

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

COLEȚ DE COMUNITĂȚI
Vasilie Dum. Zamfir

TREI

De ce fac asta?

MECANISMELE PSIHICE DE APĂRARE ȘI
CĂILE ASCUNSE PRIN CARE NE SCHIMBĂ VIAȚA

JOSEPH BURGO

Traducere din engleză de Oana Badea

Cuprins

Introducere	9
PARTEA I	
Înțelegerea mecanismelor noastre psihice de apărare	13
UNU	
Acel „Eu“ pe care nu îl cunosc	15
DOI	
Preocupările noastre psihice primare	32
TREI	
Peisajul emoțional	46
PARTEA a II-a	
Identificarea apărărilor dumneavoastră psihice	61
PATRU	
Refularea și negarea	63
CINCI	
Deplasarea și formațiunea reacțională	81
ȘASE	
Clivajul	99
ȘAPTE	
Idealizarea	117
OPT	
Proiecția	133

NOUĂ Controlul	151
ZECE „Gândirea“	166
UNSPREZECE Mecanisme de apărare împotriva rușinii	183
PARTEA a III-a Dezarmarea mecanismelor de apărare	203
DOISPREZECE Mentalitatea necesară pentru schimbare	205
TREISPREZECE Rolul alegerilor	218
PAISPREZECE Viitorul mecanismelor dumneavoastră de apărare	237
Mulțumiri	250
Lecturi suplimentare	253
Despre autor	255

Introducere

Mi-am început pregătirea ca psihoterapeut acum mai mult de 30 de ani și, de atunci, mi-am petrecut majoritatea carierei în practica privată, lucrând cu adulți care apelau la mine din cauza anxietății sau depresiei insuportabile, nefericirii în căsnicie, vreunei tulburări de alimentație, rușinii sau disprețului de sine, comportamentului compulsiv — din diverse motive, dar fiecare dintre ele implicând o durere profundă. Această carte reprezintă efortul meu de a distila acea experiență și ceea ce am învățat, într-un ghid util pentru oamenii care nu fac terapie și, poate, nu și-o permit.

Eu privesc natura și psihologia umană din *perspectivă psihodinamică*: consider că pentru fiecare dintre noi, aspectele ascunse ale vieții noastre mentale rămân în afara conștientizării și devin, astfel, *inconștiente*. Ca terapeut psihodinamic, sarcina mea este să îmi ajut pacienții să își cunoască aceste părți obscure, iar una dintre metodele principale de a face acest lucru este să îi ajut să înțeleagă *mecanismele psihice de apărare* care țin emoțiile, gândurile și temerile dureroase în afara conștiinței.

Aceste mecanisme de apărare constituie subiectul cărții de față: modul în care funcționează acestea, elementele dureroase ale experienței umane pe care le exclud de regulă din conștiință, motivele pentru care ne bazăm pe ele și potențialele beneficii majore ale recunoașterii și înfruntării durerii inconștiente din spatele acestora. Mecanismele psihice de apărare reprezintă o parte universală și necesară a psihologiei umane; ele ne protejează și ne ajută să trecem prin aspectele mai dificile ale experienței umane, dar

UNU

Acel „Eu“ pe care nu îl cunosc

„...niciodată n-a știut prea bine care îi e voia.“
— William Shakespeare, Regele Lear, Actul I, Scena 1

Într-un moment sau altul al vieții noastre, majoritatea dintre noi trecem printr-o experiență în care simțim, vorbim sau ne comportăm într-o manieră care ne ia prin surprindere, în care vedem deodată că „în spatele scenei“ se întâmplă ceva nerecunoscut. Ceea ce pare a fi un incident minor poate declanșa ceva în noi și ne dăm seama, subit, că simțim de câțva timp ceva intens, însă fără să ne dăm seama.

Partenerul dumneavoastră de viață face de ceva timp ore suplimentare la muncă și ați acceptat, cu drag, să preluați partea sa de sarcini de acasă. „Sărăcuțul de el, muncește atât de mult.“ Apoi, când îl rugați să treacă pe la curățătorie, în drum spre birou, și ezită înaintea să spună „da“, vă rățoiți la el: „Lasă! Mă duc eu!“

O prietenă sună să anuleze planurile cu dumneavoastră, în ultima clipă — „A intervenit ceva... te superi?“ — și vă simțiți surprinzător de mâhniți. De-a lungul anilor, ați trecut cu vederea multe astfel de cazuri de lipsă de considerație. Acum, vă dați seama că nu ați trecut peste faptul că anul trecut a uitat de ziua dumneavoastră de naștere. Vedeți clar ceea ce ați știut dintotdeauna, dar nu ați vrut să înfrunțați: are alte prietenii pe care le prețuiește mai mult decât pe cea cu dumneavoastră.

Mama dumneavoastră a murit acum șase luni, după o boală îndelungată. La momentul respectiv, ați considerat că ați jeli destul în timpul bolii sale și că, atunci când moartea a pus, în sfârșit, capăt suferinței, a fost aproape ca o ușurare. Într-o seară, pe când urmăriți un film cu o temă tristă, începeți deodată să plângeți în hohote, dându-vă seama cât de mult vă lipsește mama.

De obicei, trecem prin viață considerând că experiența noastră conștientă asupra propriei persoane reprezintă începutul și sfârșitul a tot ceea ce suntem; de fapt, părți importante ale vieții noastre emoționale pot rămâne ascunse de noi pentru totdeauna. Aceasta nu este o idee inedită. Cel puțin încă de pe vremea lui Shakespeare (vedeți citatul de la începutul acestui capitol), cei care studiau natura umană observau că unii oameni se cunosc mai bine decât alții.

Romanele lui Jane Austen sunt înșesate de personaje care ajung să înțeleagă faptul că anumite atitudini sau patimi le-au orbit față de adevărata lor natură. În *Mândrie și prejudecată*, după ce acceptă, în sfârșit, realitatea din scrisoarea lui Darcy, Elizabeth Bennett se gândește: „Până în momentul acesta, nu m-am cunoscut cu adevărat.“ Pe parcursul istoriei romanului literar, autori precum Vladimir Nabokov și Ford Madox Ford au folosit naratori necreditabili pentru a descrie bărbați și femei care nu se aflau în legătură cu un anumit adevăr din centrul vieților lor emoționale.

Termenul „minte inconștientă“ a fost inventat de filosoful german din secolul XVIII Sir Christopher Riegel, introdus în limba engleză de către Samuel Taylor Coleridge și adoptat de către Sigmund Freud acum mai mult de un secol, ca temelie a teoriilor sale psihanalitice. De atunci, noțiunea de parte inconștientă¹ a minții, îndepărtată de conștiință, a pătruns în patrimoniul cultural,

¹ În limbajul de zi cu zi, mulți oameni o numesc „subconștient“, deși termenul corect este cel de „inconștient“, iar eu așa o voi numi pe parcursul acestei cărți.

făcându-și loc în modul nostru comun de a înțelege sinele și peisajul său.

De exemplu, este destul de obișnuit să vorbim despre un „act ratat“ — o încercătură în limbaj care dezvăluie ceva ce vorbitoarul nu a vrut să spună, cel puțin nu în mod conștient. Se poate să cunoașteți acest exemplu din filmul lui Woody Allen, *Annie Hall*: personajul principal a început o psihanaliză intensivă și spune: „Nu cred că mă deranjează deloc analiza. Singura întrebare este: îmi va schimba oare consoarta?“ Actul ratat constituie o figură de stil preferată la Hollywood, folosită pentru a obține amuzamentul în filme precum seria Austen Powers, „Dumnezeu pentru o zi“ și „Mincinosul mincinoșilor“.

Mulți oameni deduc că există motive inconștiente în spatele anumitor acțiuni, precum „a uita“ o obligație sau o sarcină neplăcută: nu se pune problema ca persoana respectivă să fi neglijat în mod intenționat ceea ce a promis că va face; ci actul de a uita a evidențiat o ezitare în a duce lucrul la bun sfârșit. Mă îndoiesc că persoanele căsătorite, al căror partener de viață „a uitat“ de aniversarea lor, ar privi această omisiune ca fiind complet ne semnificativă.

Credem adeseori că noi știm lucruri despre ceilalți pe care ei nu le pot vedea. Atunci când o parte dintre colegi ies împreună la masă și discută despre un alt coleg, unul dintre ei ar putea spune ceva de tipul: „Trebuie să îmi dau seama că nu reacționează prea bine la critici. Se consideră perfectă.“ Un grup de prieteni vechi vorbesc despre un tovarăș care nu este de față și noua lui iubită: „Oare el nu își dă seama că e același gen de femeie dominantă? Exact ca mama lui!“ Atunci când ascultați un prieten care discută despre planurile sale de a „începe un nou capitol al vieții sale“, se poate să vă spuneți, în gând: „Hai, nu te mai minți singur.“

Deși presupunem că avem un dar deosebit de a-i cunoaște pe oamenii din jurul nostru, probabil că ne-ar plăcea ca altcineva să creadă același lucru cu privire la noi. Posibilitatea de a fi incapabili să recunoaștem la noi înșine ceva ce alții văd clar este extrem de

Respectiv, neplăcută pentru majoritatea oamenilor. Dacă un prieten ne sugerează asta, vom insista că actul nostru ratat a fost doar o disfuncție chimică, fără niciun înțeles ascuns; că am uitat de întâlnirea pentru cină pentru că am fost extrem de stresați la serviciu; că omiterea unui nume de pe lista de invitați a fost pur și simplu o neglijență și nu are nimic de-a face cu modul în care respectiva persoană ne-a tratat de sus la petrecerea de Crăciun de anul trecut.

Uneori, *chiar* uităm deoarece suntem foarte ocupați la serviciu. Uneori, acel act ratat chiar nu are un sens ascuns. Dar, de obicei, omisiunile și actele ratate dezvăluie un proces de care nu suntem conștienți și pe care nu dorim să îl recunoaștem, nici măcar față de noi înșine.

Faptul că putem observa motivațiile inconștiente la alte persoane mai ușor decât la noi înșine este de înțeles, dacă ne gândim la natura inconștientului, de ce unele gânduri și sentimente rămân inconștiente, și altele nu. Conform multor teoreticieni ai psihodinamicii care au scris despre acest lucru, începând cu Freud, inconștientul poartă toate gândurile și sentimentele pe care fie le găsim prea dureros de suportat, fie intră în conflict cu moralitatea și valorile noastre și ne subminează propria imagine despre sine. Cu alte cuvinte, nu *vrem* să știm despre conținutul inconștientului nostru. Dacă am vrea să știm, acele gânduri și sentimente nu ar mai fi inconștiente.

Așadar, cum reușim să evităm întâlnirea cu acele părți din noi înșine pe care le considerăm prea greu de îndurat? Cum este posibil ca un aspect al personalității noastre să rămână străin de noi, deși alții îl pot vedea?

Aici intervin *mecanismele psihice de apărare* (denumite și *apărări psihice* sau, pur și simplu, *apărări*). Mecanismele noastre de apărare sunt metode invizibile prin care excludem gânduri și sentimente inacceptabile din conștiință. În timpul acestui proces, ele distorsionează în mod subtil percepțiile noastre despre realitate — atât în relațiile noastre personale, cât și în terenul emoțional dinăuntru nostru. Această carte se va dedica descrierii acestor

mecanisme de apărare, înțelegând modul în care ele acționează și învățând să le identificăm în noi înșine. De asemenea, va prezenta modalități mai eficiente de a gestiona și a exprima ceea ce se găsește în inconștient: atunci când apărările noastre devin prea rigide sau prea adânc înrădăcinate, ele ne pot împiedica să ducem o viață plină și satisfăcătoare.

În timpul anilor de facultate, când eram foarte deprimat și am căutat ajutorul unui profesionist, la fel ca mulți oameni care încep psihoterapia, am presupus că terapeutul meu mă va învăța metode sau tehnici de a-mi rezolva problemele. Spre surprinderea mea (și, uneori, spre disconfortul meu), am observat în curând că, de fapt, el asculta foarte atent ceea ce ziceam și apoi îmi spunea ceva complet neașteptat, despre un anumit aspect al vieții mele emoționale, pe care eu nu reușisem să îl văd. Deși respingeam multe dintre lucrurile pe care mi le spunea, iar uneori mă înfuriau extrem de tare, cu timpul, i-am adus, fără să vreau, suficiente exemple să îi validez observațiile, astfel încât și eu am început să le accept ca fiind adevărate.

În cei 30 de ani de când am devenit psihoterapeut, am lucrat și eu în același mod. Ascult oamenii care apelează la mine pentru ajutor și aud multe lucruri pe care nu intenționează, în mod conștient, să mi le împărtășească — despre sentimente insuportabile de nevoie, o furie prea înspăimântătoare ca să fie recunoscută, invidie sau gelozie care le otrăvește sufletul, rușine debilitantă și alte emoții atât de intense, încât pacienții mei nu suportă să le aducă la suprafață. Eu încerc să îi ajut să își înțeleagă propriile mecanisme de apărare — căile inconștiente prin care se feresc de părți ale propriilor experiențe care li se par prea dureros de înfruntat. De asemenea, le demonstrez faptul că o anumită apărare îi împiedică, de obicei, să obțină ceea ce le trebuie cu adevărat sau să aibă grijă de ei înșiși, dar și de relațiile lor interpersonale.

Deoarece aici apare problema inerentă a apărărilor psihice: deși sunt necesare și utile, pentru fiecare dintre noi, în gestionarea durerii inevitabile care însoțește natura umană, atunci când devin prea adânc înrădăcinate ne pot împiedica să accesăm emoții importante, cu care *trebuie* să ne confruntăm.

Pe de o parte, amortirea temporară față de o durere copleșitoare vă poate ajuta să treceți peste pierderea unei persoane dragi; pe de altă parte, dacă vă hotărâți să nu vedeți absența emoțională din copilăria dumneavoastră, poate însemna că nu vedeți felul în care acel trecut joacă un rol în căsnicia dumneavoastră nefericită. Evitarea conștientizării faptului că ne îndreptăm cu toții către moarte ne permite să funcționăm zilnic și să ne vedem de viețile noastre; dacă ne implicăm în comportamente cu nivel înalt de risc deoarece credem, în mod inconștient, că suntem invulnerabili, și nu muritori ca toți ceilalți, ne putem confrunta cu consecințe tragice.

Excluzând o mare parte din experiența noastră emoțională ne epuizăm, ne reducem puterea și capacitatea de supraviețui în lume. De exemplu, furia ne poate motiva să facem schimbări importante în viețile noastre — să ieșim dintr-o relație nesănătoasă, cu un partener egoist, sau să punem punct unei prietenii care funcționa doar din partea noastră, protejându-ne, astfel, de un tratament inadecvat. Dacă recunoaștem vinovăția și regretul pe care îl simțim pentru modul în care ne-am comportat, ne putem revanșa față de o persoană la care ținem.

Deviind sau redirectionând exprimarea unora din cele mai puternice emoții, mecanismele noastre de apărare ne determină, de obicei, să acționăm în moduri care nu ne aduc ceea ce avem nevoie cu adevărat; în schimb, ele pot fi contrare propriilor interese sau chiar autodistructive.

Cel mai rău lucru este că apărările psihice pot exclude sau redirectiona greșit părți ale vieții noastre emoționale de care avem nevoie pentru ca relațiile noastre să fie eficiente — nu doar amoroase, ci și cele legate cu membrii familiei și prietenii apropiați sau

colegii de muncă. Dacă blocați conștientizarea propriilor nevoi, nu puteți dezvolta o intimitate reală. Dacă vă „înghițiți” furia sau nefericirea mâncând compulsiv, nu sunteți motivați să acționați asupra cauzei acestor sentimente, acasă, cu prietenii sau colegii de muncă. Oamenii care obișnuiesc să se retragă atunci când altcineva exprimă o emoție care îi înspăimântă vor dezvolta relații limitate, nesatisfăcătoare, care nu prezintă nicio amenințare.

Pe parcurs, această carte va aplica tot ceea ce aflăm despre mecanismele de apărare pentru a ajunge la o înțelegere a impactului lor în relațiile noastre. Vom analiza rolul pe care îl joacă acestea în tiparele nefericite de care nu putem să scăpăm, incapacitatea de a ne apropia și a ne angaja față de cineva, probleme recurente la locul de muncă, prietenii care se destramă, comunicări dificile cu părinții sau copiii noștri etc.

Scopul nostru final va fi să învățăm să dezarmăm acele mecanisme de apărare care ne împiedică să realizăm un contact satisfăcător cu oamenii importanți din lumea noastră, și să găsim modalități mai eficiente de a exprima ceea ce se află în inconștient. Nu toate mecanismele de apărare trebuie să fie dezarmate, și nici nu trebuie să ne confruntăm cu tot ceea ce se află în inconștient; dar atunci când apărările noastre devin prea rigide sau prea adânc înrădăcinate, perturbând în mod profund relațiile noastre, trebuie să dezvoltăm metode mai conștiente și mai flexibile de a face față.

CE ESTE UN MECANISM PSIHIC DE APĂRARE?

La fel ca noțiunea de minte inconștientă, și ideea de apărări psihologice a intrat în limbajul curent, colorând înțelegerea noastră despre natura umană. Aproape toată lumea înțelege ce înseamnă să pari *defensiv* sau să reacționezi *defensiv*. Folosim acele cuvinte pentru a descrie comportamentul oamenilor atunci când aceștia nu vor să recunoască adevărul cu privire la ceva ce s-a spus despre ei.

Ai văzut ce defensiv devine Jeff atunci când aduci vorba de fratele lui? Probabil că se simte vinovat pentru ceea ce s-a întâmplat la nunta lui.“

Recunoaștem faptul că persoana încearcă să evite un lucru dureros sau neplăcut pe care nu vrea să îl înfrunte. Datorăm această înțelegere a atitudinii defensive scrierilor timpurii ale lui Sigmund Freud.

Freud a început să scrie despre conceptul de apărări psihice în anii 1890, cel mai notabil în opera sa timpurie *Studii despre isterie* (1895), la care a lucrat împreună cu Josef Breuer². Freud a scris în germană, bineînțeles, iar cuvântul pe care l-a folosit pentru a descrie acest fenomen mental a fost *Abwehr*, tradus mai exact ca „evitare“ sau „distanțare“ decât ca „apărare“.

Ne-au rămas multe traduceri nereușite ale terminologiei lui Freud. De exemplu, el folosea cuvântul uzual „das Ich“ („eu“) atunci când scria despre sine și despre mintea conștientă; în loc să folosească același tip de limbaj în engleză, traducătorii au importat termenul „ego“ din latină, acordându-i o notă mai importantă, mai „științifică“. Fiind o disciplină tânără, atacată și ridiculizată de către instituțiile medicale din acele vremuri, psihanaliza dorea foarte tare să fie luată în serios.

Ideea lui Freud este una simplă, și nu atât de tehnică precum o face să pară termenul englez de „mecanism de apărare“. Potrivit lui Freud, uneori, atunci când ne confruntăm cu o idee sau un sentiment care ni se pare prea dureros sau inacceptabil din punct de vedere moral, ne ferim de el, împingându-l în inconștient. Nu este o decizie intenționată; are loc în afara conștientizării, în moduri care sunt, de obicei, automate. Freud a început să formuleze această perspectivă către sfârșitul secolului XIX.

Părerea lui originală despre natura și funcționarea apărărilor psihice este acceptată, la nivel larg, de majoritatea gânditorilor și terapeuților psihodinamici din ziua de astăzi, deși mulți alți

² Cf. Sigmund Freud. *Studii despre isterie*. Editura Trei, 2014.

scriitori au contribuit și au extins înțelegerea noastră cu privire la acest concept, de când l-a introdus Freud pentru prima dată — printre ei, Alfred Adler, Anna Freud și Melanie Klein. Cea mai simplă și mai puțin teoretică explicație provine de la psihanalistul britanic Donald Meltzer, care, în întreaga sa operă, susține că toate mecanismele de apărare sunt, în esență, „minciuni pe care ni le spunem nouă înșine pentru a ocoli durerea“³.

Această perspectivă asupra naturii și funcționării mecanismelor de apărare ne ajută să le conectăm la experiența noastră personală. Toată lumea poate empatiza cu dorința de a evita durerea. Cu toții înțelegem cât este de ușor să ne păcălim, în condițiile în care ne-ar dura prea tare sau ne-ar fi greu să funcționăm dacă am înfrunta adevărul. Uneori, mecanismele noastre de apărare ne ajută să mergem înainte, dacă înfruntarea adevărului ne-ar face viața insuportabilă.

Însă, alteori, trebuie să ne confruntăm durerea; evitarea adevărului ne face să ne simțim mai bine pentru moment, dar poate înrăutăți situația pe termen lung. Iată un exemplu de utilizare a unuia dintre cele mai des întâlnite mecanisme de apărare, pe care îl înțelege toată lumea: *negarea* aventurii extraconjugale a partenerului de viață (în ciuda semnelor evidente) vă poate ajuta să evitați durerea provocată de trădare, dar vă împiedică și să gestionați această catastrofă din viața dumneavoastră și daunele colaterale — asupra copiilor dumneavoastră, prietenilor, propriilor sentimente de apreciere de sine.

Mecanismele de apărare acționează în prezent, fără să se gândească la ziua de mâine. Sunt necugetate și reflexive; singurul lor scop este să îndepărteze durerea actuală și nu iau în calcul costurile pe termen lung ale acestui comportament. Uneori, ne „trezim“ în cele din urmă, și înfruntăm adevărul. Uneori, cunoștințele inconștiente ies la suprafață și ne dăm seama de ceea ce fierbe înăuntrul nostru,

³ Meltzer a dezvoltat această perspectivă asupra apărărilor din ideile sugerate de opera altui psihanalist britanic, W.R. Bion.

pe tăcute, de foarte mult timp. Adeseori, continuăm la fel ca înainte, cu mecanismele de apărare la locul lor și neobservate. Ființele umane sunt sclave ale obișnuinței, iar schimbarea este grea.

Această carte își propune să provoace schimbări ajutându-vă să vă identificați mecanismele de apărare tipice, să le dezarmați și să dezvoltați mai multe căi eficiente de a înfrunta adevărul în acele cazuri în care acest lucru va îmbunătăți viața și relațiile.

MECANISMELE DE APĂRARE ȘI PERSONALITATEA DUMNEAVOASTRĂ

De fiecare dată când discutăm despre mecanismele de apărare unul câte unul, ca strategii individuale, avem impresia greșită că acestea sunt tehnici discrete, folosite în izolare — ca și cum am juca golf, cu opțiunea de a folosi un băț, o țevă de metal sau o pană de despicat lemne pentru orice lovitură. De fapt, tindem să dezvoltăm apărări caracteristice sau obișnuite, sau grupuri de astfel de apărări, iar aceste moduri tipice de a evita durerea joacă un rol în conturarea întregii noastre personalități.

Wilhelm Reich a dezbătut acest subiect în lucrarea sa fundamentală, *Character Analysis* (1933). Deși vorbitorii de limba engleză din ziua de astăzi folosesc termenul „caracter” atunci când vorbesc despre excentricitate sau moralitate — de exemplu, spunem „Ce caracter năstrușnic are”; sau „Este o femeie cu un caracter înalt” — Reich folosea cuvântul german *Charakter* în sensul de „personalitate”. El considera că personalitatea cuiva sau „trăsăturile de caracter ca întreg [sunt] un mecanism de apărare compact” cu același efect de evitare, ca orice altă apărare psihologică.⁴ O astfel de apărare apare

⁴ Wilhelm Reich. „Charakteranalyse” (1933). În limba engleză: (New York: Farrar, Straus și Giroux, 1972) p. 48.

„în modul în care se comportă cineva de obicei, în maniera cum vorbește, merge și gesticulează; dar și în obiceiurile caracteristice ale unei persoane (modul în care cineva zâmbește sau rânjește... felul *cum* cineva este politicos și *cum* cineva este agresiv).”⁵

Așadar, dacă oamenii v-ar descrie ca fiind o persoană extrem de drăguță, care nu se înfurie și nu se supără niciodată, această descriere ne-ar spune câte ceva despre mecanismele dumneavoastră caracteristice de apărare. Dacă sunteți o persoană hotărâtă, care tinde să domine o situație, țipând la alții sau cicăindu-i până când sunt de acord cu dumneavoastră — acest lucru ar sugera un set complet diferit de apărări. Modurile obișnuite de a interacționa cu persoanele importante din viața dumneavoastră ne spun multe despre mecanismele de apărare pe care le folosiți de obicei.

În ultimii ani, mass-media și-a concentrat atenția asupra așa-numitelor „tulburări de personalitate”, pentru a sensibiliza publicul față de o problemă psihologică atât de profundă încât definește personalitatea unui individ, modelându-i relațiile într-un mod ușor de identificat. Bărbații și femeile care suferă de tulburare de personalitate narcisică⁶ au, de obicei, o impresie exagerată despre propria lor importanță, le lipsește empatia față de ceilalți și reacționează la critici cu furie sau rușine. Persoanele care suferă de tulburare de personalitate borderline sunt impulsive, volatile din punct de vedere emoțional și au relații instabile cu alți oameni.

Această diagnosticare, bazată pe modul în care dificultățile emoționale pot defini o personalitate, reprezintă versiunea clinică, codificată, a tipului cotidian de rezumat psihologic pe care îl folosim cu toții: limbajul nostru este plin de expresii pe care le utilizăm pentru a trage concluzii despre oameni ale căror personalități reflectă maniere caracteristice de relaționare.

⁵ *Ibid*, pp. 51–52.

⁶ Acest diagnostic a fost eliminat din următoarea revizuire a Manualului de Diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale (DSM 5), publicat de către American Psychiatric Association.