

**Rolul art-terapiei
în obținerea și consolidarea
stării de bine**

IOANA RUXANDRA UDRESCU

**Rolul art-terapiei
în obținerea și consolidarea
stării de bine**



**EDITURA UNIVERSITARĂ
București**

Colecția PSIHLOGIE

Referenți științifici: Prof. univ. dr. Camelia Popa UNATC
Prof. coordonator dr. Andrei Teasca cadru didactic asociat UNATC
Lector univ. Maria Murgu UNATC
Horea Murgu dr. prof. asociat UNATC

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban
Imagine coperta 1: *Lacul Bucura, Parcul Național Retezat.*

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
UDRESCU, IOANA RUXANDRA

Rolul art-terapiei în obținerea și consolidarea stării de bine / Ioana Ruxandra Udrescu. - București : Editura Universitară, 2022
Conține bibliografie
ISBN 978-606-28-1439-7

159.9

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062814397

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2022
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021.315.32.47
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021.315.32.47 / 0745 200 718/ 0745 200 357
comenzi@editurauniversitara.ro
www.editurauniversitara.ro

*În memoria mamei mele Maria,
a lui Buni-Maria și a mentorului meu Bruno*

CUVÂNT ÎNAINTE

Încă din copilărie mi-am dorit să pot asculta, înțelege și ajuta oamenii. O bună parte din viață am crezut că medicina este singura profesie prin care îmi pot îndeplini acest vis. Ca medic stomatolog specialist am reușit timp de 22 de ani să alung „teama de dentist” din cabinetul meu. Am realizat acest lucru atunci când pacientele îmi spuneau că vin „să se relaxeze” în timpul ședințelor de tratament, iar copiii intrau râzând și se așezau bucuroși pe scaun uimindu-și părinții, care îmi povesteau că ei ceruseră să vină la doamna doctor!

A venit apoi un moment în care mi-am dorit o schimbare. Stomatologia fusese alegerea părinților mei; latura ei chirurgicală întotdeauna acționase ca o frână în dezvoltarea mea profesională. Am început să mă întreb: dacă aș porni de la zero, ce aș păstra din acea meserie? Răspunsul evident era: ce îmi dorisem încă de mică.

Ziua de 1 mai 2015 mi-a adus o surpriză... Soțul meu Mihai mi-a făcut un cadou neobișnuit cu ocazia împlinirii a 16 ani de căsătorie. Cursul de antrenament mental cu instructorii Anca Jugănaru și Cristi Lazăr (profesori și hipnoterapeuți), la care am participat împreună cu fiii noștri, ne-a schimbat tuturor viața în „din ce în ce mai bine”. Tot aici am cunoscut și persoana care mi-a deschis ușa către masterul de *Art Terapie prin Teatru și Artele Spectacolului*, pe care l-am absolvit după doi ani de bucurii neașteptate în cadrul UNATC „I. L. Caragiale” din București.

Am descoperit o nouă lume foarte diferită de cea a stomatologiei, care m-a fascinat. Cursul de *Terapii artistice complementare* mi-a atras atenția în mod deosebit. Am dorit să aprofundez acest domeniu și am început formarea în „Magic Art Therapy” sub îndrumarea profesorului coordonator Dr. Andrei Teașcă. Ca parte a acestei formări, am început să lucrez și cu diferite categorii de beneficiari. În realizarea părții practice a intervențiilor de art terapie desfășurate la sediul Centrului „Magic Art Therapy”, am primit sprijinul și supervizarea necesare finalizării lucrării mele de disertație.

Când am auzit pentru prima dată termenul de „art terapie” m-am întrebat: oare ce ar putea fi dincolo de aceste cuvinte? Am căutat și am aflat cât de vast este acest domeniu și cât de creativă și plină de conștientizări este cărarea care îl străbate.

Vă invit să pășim împreună pe acest drum către autoactualizare continuă, magia unei vieți împlinite!

Autoarea

MULȚUMIRI

În realizarea acestei cărți care reprezintă lucrarea mea de disertație susținută în anul 2021 în cadrul facultății UNATC I.L.Caragiale din București am beneficiat de sprijinul deplin al multor oameni minunați. Doresc să îmi exprim recunoștința și aprecierea pentru felul în care m-au transformat în omul care sunt acum.

În primul rând doresc să-i mulțumesc soțului meu care a fost de acord și m-a susținut să las stomatologia în urmă și să pășesc pe un drum total necunoscut și familiei mele care mi-a creat un cadru în care să mă pot concentra și exprima liber chiar și în perioada provocatoare de restricții pe care întreaga lume a parcurs-o.

Îi mulțumesc lui M.T. pentru pasul pe care l-a făcut către mine, pentru încrederea și deschiderea acordate, pentru implicarea și seriozitatea cu care a participat la toate ședințele de intervenție art terapeutică.

Doamnei profesor coordonator conf.univ. dr. Camelia Popa îi mulțumesc în mod deosebit pentru explicațiile referitoare la elaborarea unui text de specialitate pe care mi le-a oferit cu răbdare, cu simțul umorului și cu perseverență. Ideea de a transforma lucrarea de disertație într-o carte a fost răspunsul pe care l-am primit atunci când i-am adresat întrebarea: „Ce aș putea face pentru ca această informație să ajungă la cât mai mulți oameni?”

Domnului profesor coordonator dr. Andrei Teașcă îi sunt recunoscătoare pentru acceptarea și instruirea mea în cadrul formării în Magic Art Therapy. Așa am învățat să privesc lumea prin ochii unui magician. Îi mulțumesc pentru generozitatea cu care m-a sprijinit în realizarea părții practice a studiului de caz, toate ședințele de intervenție art terapeutică fiind desfășurate la sediul Centrului Magic Art Therapy.

Îi mulțumesc doamnei lector univ. dr. Maria Murgu pentru oferirea unei noi perspective asupra desenului, a picturii și a modelajului. Am înțeles și voi transmite mai departe conceptul de messpainting (mâzgălit) pe care l-am descris și în lucrare. Fiecare ședință practică pe care am propus-o a

urmat structura pe care am studiat-o în cadrul atelierului de Teatru prin expresie vizuală.

Datorită profesorului Marius Stanciu domeniul Metodologiei a căpătat un sens și pentru mine. Mulțumesc pentru încrederea și răbdarea pe care le-am primit, pentru oferirea informațiilor și a instrumentelor de cercetare care au conferit lucrării caracterul său științific.

Le mulțumesc tuturor profesorilor care mi-au fost modele pe tot parcursul celor 2 ani de master: doamnei Mihaela Vosganian care mi-a dezvoltat latura spirituală a personalității, doamnei Angela Ionescu de la care am învățat rigorile unei sesiuni de Psihodramă, doamnei Mihaela Săsărman care mi-a fost alături la orele de Dramaterapie, doamnei Ioana David care m-a învățat tehnici de consiliere și de consultanță organizațională, domnului Claudiu Papasteri care a pus bazele cunoașterii din domeniul consilierii psihologice, doamnei Iolanda Covaci de la care am aflat cum se aplică principiile psihodramei în lucrul cu copiii, doamnei Oana Sârbu de la care am aflat elemente de Etică și integritate academică și ce înseamnă dilemele morale și domnului Alexandru Berceanu care m-a sprijinit în scrierea unui text dramatic la cursul Dramaturgia faptului cotidian.

Masterul de Art Terapie prin Teatru și Artele Spectacolului a fost visul unui om care mi-a inspirat o nouă viziune asupra laturii profesionale a vieții mele. Am primit atât de multă cunoaștere, emoție profundă, dăruire, sprijin, apreciere, ascultare activă, un nou scop în viață, încât am simțit că am renăscut. Cuvintele sunt prea puține pentru a exprima ce am trăit deoarece am făcut parte din acest vis frumos ce a devenit realitate. Mă înclin cu recunoștință și cu iubire în față dumneavoastră domnule profesor Horea Murgu. Voi duce mai departe flacăra pe care ați aprins-o și voi aduce bucuria de a trăi în viețile celor cu care voi lucra.

Le mulțumesc colegilor mei Simona Stoicescu, Maria Panainte, Andra Mirescu, Sabina Brândușe, Amelia Stuparu, Tatiana Marinescu, Sînziana Manole, Claudiu Bolchiș, Andrei Bibire și Anamaria Olaș alături de care am trăit experiențe de viață profunde și vindecătoare. Am funcționat împreună și am stabilit conexiuni dincolo de cuvinte. Va îmbrățișez cu mult drag GENIILOR care sunteți!

Oana Georgescu îți mulțumesc pentru că ai fost prima persoană care mi-a vorbit despre art terapie, pentru încrederea și energia extraordinară cu

care m-ai încurajat să pornesc pe acest drum chiar din ziua în care ne-am cunoscut. Ești un model pentru mine și felul în care tu ai parcurs acest master a fost motivația mea de a atinge și eu același nivel de performanță maximă la care tu ai ajuns.

Prietenelor mele uimitoare Cristina N., Roxana D., Liliana O. și Carmen N. le mulțumesc în fiecare zi pentru cuvintele frumoase și pentru resursele inepuizabile pe care mi le oferă fiind un excelent grup de suport. Va iubesc și mă simt onorată de existența voastră în viața mea.

Dragă Bruno...Tu cum ești? Mă gândesc deseori la zâmbetul tău cu care ne întâmpinai la fiecare curs ca și cum înțelegeai ce era dincolo de ce spuneam sau de cum acționam... Ai fost, ești și vei fi profesorul de Teatru prin tehnici de animație care s-a alăturat ca un frate mai mare grupului nostru de oameni atât de diferiți, în care ai crezut și pe care ți-ai dorit atât de mult să îi ai alături în lucrul cu cei aflați în situații provocatoare... Nu te voi uita niciodată și vei rămâne pentru totdeauna o sursă de inspirație pentru mine și pentru colegii mei.

Și în cele din urmă, dar nu în ultimul rând ofer mulțumirile mele Editurii Universitare ale cărei sugestii au fost extrem de valoroase în diferitele stadii de dezvoltare a proiectului de publicare al acestei cărți.

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE.....	7
MULȚUMIRI	9
CUPRINS	13
CAPITOLUL 1. CONCEPTUL DE STARE DE BINE	15
1.1. Istoricul și filozofia stării de bine.....	15
1.2. Importanța sănătății și a echilibrului în viața individului.....	17
1.3. Cognații-emoții-comportament-sănătate.....	24
1.3.1. Cognațiile și sănătatea	24
1.3.2. Emoțiile și sănătatea	25
1.3.3. Comportamentul și sănătatea	27
CAPITOLUL 2. ART TERAPIA.....	29
2.1. Despre Art terapie	29
2.2. Art terapia și psihoterapia clasică.....	35
2.3. Art terapia și starea de bine	44
CAPITOLUL 3. METODOLOGIA CERCETĂRII	47
3.1. Obiectiv	47
3.2. Ipoteze și subiecți.....	47
3.3. Metoda studiului de caz.....	48
3.3.1. Instrumente	48
3.3.2. Intervenția art terapeutică – structura ședințelor.....	50
CAPITOLUL 4. INTERVENȚIA ART TERAPEUTICĂ.....	57
4.1. Conceptualizarea cazului.....	57
4.2. Ședințele de lucru – protocoale	67

CAPITOLUL 5. CONCLUZII ȘI IMPLICAȚII ART TERAPEUTICE	93
ANEXE.....	97
CONSIDERAȚII FINALE	117
BIBLIOGRAFIE.....	120

CAPITOLUL 1

CONCEPTUL DE STARE DE BINE

1.1. ISTORICUL ȘI FILOZOFIA STĂRII DE BINE

Conceptul de stare de bine apare descris încă din antichitate. Despre bunăstare, personajele din dialogurile lui Platon spun că „ar trebui să fie scopul final al acțiunii umane individuale” iar „toate celelalte obiective ale noastre să fie subordonate acestui lucru”. Socrate susține ideea că bunăstarea înseamnă să ai succes și să fii bine, fiind implicat în acțiuni oneste și onorabile (Brown, 2016).

Teoria lui Aristotel referitoare la bunăstare consta în asocierea noțiunii de fericire cu cea de a fi bine și de a trăi bine. El considera că onoarea și prietenia sunt elemente componente ale binelui suprem și de aceea oamenii sunt fericiți atunci când le posedă. Pentru a avea o viață completă o persoană are nevoie de activități onorabile precum și de o dotare adecvată cu bunuri externe. Înțelepciunea, anumite abilități și obiceiuri virtuozitate nu ne pot fi luate de alții, însă mijloacele prin care ele se exercită ar putea fi pierdute. De aceea bunăstarea din perspectiva lui Aristotel este o îmbinare între 2 idei: una că orice ființă umană poate fi vulnerabilă în fața unei nenorociri și a doua că acele calități cum ar fi curajul, înțelepciunea și dreptatea deși aparțin unei liste de bunuri, sunt mai presus decât altele (Kraut, 2016).

Viziunea lui Confucius despre realizarea unei societăți ideale se baza pe ideea de a urma „Calea” (dao) care consta într-o „participare activă la ritualuri și în îndeplinirea rolurilor sociale în cadrul familiei și al comunității”. Mencius și Xunzi, 2 gânditori foarte influenți reprezentanți ai confucianismului (principala filozofie antică a Chinei) susțineau activitățile virtuozitate ca fundament al bunăstării. Ei au afirmat că pentru a trăi o viață bună omul trebuie să parcurgă o serie de etape ce ar culmina cu obținerea înțelepciunii. Această traiectorie întărită de stări emoționale pozitive

statornice precum și de o formă profundă și durabilă de împlinire psihică ar conduce la obținerea și consolidarea stării de bine (Kim, 2016)

Conform budismului (una dintre religiile importante ale lumii) bunăstarea este descrisă în trei moduri principale. Primul dintre acestea afirma (bazându-se pe credințele referitoare la renaștere și karma) că ceea ce influențează prin determinism felul în care se va manifesta bunăstarea în viața prezentă sau în viețile viitoare ale persoanei este modul în care aceasta trăiește din punct de vedere moral. Cei care trăiesc virtuos vor avea o bunăstare sporită în viețile viitoare, iar cei care trăiesc vicios, vor experimenta contrariul. În al doilea rând toate viețile presupun existența unei bunăstări incomplete deoarece ciclul renașterii aduce cu sine suferința ca mijloc de învățare. Ființa umană ar putea depăși această stare de nefericire și ar putea să nu mai intre într-un nou ciclu de renaștere dacă ar ajunge la stadiul de iluminare. În concluzie, pentru a realiza bunăstarea și pentru a o menține, omul ar fi bine să practice virtuțile budiste de bază respectiv bunățatea, compasiunea și iubirea (Gowans, 2016)

Deși în rândul teoreticienilor catolici se afirma că printre valorile ce contribuie la bunăstare se afla și religia, în ultimele decenii rolul acesteia în viața individului a fost un subiect de dezbatere. Pe de o parte a existat ideea conform căreia alături de religie se poziționau cunoașterea și prietenia sau din contră s-a susținut faptul că religia era deasupra tuturor celorlalte bunuri sociale. Toma de Aquino, filozof, teolog și călugăr dominican a ordonat bunurile sociale astfel: având cea mai mare însemnătate, religia se afla pe primul loc, pe locul doi era practica religioasă (rugăciunea) alături de cunoaștere, pe locul trei se găsea reflectarea la adevărurile teoretice, pe locul patru exista practicarea virtuților morale, iar pe locul cinci urmau sănătatea și prietenii ce reprezentau bunurile externe (Lauinger, 2016).

Filozoful creștin contemporan John Finnis susține faptul că bunurile de bază deoarece sunt fundamentale nu pot fi ordonate sau ierarhizate obiectiv. Fiecare persoană în funcție de circumstanțe sau de propriile preferințe și talente va ordona în viața sa bunuri precum cunoașterea, religia și prietenia. El susține că toate aceste bunuri reflectă dragostea lui Dumnezeu în mod egal (*idem*).

Deși există păreri contradictorii referitoare la importanta religiei în atingerea bunăstării unui individ, există o afirmație cu care sunt de acord

aproape toți filozofii creștini contemporani: raiul există și acolo se află bunăstarea completă (*ibidem*).

Brad Hooker, filozof britanico-american contemporan afirmă faptul ca autonomia, cunoașterea, prietenia, plăcerea și realizările importante din viață sunt noțiunile care alcătuiesc bunăstarea (Hooker, 2015).

Legătura pozitivă dintre autonomia psihologică și unele reprezentări ale bunăstării cum ar fi puterea vitală a unui individ, fericirea hedonică și trăirea unei vieți împlinite a fost descoperită în cadrul mai multor studii științifice. Autonomia unei persoane face referire la felul în care aceasta este în control atunci când ia decizii informate și la faptul ca ea își poate realiza dorințele pe baza acelor alegeri (Fotiadis *et al.* 2019). În ceea ce privește prietenia, s-a observat ca bunăstarea unui individ crește cu cât este mai mare numărul persoanelor în care acesta are încredere și cu care este conectat. Acest lucru se datorează sprijinului emoțional pe care el îl primește și momentelor fericite pe care ei le petrec împreună (Requena, 1995). Plăcerea (hedonia) și trăirea vieții prin implicare, având un scop bine determinat (eudaimonia) sunt 2 componente importante necesare obținerii unei bunăstări echilibrate și pozitive. Pe lângă plăcerile fundamentale declanșate de o mâncare gustoasă, de sex sau de interacțiunea socială, oamenii manifestă și plăceri abstracte sau culturale cum ar fi cele artistice, cele altruiste, cele intelectuale sau cele muzicale. Oamenii sunt cu atât mai fericiți cu cât simt mai multă plăcere în viață. Capacitatea de a simți plăcerea este o condiție esențială pentru a obține o stare de bine (Berridge & Kringelbach, 2011)

1.2. IMPORTANȚA SĂNĂTĂȚII ȘI A ECHILIBRULUI ÎN VIAȚA INDIVIDULUI

Pentru a defini sănătatea, Organizația Mondială a Sănătății folosește termenul „stare de bine” considerată astfel atât din punct de vedere fizic și psihic cât și social. Conform American Psychiatric Association boala reprezintă „o serie de modificări biologice și/sau psiho-comportamentale care generează o stare de distres și/sau dizabilitate sau un risc crescut spre distres și/sau dizabilitate” (Cazacu, 2018).

Un alt mod în care este definită bunăstarea psihologică ține cont de realizarea unui echilibru între abilitatea unui individ de a se bucura de viață

și străduința acestuia de a obține reziliența psihologică (capacitatea de a se confrunta cu momentele grele din viață și de a le putea depăși controlând atitudinea cu care ele sunt abordate și semnificația pe care o alocă acestor situații). Sănătatea mintală este caracterizată de ingeniozitatea unei persoane de a forma și de a prezerva relații interumane reciproc avantajoase, de funcționarea echilibrată din punct de vedere psihologic, precum și de felul în care aceasta alege cum să-și trăiască viața. A fi într-o stare de bine din punct de vedere psihologic înseamnă a avea: o stimă de sine crescută, o orientare către un scop în viață, un sentiment de autonomie, o dorință de creștere personală și o acceptare de sine (Brugha, 2015).

Noțiunea de sănătate mintală a fost inițial introdusă și interpretată ca fiind opusul tulburării mintale. În timp, ea a fost definită drept bunăstare mintală care conform abordării hedonice constă în fericirea unei persoane iar prin prisma abordării eudaimonice reprezintă o funcționare socială și psihologică benefică și pozitivă. Sănătatea fizică și cea mintală sunt interdependente deoarece este recunoscut faptul că tulburările mintale de multe ori se manifestă inițial prin simptome fizice (*idem*).

Importanța sănătății unui individ se reflectă în calitatea vieții acestuia. În urma studiilor efectuate pentru evaluarea calității vieții se obțin informații ce permit aprecierea efectelor fizice, psihice și sociale ale bolilor, urmărirea evoluției afecțiunilor în urma tratamentelor aplicate și stabilirea nevoilor de susținere a pacientului pe perioada în care acesta este bolnav.

Dimensiunile calității vieții sunt următoarele:

- bunăstarea psihică sau emoțională exprimată prin stima de sine, bucuria, sentimentul identității personale, sentimentul de securitate, evitarea tensiunii psihice excesive, împlinirea din punct de vedere spiritual;
- relațiile sociale reprezentate prin: prieteni și relații de amiciție, simpatie și căldură sufletească, apropiere și familiaritate, susținerea în cadrul unui grup;
- bunăstarea fizică, evidențiată prin: suplețe și agilitate, nutriție corespunzătoare, sănătate, existența în program a momentelor de relaxare și de practicare a activităților preferate (hobby-uri), accesul la servicii medicale de calitate, menținerea unei forme

- fizice foarte bune reliefate prin: abilitate sau îndemânare fizică, flexibilitate sau elasticitate, putere fizică și vigoare sau rezistență;
- afirmarea personală descrisă prin: nivel de instruire în concordanță cu profesia, pregătire profesională competentă, activități intelectuale interesante și atrăgătoare, aptitudini profesionale temeinice, realizare și satisfacție profesională, promovare în domeniul de lucru;
 - autodeterminarea care înseamnă: capacitatea de a putea lua hotărâri, autocontrolul, existența unor virtuți și scopuri bine determinate, autonomie în viață, posibilitatea de a face alegeri legate de propria persoană;
 - bunăstarea materială susținută de: alimente potrivite, status social, existența proprietății inclusiv cea legată de domiciliu, existența unui loc de muncă și statornicia acestuia, câștiguri avantajoase, posesiuni materiale mobile sau imobile;
 - integrarea socială, reprezentată de: activarea în diverse grupuri sociale, încadrarea într-o comunitate spiritual religioasă, prezența unui status și rol social, implicarea în activități specifice unor asociații, activarea în organizații neguvernamentale, mediu de lucru dinamic;
 - recunoașterea drepturilor de bază ale omului care sunt: dreptul la intimitate, dreptul la o judecată corectă și rapidă, dreptul la vot, dreptul la proprietate, accesul la educație și cunoaștere (Cazacu, 2018).

Din punct de vedere psihologic, echilibrul reprezintă „o stare staționară de balans între forțe contrarii caracteristică pentru un sistem” (Popescu-Neveanu, 1978).

Un sistem este format dintr-o grupare de elemente componente care sunt interdependente. El conține și relațiile dintre aceste unități, având o integrabilitate specifică care este ireductibilă la componente. Având aceleași particularități, psihicul uman poate fi considerat ca fiind un sistem (Zlate, 2000).

Conform psihologului Paul Popescu Neveanu „sistemul psihic uman este un sistem energetic-informațional de o complexitate supremă prezentând cele mai înalte și mai perfecționate mecanisme de autoorganizare și de autoreglaj.” Același autor descrie caracteristicile acestui tip de sistem.

1. În prezent, omul trăiește într-un adevărat univers informațional și este supus unei activități de stimulare permanentă. Pentru a putea controla și pentru a reacționa corespunzător la cantitatea uriașă de informații primite, sistemul psihic uman este nevoit să își dezvolte anumite mecanisme. Acestea recepționează și valorifică numărul mare de date, le prelucrează, le interpretează, și le stochează, le combină și le recombina. În plus, sistemul psihic uman și-a dezvoltat un mod de operare cu informația, de aceea el are un caracter informațional-operațional.

2. Fiind un sistem viu, el are și un caracter energizant. Energia cu care se încarcă sistemul psihic este utilizată prin: distribuire, focalizare pe anumite stări subiective și consumare, prin stările de detensionare sau de dezactivare. Prin aceste tipuri de utilizări ale energiei se obține o stimulare a sistemului psihic pe paliere diferite, de aceea se poate descrie de fapt un caracter stimulator-energizant al acestuia.

3. Caracterul interactiv al sistemului psihic este trăsătura de bază a acestuia. Fiind un sistem dinamic, el nu se poate afla într-o stare de echilibru perfect, însă poate parcurge unele perioade relativ stabile. Interacțiunea dintre elementele componente ale sistemului determină o tensiune stimulatorie care asigură o funcționalitate optimă a întregului. Între aceste elemente există relații compensatorii deoarece atunci când anumite părți ale sistemului lipsesc sau sunt insuficient dezvoltate, părțile mult mai performante preiau din funcțiile care sunt perturbate și astfel sistemul își menține integralitatea. Deși elementele care compun sistemul pot fi asemănătoare sau opuse, prin relațiile de cooperare dintre ele se asigură menținerea unui echilibru ce ajută sistemul să funcționeze ca un întreg.

4. Acumulând informații atât din mediul exterior cât și din sine, sistemul psihic uman este ambilateral orientat. Folosind principiul echilibrării, sistemul organizează aceste date și astfel funcționează în parametrii normali. Acest lucru este asigurat și de manifestarea unei puternice reciprocități între cunoașterea de sine și cunoașterea realității, reprezentată de obiecte sau de ceilalți oameni.

5. Sistemul psihic uman funcționează pe 3 niveluri : inconștientul, subconștientul și conștientul ierarhizarea funcțională și valorică fiind întâlnită la fiecare dintre aceste paliere. Dinamica sănătoasă a sistemului presupune trecerea de la un nivel la altul, iar menținerea activității doar la unul dintre ele reflectă o stare dezechilibrată a acestuia.