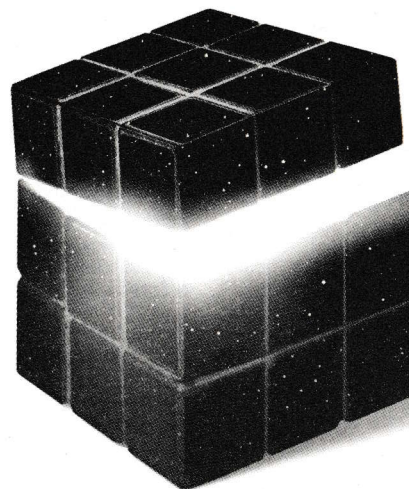


HANS STEINER
CU REBECCA HALL

MINTEA TA SECRETĂ

CUNOAȘTE-ȚI ȘI ASUMĂ-ȚI
INCONȘTIENTUL

Traducere din engleză de
Daniela Andronache



Cuprins

<i>Introducere</i>	9
Capitolul 1. De ce să dăm atenție inconștientului? Artiști renumiți, ca studii de caz: René Magritte, Artemisia Gentileschi, Georgia O'Keeffe, Egon Schiele și Vincent van Gogh	29
Capitolul 2. Neuroștiința minții	69
Capitolul 3. Rolul psihometriei în studiul inconștientului: Care sunt preferințele tale personale în ceea ce privește diminuarea stresului, conflictului și ambiguității? <i>Scanarea personalității: GHQ-30, FAY, WAI-84,</i> <i>exercițiul ritmului cardiac și REM-71</i>	100 102
Capitolul 4. Ceva ușor pentru început: meme, greșeli de vorbie și de auz și parapraxii.	135
Capitolul 5. Creativitatea și inconștientul. Corelativul obiectiv și dialectica prezență/hermeneutică. <i>În ce fel preferințele artistice reflectă mintea voastră</i> <i>inconștientă</i>	165

Capitolul 6. Scrierea expresivă și inconștientul motivațional: recrearea și reconstruirea bogăției vieții voastre	191
---	-----

Capitolul 7. Calea regală către inconștient: analiza visului. <i>Când ne spun visele ceva despre noi înșine?</i>	258
Epilog.....	286
Anexă.....	289
Referințe.....	321

Introducere

Ce este această carte?

Elisabeth Kübler-Ross spunea cândva: „Dacă acoperi canioanele ca să le ferești de furtuni, nu vei vedea niciodată adevărata frumusețe a sculpturilor lor“ (Welch, Winters și Ross, 2009). Prin aceasta, ea vrea să ne transmită ideea că, mai devreme sau mai târziu, cu toții suntem afectați de neplăceri. Dar, cu toate că ne fac să suferim, ele scot la lumină puterile noastre neașteptate, poate neexprimate, frumusețea noastră ascunsă. În consonanță cu această idee, Victor Hugo (1874) arăta: „A pune totul în echilibru este bine, a pune totul în armonie este și mai bine.“ Astfel, chiar și dacă ne acceptăm propriile părți întunecate, tot vom avea de îndeplinit sarcina de a pune totul laolaltă într-un întreg armonios. În această carte vom arăta în ce fel aceste două citate sunt relevante pentru noi toți în ziua de azi. Pentru a fi în contact cu noi înșine, cu ființa noastră în integralitatea sa, trebuie să mergem în profunzime. Această carte prezintă cititorilor și, mai ales, celor ce studiază psihologia minții inconștiente comorile ei ascunse și pericolele pe care le conține. Cartea se bazează pe cursul foarte apreciat predat în ultimii douăzeci și cinci de ani în cadrul Programului de Formare Continuă al Universității Stanford și studenților de la nivelul de licență. Cei mai mulți dintre studenți (și sper și dintre cititori) vor constata

cât de fascinant și revelator este acest proces de descoperire ghidată a propriei minți inconștiente.

De ce este important studiul inconștientului?

Înțelegerea propriului inconștient vă va lărgi cunoașterea de sine, vă va spori potențialul creativ și vă va îmbunătăți sănătatea mentală și, probabil, și pe cea fizică. Mai întâi, studiul inconștientului vă va permite să vă cunoașteți pe dumneavoastră înșivă mai bine și, în final, să trăiți o viață mai fericită, mai împlinită. În al doilea rând, acest proces vă va stimula și amplifica potențialul creativ în toate formele lui, indiferent dacă este vorba despre scris, pictură, fotografie sau alte mijloace artistice. Înțelegerea și accesarea inconștientului vă va ajuta să vă reîmprospătați impulsurile creative și să depășiți potențialele obstacole, precum blocajul scriitorului sau înghețul în inactivitate. În sfârșit, pe măsură ce vă veți cunoaște mai bine, veți deveni mai conștienți de motivele pentru care ați putea ajunge în situații nesatisfăcătoare, dureroase sau chiar periculoase. După ce ați luat a treia amendă în trei luni pentru depășirea vitezei sau după ce ați ajuns la al doilea divorț, ați putea începe să vă întrebați: „De ce mi se tot întâmplă lucrul acesta?” Dacă vă puneți adesea întrebarea: „De ce tot fac mereu aceleași greșeli, chiar dacă știu că nu îmi fac bine?”, atunci vă poate fi de ajutor să vă identificați părțile automate, reflexe din propria funcționare psihică.

Explorarea inconștientului nu este în mod necesar o condiție pentru a fi un om sănătos. Totuși, când ajungeți să vă sece creativitatea sau să repetați niște obiceiuri distructive sau dăunătoare, investigarea proceselor și motivelor inconștiente și, în final, înțelegerea propriei persoane mai în profunzime vă pot fi de folos.

Acest demers complex nu funcționează pentru toată lumea, dar eu (Hans Steiner, doctor în medicină), după mai bine de douăzeci și cinci de ani, am fost martorul înțelegerii profunde (*insight*) și creșterii personale ale studenților mei, care se numără de-acum cu miile, ale pacienților și prietenilor mei. Și am fost, desigur, martorul propriei mele creșteri, fiind încrezător că va funcționa pentru mulți alții.

Cine suntem?

Hans Steiner

Eu m-am născut la Viena, în Austria, și mi-am luat diploma de Doctor Medicinae Universalis la Facultatea de Medicină a Universității din Viena în 1972. M-am alăturat corpului profesoral al Universității Stanford în 1978 și de atunci am predat, am cercetat și am acordat servicii de asistență clinică în cadrul acestei universități. În prezent, sunt profesor emerit (activ) de psihiatrie și științe comportamentale, psihiatrie pediatrică și dezvoltare umană la Școala de Medicină a Universității Stanford și profesor asociat la Universitatea de Medicină din Viena. Sunt membru fondator al Asociației „Pegasus” a Medicilor Scriitori de la Stanford, un grup de medici cu darul scrierii creative.

Puteți afla mai multe detalii despre mine pe pagina mea de internet (www.hanssteiner.com), unde puteți arunca o privire asupra activității mele academice și creative de până acum, pe Wikipedia (http://en.wikipedia.org/wiki/Hans_Steiner) și pe pagina mea de internet de la Stanford (https://med.stanford.edu/profiles/Hans_Steiner). Aceste pagini sunt interconectate și permit navigarea între ele.

Interesul meu pentru inconștient datează din timpul anilor de liceu de la Viena. Mult iubitul nostru profesor Helfried Nolz, care ne-a predat engleza și filosofia, pentru că petrecuse anii celui de-al Doilea Război Mondial în Anglia, ne-a introdus cu pasiune în cultura engleză, ne-a arătat legăturile dintre Austria și Anglia și ne-a provocat cu scrierile lui George Bernard Shaw, Ludwig Wittgenstein și, desigur, Sigmund Freud. O temă pe care ne-a dat-o a fost să alegem o carte de-ale lui Freud și să scriem o lucrare detaliată despre ea. Eu am ales *Interpretarea vise-lor* și am ajuns să fiu complet absorbit de ea. M-a fascinat ideea că în timp ce dormim producem imagini și povești poetice și uneori haotice, care ne-ar putea ajuta să ne înțelegem pe noi înșine mai bine — la fel ca și ideea că, practicând această artă a interpretării, combinăm literatura, poezia și medicina. Și mai bine decât orice, m-a impresionat faptul că îți poți câștiga și un trai decent din asta, fapt care i-a mirat inclusiv pe părinții mei. Am scris atunci un eseu plin de entuziasm. În maniera lui tipică, ceea ce am primit în schimb de la Nolz a fost o notă bună, dar și o nouă provocare: mi-a cerut să descriu ce crede Wittgenstein despre Freud. Cei doi au fost contemporani, iar Wittgenstein și-a arătat în mai multe ocazii aprecierea pentru psihiatrie. Am găsit un articol de-ale lui despre Freud. Spre surpriza mea, el trăgea de fapt un important semnal de alarmă: considera că Freud a fost un gânditor original, dar pentru a învăța ceva de la el trebuie să fii foarte critic (Barrett, 1966).

Am discutat despre toate acestea cu profesorul Nolz. A fost foarte încântat că nu mă lăsasem înghițit de teoriile lui Freud, ci eram gata să le examinez, să le reexaminez și apoi să decid care credeam eu că erau cele mai valoroase elemente din scrierile lui, care dintre ele se susțineau după o critică filosofică și empirică și la care puteam renunța. „Freud“, zicea el, „a fost strălucit, dar

a fost tot un om. Și el, ca și dumneavoastră, ca și mine, a făcut greșeli. Iar Wittgenstein a văzut devreme acest lucru.“ Am decis împreună că domeniile psihologiei, psihiatriei și neuroștiințelor au avansat cu pas vioi de la scrierile lui Freud încoace, dezvoltând instrumente pe care Freud nici nu și le-ar fi putut imagina.

În acest spirit am abordat cartea de față, cursurile și cercetările mele și pe pacienții mei. Mă lupt de mulți ani cu ideile lui Sigmund, pe care îl admir imens. Cea mai mare parte dintre cercetările mele încearcă să verifice teoriile lui. De fapt, chiar în primul meu articol scris în calitate de rezident în psihiatrie, am stabilit un program-manifest al activității mele profesionale, pe care am continuat să îl urmez decenii la rând (Steiner, 1977). Cartea de față conține o mare parte dintre lucrurile pe care le-am aflat, le-am cercetat și le-am învățat de la alți colegi. Cuprinde câteva concepte de psihologie abisală, niște concepte primare, utile și dovedite empiric, care permit tuturor accesul la unele aspecte adânc ascunse în ei înșiși — aspecte care pot fi niște puncte tari sau niște obstacole, niște indicatori pentru viitor sau niște reamintiri ale unor vremuri grele din trecut. Parcurgerea exercițiilor din această carte poate ajuta la vindecarea rănilor, la redobândirea impulsului de a pași către o viață mai împlinită și la scoaterea la lumină a creativității ascunse, nedescoperite până în prezent.

Celălalt factor motivator pentru cunoașterea minții ascunse, a mea și a altora, a fost faptul că, încă din liceu, am scris și am creat romane, nuvele și poezii foarte apreciate. De fapt, profesorul meu de germană din liceu, Hermann Mayer, spera ca eu să devin romancier. A fost foarte dezamăgit când l-am anunțat că voi merge la facultatea de medicină. Și-a revenit rapid însă, spunând că „avem nevoie de doctori care scriu bine“, încurajându-mă să continui să scriu literatură, mai întâi în germană, iar

acum în engleză. Continuând să scriu și să predau multor altor scriitori, artiști, fotografi, actori și comedianți, am apreciat tot mai mult importanța faptului de a avea un acces ușor la aspectele mai puțin evidente ale propriei minți. Robert Frost spunea cândva: „Dacă nu te surprinzi tu însuși cu ceea ce scrii [și, aș adăuga eu, cu ceea ce desenezi, pictezi, pui în scenă, fotografiezi, dansezi etc.], de ce ar fi surprins cititorul tău?” Și este adevărat că uneori, când scriu o poezie sau o nuvelă, iese în evidență câte un rând sau câte un paragraf ce îmi pare aproape că a fost scris de altcineva. A scrie fără astfel de momente mi se pare că ține de un proces liniar, jurnalistic, pedant. Trebuie să înveți să lași acești curenți subterani de emoție și de amintiri să iasă la suprafață, ca un izvor, și să îmbibe povestea. Lucrurile nu stau foarte diferit nici pentru celelalte mijloace de exprimare artistică, prin care, așa cum înțeleg eu, artistul este împins într-un proces similar în direcții neașteptate — actor într-un rol pe care el (sau ea, desigur, dar pentru simplificare voi folosi „el” pentru amândoi) nu l-a putut anticipa. Și, permițând inconștientului să iasă în prim-plan, în acest proces de fertilizare, nu ar fi de dorit să aveți măcar o idee despre direcția în care vă duce, despre ce elemente vor emerge și ce emoții vă impregnează arta, oricare ar fi ea? Vom vorbi mult în capitolele următoare despre rețeaua de bază inconștientă, care găzduiește aceste surprize de conexiuni emoționale.

În ce privește scrierile mele literare în limba engleză, am coordonat un volum de poezie, memorii și nuvele al asociației Pegasus a Scriitorilor Medici de la Stanford, *On Becoming and Being a Doctor*¹. De asemenea, am publicat eseuri psihiatrice despre psihologia și psihopatologia lui Lisbeth Salander, așa cum este articolul „If Lisbeth Salan-

der Were Real”², apărut în volumul colectiv *The Psychology of the Girl with the Dragon Tattoo*³ (coord. de Robyn Rosenberg și Shannon O'Neill). Cel mai recent, am publicat două nuvele în *The Intima: A Journal of Narrative Medicine*, descriind practica medicală a unui psihiatru pediatru care lucra în cadrul unui spital („Talking in Toys”⁴) și un pas important în procesul aculturației mele în America („The Cat Doctor”⁵).

În continuare, lucrez la o colecție de nuvele cu temă comună, *Peripeteia: Tipping and Turning Points from the Mental Edge of Medicine*⁶, care abordează psihiatria dezvoltării dintr-o perspectivă literară și arată cât de importantă este psihiatria pentru medicină. O a doua colecție de nuvele, mai lungi, care descriu viața a patru pacienți pe parcursul a douăzeci și trei de ani de la tratamentul inițial, este intitulată *Stepping into the River*⁷. Amândouă ar trebui să apară în următorii doi ani. Pentru aceste cărți am fost inspirat de medicul Irvin Yalom, mentor și prieten foarte prețuit, care a fost incredibil de încurajator și de generos cu timpul său. El, desigur, este psihiatrul care a profitat cu cel mai mare succes de beneficiile reciproce aduse de scris medicinei și invers. Am fost foarte fericit să îi laud realizările într-un articol special solicitat, într-un tradițional „Laudatio” german, publicat în limba engleză în 2012. De asemenea, este unul dintre membrii fondatori, alături de mine, ai asociației Pegasus a Scriitorilor Medici de la Stanford, un grup ce a început în 2008 și care acum are forța a 100 de membri. Îi susținem pe colegii noștri

¹ Despre a deveni și a fi medic. (N.t.)

² Dacă Lisbeth Salander ar fi fost reală. (N.t.)

³ Psihologia fetei cu un dragon tatuat. (N.t.)

⁴ Limba jucăriilor. (N.t.)

⁵ Doctorul-pisică. (N.t.)

⁶ Răsturnări de situație. Momente critice și de cotitură la granița mentală a medicinei. (N.t.)

⁷ Pășind în râu. (N.t.)

tineri să devină cei mai buni medici și scriitori care pot fi ei. Cu toții credem că a fi doctor se suprapune într-un mod semnificativ cu a fi scriitor. Scrisul ne face să fim doctori mai buni și ne ajută permanent să urmărim o chemare, care uneori pare prea greu de împlinit. (Mai multe informații despre grup puteți găsi pe pagina www.pegasusphysicians.com.)

Având o carieră duală, ca medic profesor și scriitor, nu sunt străin de activitățile de publicare și coordonare, întrucât este una dintre cerințele-cheie ale acestui rol. Ca profesor, am scris mai mult de cinci sute de articole, rezumate și capitole de carte. Am scris și am editat unsprezece manuale (aceste titluri pot fi găsite pe pagina mea de internet de la Stanford și în secțiunea „Books” pe pagina de internet personală). Cercetările și practica mea clinică se bazează pe abordări ale psihopatologiei din perspectiva dezvoltării psihice, care pun accent pe studiul conjugat al fenomenelor normative și nenormative și al interacțiunii complexe a variabilelor biologice, psihologice și sociale în etiologia, patogeneza și diagnoza, precum și în tratamentul tulburărilor mentale. Din această perspectivă, abordez și subiectul complex al inconștientului uman, ca sursă a creativității, stării de bine, dezvoltării personale și ca factor extrem de receptiv față de obstacolele ce apar în calea unei dezvoltări sănătoase. Ceea ce am descoperit însă în toți acești ani, urmând aceste două direcții, este că mintea mea inconștientă este un *sine qua non* pentru scrierea expresivă, dar nu și pentru nonficțiunea descriptivă tipică pe care o redactezi ca cercetător. De fapt, cele două forme de scriere se află într-un fel de relație competitivă, astfel că, atunci când una iese în față, cealaltă se retrage în fundal. În ultimii opt ani am constatat că sunt mai atras — din nou — de scrierea expresivă și, deși mai am multe de învățat în acest domeniu, sunt dispus să urmez cu tot angajamentul meu această formă de exprimare umană.

Mintea mea ascunsă mi-a dat permisiunea și încurajarea să fac acest lucru.

Rebecca Hall

Am absolvit Universitatea Stanford în 2007, cu o licență în biologie umană, prima specializare fiind în psihologia patologiei și delincvenței, a doua specializare fiind în limba spaniolă. L-am întâlnit prima dată pe doctorul Steiner ca studentă, la unul dintre cursurile din anul al doilea de studii. Am obținut atunci o bursă HB-REX⁸ de la Universitatea Stanford, ocazie cu care am lucrat în laboratorul de cercetare al doctorului Stein, unde am învățat despre diferitele componente ale cercetării academice, de la colectarea și analiza datelor, până la scrierea raportului pentru publicare. Deși mi-a plăcut întregul proces al cercetării, întotdeauna abia așteptam să ne așezăm să scriem ceea ce descoperiserăm.

După absolvire, am început să mă concentrez mai mult pe scris și pe editare, deși nu în mod exclusiv. Am început să lucrez cu doctorul Steiner, fiindu-i asistentă la cursul „Mintea ta secretă. Cunoaște-ți și asumă-ți inconștientul”, din cadrul programului de Formare Continuă de la Stanford. În fiecare an i-am ascultat prelegerile bazate pe materialul pe care urmează să-l citiți aici și am văzut serii după serii de studenți descoperind părți din ei înșiși despre care nici nu știau (sau uitaseră) că există. M-am bucurat enorm să ajung să-i cunosc pe acești studenți în fiecare an și să asist la creșterea lor. Poate din cauză că sunt eu însămi deosebit de atrasă de scris, sunt de fiecare dată impresionată mai ales de *insighturile* cu privire la inconștientul lor pe care studenții reușesc să le obțină prin scrierea ficțională.

⁸ Acronim pentru Human Biology Research Exploration. (N.t.)

După câțiva ani petrecuți ca asistentă de curs, am fost abordată de doctorul Steiner să îl ajut să scrie această carte. La început am ezitat — mai mult din nesiguranță de sine decât din lipsă de interes. Deși îl auzisem ținând aceste prelegeri de nenumărate ori și lucrasem până atunci la câteva articole publicate în reviste, nu știam dacă aveam talentul de a scrie și de a lucra la un astfel de proiect. Totuși, doctorul Steiner a fost insistent, astfel că am decis să fac o încercare. Odată ce am început să scriu, am știut că îmi descoperisem vocația.

Acum lucrez doar ca scriitor și redactor liber-profesionist, specializată în primul rând în științe psihiatrice și comportamentale și în adaptarea informațiilor științifice pentru publicul larg. Sunt coautorul a opt articole de revistă și a zece capitole de manuale de psihiatrie și am redactat câteva alte publicații. Sunt coautoare și redactor al cărții *Treating Adolescents*⁹, ediția a 2-a (coord.: Hans Steiner); am redactat ghidul *The Anti-Depressant Book*¹⁰ (scris de Jacob Towery); am redactat, de asemenea, *Handbook of Developmental Psychiatry*¹¹ (coord.: Hans Steiner) și *Eating Disorders*¹² (coord. de Hans Steiner și Martine Flament).

De asemenea, sunt autoare a unor scrieri creative. Povestirile mele nonficionale au fost prezentate la întâlnirile „Doctori și Pacienți. Ce învățăm unii de la alții” ale asociației Pegasus din Stanford; la a 32-a întrunire „În celebrarea muzei”, eveniment menit să prezinte femeile-scriitor; precum și în *Wildfire*, o revistă digitală.

Pentru mai multe informații, vă invit să vizitați pagina mea de internet (rebeccahall.net).

⁹ Tratarea adolescenților. (N.t.)

¹⁰ Cartea antidepresivă. (N.t.)

¹¹ Manual de psihiatrie a dezvoltării. (N.t.)

¹² Tulburările alimentare. (N.t.)

În ce fel ne-am îndeplinit obiectivele prin această carte

În această carte, eu (medicul Hans Steiner) vă voi învăța cum să folosiți cinci căi de accesare a minții inconștiente. Aceste căi sunt memele, actele ratate, preferințele artistice, scrierile expresive și visele. Fiecare va fi discutată în detaliu în capitolele 4-7. Îmi voi asuma sarcina de a vă învăța cum să vă accesați inconștientul pornind de la întregul dumneavoastră potențial uman, creativ sau de orice alt fel. Voi face apel la simțul estetic al fiecăruia și la felul în care apreciați arta, poezia și frumusețea în toate formele lor de manifestare, încurajând introspecția și reflecția. Pentru că oamenii sunt ființe istorice, vă voi invita să vă reamintiți experiența propriei dezvoltări și să explorați felul în care ați ajuns persoana care sunteți astăzi. Voi încerca să vă încurajez în a vă exprima cât mai creativ, prin exerciții de scriere expresivă, dar și prin activități precum fotografia, pictura și jocul de rol — toate aceste demersuri vă vor ajuta să vă manifestați aspectele voastre latente, la care probabil că nu vă gândiți în mod normal în fiecare zi.

Rădăcinile teoretice ale acestei cărți se regăsesc în „psihologia abisală”, adică în ramurile psihologiei bazate pe teoria conform căreia comportamentul uman nu poate fi înțeles numai prin manifestările lui, ci trebuie considerat și ca fiind expresia unor motive subliminale, a unor experiențe și traume trecute și a unor instanțe adaptative care nu mai sunt utile în prezent. Pentru a înțelege de ce oamenii fac anumite lucruri, trebuie să îi cercetăm pe dinăuntru lor. Aceste psihologii, care în mod deliberat trec dincolo de suprafață, includ: 1) teoria psihodinamică freudiană, care afirmă că orice comportament uman este rezultatul unei interacțiuni între factori intrapsihici și interpersonal, ceea ce necesită aducerea conflictelor