

LBRIS

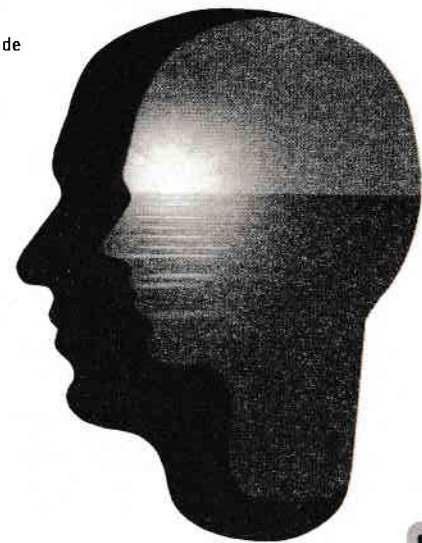
We know
books

THOMAS A. HARRIS

EU SUNT OK- TU EȘTI OK

PESTE 15 MILIOANE DE EXEMPLARE
VÂNDUTE ÎN TOATĂ LUMEA

Traducere din engleză de
Ioana Bădulescu



PPT
PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI
TREI

CUPRINS

Notă asupra receptării cărții	9
Nota autorului	11
Prefață	13
1 Freud, Penfield și Berne	21
2 Părinte, Adult și Copil	40
3 Cele patru poziții de viață	66
4 Putem să ne schimbăm	87
5 Analiza tranzacțiilor	100
6 Felul în care suntem diferiți	138
7 Cum folosim timpul	154
8 P-A-C și cuplul	170
9 P-A-C și copiii	191
10 P-A-C și adolescenții	230

11 Când este necesar tratamentul?	255
12 P-A-C și valorile morale	276
13 Implicațiile sociale ale P-A-C.....	311

NOTĂ ASUPRA RECEPTĂRII CĂRȚII

De la publicarea ei inițială în 1969 până la receptarea largă plină de entuziasm, această carte clasică, intuitivă, de psihologie populară a spart toate recordurile de vânzare — cu mai mult de 15 milioane de copii vândute până în prezent. Pentru Harris, calea către fericire, satisfacție personală și către relații bune este să fim OK cu noi înșine și cu ceilalți. Scrierea și publicarea acestei cărți au fost un pas important în promovarea misiunii dr. Harris de a schimba lumea prin schimbarea oamenilor unul câte unul.

antropologie al Universității din New Mexico; lui James J. Brown de la ziarul local *Sacramento Bee*; lui Eric Bjork pentru înțelepciunea sa și observațiile generoase; dr. Ford Lewis, pastor al congregației unitariene din Sacramento, al cărui devotament pentru adevăr și compasiune a fost o sursă bogată de încurajare.

Le mulțumesc și dr. Elton Trueblood, fost reverend și profesor de filosofie la Colegiul Earlham, pentru informațiile noi și semnificative pe care mi le-a oferit; episcopului James Pike, teolog în cadrul Centrului pentru Studii ale Instituțiilor Democratice din Santa Barbara, pentru entuziasmul lui contagios și sprijinul generos; celor două persoane speciale care mi-au oferit ani de formare și stimulare, dr. Freida Fromm-Reichmann și dr. Harry Stack Sullivan, sub a căror tutelă am auzit prima oară expresia „tranzacții interpersonale“.

Și în cele din urmă le mulțumesc pacienților mei, a căror gândire creatoare și eliberată de prejudecăți mi-a oferit o mare parte din conținutul acestei cărți, pe care de altfel am scris-o la cererea lor.

T.A.H.
Sacramento, California
iunie 1968



FREUD, PENFIELD ȘI BERNE

Mă contrazic tot timpul. Sunt prea plin și prea divers.

— Walt Whitman

De-a lungul timpului, s-a profilat o anumă părere despre natura umană: aceea că omul are o natură multiplă. Cel mai des s-a vorbit despre o natură duală. A fost exprimată mitologic, filosofic și religios. A fost întotdeauna văzută ca un conflict: conflictul dintre bine și rău, natura superioară și cea inferioară, omul interior și cel exterior. „Există momente când privesc cu perplexitate diferite părți ale caracterului meu. Recunosc că sunt făcut din mai multe persoane și că acela care conduce la un moment dat îi va ceda inevitabil locul altuia. Dar care este cel real? Toți sau niciunul?“ se întreba Somerset Maugham.

Faptul că omul poate să aspire și să realizeze lucruri bune este evident pe tot parcursul istoriei, indiferent cum este înțeleasă acea bunătate. Moses vedea bunătatea mai ales ca dreptate, Platon în special ca înțelepciune și Iisus ca iubire; totuși, toți au fost de acord că virtutea,

oricum ar fi ea înțeleasă, era în mod consecvent subminată de ceva din natura umană, de niște elemente conflictuale. Dar ce erau aceste lucruri?

Atunci când la începutul secolului al XX-lea a apărut pe scenă Sigmund Freud, enigma a fost supusă unei noi examinări de tip științific. Contribuția fundamentală a lui Freud a fost teoria sa despre faptul că factorii contradictorii existau în inconștient. Combatanților li s-au dat niște nume de probă: „Supraeul“ a devenit o forță restrictivă, ce controlează „Se“-ul (pornirile instinctuale), cu „Eul“ ca arbitru ce funcționează dintr-un „egoism luminat“. Îi suntem profund îndatorați lui Freud pentru eforturile sale minuțioase și de pionierat de a stabili fundația teoretică pe care construim azi. De-a lungul anilor savanții și clinicienii au elaborat, sistematizat și au făcut adăugiri la teoriile lui. Totuși, freudienii ortodocși au rămas evazivi și pare că sutele de volume pe care se adună praful și însemnările gânditorilor psihanalisti nu au oferit răspunsuri adecvate persoanelor care constituie ținta acestor scrieri.

Am stat în holul unei săli de cinematograf la sfârșitul proiecției filmului *Cui i-e frică de Virginia Woolf?* și am ascultat unele dintre comentariile persoanelor care tocmai văzuseră filmul: „Sunt extenuat!“, „Și vin la filme ca să scap de problemele de acasă“, „De ce vor să ne arate așa ceva?“, „Nu am înțeles; cred că trebuie să fii psiholog ca să pricepi ce vrea să zică filmul ăsta“. Am avut impresia că mulți dintre aceștia au părăsit sala de cinema întrebându-se ce se petrecea *cu adevărat*, convinși că trebuie să fi existat vreun mesaj ascuns, dar incapabili să găsească ceva relevant pentru ei sau eliberator în ceea ce privește modul în care să încheie „distracția și jocurile“ din propriile lor vieți.

Suntem impresionati de formulări precum definiția dată de Freud psihanalizei, văzută drept o „viziune

dinamică ce explică viața sufletească printr-un joc de forțe care se favorizează și se inhibă unele pe altele“. O asemenea definiție și nenumăratele ei elaborări pot fi bune pentru „specialiști“, dar cât de folositoare sunt aceste formulări pentru persoanele îndurerate? George și Martha din piesa lui Edward Albee foloseau cuvinte pasionale, puternice, care erau precise și la obiect. Întrebarea este dacă putem vorbi, ca terapeuți, cu George și cu Martha la fel de precis și la obiect despre *motivul* pentru care se poartă așa cum o fac și pentru care simt durerea pe care o simt? Poate fi ceea ce spunem nu doar adevărat, ci și de folos, pentru că ne facem înțeleși? „Vorbește pe limba mea! Nu pot să înțeleg niciun cuvânt din ce spui“ nu este o atitudine neobișnuită față de cei care pretind că sunt experți în domeniile psihologiei. Reformularea ideilor psihanalitice ezoterice în termeni și mai tainici nu îi satisface pe ceilalți. În consecință, reflecțiile oamenilor de rând sunt exprimate adesea în redundanțe compătimitoare și în conversații superficiale cu observații scurte precum „Eh, nu este așa tot timpul?“, fără o înțelegere a modului în care lucrurile ar putea fi diferite.

Într-un fel, unul dintre factorii care produc înstrăinarea din prezent este defazarea dintre specializare și comunicare, ceea ce nu face decât să crească distanța dintre specialiști și nespecialiști. Spațiul aparține astronautilor, înțelegerea comportamentului uman aparține psihologilor și psihiatrilor, legile aparțin parlamentarilor, iar întrebarea dacă ar trebui să avem sau nu un copil aparține teologilor. Aceasta este o situație de înțeles; totuși problemele lipsei de înțelegere și de comunicare sunt atât de mari, încât trebuie concepute

* Definiția apare în textul „Tulburarea psihogenă de vedere în concepția psihanalitică“ (1910) din S. Freud, *Opere*, vol. 5, *Inhibiție, simptom, angoasă*, Ed. Trei, București, 2001, p. 184 (n. red.).

modalități prin care limbajul să poată să țină pasul cu dezvoltările cercetărilor.

În domeniul matematicilor s-a încercat o soluționare a acestei probleme prin dezvoltarea „noilor matematici“, care au fost predate în școlile elementare din toată țara. Noile matematici nu sunt neapărat o nouă formă de calcul, cât una de comunicare a ideilor matematice, răspunzând nu numai întrebărilor de tipul *Ce este asta?*, ci și celor de tipul *De ce este așa?*, în așa fel încât entuziasmul mersului pe Lună sau al folosirii unui computer să nu rămână exclusiv în domeniul oamenilor de știință, ci să poată exista într-o formă inteligibilă și pentru elevi și studenți. Matematica nu este o știință nouă, dar felul în care se vorbește despre ea este. Ne-ar fi foarte greu dacă am folosi și acum sistemele de numerotare babilonian, maias, egiptean sau roman. Dorința de a folosi matematica în mod creator a adus noi moduri de sistematizare a conceptelor de numărare. „Noile matematici“ din prezent au continuat această dezvoltare creatoare. Recunoaștem și apreciem gândirea inventivă reprezentată de sistemele timpurii, dar nu împovărăm munca de azi cu acele metode ce erau uneori mai puțin eficiente.

Aceasta este poziția mea cu privire la Analiza Tranzacțională. Respect efortul plin de devotament al teoreticienilor psihanalizți din trecut. Ceea ce sper să demonstrez în această carte este că există o nouă modalitate de a afirma idei vechi și un mod limpede de a prezenta unele noi, nu ca un atac dușmănos sau depreciativ la adresa muncii realizate în trecut, ci mai degrabă ca un mijloc de a corecta neajunsul evident dat de faptul că vechile metode nu par să funcționeze foarte bine.

Odată, un bătrân fermier, care dregea o grapă ruginită pe un drum de țară, a fost abordat de un tânăr serios de la serviciul de educaire la distanță al unei

universități. Aceasta trimitea oameni la fiecare fermă cu scopul de a vinde un nou manual despre ameliorarea solului și despre tehnici noi de agricultură. După un discurs politicos și elegant, tânărul l-a întrebat pe fermier dacă ar dori să cumpere cartea cea nouă, la care bătrânul a răspuns: „Fiule, nu lucrez pământul nici pe jumătate din cât știu că ar trebui s-o fac“.

Scopul acestei cărți nu constă doar în prezentarea unor informații noi, ci și în oferirea unui răspuns la întrebarea privind motivul pentru care oamenii nu trăiesc atât de bine pe cât știu deja că ar putea s-o facă. Este posibil ca ei să știe că experții au avut multe de spus despre comportamentul uman, dar aceste cunoștințe nu par să fi avut vreun efect asupra dispoziției lor, asupra căsătoriilor gata să se rupă sau asupra copiilor nervoși. Ei pot să apeleze la rubricile de sfaturi din reviste, de genul „Psihologul vă răspunde“ sau pot să se regăsească portretizați în benzi desenate, dar există în toate acestea ceva profund, dar simplu legat de *dinamicile comportamentului* care să-i ajute să găsească răspunsuri noi la problemele vechi? Există informații care să fie adevărate și folositoare?

Căutarea de răspunsuri a fost limitată până de curând de faptul că știm relativ puține despre modul în care creierul uman stochează amintirile și despre felul în care acestea sunt reînviată pentru a produce dictatura trecutului în prezent, dar și îmbogățirea vieții actuale.

NEUROCHIRURGUL CU SONDA

Pentru a fi verificată, orice ipoteză trebuie să se bazeze pe dovezi observabile. Până de curând au existat puține dovezi legate de felul în care creierul

funcționează în procesul cognitiv. De asemenea, s-au știut puține despre cum și care dintre miliardele de celule ale creierului stochează amintirile. Cât este păstrat din memorie? Poate ea să dispară? Memoria conține informații generale sau specifice? De ce sunt unele amintiri mai ușor de accesat decât celelalte?

Un explorator renumit în acest domeniu este dr. Wilder Penfield, neurochirurg la Universitatea McGill din Montreal, care a început în 1951 să obțină dovezi foarte interesante pentru a confirma și a modifica conceptele teoretice ce au fost formulate ca răspuns la aceste întrebări.* În timpul operației pe creier, în tratamentul pacienților cu epilepsie focală, Penfield a făcut o serie de experimente pe parcursul cărora a atins cortexul temporal al pacientului cu un curent electric slab transmis printr-o sondă galvanică. Observațiile sale făcute în urma răspunsurilor la aceste stimulări s-au adunat în mai mulți ani. În fiecare caz, pacientul aflat sub anestezie locală era deplin conștient pe durata explorării cortexului și era capabil să vorbească cu Penfield. În timpul acestor experimente el a auzit niște lucruri uimitoare.

(Având în vedere că scopul acestei cărți este să fie un ghid practic pentru Analiza Tranzacțională și nu un tratat științific tehnic, doresc să clarific că materialul următor luat din cercetările lui Penfield — singurul material din această carte care poate fi văzut drept tehnic — este inclus în primul capitol deoarece cred că este esențial pentru stabilirea bazei științifice a tuturor lucrurilor care vor urma. Dovada pare să indice că tot ce a existat în conștiința noastră este înregistrat în detaliu, stocat în creier și poate fi redat în prezent. Pentru o

* W. Penfield, „Memory Mechanisms“, *A.M.A. Archives of Neurology and Psychiatry* 67 (1952): 178-198, cu discuții ale lui L. S. Kubie et al. Citatele din Penfield și Kubie redate pe parcursul capitolului sunt din aceeași sursă.

apreciere deplină a implicațiilor descoperirilor lui Penfield, următoarele paragrafe va trebui, poate, să fie citite de mai multe ori.)

Penfield a descoperit că electrodul stimulator putea „forța“ apariția amintirilor provenite în mod evident din memoria pacientului. Penfield a relatat: „Experiența psihică astfel produsă încetează atunci când electrodul este retras și se poate repeta atunci când acesta este aplicat din nou“. El a oferit următoarele exemple:

Primul este cazul lui S. B. Stimularea în aria 19 din prima circumvoluțiune a lobului temporal drept l-a făcut să spună: „Acolo era un pian și cineva cânta la el. Știi, puteam să aud cântecul“. Atunci când aria a fost stimulată din nou fără vreo avertizare, pacientul a spus: „O persoană care vorbește cu o alta“ și a menționat un nume, dar nu am putut să-l înțeleg... era ca un vis. Aria a fost stimulată pentru a treia oară, din nou fără avertisment. Atunci el a observat în mod spontan: „Da, *Oh Marie, Oh Marie!* — cineva cântă această melodie“. Atunci când aria a fost stimulată a patra oară, a auzit același cântec și a explicat că era tema muzicală a unui anume program de la radio.

Atunci când a fost stimulată aria 16, în timp ce electrodul era ținut în acel loc, a spus: „Ceva îmi provoacă o amintire. Pot să văd o etichetă pe care scrie SevenUp Bottling Company... și o firmă, Harrison Bakery“. Ulterior a fost avertizat că este stimulată, dar electrodul nu a fost aplicat. El a răspuns: „Nu-mi vine nimic în minte“.

Atunci când D. F. a fost stimulată într-un punct de pe suprafața superioară a lobului temporal drept din fisura lui Sylvius, pacienta a auzit un cântec popular ce era interpretat de o orchestră. Stimulările repetate au reprodus aceeași muzică. În timp ce electrodul era fixat, ea a fredonat melodia, refrenul și versurile, acompaniind astfel muzica pe care o auzea.

Pacientul L. G. a fost făcut să experimenteze „ceva“ ce a spus că i se întâmplase în trecut. Stimularea unei alte arii din lobul

temporal l-a făcut să vadă un bărbat și un câine mergând pe un drum ce trecea pe lângă casa lui de la țară. O altă femeie a auzit o voce pe care nu a înțeles-o foarte bine atunci când a fost stimulată inițial prima circumvoluție. Când electrodul a fost reaplicat în aproximativ același punct, a auzit cu limpezime o voce strigând „Jimmie, Jimmie” — Jimmie era porecla tânărului soț cu care se căsătorise de curând.

Una dintre concluziile importante ale lui Penfield a fost că electrodul provoca o singură amintire, nu un amestec de amintiri și nici o generalizare.

O altă concluzie a fost că reacția la electrod era involuntară:

Sub influența constrângătoare a sondei, în conștiința pacientului apărea o experiență familiară, indiferent dacă dorea sau nu să-și concentreze atenția pe ea. Prin mintea lui trecea un cântec, așa cum probabil că îl auzise la un moment dat: se trezea ca o parte a unei anumite situații care avusese loc și evolua la fel ca atunci. Pentru el era un act dintr-o piesă familiară, în care era atât actorul, cât și spectatorul.

Poate că cea mai semnificativă descoperire a fost că nu doar evenimentele trecute sunt înregistrate în detaliu, ci și sentimentele care au fost asociate acestora. Un eveniment și sentimentul produs de acesta sunt legate indisolubil în creier în așa fel încât unul nu poate fi evocat fără celălalt. Penfield a relatat:

Subiectul simte din nou emoția provocată de situația respectivă și este conștient de aceleași interpretări, adevărate sau false, pe care el singur le-a dat inițial experienței prin care trecuse. Astfel, amintirea evocată nu este o reproducere fotografică sau fonografică exactă a scenelor și evenimentelor trecute. Este

reproducerea a ceea ce pacientul a văzut, a auzit, a simțit și a înțeles la acel moment.

Amintirile sunt trezite de stimuli ai experienței zilnice aproape la fel precum cele suscitade artificial prin sonda lui Penfield. În ambele cazuri amintirea trezită poate fi descrisă mai potrivit ca o *retrăire*, decât ca o reamintire. O persoană este pentru un moment dusă în trecut, ca răspuns la un stimul. *Sunt acolo!* Se poate ca această realitate să dureze o fracțiune de secundă sau poate să dureze mai multe zile. În urma acestei experiențe, o persoană poate să-și *amintească* în mod conștient că a fost acolo. Ordinea din rememorarea involuntară este: (1) *retrăirea* (spontană, cu sentimente involuntare) și (2) *reamintirea* (conștientă, prin gândirea voluntară legată de evenimente trecute retrăite în acest fel). Nu ne putem aduce aminte o mare parte din ceea ce retrăim!

Următoarele povestiri legate de experiențele a doi pacienți ilustrează modul în care stimularea din prezent evocă sentimente din trecut.

O pacientă de 40 de ani a povestit cum într-o dimineață se plimba pe stradă și, trecând pe lângă un magazin de muzică, a auzit un cântec care i-a produs o melancolie covârșitoare. S-a simțit cuprinsă de o tristețe pe care nu putea s-o înțeleagă, a cărei intensitate era „aproape de nesuportat”. Niciunul dintre gândurile ei conștiente nu putea să explice acest lucru. După ce mi-a descris acest sentiment, am întrebat-o dacă acest cântec i-a adus aminte de ceva din copilărie. Mi-a spus că nu putea să facă nicio legătură între cântec și tristețe. După câteva zile m-a sunat să-mi spună că, pe măsură ce fredona cântecul la nesfârșit, a avut brusc o amintire fulgerătoare în care „a văzut-o pe mama ei stând la pian și a auzit-o cântând această melodie”. Mama murise pe când pacienta avea cinci ani. La acel moment, moartea acesteia