

Sarah Tomley

Ce ar face Freud în locul tău?

Cum ar rezolva cei mai mari
psihoterapeuți problemele tale cotidiene?

Traducere din engleză de
Camelia Dumitru

DIRECTOR EDITORIAL
Magdalena Mărculescu

REDACTARE
Laura Matei

IMAGINE COPERTĂ
© Gareth Southwell

DIRECTOR PRODUCȚIE
Cristian Claudiu Coban

DTP
Gabriela Anghel

CORECTURĂ
Irina Mușătoiu
Irina Botezatu

Descrierea CIP a Bibliotecii
Naționale a României
TOMLEY, SARAH

Ce-ar face Freud în locul tău? Cum ar rezolva
cei mai mari psihoterapeuți problemele tale
cotidiene? / Sarah Tomley; trad. din engleză de
Camelia Dumitru. - București: Editura Trei, 2019

Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-0675-2

I. Dumitru, Camelia (trad.)

159.9

ISBN 978-606-40-0675-2

Titlul original: *What Would Freud Do? How the
greatest psychotherapists would solve your everyday
problems*

Autor: Sarah Tomley

Text copyright © Sarah Tomley, 2017
Design and layout Copyright © Octopus
Publishing Group, 2017

Cover and art caricatures on pages 8, 13, 35, 40,
57, 67, 84, 87, 100, 101,
120, 127, 128, 139, 145, 149, 158 and 179
© Gareth Southwell Illustration, 2017.
All other illustrations © Grace Helmer, 2017
All rights reserved.

First published in Great Britain in 2017 by Cassell,
a division of Octopus Publishing Group Ltd

Copyright © Editura Trei, 2019
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 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

Introducere	6
Capitolul 1: Cum sunt eu?	8
Știi că nu ar trebui — dar ai putea să-mi dai ultima felie de tort? • Îmi place să-mi petrec timpul de unul singur. E ciudat? • De ce tot las lucrurile pe ultima clipă? • Sunt o persoană căreia îi pasă de ceilalți sau sunt „preșul” tuturor? • Era doar o glumă! • De ce mi se întâmplă mereu asta? • Sigmund: numai muncă, joc deloc... • Dacă aș fi mai egoist, m-aș distra mai mult?	
Capitolul 2: De ce mă port așa?	40
Mă tot uit la telefon o dată la câteva minute. De ce nu mă pot concentra? • Am 50 de ani și am avut chef de un Ferrari. E ceva în neregulă cu asta? • Sunt, de obicei, o persoană foarte civilizată... Ce e cu furia asta la volan? • De ce nu mă pot opri să le acord din timpul meu celorlalți? • De ce mint atunci când ea mă întreabă „Haina asta îmi face fundul mare?” • Îmi e teamă să zbor cu avionul... ce pot face? • Săptămâna trecută am șofat periculos de rapid: ce a fost în mintea mea? • De ce mă tot uit la seriile sîropoase în fiecare seară? • De ce mă tot port ca un idiot în fața părinților partenerii mele? • De ce cumpăr mereu aceeași marcă?	
Capitolul 3: Ceilalți	84
De ce nu îmi pot întâlni sufletul pereche? • De ce se poartă atât de prietenos cu mine noul coleg? • Cum îmi pot împiedica fiica adolescentă să-și facă un tatuaj? • De ce e partenerul meu așa un ratat? • Partenerul meu e minunat, așa că de ce mă gândesc să am o aventură? • Cum îi pot opri pe oameni să mă șteargă din lista de prieteni din social media? • De ce e șeful meu întotdeauna atât de meschin? • Familia mea e un coșmar: să întrerup orice legătură cu ea? • Oare partenerul meu mă minte? • Șefa mea e atât de cool, e isteată, elocventă, organizată și se și îmbracă bine. De ce nu sunt și eu așa?	
Capitolul 4: Ce se întâmplă?	128
De ce tot spun lucruri stânjenitoare? • Care este farmecul real al lui Harry Potter? • Îmi doresc să nu fi vândut casa aceea • Ar trebui să muncesc din pasiune sau pentru bani? • De ce cumpăr mereu varianta mai scumpă? • Care e sensul vieții?	
Capitolul 5: Cum mă pot îmbunătăți?	158
De ce nu pot slăbi? • Mi-e teamă să avansez în carieră: cum pot schimba asta? • Cum pot gândi mai creativ? • Vorbitul în public mă îngrozește • Ar trebui să urmez Dreptul, cum își dorește tata, sau să mă alătur unei trupe rock? • Cum pot face față mai bine momentelor dificile?	
Bibliografie	184
Mulțumiri	190

CUM SUNT EU?

Pagina 10: Știu că nu ar trebui — dar ai putea să-mi dai ultima felie de tort?

Pagina 15: Îmi place să-mi petrec timpul de unul singur. E ciudat?

Pagina 19: De ce tot las lucrurile pe ultima clipă?

Pagina 23: Sunt o persoană căreia îi pasă de ceilalți sau sunt „preșul” tuturor?



Pagina 27: Era doar o glumă!

Pagina 30: De ce mi se întâmplă mereu asta?

Pagina 33: Sigmund: numai muncă, joc deloc...

Pagina 37: Dacă aș fi mai egoist, m-aș distra mai mult?

Capitolul 1

Sigmund Freud

Acesta este tipul de gând ușor vinovat pe care Freud îl descrie ca aflându-se în centrul vieții noastre de zi cu zi. Dorințele se trezesc, sunt evaluate, există o dezbatere interioară rapidă, apoi decidem ce este de făcut. Iar și iar. Motivul pentru care se întâmplă așa, conform lui Freud, este că mintea dezvoltă trei procese conflictuale: Se, Eu și Supraeu, de la care nu există scăpare. Și, în cea mai mare parte a timpului, nici măcar nu suntem conștienți de ceea ce fac. Chiar dacă ghidează tot ceea ce spunem și facem.

Teoria psihanalitică a lui Freud este una remarcabilă deoarece acoperă totul — nu explică doar un singur lucru, cum ar fi de ce ne temem de păianjeni, de ce ne îndrăgostim, de ce respingem ideea mortalității noastre sau de ce adorăm burgerii; teoria le explică pe toate. Freud și-a propus să descrie exact cum este structurată și cum funcționează mintea, în ciuda absenței totale a instrumentelor științifice aflate la îndemână pentru atingerea acestui scop. În mod interesant, în prezent, mulți cercetători din domeniul neuroștiințelor revin la Freud pentru a înțelege ceea ce văd cu ajutorul tehnologiilor de scanare a creierului cu care lui Freud i-ar fi plăcut să se joace, fiind el însuși neurobiolog.

Totuși, în anii 1890, singurul „instrument“ util de care dispunea Freud pentru cercetarea minții era hipnoza. Freud lucra cu un medic numit Breuer, care descoperise că simptomele femeilor „isterice“,

cum ar fi tusea, paralizia membrelor, erau cauzate de „momente tulburătoare din viețile lor, dar pe care le uitaseră“. Breuer le sprijinea pe aceste femei să-și amintească evenimentele care fuseseră de mult îngropate și, procedând astfel, le ajuta să-și vindece simptomele isterice. Freud a fost impresionat de faptul că numeroase dintre acuzele somatice ale femeilor dispăreau în totalitate.

Se naște psihanaliza

Freud a preluat această idee și a dus-o mai departe, inventând ceea ce a devenit cunoscut sub numele de „cura prin vorbire“ sau psihanaliza. Aceasta pornește de la ideea că o mare parte din ceea ce se întâmplă în mințile noastre ne este necunoscut. În cea mai mare parte a timpului nu știm ce gândim, cu atât mai puțin de ce facem lucrurile pe care le facem. Chiar dacă reușim să aducem argumente plauzibile pentru alegerea unui partener, a unei

„De regulă, Eul nu știe nimic despre respingerea pulsivității sau despre conflictul rezultat.“

Anna Freud

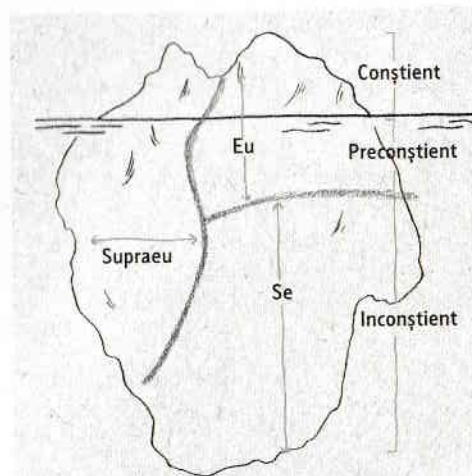
slujbe sau a unei locuințe, conform lui Freud, nu ajungem cu adevărat la esență. Argumentele care sună rațional sunt toate foarte convingătoare, dar ele reprezintă doar povestea cu care Eul a trebuit să fie de acord; auzim numai finalul „conversației“.

Eternele conversații din minte se desfășoară între trei părți: Se, Eu și Supraeu. Acestea apar în copilărie, una după cealaltă. Se-ul, spune Freud, este mintea cu care ne naștem. Este ceva clocotitor, dornic: dorește să mănânce, să bea, să urineze, să defecheze, să-i fie cald, pe scurt, dorește continuu, iar unicul scop este satisfacția. Dacă nu obține ce vrea, ne transmite asta; e greu să ignorăm țipetele unui bebeluș care plânge. Freud a spus că Se-ul este guvernat de Principiul Plăcerii: Se-ul vrea plăcere și gratificare și le dorește acum.

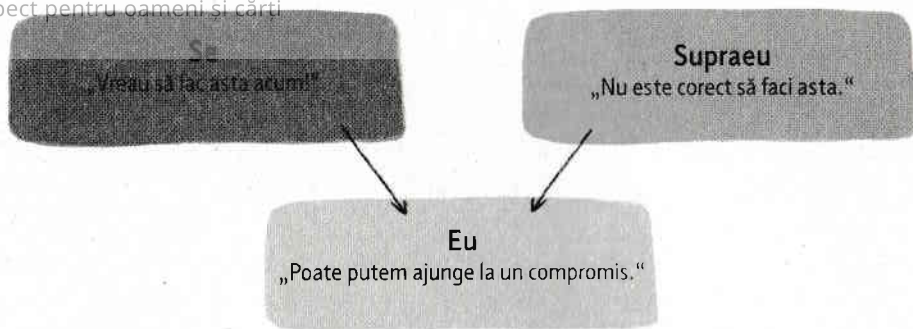
Numeroși filosofi și psihologi înțeleg dorințele primare, nepotolite ale bebelușului ca fiind o etapă care trece, dar Freud a spus că aceasta rămâne mereu cu noi. Totuși, pe măsură ce bebelușul crește, acesta începe să-și dea seama că nu-i pot fi împlinite toate dorințele: realitatea i se împotrivesc. Acest lucru duce la dezvoltarea Eului, care funcționează după Principiul Realității; Eul înțelege realitățile lumii externe și planifică momentul și modul în care pot fi satisfăcute nevoile Se-ului sau dacă acestea trebuie ignorate.

Pe lângă faptul că ține cont de restricțiile realității, Eul trebuie să acorde atenție și celei de-a treia componente din mintea copilului, Supraeu, care se dezvoltă ultima. Aceasta este acea parte a minții care interiorizează „regulile“ lumii, așa cum îi sunt ele prezentate copilului, mai întâi de către părinți, iar apoi de către alte segmente ale societății, cum ar fi profesorii și legislatorii.

Procesul se desfășoară cam așa. Se-ul dorește să fie hrănit cu ceva plăcut — să spunem că își dorește ciocolată. Așa că te trezești poftind destul de tare la o tabletă de ciocolată. „Ești nebun?“ îți spune Supraeu. „Deja ești supraponderal. Niciuna dintre perechile de jeans nu ți se mai potrivește. Nimeni n-ar trebui să fie atât de gras! Ar trebui să-ți fie rușine!“ Eul se află la mijloc între aceste două creaturi care țipă, una insistând asupra a ceea ce vrei tu, iar cealaltă criticându-te teribil pentru că vrei acel lucru. Supraeu funcționează ca un fel de conștiință, dar nu este o creatură înțeleaptă, filosofică; în realitate, în felul său, este la fel de orbește îngăduitor precum este Se-ul de nediscriminativ în ceea ce dorește, Supraeu interiorizează „regulile“ care i-au fost date de alții, fără a le examina mai întâi, iar apoi acestea funcționează ca un program, în fundal, pentru



Freud considera că o foarte mică parte a minții umane funcționează conștient.



restul vieții noastre, spunându-ne ce ar trebui și ce nu ar trebui să facem.

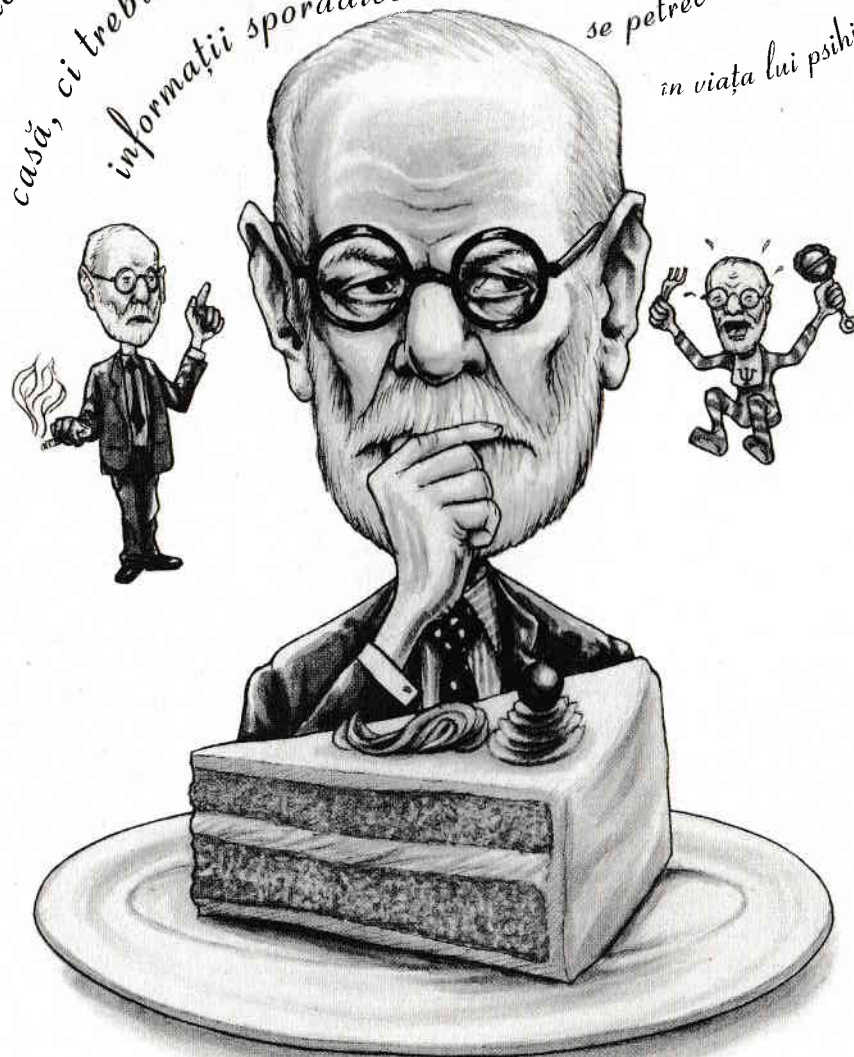
Modul în care Supraeul încearcă să ne determine să-i respectăm interdicțiile este prin folosirea unor critici usturătoare. Eul încearcă să-i pareze atacurile, privind totodată către lumea exterioară, pentru a vedea care este situația reală și cum să calmeze Se-ul, fie ajutându-l să accepte pierderea, fie oferindu-i ceea ce-și dorește. Prin urmare, ai putea alege ciocolata, simțindu-te vinovat în timp ce o mănânci, din cauza Supraeului care bombăne și care ar putea să continue să emită gânduri jignitoare. Sau, alternativ, ai putea să rezisti impulsului (Eul se aliază cu Supraeul) și să trăiești un sentiment de superioritate (Supraeul a obținut ce a vrut), alături de un vag iz de dezamăgire (ce vine din partea Se-ului, căruia i-a fost refuzată dorința).

Uneori suntem conștienți de aceste conflicte interioare, dar, de cele mai multe ori, nu suntem: aceasta este procesarea inconștientă. Freud spune că unele dintre dorințele care vin din partea Sinelui sunt atât de inacceptabile („Voi face sex cu ea“, „Îl voi ucide pe acest om!“), încât dorim să scăpăm de ele imediat, vrem să ne prefacem că nici măcar nu am avut vreodată astfel de gânduri. Acesta este momentul în care născocim un set genial de mecanisme de apărare, menite să izgonească din mințile noastre acele gânduri și să le ascundă de ceilalți. Mecanismele acestea funcționează inconștient pentru a ne proteja de trăirea unei anxietăți excesive cauzate de gândurile și impulsurile noastre și se derulează atât de rapid, încât nici măcar nu suntem conștienți că s-a întâmplat ceva.

*„Da, am făcut asta», spune memoria mea.
«E cu nepuțință s-o fi făcut», spune mândria mea și rămâne
neînduplecată. În cele din urmă, memoria e cea care cedează.“*

Friedrich Nietzsche

*„Eul
nu domnește nici măcar în propria
casă, ci trebuie să se mulțumească doar cu
informații sporadice în legătură cu ceea ce
se petrece inconștient
în viața lui psihică.“*



Sigmund Freud

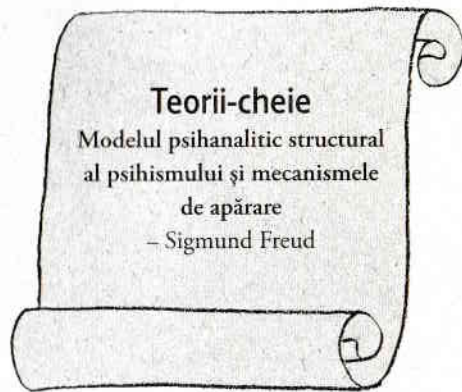
Conflictul intern/extern

Imaginează-ți, de pildă, că șeful tău face ceva atât de iritant încât, pentru o clipă, simți imboldul să-l lovești. Așa ceva este complet inacceptabil pentru tine și pentru toți ceilalți, deci trebuie „să scapi” cumva de acest impuls. Există mai multe mecanisme de apărare la care ai putea apela pentru a face acest lucru. Ai putea să pretinzi față de tine însuși că nu s-a întâmplat nimic (negare) sau că altcineva dintre colegii de birou își dorește, de fapt, să facă acel lucru (proiecție). Sau ai putea să transferi acea dorință de la ținta sa reală spre un obiect un pic mai acceptabil, cum ar fi piciorul unui scaun și să-l lovești, în schimb, pe acesta (deplasare). Sau ai putea să exprimi trăiri complete opuse celor reale și să fii mai prietenos decât de obicei cu șeful (formațiunea reacțională). Multe dintre mecanismele noastre de apărare au fost definite de fiica lui Freud, Anna, care a observat că „indiferent dacă e vorba de teama de lumea externă sau de teama față de Supraeu, ceea ce declanșează procesul defensiv este angoasa”. (Freud, 1937/2002, p. 47)

Freud considera că în cea mai mare parte a timpului gestionăm acest conflict extern/intern destul de bine, însă, uneori, efortul asiduu de a ne controla impulsurile distructive și de a para criticile Supraeului se dovedește a fi prea mult, ducând la anxietate (angoasă), depresie și o multitudine de probleme psihologice (sau „nevroze”). El a sugerat că unicul „tratament” este să trecem cumva dincolo de mecanismele de apărare și să revenim la vrerea sau dorința inițială; să înțelegem încă de la început dezbaterea care are loc între diversele părți ale sinelui, cu curaj și disponibilitatea totală de a accepta inacceptabilul. Nu este ceva ușor de făcut.

Prin urmare, de ce psihanaliză?

Psihanaliza este o căutare a adevărului considerat a zace în întuneric, exact dincolo de puterea de cuprindere a minții noastre raționale, conștiente. Terapii ulterioare, precum terapia cognitivă și terapia comportamentală, demonstrează că problemele pot fi rezolvate fără a aborda mai mult decât simptomele conștiente, însă Freud a spus că „un călător nocturn își poate alunga teama cântând, dar nu va ajunge în același fel să vadă mai bine”. (Freud, 1926/2010, p. 292). Sugestiile sale nu erau nici științifice și nici destinate celor slabi de înțeles, iar cea mai mare parte a psihologiei pare a fi decisă să identifice diverse explicații pentru acțiunile noastre, așa cum se arată și în această carte. Desigur, Freud ar considera forța extraordinară a acestui efort ca fiind mereu fascinantă.



Îmi place să-mi petrec timpul de unul singur. E ciudat?

Carl Gustav Jung • Isabel Briggs Myers • Katharine Briggs

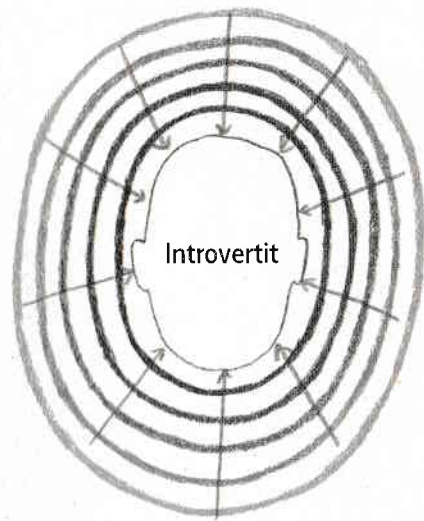
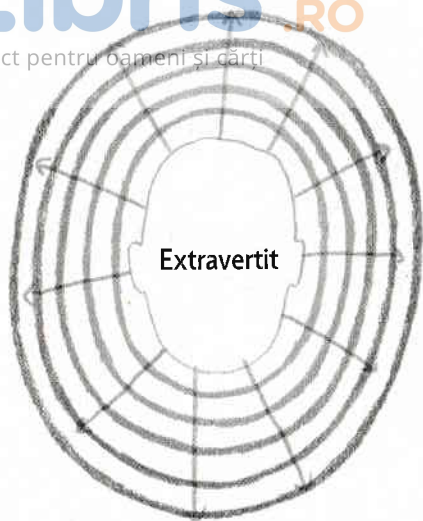
În 1936, marele psihoterapeut Carl Gustav Jung a scris: „Mi-a devenit treptat limpede că ar trebui să existe două atitudini generale fundamentale diferite care îi împart pe oameni în două tipuri... pe care le-am numit tipul extravertit și, respectiv, introvertit”. Aceste două tipuri au o focalizare diferită și modalități diferite de a-și reîncărca bateriile: extravertiților le place să se concentreze asupra lumii exterioare și își iau energia din proximitatea celorlalți, în timp ce introvertiților le place să se concentreze asupra lumii subiective și se reîncarcă „petrecând timpul de unii singuri”.

De la împărțirea mai degrabă dramatică și cutezătoare a personalității umane realizată de Jung, cercetătorii și teoreticienii au insistat că există mai mult de două părți distincte implicate. MBTI-ul actual (*Indicadorul de Tipuri Myers-Briggs*) este un test care îi împarte pe oameni în 16 tipuri diferite de personalitate, cu o acuratețe destul de mare, încât în prezent, se folosesc anual mai mult de 3,5 milioane de teste de către firmele de recrutare și companiile angajatoare.

Totuși, deoarece MBTI a fost dezvoltat pornind de la modelul original al lui Jung, merită să revenim la ideile acestuia pentru o înțelegere de bază. Jung sugera că, fără îndoială, comportamentul nostru aparent întâmplător are totuși un sens dacă îl înțelegem ca fiind ghidat de două modalități de procesare a informației. Extravertiții sunt mai influențați de ambientul lor, iar introvertiții sunt mai influențați de propriile lor intenții; informația procesată este evaluată în moduri diferite. Jung oferă exemplul a două persoane care se ceartă, una dintre ele spunând „Uite ce e, prietene, acestea sunt faptele; asta e realitatea”, în timp ce cealaltă persoană își începe replica spunând „Dar eu cred, eu susțin...”.

cea ce sună „ca un nonsens pentru extravertit”, care insistă asupra întâietății faptelor externe. Ceea ce nu înțelege acesta, spune Jung, este că cealaltă persoană are un contact mai strâns cu lumea sa interioară bogată, cu o realitate interioară care are la fel de multă validitate precum cea exterioară.

Jung observă că persoana care acordă mai multă atenție lumii exterioare consideră că „are mai multă dreptate”, deoarece echivalează faptele lumii exterioare cu realitatea și-l percepe pe introvertit ca fiind un visător. Totuși, Jung subliniază că lumea interioară este la fel de reală, cu imagini la fel de pregnante, similare celor obținute din lumea percepută din exterior. Narațiunile lumii interioare sunt cunoscute ca fantezii, iar Jung susține că ele sunt la fel de puternice precum faptele: „Atunci când un bărbat are o anumită fantezie, un altul își poate pierde viața sau un pod ar putea fi construit... Tot ceea ce facem aici, toate acestea, au fost fantezie de la început”. Fantezia nu este un nimic, susține el; deși nu este un obiect tangibil, este totuși un fapt. De aceea, introvertitul nu ar trebui să simtă că e obligatoriu să-și ceară scuze pentru aceste fantezii, care au fost fundamentale



Extravertiții se concentrează asupra lumii exterioare și își câștigă energia din ea. Introvertiților li se pare mai creativă și mai interesantă lumea interioară a gândurilor și a visării cu ochii deschiși. Ei își redobândesc energia petrecând timp de unii singuri.

pentru toate invențiile de pe Pământ și pentru cele mai subtile intuiții. Lumea are nevoie, deopotrivă, de introvertiți și extravertiți.

Patru funcții

Alături de aceste două tipuri fundamentale de personalitate, Jung sugerează că oamenii au puncte tari și puncte slabe sub aspectul a patru funcții importante: gândire, emoție, senzație și intuiție.

Acestea patru au devenit mai apoi esențiale în foarte popularul test MBTI. Jung susține că senzația ne spune că există ceva; gândirea ne spune ce este acel ceva; simțirea (emoția) ne spune dacă este plăcut sau nu (și ar trebui acceptat sau respins), iar intuiția ne dă o idee despre ceea ce se întâmplă. Intuiția, spunea Jung, e dificil de explicat în termeni obișnuiți. Fiecare dintre noi e, într-o anumită măsură, mai puternic sau mai slab în toate aceste domenii.

În MBTI, acești patru factori sunt puși în opoziție, alături de alții doi. La nivelul cel mai de bază, testul întreabă dacă o persoană preferă să se concentreze asupra lumii exterioare sau asupra celei interioare (Extraversie vs. Introversie); să se concentreze asupra înțelesului de bază sau pe interpretarea și adăugarea unui nou sens (Senzație vs. Intuiție); să decidă ținând cont de logică și consecvență sau de oameni și circumstanțe speciale (Gândire vs. Simțire); și să decidă rapid sau să prefere să rămână deschis noilor informații (Judecată vs. Percepție). În funcție de nivelurile preferate, întregul test clasifică apoi o persoană ca aparținând unuia dintre cele 16 tipuri de personalitate. De exemplu, un „ISTJ“ este o persoană ale cărei atitudini sunt marcate de: Introversie, Senzație, Gândire și Judecată (*Introversie, Sensing, Thinking, Judging*). Acest tip de personalitate este cunoscut sub numele de

„Retragerea individului în sine nu înseamnă renunțarea la lume, ci căutarea acelei liniști din interiorul căreia îi este cu puțință să-și aducă propria contribuție la viața socială.“

Carl Gustav Jung

„Inspector“ — acesta manifestă o preferință pentru detalii, respectarea regulilor și adunarea de date.

Nu e vorba doar despre a fi singur?

Introvertiților le place să se reîncerce fiind singuri. Pentru ei e foarte important (și deloc „ciudat“) să fie de unii singuri, undeva într-un loc liniștit și calm. Le este de folos să aibă timp de reflecție, să poată visa cu ochii deschiși și să reflecteze cu atenție. Preferă conversațiile interesante, intime, unu-la-unu, față de strigătele dintr-un bar aglomerat, și adoră să discute despre subiecte importante care sunt semnificative pentru ei personal. Sunt foarte buni ascultători și scriitori (J.K. Rowling este o introvertită autodeclarată). Dat fiind că extravertiții adoră să vorbească, preferă să acționeze și nu să reflecteze, fiind cei mai fericiți atunci când sunt implicați în activitățile cu cel mai mare nivel de adrenalină, nu e de mirare că multe parteneriate (romantice și de afaceri) sunt o combinație reușită între un extravertit și un introvertit.

Neuroștiințele

Studiile neurologice recente au arătat unele diferențe interesante între creierul oamenilor care se consideră ca fiind introvertiți și extravertiți. Extravertiții par a fi cablați neuronal într-un mod aparte, pentru a aloca mult mai multă atenție fețelor oamenilor — iar dacă reușesc să facă aceasta, ei percep o descărcare intensă a neurotransmițătorului „recompensei“, numit

dopamină, care joacă un rol și în comportamentul adictiv. În plus, se pare că în timpul procesării informaționale, extravertiții folosesc un traseu neuronal mai scurt și cu o acțiune mai rapidă comparativ cu introvertiții, traseu care trece prin zone ale creierului care au de-a face cu procesarea senzorială (văz, auz, gust, tactil). Traseul acesta depinde și de dopamină. Iată însă și dezavantajul: extravertiții nu sunt foarte sensibili la dopamină. Ei au nevoie de mai multă dopamină decât introvertiții pentru ca magia acestora să funcționeze, iar o modalitate rapidă de a crește nivelurile de dopamină este aceea de a crește nivelul de adrenalină, ceea ce se poate obține făcând lucruri noi, rapide, incitante și periculoase, cum ar fi cântatul la un bar de tip karaoke, dansul cu un străin sau săritura cu coarda elastică. Prin urmare, ieșind și făcând lucruri interesante, în special cu alte persoane (fețele!), ei trăiesc recompensa chimică a dopaminei, se bucură de câteva rafale intense de fericire și totul este bine.

Între timp, introvertitul abordează lucrurile foarte diferit. Se pare că introvertiții, comparativ cu extravertiții, au un flux sangvin către creier mai mare, iar acest flux parcurge un traseu mai complicat în timpul procesării informaționale către părțile creierului implicate în experiențele interne, cum ar fi amintirea, planificarea și rezolvarea de probleme. În plus, ei sunt extrem de sensibili la dopamină, așa că au nevoie de foarte puțin pentru a se simți suprastimulați (cu alte cuvinte, trebuie să evite petrecerile!). Neurotransmițătorul lor preferat este unul diferit, acetilcolina, cu un efect foarte