare. Dar, dacă sunt, să se dea veste în Gath că — mai ales că în ultimii 5 ani — chiar am stors la maxim acea lămâie!” Un paradox.

Doi ani mai târziu, Alan Poe a murit — profund iubit și regretat de foarte mulți oameni. Este adevărat că moartea lui a fost consecința unui accident lipsit de sens, petrecut în mijlocul zilei, când era foarte beat. Dar, când a murit, avea șaizeci și trei de ani. Viața lui fusese plină; moartea lui fusese lipsită de durere; și, într-adevăr, stoarse bine acea lămâie.

Di Goodhart, primul protagonist al cărții, a fost, de asemenea, preocupat de paradoxurile studierii sănătății mentale. După ce a citit cartea, mi-a scris următoarele:

Remarca lui Poe despre aparenta lipsă de entuziasm a lui Goodhart m-a făcut să zâmbesc; trebuie să recunosc că portretul lui Goodhart mi-a lăsat aceeași impresie. Am împărțit rezervele lui Poe legate de aparenta lipsă de legătură dintre valorile sociale și adaptarea matură. Aprobarea lui Joe McCarthy și Nixon... acceptarea necritică a inechităților statu-quoului — îmi este greu să împac atitudinea asta și altele asemănătoare cu maturitatea emoțională. Acestea mi se par mai degrabă în acord cu definiția ta despre proiecție. Problema nu este liberalism versus conservatorism, ci discrepanța dintre manifestările publice și private ale empatiei și umanității...

M-am întrebat dacă nu ar fi trebuit să pui mai mult accent pe contradicțiile, ambivalențele și ambiguitățile care coexistă cu

trăsăturile noastre psihologice dominante... Analiza ta pare să sugereze că menținerea oricărei căsnicii, indiferent de calitatea ei, este un indicator pozitiv. Acest lucru nu corespunde experienței mele și a unora dintre prietenii mei. Convingerea mea în retrospectivă este că aș fi arătat o mai mare maturitate emoțională și mi-aș fi dezvoltat mai mult echilibrul interior dacă aș fi reușit să-mi închei prima căsnicie cu mult mai devreme decât am făcut-o. Bucuria și împlinirea oferite de a doua căsnicie mi-au întărit această convingere. Privind înapoi, a mă agăța de o căsnicie disfuncțională m-a ținut într-o luptă constantă cu vinovăția, lipsa stimei de sine, epuizarea emoțională și mi-a afectat relația cu copiii.

Sper, de asemenea, să citesc într-o zi o continuare la fel de fascinantă.

Acum este anul 1995 și atât de multe s-au schimbat de când i-am întâlnit pe acești bărbați pentru prima dată la cea de-a douăzeci și cincea reuniune a lor. Când i-am cunoscut pentru prima dată, aveam treizeci și trei de ani și abia începeam să înțeleg ce îmi doream cu adevărat de la viață, fiind încă dominat de disocierea și formațiunea reacțională specifice tinereții. Ei erau tații cu experiență ai unor adolescenți și se aflau la apogeul carierelor lor. Am fost uimit de disponibilitatea lor de a tolera și discuta despre depresie și am fost uimit de amploarea influenței lor în lumea reală. Acum, propria mea carieră s-a consolidat prin studierea vieților lor. Sunt acum bunic, iar mulți dintre ei sunt străbunici. I-am reintervievat pe unii dintre ei la reuniunea de cincizeci de ani și am observat că este posibil ca o parte din „puterea” lor să fi fost produsul idealizării mele din tinerețe. Sunt mult mai împăcat cu ideea că suferința face parte

din condiția umană — pentru a fi confruntată și exprimată, nu negată. Muncesc cu sârguință pentru a înțelege și a pune în perspectivă „adaptarea lor la îmbătrânire”. Așa cum odinioară m-au făcut să privesc cu speranță viața de după Harvard, acum mă fac să privesc cu speranță viața după șaptezeci de ani. Ah, și da, cartea pe care domnul Goodhart a cerut-o este în pregătire, însă publicarea ei va mai dura câțiva ani.

17

Aprilie 1995

# Protagoniști

## Capitolul 1

*David Goodhart* — Fiul unui muncitor din Detroit plin de prejudecăți; consultant pentru Fundația Ford în domeniul problemelor urbane. Stil de adaptare: altruism, umor, sublimare și reprimare.

*Dr. Carlton Tarrytown* — Specialist ORL din Florida; singuratic; trăitor în plăceri; alcoolic cu o copilărie dificilă. Stil de adaptare: disociere și proiecție.

## Capitolul 4

*Frederick Lion* — Editor al unei reviste din New York care și-a utilizat furia în mod creativ. Stil adaptativ: sublimare.

*Horace Lamb* — Diplomat pensionat și divorțat, colecționar de cărți. Stil adaptativ: fantezie.

*Dr. Casper Smythe* — Medic în cadrul serviciului de sănătate universitar, cu două divorțuri la activ și o ajustare sexuală nu întotdeauna satisfăcătoare. Stil de adaptare: refulare și agresivitate pasivă.

*George Byron* — Avocat al agenției guvernamentale AID, cu o căsnicie reușită și o viață sexuală foarte satisfăcătoare. Stil de adaptare: disociere, anticipare, reprimare și sublimare.

19

## Capitolul 6

*Locotenent Edward Keats* — Pilot de luptă în cel de-Al Doilea Război Mondial; ulterior, asistent social cu o căsnicie nefericită. Stil de adaptare: sublimare, formațiune reacțională și agresivitate pasivă.

*Profesor Dylan Bright* — Profesor de poezie cu o apetență pentru box. Stil de adaptare: sublimare și disociere.

*Profesor Ernest Clovis* — Profesor de franceză medievală, cu o soție și o fiică ce au dezvoltat succesiv o boală cronică. Stil de adaptare: sublimare și reprimare.

## Capitolul 7

*Primarul Timothy Jefferson* — Politician din Long Island, cu o fiică ce suferea de fibroză chistică, avea dificultăți în a-și stăpâni furia. Stil de adaptare: reprimare, anticipare și altruism.

*Dr. Jacob Hyde* — Farmacolog cu o mamă ipohondră; a renunțat la arme. Stil de adaptare: formațiune reacțională și altruism.

*William Forsythe* — Specialist în intervenții de criză la Departamentul de Stat. Stil de adaptare: anticipare.

*Richard Lucky* — Imaginea unei copilării și căsnicii fericite; conducea două corporații în timpul săptămânii și alerga 10 kilometri în weekend. Stil de adaptare: reprimare.

*Eben Frost* — Fermier din Vermont devenit avocat corporatist de succes. Stil de adaptare: reprimare.

## Capitolul 8

*Richard Lucky* — Prezentat în Capitolul 7.

*Richard Stover* — Căpitan al echipei de baschet, care ani de zile nu a avut nicio parteneră, dar care a devenit un soț și tată afectuos. Stil de adaptare: refulare.

*Henry Clay Penny* — Decan universitar zgârcit și superstițios. Stil de adaptare: intelectualizare.

*Samuel Lovelace* — Singuratic, blând și loial liberal, cu o căsnicie nefericită și puțin suport social. Stil de adaptare: intelectualizare.

*Russell Lowell* — Avocat stoic din Boston. Stil de adaptare: intelectualizare și reprimare.

*Richard Fearing* — Magnat din domeniul informaticii, cu multiple temeri în copilărie și simptome de conversie la maturitate. Stil de adaptare: deplasare.

*Conrad Spratt* — Judecător de succesiuni la tribunalul din Chicago, crescut în Manciuuria și afectat de osteomielită. Stil de adaptare: formațiune reacțională.

*George Byron* — Prezentat în Capitolul 4.

*Dr. Carlton Tarrytown* — Prezentat în Capitolul 1.