

Libris

Respect pentru oameni și cărți

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Prof. dr. Zamfir

Cuprins

TREI

Alegerea potrivită în dragoste

FORȚA INCONȘTIENȚULUI

BRUNO HUMBEECK

Traducere din franceză de Ana Mihăilescu

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem, Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTOR:

Manuela Sofia Nicolae

DESIGN:

Faber Studio

Foto copertă: Gulliver/Getty Images/ © Tim Robbarts

DIRECTOR PRODUCTIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTURĂ:

Elena Bițu

Lorina Chițan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**HUMBEECK, BRUNO**

Alegerea potrivită în dragoste: forța inconștientului / Bruno Humbeek;

trad.: Ana Mihăilescu. - București: Editura Trei, 2017

Conține bibliografie

ISBN 978-606-719-986-4

I. Mihăilescu, Ana (trad.)

159.9

Titlul original: LE BON CHOIX AMOUREUX: LA FORCE DE L'INCONSCIENT

Autor: Bruno Humbeek

Copyright © Odile Jacob, 2015

Copyright © Editura Trei, 2017

pentru prezenta ediție

O.P. 16, GHIȘUL 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

Cuprins

Cuvânt-înainte	7
Introducere	9
Partea I. A alege din dorință, a alege pe viață	15
Capitolul 1. Arhitectura unei alegeri în dragoste	17
<i>O arhitectură</i>	17
<i>O alegere</i>	20
<i>O iubire</i>	26
<i>Să-ți spui o poveste și să faci din ea un adevărat film</i>	29
Capitolul 2. Patru povești de iubire de acum, patru romane nemuritoare	33
<i>De ce ne fascinează romanele?</i>	33
<i>Cum ne modelează romanele?</i>	33
<i>Iubirea-plăcere, antidot la iubirea anhedonică: povestea lui Charlotte, o Constance contemporană</i>	36
<i>Iubirea-pasiune/atașament, antidot la iubirea împotmolită: povestea Evei, o Emma contemporană</i>	45
<i>Iubirea confortabilă, antidot la iubirea incomodă: povestea Lizei, o Lizzy contemporană</i>	57
<i>Iubirea romanțată, antidot la iubirea fără poveste: povestea lui Patrice, un Fabricio contemporan</i>	69
Partea a II-a. Fundamentele alegerilor noastre în dragoste	79
Capitolul 3. Un pic de arheologie	81
Capitolul 4. Pivnița și cotloanele ei întunecate: inconștientul biologic	92
<i>A face senzație, a face impresie: o veșnică problemă de farmec</i>	92

	<i>De la miros la văz: sub imperiul simțurilor</i>	97
	<i>Cum intrăm într-o mare iubire pe poarta... pivniței?</i>	129
Capitolul 5.	Parterul și dulapurile lui: inconștientul psihologic	136
	<i>Emoțiile, poarta de intrare a sentimentelor</i>	136
	<i>O emoție: ușa de intrare la parter</i>	139
	<i>O stare sufletească: primii pași în vestibul</i>	153
	<i>Pasiunea în dragoste care se dezlănțuie: o intrare năvalnică în living</i>	159
	<i>Sentimentul de dragoste care se construiește: instalarea pe îndelete în living</i>	164
	<i>Instalarea pe îndelete direct în living, fără zarvă și fără pasiune: forța calmă și delicatețea emoțiilor remanente</i>	171
	<i>A-ți cunoaște sentimentele scotocind prin dulapuri</i>	173
Capitolul 6.	Primul etaj și perdelele sale duble: inconștientul social	203
	<i>Alegerea „între-noi”: principiile endogamiei</i>	206
	<i>Sociologia unui clar de lună</i>	208
	<i>De la filtrul de iubire la filtrul amoros</i>	212
	<i>Ascuns după perdea: habitusul amoros</i>	220
Capitolul 7.	Acoperișul și țiglele sale, printre care se vede cerul: inconștientul imaginar	239
	<i>Imaginația creativă: arta de a transpune în imagini scenariile</i>	243
	<i>Primii pași în imaginar: aria tranzițională</i>	245
	<i>Scenarii care să permită imaginației să își ia zborul</i>	250
	<i>Imagini care să dea aripi poveștilor noastre de iubire</i>	254
Concluzii		265
	<i>O schemă, pentru a nu da greș</i>	265
	<i>Câteva sfaturi, trucuri și șiretlicuri... pentru a nu pune capăt poveștii</i>	270
Referințe bibliografice		275
Testați-vă iubirea!		283

Cuvânt-înainte

Alegerea potrivită în dragoste îl preocupă și pe el, o preocupă și pe ea... Este o alegere care implică două ființe umane de genuri diferite sau de același gen. El sau ea, el și ea, el și el, ea și ea? Nici gând să tranșăm această problemă, să privilegiem un gen în detrimentul celuilalt, să acordăm întâietate mai degrabă unui tip de relație heterosexuală decât formei homosexuale care îi poate fi dată. Iată de ce, în locul genului pe care l-am dat pronumelui, fiecare îl va pune pe cel care i se potrivește. „El“ poate deveni ori-când „ea“, „ea“ se poate substitui întotdeauna lui „el“ și fiecare va înțelege că o alegere care îl leagă de ea sau care îl unește cu el poate, la fel de bine, să se refere la două femei sau la doi bărbați. Într-un cuvânt, rămâne ca cititorul să facă rectificarea după gustul său, de vreme ce, în această privință, cu siguranță că nu există nicio posibilitate de eroare.

Libris

Respect pentru oameni și cărți

Capitolul 1

Arhitectura unei alegeri în dragoste

ÎNCERCARE DE DEFINIRE

O ARHITECTURĂ

Chiar dacă nu se pricepea absolut deloc la construcția clădirilor, Hegel considera totuși arhitectura ca fiind „prima dintre arte“. După părerea lui, aptitudinea de a concepe o locuință, mai degrabă cu gândul sau prin desen decât cu mistria, impune spiritului uman confruntarea directă cu lumea materială și asimilarea exigențelor acesteia. Prin arhitectură, imaginația se lovește, inevitabil, de exigențele realului, abstracția fiind supusă, în mod firesc, probei realității.

Conceperea unei arhitecturi presupune deci anticiparea îmbinării formelor unui edificiu prin imaginarea lor, intuind ceea ce trebuie să devină și participând la realizarea a ceea ce se presupune că vor deveni. Din această perspectivă, arhitectura este, într-un fel, o artă vizionară, cunoașterea sa aprofundată permițând anticiparea formei pe care o va avea o casă cu mult înainte de construirea ei, dar și a modului în care va rezista intemperiilor, cutremurelor și chiar spaimelor pricinuite de trecerea timpului. Bineînțeles, când

este adaptată la construcția complexă pe care o reprezintă acum viața amoroasă, prea des lăsată la voia întâmplării, ideea de control asupra viitorului pe care o presupune capacitatea de a înțelege arhitectura ei ne dă mari speranțe.

Dacă ne-am putea construi existențele, îndeosebi parcursurile noastre amoroase, ca pe niște case, participând la ridicarea lor conform planurilor care au permis construcția, am avea, desigur, o mai mare siguranță decât dacă am construi pe fugă, zidind la întâmplare, lucrând de mântuială sau cimentând orbește. Odată ce este aplicată în problema alegerilor noastre amoroase, noțiunea de arhitectură ne dă curaj, lăsându-ne să înțelegem că nimic nu ne obligă, într-un domeniu esențial al vieții noastre, să ne încredințăm destinul doar legilor hazardului. Descoperind planurile arhitecturale ale alegerilor sale amoroase, fiecare se va simți, în acest fel, mult mai în măsură să înțeleagă modul în care acestea sunt, pentru el, individual și social, deopotrivă induse biologic, construite cultural și apoi organizate cognitiv și emoțional. În fapt, această examinare mai atentă a planurilor va permite celui care trebuie să facă o alegere, prin anticiparea mai precisă a consecințelor acesteia, să își asigure, măcar parțial, controlul asupra ei. Identificând criteriile pe care își întemeiază selecția, cel care face alegerea amoroasă va avea, fără îndoială, un sentiment mai puternic că acționează în cunoștință de cauză, când se pune problema să se arunce într-o aventură — fără a-i acorda o importanță exagerată — sau să se angajeze într-o poveste — fără să simtă totuși că lasă lucrurile la voia întâmplării.

„E clar, n-a fost o idee bună să mă încurc cu tipul ăsta“, „Mai bine aș fi fugit cât mă țineau picioarele în ziua în care am cunoscut-o pe fata asta“, „Oare de ce l-am ales pe el, tocmai pe el, când altul mi s-ar fi potrivit mult mai bine?“, „Cum de m-am împotmolit în iubirea asta, când cealaltă putea să-mi lumineze viața?“... Regrete care apar când întrebările sunt puse prea târziu... Remușcări care încep să își înfigă dinții în noi când ne apucăm să analizăm temeiul vechilor noastre alegeri. Fără îndoială, toate aceste răni provocate

de un trecut pe care nu l-am ținut sub control ar fi putut fi evitate (sau măcar limitate) printr-o mai bună cunoaștere a acelei părți din noi înșine pe care, într-o relație amoroasă, i-o încredințăm altuia. De aceea, pentru cel care se angajează într-o relație de iubire, este deosebit de utilă descoperirea arhitecturii care face ca o persoană să fie susceptibilă de a deveni, pe viață sau din dorință, pe timp scurt sau pentru totdeauna, alesul/aleasa inimii.

În plus, explicitarea arhitecturii propriilor alegeri amoroase prezintă avantaje și pentru cel care este ales. Având posibilitatea de a cunoaște mai bine criteriile care l-au determinat pe partenerul său să îl selecționeze, fericitul ales dispune, de fapt, de o mai mare libertate de adaptare, în deplină cunoștință de cauză, la așteptările acestuia, străduindu-se să corespundă efectiv, cât mai mult timp posibil, aceluia standard. Și va putea, de ce nu, dacă stăpânește perfect mizele, să încerce, din când în când, să uimească — în cel mai bun caz —, dar, evident, fără a-și asuma prea des riscul de a dezamăgi — în cel mai rău caz. Cunoașterea lucidă a motivelor care l-au determinat pe celălalt să ne aleagă, pentru o aventură de o zi sau cu o promisiune pe viață, ne permite, deci, într-o oarecare măsură, să avem la dispoziție „caietul de sarcini“ pe care cel care ne-a ales l-a atașat, de cele mai multe ori implicit, deciziei de a se angaja, împreună cu noi, într-o poveste mai mult sau mai puțin durabilă, bazată pe o iubire mai mult sau mai puțin trainică.

Arhitectura unei alegeri permite, în acest fel, atât celui care alege, cât și celui care este ales, să înțeleagă fundamentele șubrede pe care se întemeiază pasiunea pe care o simte sau cea pe care o suscită, să își facă o idee mai clară despre elementele mai solide pe care se sprijină dorința de intimitate care se manifestă la el sau la partenerul său când este vorba despre împărțirea unui ansamblu de episoade de viață mai larg și să definească mai conștient criteriile edificatoare pe care s-au bizuit, unul sau celălalt, pentru a avea în vedere eventualitatea unui angajament serios într-o istorie comună durabilă.

Cu siguranță, *a priori*, o arhitectură este întotdeauna doar o planificare a unei construcții, o proiecție într-un viitor menit să se

împlinescă. Un arhitect nehotărât, care și-ar pierde timpul desenând planuri irealiste, fără să facă niciodată alegeri care să le concretizeze, ar vorbi doar ca să se afle în treabă, ar fi doar un creator de imaginar, un visător. Cei mai mulți dintre ei vor deveni romanțieri sau poeți, ceilalți riscând să rămână închistați toată viața lor într-o existență de veleitari.

O ALEGERE

A face o alegere presupune înfăptuirea unui act de voință, lăsându-te ghidat de o preferință, o evaluare sau o dorință. Pentru punerea în practică a acestei deliberări, nu este obligatoriu ca acela care alege să fie complet liber și nici măcar ca această alegere să fie făcută în funcție de criterii raționale, dar presupune, cât de cât, ideea că „ceva“ din acea opțiune depinde de noi. Posibilitatea de a alege implică, măcar parțial, o parte de libertate suficientă pentru ca înclinația să se concretizeze. Alegerea impune celui care o face să își asume un rol de actor și, tocmai de aceea, adeseori, ea poate deveni angoasantă.

Totuși, prin chiar natura ei, alegerea nu este niciodată nelimitată, impunând o selecție dintr-un ansamblu determinat și restrângând fundamental, în acest fel, sentimentul de a fi cu adevărat liber. Ea face din noi obiectul unor tendințe și înclinații care ne determină să acționăm, cu sentimentul că nu controlăm ceea ce facem. Toate aceste forțe, uneori obscure, ne dau impresia că ne incită să alegem, fără ca, în realitate, „să avem mai multe variante“. Deci și această idee, că nu alegem printr-o acțiune cu adevărat liberă, poate face ca alegerea să fie deosebit de angoasantă. Astfel, într-un mod oarecum contradictoriu, ideea de a alege induce angoasa, deoarece presupune că persoana respectivă o face după voința sa și, în același timp, subînțelege totuși că alegerea este determinată de un ansamblu de elemente asupra cărora, în definitiv, individul nu deține controlul decât în mică măsură.

Pornind de la această contradicție fundamentală, nu trebuie să ne mirăm că teoriile care explică această componentă anxioasă a alegerii s-au axat pe direcții uneori opuse. De exemplu, pentru Kierkegaard, care, în materie de indecizie amoroasă, știa despre ce este vorba², angoasa individului se naște direct din libertatea și necesitatea pe care le presupune, pentru ca acesta să facă față la ceea ce el numește „posibilitatea posibilității“. Limitarea alegerii ar diminua, după părerea lui, anxietatea care îi este asociată. După câțiva ani, psihologa socială Sheena Iyengar va încerca să explice cum se manifestă acest proces pe plan psihosocial. Astfel, ea sugerează că oamenii expuși la mai puține alegeri sunt mai mulțumiți, demonstrând, în principal, că, într-o societate de hiperconsum³, multiplicarea ezitărilor electivă epuizează creierul ființei umane.

Prin urmare, dacă aveți tendința de a gândi precum Kierkegaard sau Iyengar, veți avea impresia că, atunci când avem o paletă largă de opțiuni, ba chiar nelimitată, libertatea de a alege explică povara angoasei care apasă pe umerii noștri de fiecare dată când trebuie să alegem. Dacă aveți talentul lui Camus, atunci veți vorbi, așa cum

² Filosoful danez și-a petrecut cea mai mare parte a vieții meditănd la cauzele care l-au făcut să rupă logodna cu iubirea vieții sale, Regine Olsen, o fată de 14 ani, de care se îndrăgostise profund pe când el avea 24 de ani. Pornind de la această poveste, a scris câteva eseuri minunate (printre care *Journal d'un séducteur*, pentru a apărea în ochii ei ca un seducător vulgar, incapabil să se angajeze într-o relație durabilă, *Coupable? Non coupable?*, în care redactează scrisoarea de despărțire și *Ou bien... Ou bien*, capodoperă a reflecției asupra... indeciziei), dar a fost și copleșit de o ciudă inexorabilă, care l-a îndemnat să nu își mai asume niciodată riscul de a trăi vreodată, în afară de această pasiune avortată și idealizată, primele semne ale unei iubiri. Motivele renunțării brutale la o iubire descrisă de el ca fiind ideală au rămas, de fapt, nelămurite, iar o mare parte din opera filosofică a lui Kierkegaard, cu nuanțe de melancolie, angoasă și suferință interioară, va fi dedicată comentării ruperii logodnei, atribuind acestei iubiri un caracter sublim.

³ Mulți cercetători (citați de Finkel, 2014) sugerează și faptul că expunerea la un număr mare de alegeri reduce satisfacția. Astfel, de exemplu, un experiment arată că subiecții care aleseseră o ciocolată dintre cele șase propuse considerau că are un gust mai bun, comparativ cu cei care avuseseră de ales un sortiment din treizeci.

a făcut-o el în *Caligula*, despre „însăpământătoarea libertate“, care ne obligă să ne asumăm deciziile referitoare la cuplu sau familie, fără a putea, așa cum făceam în trecut, să aruncăm responsabilitatea pe seama anturajului familial sau social.

Astfel de modele teoretice prezintă avantajul de a te face să te consideri o persoană liberă, autor al propriilor alegeri, actor al propriei vieți. Fără îndoială, din acest punct de vedere, ele conțin un mesaj valorizant, iar dacă alegerile sunt fericite, profitul va fi dublu. Totuși, limitând sau tăgăduind importanța determinismului, astfel de perspective vă vor ataca pe la spate, iar întreaga responsabilitate a deciziei (dacă, până la urmă, alegerea s-a dovedit a fi dezastruoasă) va apăsa pe umerii voștri firavi. În acest caz, este mai bine să considerați că nu totul depinde exclusiv de voi și de pretinsa raționalitate pe care v-ați întemeiat discernământul.

Dacă aveți sentimentul că în iubire există întotdeauna mai multe variante, că ea se naște, după cum susține Descartes, dintr-un „liber decret al sufletului⁴“, veți avea, în plus, convingerea că, odată descotorosit de o pasiune stânjenitoare, iubirea rezonabilă rezultă dintr-un act voluntar al sufletului, pe deplin conștient de calitățile care îi sunt pe plac. O iubesc pe această persoană pentru că eu consider că are „merite“ care o fac demnă de a fi iubită. Dintr-o astfel de perspectivă, judecata precedă și determină interesul și admirația față de ființa dragă.

Dacă însă vreți să complicați lucrurile, amestecând altfel cărțile lui Descartes⁵, cealaltă opțiune ar fi să gândiți fie ca Freud, în cazul în

⁴ „Când sufletul nostru percepe un bine, fie el prezent sau absent, care consideră că i se potrivește, se alătură lui de bunăvoie...“ (Descartes, 1996).

⁵ Când el însuși s-a îndrăgostit, Descartes a trebuit să admită că, uneori, putem iubi o persoană chiar dinainte de a o putea evalua, sub imperiul „înclinațiilor secrete“, care iau forma unor „pliuri“ gravate în memorie. Ele reprezintă amprentele lăsate în creierul nostru de persoanele care ne emoționează. După părerea lui, aceasta ar explica, în general, de ce primele iubiri se întipăresc definitiv în minte, condiționându-le pe celelalte fără știrea noastră, dar și de ce el însuși a fost atras selectiv și foarte dubios de femeile cu strabism (Descartes, 1996).

care o luați pe calea psihologiei, fie ca Spinoza, dacă vreți să filosofați. Și unul, și celălalt susțin, de fapt, că responsabilitatea alegerilor nu aparține exclusiv celui care le face. Freud, devenit specialist auto-proclamat al celor „cu creierul obosit“, vedea nevrozați peste tot. Astfel, dacă era întrebat despre raportul dintre alegere și angoasă, răspunsul său era total opus celor ale lui Descartes și Kierkegaard. După părerea lui, în realitate, angoasa provine mai mult din faptul că inconștientul nu ne lasă posibilitatea de a considera în mod lucid motivele de nemărturisit care ne guvernează alegerile. Astfel, pentru Freud, precum și pentru toți cei care l-au urmat, angoasa este generată de lipsa libertății și de constrângerile invizibile care ne îngreunează alegerile conștiente. Pe scurt, după spusele lui, am alege conștient pe baza unor criterii esențialmente inconștiente și, din această perspectivă, libertatea de alegere s-ar reduce, de regulă, la o imensă iluzie. Evident, în caz de eroare, este deci mai ușor să ne dezvinovățim, evocând, în ordine sau de-a valma, un inconștient manipulator, o mamă castratoare sau un Supraeu fățarnic.

În realitate, postulând ideea că, ori de câte ori facem o alegere, am fi jucăria unei forțe obscure, Freud nu făcea nimic altceva decât să traducă în plan psihologic ceea ce, cu mult timp înaintea lui, Spinoza anticipase deja în plan filosofic. Comparând omul cu o piatră, Spinoza afirma că, în definitiv, acesta nu este mai liber decât ea: căzând, ea nu exprimă în niciun fel oportunitatea de a fi făcut alegerea de a cădea. Evident, printr-o astfel de comparație, Spinoza reducea fundamental partea de liber-arbitru a ființei umane. Într-un cuvânt, pentru el, libertatea de alegere, pe care toți oamenii se laudă că o au, ar rezulta, în realitate, doar din ideea că ființele umane, deși conștiente de dorințele lor, ignoră profund cauzele care le determină.

În concluzie, din perspectiva susținută de Spinoza, preferințele noastre amoroase nu ar fi nicidecum libere, dimpotrivă, ele ar rezulta dintr-o *înlănțuire causală* riguros determinată, ale cărei efecte le vedem, dar ale cărei mecanisme obscure le ignorăm. Astfel încât, după cum afirmă el, iubim și dorim „fără să știm din ce cauză“.