

TREI

Depășirea de sine

INVIDIA ȘI GELOZIA CA ȘANSE
PENTRU DEZVOLTAREA PERSONALĂ

VERENA KAST

Traducere din germană de Radu-Gabriel Pârvu

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărulescu

REDACTOR:

Victor Popescu

DESIGN: Faber Studio

FOTO COPERTĂ: Gulliver/Getty Images/ © ANDRZEJ WOJCIK

DIRECTOR PRODUCTIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Florin Paraschiv

CORECTURĂ:

Maria Musuroiu
Elena Bițu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KAST, VERENA

Depășirea de sine: Invidia și gelozia ca șanse pentru dezvoltarea
personală / Verena Kast; trad.: Radu-Gabriel Părvu. – București:
Editura Trei, 2016

Conține bibliografie
ISBN 978-606-719-905-5

I. Părvu, Radu Gabriel (trad.)

159.923.2

Titlul original: ÜBER SICH HINAUSWACHSEN. NEID UND EIFERSUCHT
ALS CHANCEN FÜR DIE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Autor: Verena Kast

Copyright © 2015 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Copyright © Editura Trei, 2016
pentru prezenta ediție

O.P. 16, GHIȘUL 1, C.P. 0460, BUCUREȘTI

Tel.: +4 021 300 60 90; FAX: +4 0372 25 20 20

E-mail: COMENZI@EDITURATREI.RO

www.edituratrei.ro

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
Partea I: Invidia	
Introducere	13
Sentimentul invidiei	13
În căutarea propriei invidii	15
Un exemplu cotidian de abordare a invidiei	16
Ce este invidia?	18
Declanșarea invidiei	26
Expresia fizică a invidiei	28
Interacțiunea dintre declanșatorii invidiei și cei invidioși	30
Reacția la invidia exprimată agresiv și la cea exprimată distructiv, cu inhibarea agresivității	41
Deprecierea	43
Invidia și concepția despre sine	44
Prin ce anume sunt legate aceste diverse forme de invidie?	46
Sentimentul de vinovăție inconștient al declanșatorilor invidiei	49
Identificarea cu agresorul: relația cu sentimentele de vinovăție importate	51
Evitarea invidiei	53
Cum ne purtăm cu invidioșii?	55
Privirea răutăcioasă („deochiul“)	56
Declanșatorii speciali ai invidiei	59
Premise pentru gestionarea invidiei	63
Biografii ale invidiei	68
Invidiosul ascuns	68

Invidioasa deschisă	78
O comparație	84
Teorii despre apariția invidiei	90
Teoria lui Melanie Klein despre apariția invidiei	91
Critici la teoriile lui Melanie Klein	95
Poziția paranoid-schizoidă și poziția depresivă	98
Identificarea proiectivă	101
Invidia și totalitatea	104
Vindecarea invidiei	106
Teoria lui Melanie Klein, văzută într-un context mai larg	106
Invidia față de sine	109
Invidia Eului celui care visează	109
Un conflict mascat al invidiei	112
Invidia manifestă	113
Invidia ce poate fi „dedusă“	116
Invidia în terapie	119
Există ieșiri din fundătură?	125
Rivalitatea dintre frați și invidia	131
Acceptarea loială	136
Dialectica constructivă	137
Dialectica distructivă	138
Respingerea polarizată	140
Dezidentificarea sau relația negată	141
Istoria invidiei părinților	144
Copilul ales, invidia și gelozia	147
Partea a II-a: Gelozia	
Introducere	153
Ce este gelozia?	153
Abordarea acestui sentiment	157
Despre dificultatea de a ne declara gelozia	158
Gelozia absolut normală	163
Teme în cadrul geloziei	164
Teama de a fi părăsit	164
Rana narcică	165
Dorințe de despărțire	167

Rivalul	169
Un exemplu de funcție perturbatoare a geloziei concurențiale	173
A fi în loc de a avea	178
Sentimentele de vinovăție	182
Gânduri de final	187
Bibliografie	189

Introducere

Sunteți înconjurați și dvs. de o mulțime de oameni invidioși pe față sau pe ascuns? Găsiți că este ceva inoportun și nedrept? Căci — nu-i așa? — invidioși nu suntem noi, invidioși sunt ceilalți! Și este foarte neplăcut că oamenii sunt invidioși. De ce nu ne pot îngădui ei nici odată lucrurile pe care le-am agonisit, le-a înhățat sau le-am obținut cu noroc, ori, poate, le-am câștigat muncind din greu? Odată ce există un prilej de bucurie, de ce trebuie atâția să ne strice mereu plăcerea? Iar aceasta, nu în mod deschis și onest, ci pe din dos?

Când vorbim cu oamenii despre invidie, rămânem cu impresia că totuși cei mai mulți dintre noi am fi declanșatorii invidiei — și rareori invidioși. Chiar așa să fie?

SENTIMENTUL INVIDIEI

Sentimentul invidiei este un sentiment foarte neplăcut. Dacă simțim în noi înțepătura invidiei sau dacă suntem copleșiți de sentimentul invidiei, nu ne simțim bine; în orice caz, atunci ne simțim într-o „postură mai proastă“, avem convingerea că în mod total nejustificat vom ieși mai prost în comparație cu alții, fără a avea posibilitatea să schimbăm lucrurile în vreun fel. Ne simțim răniți în sentimentul propriei valori. Fie că recunoaștem sau nu, ne pierdem sentimentul propriei valori și trebuie să ni-l recăpătăm. Această jignire ne supără, ne înfurie, devenim distructivi, dar nu în mod

deschis, ci în secret. Mai e de mirare atunci că ne decidem să ne renegăm invidia și să-i considerăm invidioși pe ceilalți, proiectând, așadar, asupra lor invidia?

În plus, este interzis să fim invidioși, nu trebuie să fim invidioși. Invidia este unul dintre sentimentele repudiate, disprețuite. Există multă teamă de invidie. Kant este autorul propoziției: Invidia face parte din „familia detestabilă a nerecunoștinței și a bucuriei față de prejudiciul adus altuia”¹. Kant circumscrie aici perimetrul emoțional în care el plasează invidia: în zona ingratitudinii și a bucuriei de necazul altuia. Cine ar dori să aibă un sentiment atât de „detestabil”, necum să-l mai și apere în fața altora? Odată cu el, ar trebui să apere o dublă oroare: ca individ ce duce lipsă de ceva — oricum, n-ar trebui să invidieze, chiar dacă ar fi în postura unui bogătan — și ca om care are un asemenea sentiment oribil.

Și totuși este extraordinar de important să luăm urma invidiei. Căci sentimentele de invidie — deși mascate de cele mai multe ori — sunt neobișnuit de agresive; ele constituie atacuri asupra sentimentului propriei valori în cazul nostru și al altora. Dar când sentimentul propriei valori este atacat în permanență, suntem mai puțin creativi decât am putea fi, suntem mai puțin competenți în relația pe care o avem cu viața cotidiană; suntem mai puțin mulțumiți decât am putea fi și reacționăm mai ușor cu ostilitate, eventual cu violență. Când luăm act de sentimentele noastre de invidie, nu trebuie să reacționăm neapărat în mod ranchiunos; poate suntem triști că ne umple invidia, poate reușim să ne înțelegem pe noi înșine în această situație, fără a deveni distructivi în vreun fel.

Însă fiecare sentiment are și o funcție în economia noastră psihică, are un sens. Ce sens are, deci, inoportuna, prohibita invidie? Când suntem invidioși, râvnim la ceva pe care alții par să-l aibă sau chiar îl au, ne dorim ceea ce alții pot, sunt sau primesc;

¹ Kant, I., 1797: *Metaphysik der Sitten*, apud Schoeck, H., 1977: *Der Neid und die Gesellschaft*, Herder, Freiburg/Basel/Wien, pp. 148 ș.u. [*Metafizica moravurilor*, Antaios, București, 1999, p. 282].

iar noi suntem siguri că nu avem, nu suntem sau nu putem primi acel lucru — și că până la urmă asta este nedrept. În sentimentul de invidie se exprimă, totodată, o poftă și o dorință, legate de convingerea că nu putem primi lucrul la care râvnim. Altfel spus, sentimentul invidiei ne semnalează că suntem în dezacord cu noi înșine. Fie trebuie să facem mai mult cu viața noastră, fie trebuie să ne schimbăm reprezentarea despre noi înșine, s-o adaptăm mai bine realității sau chiar să modificăm realitatea.

Sentimentul invidiei nu este numai un atac la propria valoare, el are o funcție extraordinară de importantă pentru reglementarea pe termen lung a concepției noastre despre sine. El ne constrânge permanent să ne confruntăm cu întrebări de tipul ce facem cu viața noastră, cât realizăm din talentele noastre, dar și dacă ne mai percepem corect pe noi înșine. Așadar, nu ne putem permite să proiectăm mai departe invidia asupra „celorlalți”. Ne lipsim de o normă a sistemului propriu de valori, devenind astfel mai puțin competenți în relația noastră cu viața; în schimb, vom fi cu atât mai pregătiți pentru ură, răzbunare și comportament distructiv ascuns. Trebuie să învățăm să avem o relație mai productivă cu sentimentul de invidie. Spre a putea face acest lucru, trebuie să cunoaștem manifestările invidiei în cazul nostru particular.

ÎN CĂUTAREA PROPRIEI INVIDII

Pentru că ne refulăm invidia, se înțelege că nu e deloc simplu să-i luăm urma. Prin urmare, va trebui să descoperim îndărătul căror fenomene psihice se poate ascunde invidia.

În cazul unor schimbări bruște și inexplicabile ale dispoziției, sentimentele de invidie refulate pot juca un anumit rol. Chiar și în situațiile în care oamenii spun despre ei că se simt dintr-odată atât de „goi”, merită să ne întrebăm dacă nu sunt implicate sentimente de invidie. Cu siguranță, și refularea altor sentimente, de

exemplu, a ostilității, poate provoca trăirea de „gol”; totuși merită să ne întrebăm despre invidie. Până și în cazul izbucnirilor agresive „deplasate” — izbucniri în cursul cărora avem sentimentul că ele nu se potrivesc de fapt cu situația care le-a declanșat — ne putem pune întrebări despre un atac al invidiei „gestionat” în această manieră, ca și atunci când depreciam un om sau un lucru în mod general și temeinic.

UN EXEMPLU COTIDIAN DE ABORDARE A INVIDIEI

La o serbare, doi bărbați cântă la pian. Ambii au în jur de 35 de ani, se cunosc, au frecventat parțial aceleași școli. Domnește buna dispoziție, place îndeosebi faptul că ei cântă alternativ la pian. Apoi unul se oprește brusc, spune că e totuși o tâmpenie, se așază la fereastră și se uită afară. Iese foarte ostentativ din această colaborare și produce indispoziție. Reacția celor prezenți este cam iritată, dar celălalt continuă să cânte liniștit — și nu prea pare să ia în seamă cu adevărat incidentul.

Ce s-a petrecut cu acel bărbat? El însuși a spus despre sine că s-a simțit deodată golit, a avut un sentiment de teribilă plictiseală și brusc i-a venit pur și simplu „să verse”. La întrebarea privitoare la motivul care ar fi putut declanșa acest sentiment, el a răspuns că a remarcat că interpretarea celui-lalt a fost primită mai bine decât a sa, colegul său a satisfăcut mai bine nevoile celor prezenți și a obținut mai multe aplauze.

Și atunci a izbucnit: „Mereu sunt doar al doilea. M-am înfuriat rău pe F. [colegul], un adevărat val de furie s-a înălțat și m-a dominat sentimentul că viața este pur și simplu nedreaptă. Asta m-a împins spre nebunie și aproape că îmi venea să leșin. Atunci am avut fantasme — firește, doar pentru un timp foarte scurt — să-i pun otravă în băutură sau să trântesc capacul pianului peste mâinile lui frumoase. Desigur, am considerat că acesta este un lucru inacceptabil, foarte primitiv, și am înlăturat aceste sentimente. Mi-am spus: Gata cu aceste văicăreli tâmpite! Și pe urmă chiar am fost indispus, mi s-a făcut rău — nu băusem nimic —, iar apoi: culmea! După aceea a venit

însă la mine tipul respectiv: mi-a spus cât de grozav ne-am stimulat reciproc prin interpretarea noastră și m-a întrebat dacă n-ar trebui să mai improvizăm în doi, fiindcă de-acum avem antrenament împreună! El părea trist că nu mai voiam să cânt, dar chiar asta merita!” Iar pe urmă, invidiosul a adăugat: „Probabil nu era deloc trist, precis triumfa în sinea lui.”

Acest episod poate fi văzut ca un exemplu cotidian de dinamică a invidiei: sentimentul invidiei este perceput ca o înțepătură, este refulat, iar apoi el are un efect aparte, ostil, asupra sinelui și asupra relației cu alții. Ceea ce nu este chiar obișnuit la acest exemplu e faptul că bărbatul este în stare să înfățișeze cu atâta claritate ce s-a petrecut în sufletul lui și că ține partea în mod deschis fantasmelor sale vindicative. Invidia cere răzbunare — aici chiar o răzbunare cu adevărat distructivă. Astfel ar fi din nou cel mai puternic și ar triumfa definitiv. Căci totuși, otrava l-ar putea ucide pe coleg, iar capacul pianului trântit peste mâinile lui i-ar provoca măcar durere. Din această descriere se poate vedea foarte clar că în momentul în care bărbatul își refuză invidia, care are și aspecte autotorturante, se produce această neplăcută schimbare a dispoziției. Așadar, reprimarea invidiei nu poate constitui pur și simplu soluția.

Colegul solicită, probabil în mod inconștient, o ieșire din situația generată de invidie. El propune o colaborare în care în prim-plan să se afle sentimentul de solidaritate și mai puțin concurența, dar să fie posibilă și o rivalitate constructivă, creatoare. Invidiosul din exemplul nostru nu poate accepta această ieșire: în această situație, sentimentul invidiei și certitudinea inferiorității, asociată invidiei, sunt prea intense, iar sentimentul valorii proprii este prea slab. În schimb, propunerea ce ar face, eventual, ca invidia să se transforme într-o rivalitate constructivă este interpretată în sensul invidiei: „Cine suferă așa de puțin de invidie încât să poată face o propunere generoasă are atâta siguranță de sine încât poate face această propunere nebunească. În cele din urmă, el va triumfa.” Invidiosul îi atribuie declanșatorului invidiei triumful pe care și l-ar dori de fapt pentru sine.

Experiența care declanșează această dinamică a invidiei a fost următoarea: invidiosul simțise că interpretarea colegului său a fost primită mai bine. Poate că este așa, dar e posibil și ca percepția lui să fie subiectivă. În situațiile care se adresează invidiei noastre nu suntem obiectivi: atunci suntem înclinați să vedem realizările, felul de a fi și proprietățile altora cu o lupă, iar pe ale noastre cu o lentilă care micșorează lucrurile. Este posibil ca aici să avem o situație ce se repetă ca un complex² în viața invidiosului. Izbucnirea lui, legată de faptul că este mereu al doilea, pare să indice acest lucru. Pe parcursul vieții, el a mai trăit în mod evident nu o dată faptul că n-a ocupat poziția pe care a considerat-o potrivită pentru el — de precizat că a fost singur la părinți.

El nu poate aborda această invidie. Dacă ar aborda-o, ar însemna să o simtă, să simtă că ar dori să aibă și el ceea ce are celălalt, dar să se mulțumească numai cu atât — asta-i situația! Ar însemna că îl întristează acest lucru și că se întreabă în ce privințe se poate accepta pe sine și în ce anume stă propria-i valoare. Însă nu reușește să facă asta. A dezvoltat fantasme distructive, pe urmă le-a refulat imediat fiindcă nu a putut să le asocieze cu imaginea sa despre sine, cu ideea sa de sine, și atunci s-a simțit foarte prost. Agresiunea s-a îndreptat, deci, și împotriva lui însuși, el s-a retras, a produs indispoziție și cu purtarea sa a făcut ca această serbare să rămână ulterior în amintire drept serbarea la care F. (colegul) „a reînviat la pian toată tinerețea noastră”. Despre invidios n-a mai vorbit nimeni.

CE ESTE INVIDIA?

În emoția pe care o numim invidie acționează diverse alte emoții; de exemplu, tristețea, furia și ura. Invidia este, așadar, un sentiment

² Cf. Kast, V., 1990: *Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jungschen Psychotherapie*, Walter, Olten (ed. a VIII-a, Patmos, Ostfildern, 2012), pp. 44 ș.u.

complex; ceea ce înseamnă că unele dintre componentele emoționale implicate se pot afla mai mult în prim-plan. Utilizez cuvântul „emoție” ca o noțiune colectivă pentru dispoziții, pentru sentimente definibile și pentru sentimente clocotitoare în sensul de „afecte”.³ Invidia ne produce o anumită dispoziție, putem fi gata să vedem totul sub aspectul invidiei. Așa suntem, de pildă, atunci când avem sentimentul că, în principiu, viața ne tratează prost, spre deosebire de toți ceilalți, cărora, oricum, le merge mai bine decât nouă, în mod nedrept. Aceste dispoziții ne iau prin surprindere când nu avem siguranță de sine și suntem nemulțumiți de noi și de lume.

Dar putem să aparținem și unui grup de oameni, care realmente sunt prost tratați. Dacă suntem invidioși atunci, invidia are o justificare, aceea de a face mai multă dreptate.⁴

Sentimentul invidiei este această înțepătură definibilă, care ne străbate în fața unei realizări, a aspectului exterior, a proprietății altuia și ne afectează cu sentimente de nedreptate, tristețe, supărare și nemulțumire. Percepem „o înțepătură neplăcută” — atunci când am dori să simțim plăcere și, prin urmare, am vrea să ne bucurăm. De regulă, invidia ca sentiment definibil mai poate fi abordată. Însă invidia ne poate lua prin surprindere și ca un sentiment, ca un afect, foarte violent și clocotitor, astfel încât nimic nu mai contează în viața noastră — cel puțin pentru o anumită perioadă —, în afară de cel invidiat, de invidie și de gândurile legate de modul în care ne-am putea elibera de acest afect îngrozitor; apoi, acestea se precipită, de obicei, în fantasme vindicative.

Pentru cuvântul „invidie” mai putem folosi și sintagma „atitudine defavorabilă”. Când suntem invidioși, nu-i îngăduim ceva unui om, îi suntem defavorabili, în loc să-i îngăduim o pretinsă sau reală fericire. Asta înseamnă că am putea fi, deci, și noi în poziția unuia

³ Conform lui Bollnow, von Usler etc.: Bollnow, O.F., 1956: *Das Wesen der Stimmungen*, ed. a III-a, revăzută și adăugită, Klostermann, Frankfurt/M.

⁴ Cf. Schoeck, 1977: *Der Neid und die Gesellschaft*, pp. 267 ș.u.

capabil să acorde o favoare, favoarea de a privi cu bunăvoință și de a aprecia efectiv ceea ce are, arată sau plăsmuiește celălalt. Atunci vom spune: „Dar ceva nu e în regulă aici. În principiu, nu sunt nefavorabil, îngădui ceva unui om — totuși, când sunt invidios, atunci este un lucru necurat și consider că omul respectiv vrea să fie admirat pentru ceva care nu i se cuvine deloc. Mi-ar plăcea și mie să fiu atât de neobrăzat și să mă prezint fără jenă.“ Când începem să argumentăm în acest fel și suntem așa de siguri că indignarea noastră este justificată, este foarte probabil că invidia a intrat în joc de partea noastră.

În general, oamenii sunt mai invidioși pe privilegiile decât pe aptitudini. Dar când ne cuprinde invidia, nu ne vine prea greu să înfățișăm privilegiile drept aptitudini, iar atunci pizma noastră redevine mai inteligibilă. E-adevărat, ar putea fi și o invidie justificată.

Invidia justificată ar fi cea rezultată din faptul că diferențele sociale sunt prea mari; atunci, invidia ar urma să ducă la anularea acestor diferențe prea mari. Așa spune Krüger, bunăoară, că invidia femeilor pe avantajele bărbaților continuă să fie prea redusă; altminteri, ele ar schimba ceva.⁵ Există, deci, și o invidie justificată — aici ne aflăm totuși în căutarea unei invidii refulate în mare grabă, a acelei atitudini defavorabile.

Invidia ca defavorabilitate exprimă și faptul că ar trebui să acordăm o favoare, aceea de a accepta felul de a fi sau performanța altcuiva. Cine are de acordat o favoare este un protector, reacționează de pe poziția celui bogat. Când suntem defavorabili, atunci reacționăm în mod evident de pe poziția celui sărac, care iese în pierdere. Prin urmare, problema relației noastre cu invidia este și problema modului în care devenim îngăduitori.

Un alt termen pentru invidie este „ciudă“. Dacă atitudinea „defavorabilă“ exprimă faptul că refuzăm să fim favorabili altcuiva, „înciudarea“ implică și sentimentul inconfortabil care ne cuprinde.

⁵ Cf. Krüger, W., 1989: *Der alltägliche Neid und seine kreative Überwindung. Mit Streifzügen durch die Kulturgeschichte*, Reinhardt, München/Basel, p. 171.

În „pizmă“, cuvântul învechit pentru invidie, devine limpede că acesta constituie o premisă pentru dezvoltarea invidiei, că „ne uităm chiorăș“⁶ la ceilalți și simțim nevoia să ne comparăm în mod secret și adictiv cu ei. Din această comparație adictivă — când deseori comparăm lucruri incomparabile — se naște invidia. Or, oamenii trebuie să se compare într-un anumit cadru; de aici obținem sentimentul diferenței față de alții. Tot asta ne ajută să devenim mai siguri de identitatea noastră: descoperind prin ce suntem la fel ca alții, dar și prin ce suntem diferiți, descoperim ce suntem noi la origine. Acest lucru nu este posibil fără o comparație. Însă există o comparație permanentă și chinuitoare, ce se opune tocmai confirmării identității noastre și, în schimb, o face nesigură prin dezvoltarea unei invidii puternice.

Acești vechi termeni pentru invidie contribuie deja destul de mult la înțelegerea psihologică. Sintetizând, putem afirma: invidia este un sentiment care ne umple de neplăcere — ca să nu spun mai mult — și care ne alungă din poziția unui om binevoitor și oarecum îngăduitor cu celălalt (așadar, dintr-o atitudine amabilă), și ne confruntă cu imaginea de sine a cuiva care suferă o pierdere și care rămâne înțepenit în această situație nesatisfăcătoare. Respingem totuși această percepție de sine, ea este prea jignitoare și ne-ar deprecia prea mult, iar noi nu suportăm așa ceva. În loc de aceasta, le refuzăm celorlalți aprecierea noastră. La baza invidiei stă însă o privire chiorășă, iar odată cu aceasta, o comparație ascunsă, dar de aceea nu mai puțin adictivă, cu ceilalți. precum și speranța disperată că putem deveni altcineva.

Invidia de atitudine defavorabilă este un amestec de teamă, sentimente de neajutorare și neputință, de supărare, de ostilitate și sentimente de inferioritate, legate de cele de tristețe, ultimele, deseori, reprimare. Sentimentul valorii proprii se schimbă, având în vedere că ni se pare că suntem desconsiderați, chiar dacă nu

⁶ Joc de cuvinte intraductibil între *Scheelsucht* (pizmă) și *schielen* (a se uita chiorăș). (N. trad.)