

LBRIS

We know
books

TERAPIA IMAGO

Știința relațiilor

HARVILLE HENDRIX, Ph.D.
HELEN LAKELLY HUNT, Ph.D.

Traducere din limba engleză de
ANDREEA VRABIE

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Prefață: Scurtă autobiografie intelectuală.</i>	13
<i>Introducere</i>	21

PARTEA I

METATEORIA IMAGO

INTRODUCERE ÎN METATEORIE.	37
---------------------------------	----

Capitolul 1

Spațiul interior.	41
------------------------	----

Capitolul 2

Spațiul-dintre.	62
----------------------	----

PARTEA A II-A

TEORIA CLINICĂ IMAGO

INTRODUCERE ÎN TEORIA CLINICĂ.	93
-------------------------------------	----

Capitolul 3

Creierul conectat.	95
-------------------------	----

Capitolul 4

Agenda umană: restaurarea legăturilor	110
---	-----

Capitolul 5

Problema umană: legăturile fisurate	131
---	-----

Capitolul 6

Imago: căutarea legăturii originare	158
---	-----

Capitolul 7

Parteneriatul conștient: susținerea legăturii	187
---	-----

Capitolul 8

Provocările de dezvoltare ale conexiunii	214
--	-----

PROCESELE CLINICE IMAGO

TREI CUPLURI CARE ÎNCEP TERAPIA DE CUPLU IMAGO 229

Capitolul 9

Dialogul imago: procesul conectării..... 233

Capitolul 10

Terapeutul imago: facilitatorul conectării 272

Capitolul 11

Terapeutul imago: mecanica și măiestria conectării..... 294

PARTEA A IV-A

PRACTICILE CLINICE IMAGO

ȘASE PAȘI CĂTRE UN PARTENERIAT CONȘTIENT 313

Capitolul 12

Revizuirea..... 317

Capitolul 13

Reluarea angajamentului 335

Capitolul 14

Reimaginarea..... 356

Capitolul 15

Eliminarea negativității 377

Capitolul 16

Restructurarea frustrărilor..... 393

Capitolul 17

Reromantizarea 419

Concluzie: Din spațiul clinic la cultură 443

ANEXE

Anexa 1

Dialog: aprecierea 451

Anexa 2

Scenariu: meditație ghidată 453

Anexa 3

Fișă de lucru: viziunea relației mele 455

Anexa 4

Dialog: viziunea relației noastre și potențialul relației noastre 457

Anexa 5

Fișă de lucru: viziunea relației noastre 459

Anexa 6

Fișă de lucru: potențialul relației noastre 460

Anexa 7

Fișă de lucru: implementarea viziunii relației noastre 461

Anexa 8

Fișă de lucru: scala viziunii împărtășite a relației 463

Anexa 9

Fișă de lucru: aprofundarea angajamentului prin identificarea ieșirilor 465

Anexa 10

Dialog: împărtășirea unei ieșiri 467

Anexa 11

Dialog: angajamentul 469

Anexa 12

Fișă de lucru: profilul imago 472

Anexa 13

Fișă de lucru: provocările din copilărie 475

Anexa 14

Fișă de lucru: nevoia mea relațională 476

Anexa 15

Fișă de lucru: minimizatorii și maximizatorii 477

Anexa 16

Dialog: provocarea din copilărie, nevoia relațională și apărarea 478

Anexa 17

Fișă de lucru: provocarea din copilărie, nevoia relațională și apărarea (rezumat) 482

Anexa 18

Dialog: dialogul părinte-copil 483

Anexa 19

Fișă de lucru: rezumatul provocărilor din copilărie și nevoilor partenerului tău 486

Anexa 20

Dialog: jurământul negativității zero 487

Anexa 21

Contract: jurământul negativității zero 489

Anexa 22

Calendar: provocarea 30 de zile lipsite de negativitate. 491

Anexa 23

Fișă de lucru: spațiul dintre noi. 492

Anexa 24

Fișă de lucru: lista frustrărilor mele 494

Anexa 25

Fișă de lucru: lista frustrărilor partenerului meu 495

Anexa 26

Fișă de lucru: scena centrală 496

Anexa 27

Diagramă: cererea de schimbare a comportamentului 497

Anexa 27

Diagramă: cererea de schimbare a comportamentului (continuare). . . . 498

Anexa 28

Dialog: cererea de schimbare a comportamentului 499

Anexa 29

Fișă de lucru: oportunitățile de schimbare în spațiul dintre noi. . . . 503

Anexa 30

Fișă de lucru: comportamentele de îngrijire 504

Anexa 31

Dialog: comportamentele de îngrijire 505

Anexa 32

Fișă de lucru: inundarea pozitivă 507

Referințe bibliografice. 509*Resurse bibliografice* 519*Note* 521

Partea I

Metateoria imago

Introducere în metateorie

Când stai lângă parteneri care se uită în ochii celuilalt, felul în care le răspunzi depinde de metateoria pe care o ai, de concepția ta despre ce sunt cuplurile și de ce se ceartă ele. Îți reamintim că nu putem vedea cuplurile așa cum „sunt“, ci doar prin filtrul interpretării noastre. Numim asta metateorie.

Metateoria imago, la care ne vom întoarce într-un moment, este baza teoriei clinice, care este baza proceselor clinice, care sunt operaționalizate în practicile clinice. Gândește-te la metateorie ca la o **viziune** care oferă formă întregului, în care toate părțile se potrivesc și fără de care acestea nu ar exista. Într-un fel, metateoria este cel mai ridicat nivel de abstractizare, dar într-un alt fel este cel mai concret, pentru că este exprimat în toate interacțiunile pe care le avem cu clienții și cu toți ceilalți.

Pentru a demonstra amploarea și profunzimea schimbării de perspectivă asupra lumii despre care simțim că se apropie, am oferit, în secțiunile care urmează, un scurt contrast între vechea perspectivă, cea în care încă ne mai aflăm, și cea care se conturează. Te rog să observi cum ambele își au bazele în fizică și că tranziția de la perspectiva curentă la cea modernă este o schimbare de la mecanica clasică la fizica cuantică.

Viziunea curentă asupra lumii, în câteva cuvinte

În primul capitol despre metateoria imago, capitolul 1, evaluăm și analizăm viziunea lumii în care s-a născut și a crescut imago. Îți arătăm cum ne-am început carierele și cum am construit primul model al terapiei imago, fără conștientizarea faptului că asta era ceea ce făceam, prin lentilele atomismului newtonian, care creează imaginea universului nostru ca fiind format din atomi imuabili și, esențialmente, separați unii de ceilalți. (Rutherford,

1911). „Sinele cultural“ care a evoluat în civilizația occidentală a fost modelat după atomul fizicii clasice și a devenit sinele psihologic atunci când Freud i-a dăruit lumea interioară. Acest fapt a localizat experiența în subiectivitatea umană, loc la care ne referim ca Spațiul-dintre, care este, în același timp, și locul suferinței. Inițial, cauza suferinței a fost tensiunea dintre dinamicile interne ale structurii sinelui substanțial; ulterior, suferința i-a fost atribuită îngrijitorului internalizat negativ, iar, în final, calității grijii oferite de îngrijitori. Încă de la începuturile psihoterapiei, Spațiul-dintre (subiectivitatea) a fost sursa și locul experienței și suferinței, iar procesul explorării și interpretării lumii interioare a fost considerat drept mecanismul vindecării. În această perspectivă, individul este realitatea principală; relația este secundară și opțională. La nivel de paradigmă, o numim pe aceasta paradigma individului.

Emergența unei viziuni noi asupra lumii

În cel de-al doilea capitol, îți prezentăm perspectiva noastră asupra noii viziuni emergente, care este expresia fizicii cuantice, cu trimitere specială la teoria cuantică a câmpurilor, care devine noua fundație a teoriei și terapiei imago. În această perspectivă, sursa tuturor experiențelor se mută în interacțiunile din Spațiul-dintre. Sinele nu este o substanță cu caracteristici observabile; este o oscilație în continuă schimbare între atenție și flux. Sursa experienței este oscilația atenție-flux, iar existența efectului fie de suferință, fie de transformare este determinată de energia relațională generată de polii oscilanți, care poate fi ori periculoasă, ori sigură. Numim aceasta paradigma relațională și o considerăm drept mișcarea ontologică de la paradigma individuală, bazată în fizica clasică.

Spunem că viața se întâmplă în Spațiul-dintre și este păstrată în Spațiul-din. Calitatea interacțiunilor din Spațiul-dintre determină dacă ne amintim bucurie și uimire sau durere și suferință. Ne naștem în relație, trăim în relație, suferim în relație și ne transformăm în relație. În această perspectivă, starea de bine relațională este sursa stării de bine emoționale și mentale, nu invers. Având toate acestea în vedere, toate intervențiile terapeutice trebuie redirecționate din Spațiul-din către Spațiul-dintre pentru acolo se întâmplă bucuriile și anxietatea și acolo au loc cele mai profunde transformări.

Terapia relațională imago încorporează această nouă viziune și contribuie la implicațiile sale pentru transformarea interacțiunilor terapeutice.

IIBDIS

We know

Imago este expresia paradigmei relationale, iar în această carte, baza sa a fost schimbată de la lumea obiectelor separate la teoria cuantică a câmpurilor, o lume în care totul este interconectat tot timpul, cu tot de pretutindeni. Postulatul principal al teoriei imago este: Conectarea înseamnă Existență.

Capitolul 1

Spațiul interior

De ce se ceartă cuplurile? Această întrebare ne-a lansat carierele, iar căutarea răspunsului a devenit pasiunea noastră. Am fost impresionați de faptul că partenerii se polarizează și se rănesc unii pe alții din motive semnificative și, uneori, complet ne semnificative. Și fac asta ani de zile, poate chiar decenii la rând, în general fără niciun soi de remușcare față de durerea pe care o cauzează în celălalt. Din moment ce aparținem grupului de cupluri puse la încercare, ne-am pus aceeași întrebare și nouă înșine.

Răspunsul nostru la această întrebare, după zeci de ani de explorări personale, interviuri clinice și literatură de specialitate este că cuplurile se ceartă din cauză că obiectează în fața „diferenței“. Cu alte cuvinte: cuplurile obiectează în fața diferențelor pentru că ele trăiesc într-o conștiință simbiotică, în care se așteaptă, în mod inconștient, de la partener să relaționeze într-un fel în care nevoia primitivă din copilărie să fie împlinită fără prea multă rezistență și din neant – astfel încât cererea să nu fie necesară – și cu predictibilitate, ca să se poată baza pe acesta. Dar nimic din toate acestea nu rezidă în conștientul lor. Cea de-a doua obiecție la diferență este legată de așteptarea, din nou inconștientă, că partenerul trăiește în aceeași „lume“ în care trăiesc și ei, vede lucrurile în același fel și vrea ce vor și ei, cu deviații minimale. Asta se numește „iluzia simbiotică“. Atunci când oricare sau niciuna dintre aceste condiții apar, se experimentează „diferența“. Se declanșează anxietatea; sunt activate mecanismele de apărare și apare un tipar de provocare mutuală de durere, care urmează un curs predictibil ce va fi repetat la nesfârșit, până când partenerii decid să spargă tiparul prin divorț sau prin tine, terapeutul.

Din perspectiva imago, nevoia neîmplinită este universală și s-a întâmplat cu diverse grade de intensitate tuturor ființelor umane în toată istoria noastră. Este nevoie de reparare a unei condiții originare a conexiunii, care a fost însoțită, la naștere, de bucurie relaxată și de senzația de plenitudine.

Din cauza lipsei de rezonanță cu îngrijitorii, această condiție a avut viață scurtă, fiind fisurată în diverse perioade din diferite contexte familiale și culturale și înlocuită cu anxietate și apărări. Din moment ce anxietatea nu este doar teama de disconfort, ci imaginarea posibilității extincției – faptului de a nu mai fi deloc – plângerea față de o nevoie neîmplinită și dorința de a provoca durere pentru a o obține începe să aibă sens. Este uman și universal valabil. Iar natura pare să fi construit o mulțime de moduri (dar nu prea multe) prin care să restaureze acea condiție originală, unul dintre aceste moduri fiind chiar relațiile intime. Iar asta oferă importanță conflictului și îi face rezolvarea să pară nenegociabilă. Trauma copilăriei este reluată la nivel individual ca traumă a căsniciei și a altor relații intime, iar la nivel universal, ca drama umană a conflictului și suferinței.

Vedem conflictul din cuplu ca instanță specială a condiției umane universale, doar că este intensificat de semnificația specială pe care partenerii o au unul față de celălalt și față de proximitatea lor. Conflictul în cuplu este o instanță a conflictului global. Agenda care hrănește tensiunile dintre parteneri este aceeași care hrănește tensiunile dintre toată lumea – acelea de a restaura legătura originală. Conflictul rezidă în faptul că persoana, fie ea locală sau globală, care se presupune că trebuie să facă ceva, nu face acel lucru așa cum am *eu* nevoie să fie făcut. Nu există o variantă mai bună decât a mea. Totuși, în spatele tuturor formelor de dorință stă dorința universală de a experimenta conectarea. Iar pentru noi, asta înseamnă că soluția care funcționează pentru cupluri poate funcționa pentru toată lumea, dacă o adaptăm la context. Cu toate că în această carte ne vom concentra pe conflictul imediat al partenerilor intimi, vom indica și instanțe ale aplicațiilor generale, de fiecare dată când va fi potrivit.

Perspectivă asupra suferinței umane

În spatele întrebării „de ce se ceartă cuplurile? (sau oricine, dacă tot vorbim despre asta)” stă funcția suferinței din spatele conflictului și a celei pe care o produce conflictul, ceea ce face ca acesta să pară pe de o parte necesar, iar pe de altă parte, să devină, uneori, o distragere plăcută de la suferință; un soi de angajament negativ care este, în felul lui, satisfăcător.

Pe măsură ce interesul nostru față de conflictul în cuplu ne-a condus la punerea bazelor unei terapii de cuplu, am devenit din ce în ce mai conștienți de faptul că orice teorie a terapiei are nevoie de o teorie a sinelui: cine suntem noi? Și are nevoie de o teorie a suferinței, consecventă cu

LIBRIS | We know books

teoria sinelui care răspundea la întrebarea: care este experiența suferinței; care este sursa ei? Ce se poate face în legătură cu suferința este atât o teorie, cât și o intervenție care poate sau nu să poarte numele de terapie.

Înainte de a trece la teoria imago asupra naturii umane, asupra suferinței și a atenuării sale, trebuie să punem conversația într-un context cultural și istoric. Interesul nostru este fenomenologia suferinței în istoria umană și în disciplinele terapeutice în particular, acolo unde aceasta este experimentată: unde este localizată sursa, ce a cauzat-o și cum a fost atenuată suferința în povestea umană.

Ca rezumat al perspectivei pe care urmează s-o dezvoltăm în paginile următoare, vom afirma că în toată istoria umană până în prezent:

1. experiența suferinței este anxietate față de condiția existențială a persoanei;
2. locul sursei suferinței s-a schimbat doar de trei ori;
3. soluționarea suferinței s-a schimbat de trei ori;
4. perspectiva imago asupra experienței fenomenologice a suferinței ca anxietate față de Existență este identică cu cea istorică, însă cauza suferinței și soluționarea sa sunt diferite.

Suntem în special interesați de localizarea sursei suferinței. Pare că trebuie să fie în interior – în subiectivitatea fiecăruia – sau în exterior, în relații.

Teza noastră este că, istoric vorbind, sursa suferinței tinde să fie localizată în interior, în subiectivitate. Este o funcție a dinamicilor dinăuntru sinelui, care au implicații asupra interacțiunilor acestuia cu contextul, însă sursa suferinței nu este relația în sine cu contextul. În imago, postulăm că sursa suferinței se află în exterior, în ceea ce vom discuta în capitolul următor ca fiind Spațiul-dintre. De asemenea, mai afirmăm și că „suferința ca anxietate“ este o experiență fenomenologică atât de profund dureroasă, încât universalitatea sa are sens. Însă, după cum vom vedea, explicația sursei sale pare să se schimbe odată cu teoria dominantă a fizicii din momentul respectiv.

Suferința este atât o realitate existențială, cât și o experiență personală, însă întrebările „cine suntem noi, cei care suferim“ și „cum gestionăm suferința“ nu au răspunsuri obiective. Înțelegerea universului în care trăim influențează modul în care ne percepem ca cetățeni ai acestui univers, ce avem de făcut pentru a supraviețui și prospera în el și de ce suferim și ce putem face în legătură cu asta, dacă putem face ceva. Răspunsurile noastre

IBDIS

We know

books

sunt determinate de context. Suferința are loc întotdeauna într-o perspectivă asupra universului în care aceasta *se poate* sau chiar *se întâmplă*, iar atenuarea suferinței este definită de legile acelui univers și, dacă sunt eficiente, metodele ameliorării trebuie să fie în conformitate cu definiția și cauza suferinței. Cu alte cuvinte, remediul trebuie să aibă legătură cu natura suferinței.

Vom începe cu definiția generică a suferinței, apoi îi vom privi semnificația și ameliorările specifice în terapia de cuplu și în psihoterapie. Vom urma o temă din istoria psihoterapiei care evoluează într-o nouă perspectivă asupra umanității noastre, a suferinței și a atenuării acesteia.

Evoluția socială umană și schimbarea viziunii asupra suferinței

Este interesant că lentila prin care noi, cei din civilizația vestică, ne-am uitat la noi înșine ca să vedem cine suntem și care este situația noastră existențială este influențată de fizica actuală. De-a lungul istoriei noastre, au existat doar trei perspective asupra naturii realității fizice: cosmologia ptolemeică, atomismul newtonian și, în prezent, mecanica cuantică. Să începem cu Ptolemeu.

Suferința și restabilirea în primele stadii ale evoluției umane

Pentru a introduce teoria imago asupra suferinței și rezolvarea pe care o oferă aceasta în context istoric, trebuie să reluăm, pe scurt, ce s-a întâmplat în secolul al IV-lea î. H. cu grecii, strămoșii noștri intelectuali și sursa viziunii curente a civilizației vestice asupra lumii. Contextul are de-a face cu întrebările despre cine a organizat universul, care sunt caracteristicile acestei organizări și cum au oamenii legătură cu asta. Răspunsurile acestor întrebări au fost oferite de astronomul elen și primul fizician din lume, Claudius Ptolemeu (100-170 d. H.). Ptolemeu a standardizat geocentrismul, în care se presupunea că Pământul este al doilea etaj al unui univers format din trei astfel de niveluri. Ființele umane trăiau pe etajul din mijlocul acestui univers, iar toate corpurile cerești se învârtteau în jurul lor. Etajul superior era ocupat de un soi de energie transcendentală, iar cel inferior era rezervat celor care îl călcaseră pe bătătură pe cel care stătea la ultimul etaj. Ființele umane erau considerate a fi creația agentului divin de la etajul superior, care îi deținea și căruia îi păsa de ei și care reglementa cum ar trebui să trăiască și să relaționeze cu ceilalți, dar și cu agentul divin în sine. Puterea de reglementare asupra oamenilor i-a fost luată transcendentului și dată unei ierarhii speciale a autorităților religioase

și politice, care susțineau de asemenea drept de proprietate și de control asupra oamenilor, datorită statutului de reprezentanți ai agentului transcendent. Din moment ce această poveste este un produs al epocii agrare, aceste autorități dețineau tot pământul și toate animalele, dar și toți oamenii, pe care i-au transformat în servitori a căror unică responsabilitate era aceea de a sluji, de a se supune și de a se sacrifica pentru liderii politici și religioși, care se proclamaseră reprezentanți ai puterii transcendente de la etajul al treilea.

În acest univers, suferința însemna anxietate față de relația persoanei cu ființele care locuiau în tărâmul transcendent. Sursa fricii era „acolo sus“. Fie ea fizică, mentală, emoțională sau circumstanțială, anxietatea ca suferință avea o explicație spirituală și un leac. Anxietatea ca suferință era autoprovoacă: consecința unui act voit de nesupunere, o întoarcere cu spatele la transcendență, care fisura relația dintre uman și transcendent, ceea ce avea ca rezultat excluderea din agentul transcendent; excluderea de lângă prezența sa, sentimente de vinovăție și frică de exilul la etajul al treilea, plin de pedepse și alte orori. Există un singur leac: mărturisirea actului voit, debarasarea persoanei de ea însăși, jurarea supunerii totale în fața legilor ființei imaginate cultural și revenirea la obediență prin angajarea repetată și pentru toată viața într-o gamă largă de ritualuri de reparare și modelare.

Suferința și ușurarea ei în cel de-al doilea stadiu al evoluției sociale umane

Universul ptolemeic a durat din secolul al II-lea î. H. până în secolul al XVI-lea d. H., când a fost dat peste cap de redescoperirea filosofiei grecești, prin ascensiunea științelor fizice (în special a astronomiei) și cu ajutorul a doi astronomi faimoși, Copernic și Galileo, care ne-au informat despre faptul că universul nu este o clădire cu trei etaje, cu Pământul la mijloc, și că nu ne putem considera drept creații speciale ale unei surse divine, punând, astfel, capăt hegemoniei teologiei ca explicație a experienței umane. Odată cu finalul Evului Mediu și a feudalismului și sclaviei care l-a precedat, o perioadă de 1.000 de ani (476 î. H. – 1453) de represiune socială, emoțională și mentală din partea autorităților religioase și seculare a fost înlocuită de ascensiunea structurilor capitaliste timpurii ale Renașterii și, mai târziu, ale Iluminismului. Asta a condus la cel de-al doilea stadiu al evoluției sociale umane și la noua viziune asupra naturii și suferinței umane, stadiu numit „epoca rațiunii“, o transformare totală a gândirii umane, o reorganizare totală a instituțiilor sociale și emergența unei noi

IBDIS | We know books

culturi bazate pe rațiune și pe știință, nu pe credință. *Dar viziunea spirituală antică asupra naturii umane și a suferinței și remediului ei a rămas intactă în noua perspectivă, până în secolul al XIX-lea.*

Preludiul acestei tranziții a început în secolul al XVII-lea, când Sir Isaac Newton, cel mai mare fizician al lumii după Ptolemeu, a propus o nouă imagine a universului, care a devenit noua lentilă prin care privim situația umană și, într-un final, a ajuns să fie un mod nou prin care să ne uităm la suferință. Atunci când știința a venit cu picioarele pe pământ, locul intelusului era „afară“. Această epistemologie a fost împrumutată de la un filosof grec din secolul al IV-lea, pe nume Democrit, a cărui teorie a naturii era că totul este format din atomi separați, indivizibili, interactivi. El a creat o nouă fizică a mișcării, în care obiecte separate interacționează în funcție de legile fixe ale naturii, însă acele obiecte nu au o legătură intrinsecă unele cu altele. Atomul separat, neschimbabil și autonom al lui Newton a fost folosit în secolul al XVIII-lea de științele sociale drept model pentru construirea „sinelui“ autonom, care era independent și autosuficient, pentru a înlocui „sclavul“ înlănțuit din Evul Mediu, care nu-și aparținea lui însuși și care nu avea niciun fel de libertăți. René Descartes i-a adăugat acestei imagini a sinelui separat raționalizarea autonomă ca facultatea umană principală (adică să știi ce este „afară“ direct și fără prea multă meditație), dând naștere sinelui rațional și separării minte-corp.

Interesul față de lumea interioară a fost inițiat de Charles Darwin, în biologia sa evoluționistă. Darwin a contracarat autonomia sinelui rațional cu perspectiva sa a sinelui instinctual, despre care considera că se află în special în partea inferioară, emoțională și reactivă a creierului care se luptă pentru supraviețuire prin adaptarea la circumstanțele aflate în schimbare. Combinația tuturor acestor caracteristici a creat o viziune naturalistă și materialistă asupra naturii și asupra oamenilor care locuiesc într-un univers ce poate a fost creat și pus în funcțiune de zei, dar care nu are nevoie de supervizarea sau controlul lor – zeii s-au retras și l-au lăsat să-și vadă de treaba lui. Conceptul omului ca sine separat și izolat a devenit valoarea culturală fundamentală pe care toate instituțiile civilizației vestice, inclusiv psihologia și psihoterapia, au fost create s-o protejeze și promoveze.

Emergența unei noi viziuni asupra suferinței în psihoterapie

În secolul al XIX-lea, Sigmund Freud a oferit o nouă sursă și o nouă localizare a suferinței, folosind o combinație eclectică de idei care includeau viziunea newtoniană a sinelui separat și independent, sinele instinctual

LIBRIS | We know
BOOKS

darwinian și sinele rațional al lui Descartes. Acesta a devenit sinele psihologic, a cărui caracteristică principală era lumea interioară, creând astfel, pentru prima dată în istoria umană, SPAȚIUL-DIN ca locație a realității.

Freud a postulat că în acest sine izolat există trei structuri care interacționează și care sunt în conflict unele cu celelalte – supraeul, eul și sinele – care, în mod interesant, oglindesc universul etajat al lui Ptolemeu. Din moment ce forțele transcendente nu se mai implicau în afacerile omenești, pentru prima dată în istorie, sursa anxietății (ca suferință) a fost localizată în SPAȚIUL-DIN interiorul acestei subiectivități nou fabricate. Ea era declanșată de tensiunile dintre cererile sinelui și ale supraeului, adică dintre impulsul instinctual al forței vitale de a supraviețui și de a simți plăcerea și încercarea interdicțiilor sociale și a anxietății internalizate de a reprimă exprimarea acestui impuls. Vina legată de violarea interdicțiilor sociale și a anxietății legate de pedeapsă și supraviețuire face ca suferința să fie implicit relațională, dar nu și explicit. Caracterul relațional explicit al suferinței a reieșit odată cu descoperirea caracteristicilor relaționale ale sinelui.

Descoperirea unui fir relațional la Freud și în psihanaliză

În vreme ce atenția psihoterapiei din ultimii 150 de ani s-a concentrat pe lumea interioară a individului, ea a fost însoțită de recunoașterea faptului că relațiile pot influența problemele sistemice ale sinelui – dar prea puține sisteme terapeutice au indicat că acele probleme ar fi *cauzate* de relații. Având în vedere interioritatea scopului, are sens că terapia s-a direcționat spre ușurarea tensiunilor din viața interioară, scoțând la iveală și înțelegând conținutul mental al amintirilor, viselor și imaginației și întorcând aceste informații sinelui conștient, cu explicații despre ce înseamnă toate acele informații și cu presupunerea că revelațiile pot restaura condițiile care au precedat declanșarea simptomelor.

Ipoteza noastră este că există un fir relațional implicit în modelul freudian al sinelui și în relațiile terapeutice pe care le-a avut cu pacienții săi, fir brodat într-o întregă tapiserie de succesorii săi, pentru a crea conceptul sinelui relațional, iar acest concept a fost primul pas spre „sinele ca relație“. Prin relațional vrem să spunem că problematica îi este atribuită stresului din relațiile cu persoanele semnificative și că scopul este schimbarea în relație, iar aceasta este cea care, la rândul ei, produce schimbări în interiorul sinelui. Scopul din restul acestui capitol este să urmărim aceste trăsături