

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HOLLIS, JAMES

Căutarea Sensului. Chemarea Sinelui și redefinirea Centrului Interior / James

Hollis; trad. din lb. engleză: Alexandra Lica. – București: Herald, 2024

ISBN 978-630-336-039-3

I. Lica, Alexandra (trad.)

159.9

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

JAMES HOLLIS

Căutarea Sensului

CHEMAREA SINELUI ȘI REDEFINIREA
CENTRULUI INTERIOR

Traducere din limba engleză:

ALEXANDRA LICA

A Life of Meaning: relocating your center of spiritual gravity, by James Hollis, PhD.

Copyright © 2023 James Hollis

This Translation is published by exclusive license from Sounds True Inc.

EDITURA  HERALD

București

CUPRINS

INTRODUCERE	13
1. Deslușirea influențelor formatoare din copilărie	15
Adresând întrebările care contează	15
Visele și tărâmul inconștientului	17
Tiparele relaționale înscrise în poveștile pe care ni le creăm devreme în viață	21
Amenințările existențiale reprezentate de copleșire și abandon	24
Puteri și prezențe invizibile	28
Vocația ca o chemare a sufletului	32
A stârni procesul	37
2. Când totul se destramă la trecerea spre vârsta mijlocie	41
Când centrul nu se mai poate susține	41
Sinele fals sau provizoriu	43
Soartă versus destin	48
<i>Un vis al sinelui fals</i>	51
<i>Calea spre expansiune</i>	56
Reconstituirea hărții provizorii a Sinelui și a lumii	59

Întâlnirea numinostului	63	Conceptul de complex	140
Pe urmele zeilor	68	Treburile neterminale ale părinților	145
3. Întâlniri cu umbra în viața publică și în viața personală	73	Fantomele din relațiile noastre	150
Măruntele noastre vieți orientate spre adaptare	73	Rușinea și trădarea ca o invitație la conștientizare	153
Suntem purtătorii proiectului uman	76	Bântuirile vieții noastre netrăite	157
Umbra personală și umbra colectivă	79	6. Cultivarea rezilienței personale când trecem prin momente de schimbare	163
Modalitățile de manifestare ale umbrei	82	Perioade de tranziție	163
<i>Fericire conjugală</i>	89	Pierderea numinostului	166
Nimic din ce-i omenesc nu îmi este străin	91	Miturile ne pun în contact cu misterele	169
Alteritatea din noi	94	Ceva mai mare decât noi	172
Umbra din relațiile intime	97	Relația potrivită cu sufletul nostru	176
Lucrul cu umbra este anevoios și ne smerește	101	Viața nu te-a uitat	178
4. Cele șapte păcate capitale privite din punct de vedere psihologic	105	Efortul de a ne găsi busola	182
Ratarea țintei	105	Tehnica imaginației active	184
Păcatul lăcomiei	107	7. Revizuirea călătoriei	189
Păcatul desfrâului	110	Lasă vorba, pregătește-te, fii prezent	190
Păcatul mâniei	113	Trupuri muritoare, spirite nemuritoare	192
Păcatul mândriei	116	Aducerea poveștilor noastre în viața conștientă	196
Păcatul invidiei	118	Îndreptări, reparări și treburi nerezolvate	199
Păcatul avariției	121	Sarcina restantă a eliberării personale	202
Păcatul trândăviei	125	Nostalgiea ne privează de prezent	205
7 ipostaze ale posesiei psihologice	126	Redobândirea autorității personale	208
5. Alungarea fantomelor care ne conduc viața	131	8. A trăi plinar fiind conștienți de condiția noastră de muritori	213
Psihicul uman este atemporal	131	Problema e că suntem muritori și știm asta	213
Posesia și pierderea sufletului	133	Schemele de tratament pentru moarte ale lumii moderne	216
Complexe culturale	137		

Absurditatea inerentă condiției umane	219
Negare, diversiune, deviere	221
Iluzia de suveranitate a Eului	223
Conceptul de viață după moarte	227
Găsirea resurselor arhetipale din lăuntru nostru	230
CONCLUZIE	
Ce vrea psihicul?	235
BIBLIOGRAFIE	239
INDEX	245

INTRODUCERE

În această carte vom explora porți de acces la sens, însemnătate, semnificație¹. Tematicile abordate aici sunt organizate relativ în aceeași ordine în care se desfășoară și viețile noastre. Subiectele și perspectivele despre care veți citi sunt bazate pe experiența pe care am acumulat-o în ultimii 40 și ceva de ani de activitate ca analist jungian practicant. La începutul vieții profesionale, am fost cadru universitar și profesor de științe umaniste. La mijlocul vieții, am urmat o nouă formare la Institutul Jung din Zürich, Elveția, și am devenit analist jungian practicant. Pe parcursul acestui drum am avut onoarea să cunosc și să lucrez alături de mulți oameni din domeniul psihoterapiei și, desigur, să observ, să studiez și să meditez asupra acestor aspecte. Cartea se bazează pe întrebările care contează cu adevărat în viața noastră, deoarece eu cred că întrebările importante ne deschid calea către o viață mai cuprinzătoare, o viață care ne poartă în zone ce antamează mintea, spiritul și sufletul. Această antologie include unele dintre cele mai populare și dezbătute subiecte, precum și problematicile ce par a fi recurente în contextul psihoterapiei individuale.

Tonul cărții este ceva mai informal decât cel folosit în majoritatea volumelor mele, întrucât această colecție de eseuri scrise a fost mai întâi înregistrată audio în studiourile Sounds True din Boulder, Colorado, în 2019. De-a lungul timpului, mulți ascultători au solicitat consultarea unui text complementar înregistrărilor audio,

¹ În orig., engl. *doorways to meaning*, adică „porți de acces la sens/însemnătate/semnificație”. (N. red.)

astfel că m-am bucurat când și editorii de la Sounds True au fost de acord cu această idee. În câteva cazuri, textul a fost modificat pentru a-i spori claritatea, dar, în ansamblu, această variantă tipărită reprezintă redarea fidelă a primelor versiuni audio.

James Hollis
Washington, DC
2022

1.

DESLUȘIREA INFLUENȚELOR FORMATOARE DIN COPILĂRIE

În capitolul de față, vom analiza această călătorie pe care o numim viață și vom desluși câteva dintre influențele formatoare din copilărie, în special pe cele care dăinuie, influențându-ne continuu deciziile, silindu-ne să luăm anumite hotărâri, să facem diverse alegeri și ferindu-ne de altele. Carl Jung considera că această viață este *un scurt răgaz între două mistere*. Este o definiție destul de bună a vieții, la care aș putea adăuga că sarcina noastră este să facem ca acest *scurt răgaz* să fie cât mai luminos. Și cum putem să facem asta?

ADRESÂND ÎNTREBĂRILE CARE CONTEAZĂ

Calea creșterii și a dezvoltării personale nu constă atât de mult în găsirea răspunsurilor – ceea ce, cu siguranță, ca tineri, cu toții ne-am dorit – căci, în cel mai bun caz, răspunsurile pe care le găsim fie ne satisfac doar pentru o vreme, fie sunt răspunsurile altcuiva. Viața se dezvoltă în permanență, iar adevărul de ieri ne va înlănțui mâine. Poate vă aduceți aminte de străvechea învățătură populară care ne spune că nicio închisoare nu ne îngrădește mai mult decât „cea în care nu știm că ne aflăm”. Cred, mai curând, că dobândim o viață mai cuprinzătoare adresând întrebări mai cuprinzătoare și păstrându-le mereu în atenția noastră, nu mulțumindu-ne cu răspunsurile deja existente care se dovedesc a fi, în cele din urmă, limitative.

Răspunsurile ne arată pe unde am fost, întrebările ne determină să pornim în călătorie și, așa cum le spun adesea oamenilor în ședințele de psihanaliză: „Toată treaba asta nu e despre a te trata, pentru că nu ești o *boală*, ești un *proces*. E despre a face ca viața să fie mai interesantă pentru tine – o viață plină de aventură, o viață plină de alegeri zilnice care îți creează și îți exprimă valorile”.

Când eram copilași – dată fiind starea de completă dependență în care ne aflam –, întrebările noastre se bazau, în mod firesc, pe supraviețuire: Cine va avea grijă de mine? Ce trebuie să fac ca să am în continuare aprobarea ta? Cum fac să nu dau de belele cu tine? Poți să mă înveți despre ce este lumea? În timp ce aceste întrebări ar putea fi relevante pentru binele nostru, dacă ele ne controlează și astăzi viața, atunci ne aflăm, fără să vrem, în slujba unor scheme infantilizante și perpetuăm acea dependență inițială în loc să dobândim un grad mai mare de autonomie în viețile noastre.

Așadar, în această carte vom pune diverse întrebări, unele concepute pentru a ne ajuta să identificăm acele zone persistente de dependență și, poate, să facem față mai bine atitudinilor noastre de rezistență și blocajelor noastre. Această explorare cu ajutorul întrebărilor va fi urmată, bineînțeles, de câteva sugestii orientate spre găsirea răspunsurilor, care sper că vi se vor părea utile. Totuși, dacă folosiți răspunsurile mele, s-ar putea ca ele să nu se aplice vieților voastre. Asigurați-vă, așadar, că vă oferiți propriile răspunsuri.

Atât de mult din ceea ce facem în prezent este dictat sau, cel puțin, influențat de poveștile pe care le-am internalizat – acele narțiuni individuale fragmentate și „bucăți de scenarii trunchiate” care definesc cine suntem, cine sunt „ceilalți”, și modul în care ar trebui să relaționăm unii cu alții. Unele dintre aceste povești sunt destul de evidente și conștiente, căci am fost învățați cum anume să gândim, să simțim și să ne comportăm față de cei mai în vârstă ca noi, de profesori și de societate. Pe altele le-am pus cap la cap în mod tacit, în fiecare zi, până ce, fără să ne dăm seama, s-au transformat în ceea ce suntem sau, cel puțin, în ceea ce credem că suntem.

Dacă vrem să ne înțelegem pe noi înșine, să facem alegeri mai profunde și să luăm decizii autentice – în loc să deservim comportamente predeterminate –, trebuie să devenim conștienți de modul în care aceste povești ne conduc în viața noastră de zi cu zi. Acum, după cum știți, problema cu inconștientul este că e inconștient. De altfel, nici nu putem spune cu certitudine că există, și totuși consecințele alegerilor noastre, ale vieților noastre nevăzute continuă să se reverse în lume. În fiecare zi lăsăm în urma noastră o cărare alcătuită din alegeri și din consecințele lor. Cine sau ce puteri din lăuntru nostru fac aceste alegeri?

Ceva trage sforile, ne monitorizează procesul de respirație, procesul digestiv și pe cel emoțional. *Ceva* ne aduce vise în fiecare noapte. *Ceva* se întâmplă acolo. Prin urmare, e nevoie să încercăm să ne concentrăm la ce se întâmplă în inconștient. Cum putem lucra cu el într-un mod deliberat și mai atent gândit? Și desigur, putem să conștientizăm un lucru doar atunci când acesta începe să se manifeste în lume sub forma unui tipar comportamental, ca o imagine onirică, o afecțiune somatică sau ca o proiecție.

VISELE ȘI TĂRĂMUL INCONȘTIENTULUI

O întrebare pe care o primesc des din partea clienților noi este: „Așadar, cu ce să încep în această analiză a călătoriei mele?” Iar eu le spun mereu: „Ei bine, începe cu **tiparele**”.

Nu e ca și cum te trezești dimineața și, în timp ce te speli pe dinți, privindu-te în oglindă, îți spui: „Azi voi face exact aceleași prostii pe care le fac de zeci de ani!” Dar sunt șanse mari să le faci. Până la sfârșitul zilei vei fi repetat unele dintre acele alegeri și vei fi urmat din nou aceleași valori, iar consecințele se acumulează.

În cele din urmă, începem să ne dăm seama că ceea ce facem este „logic” în baza premisei de la care pornim. Nu facem lucruri absurde; facem lucruri logice. Dar multe dintre premisele și multe dintre poveștile pe care ni le-am spus în copilărie sunt ficțiuni. Se poate să fi existat o vreme în care ficțiunile să fi fost benefice, constructive sau

protectoare. Dar, chiar și așa, ele ne leagă de un trecut debilitant, în care eram lipsiți de putere. Când ne uităm la tiparele noastre, suntem invitați să derulăm o muncă privind înapoi spre tărâmul inconștientului, acel tărâm unde se iau, de fapt, multe dintre deciziile noastre.

Uneori este important să ascultăm ce spun ceilalți despre comportamentele și tiparele noastre, în măsura în care putem suporta să ascultăm și să luăm în serios critica venită din partea celorlalți. Este nevoie de o anumită doză de tărie pentru a putea asculta critica altcuiva la adresa noastră. Și, așa cum afirmă și vechiul proverb oriental, să nu uităm: „Binecuvântează-i pe cei care te blestemă și te insultă, căci ei se vor dovedi a fi cei mai buni învățători ai tăi”. Ușor de zis, greu de făcut. Câteodată este greu de făcut, dar chiar avem de învățat de la cei care ne critică din punct de vedere comportamental.

Pe lângă **tipare**, mai avem și **visele** care ne aduc rectificări, provocări și contradicții. Studiile despre somn arată că, într-un ciclu de somn obișnuit, avem, în medie, 6 vise pe noapte. Ați putea spune: „Bine, dar eu nu îmi amintesc atâtea vise” sau: „Eu nu visez”, fie: „Eu niciodată nu îmi aduc aminte ce visez”. Și s-ar putea să fie adevărat în ceea ce vă privește. Totodată, este adevărat și că Natura nu irosește energie. Ea are un scop atunci când compune visele și cred că acest scop este să ne faciliteze decodarea multitudinii de stimuli care ne asaltează zilnic și să ne ajute să asimilăm și să metabolizăm experiențele pe care le avem, chiar dacă nu ajungem să le deslușim sensul.

Dar, dacă începem să acordăm atenție viselor noastre, ajungem să realizăm ce operă fundamentală de creare de mituri e acolo: un proces mitopoetic¹ care nu doar că alcătuieste imagini, ci ne și interpretează viețile. Cel mai uimitor este că un fel de „serviciu de informații” ne analizează viețile, oferindu-ne perspectiva sa și dorind să intre în dialog cu noi. Nu ar avea, așadar, mai mult sens să ne oprim, din când în când, să fim atenți și să ținem cont de ceea ce visele încearcă să ne transmită?

Pe lângă atenția acordată tiparelor și viselor, avem nevoie să învățăm să ne respectăm și să ne interpretăm **simptomele**. Acestea

¹ În orig., engl. *mythopoetic*, „care creează mituri”. (N. red.)

sunt intruziuni autonome în fluxul vieții de zi cu zi și indicii importante care ne arată că psihicul nostru observă, evaluează și critică modul în care „directorii agitați” de la etajul numit „nivel conștient” ne organizează viețile. Deseori, simptomele pe care le avem sunt un semn că psihicul nu este prea încântat de alegerile noastre, așa că ne propune alternative.

Nu în ultimul rând, privind înapoi spre tărâmul inconștientului, aflăm că trebuie să fim atenți și la ceea ce **proiectăm** asupra celorlalți. **Proiecția** este un mecanism inconștient. Nu știm că o facem. O proiecție apare atunci când materialul intrapsihic – o agendă personală, un set de așteptări pe care nu le-am conștientizat sau, poate, o reacție bazată pe frică – este declanșat, este atins de ceva și pus în mișcare¹. Poate ne-am dori ca cineva să facă un anumit lucru, iar atunci când nu-l mai face sau nu se ridică la înălțimea așteptărilor noastre, devenim derutați, dezamăgiți și chiar furioși, din cauză că *celălalt* ne-a înșelat așteptările. În acest caz, trebuie să ne spunem: *În regulă, ce anume am proiectat asupra acelei persoane, lucru care acum s-a întors împotriva mea? Eu sunt responsabil pentru asta. Ce am de învățat? Ce probleme nerezolvate îmi indică proiecția mea năruită?*

Spre exemplu, de multe ori în relațiile intime ne așteptăm ca *celălalt* să repare lucrurile în locul nostru, să aibă grijă de noi sau să ne facă să ne simțim bine cu noi înșine. Dacă analizăm cu adevărat aceste proiecții, această agendă personală plină de nenumărate așteptări, începem să înțelegem, dacă suntem suficient de onești, de maturi și de responsabili, că: *Ah, asta e treaba mea de făcut. E ceva de care ar trebui să mă ocup eu însumi*. Să ne luăm problemele noastre nerezolvate de pe umerii *celuilalt* este un gest cu adevărat eroic și plin de dragoste.

De asemenea, trebuie să reținem diferența dintre Sine cu S mare și „sentimentul nostru de sine”. Sentimentul de sine este, în esență, suma tuturor poveștilor apărute în urma eforturilor noastre de a ne înțelege viața. Spre exemplu, dacă o persoană a experimentat o formă de invadare emoțională din partea *celorlalți*, dacă s-a

¹ În orig., engl. *triggered*. (N. red.)

confruntat cu circumstanțe socioeconomice dificile sau cu alți factori asupra cărora nu a avut niciun fel de control, persoana a dedus că, în principiu, ea este neputincioasă în fața marilor provocări ale vieții. Odată internalizată această narațiune, persoana respectivă proiectează automat asupra celorlalți astfel de discrepanțe de putere și, ca urmare, validează vechea poveste care, la rândul ei, generează alte tipare. Pentru că ne folosim de aceste tipare tot timpul, atunci când reușim să facem un pas în afara lor și să le privim mai atent, adesea recurgem la raționalizări, spunând: *Așa sunt eu* sau: *Așa e viața*. Până nu se adună mormanul de consecințe, nici nu ne dăm seama că încă mai suntem prizonierii experiențelor formatoare din copilărie și că nu ne folosim de puterile emergente ale maturității, puteri pe care, de fapt, le deținem.

Din perspectiva limitată a Eului, **Sinele** e un fel de „celălalt” natural, organic autonom. El reprezintă întreaga noastră Natură căutând să se exprime pe sine. Pe când **sentimentul nostru de sine** este condiționat, aculturat și foarte, foarte vremelnic. Este influențat de circumstanțele noastre spațiotemporale, de cadrele religioase și educaționale în care am crescut, de dinamica familiei de origine și, de multe ori, se ghidează după perspectiva limitată a copilului, și nu după posibilitățile mult mai ample de a alege ale adultului.

În timp ce sentimentul de sine face multe alegeri *pentru* noi, Sinele caută mereu să se exprime *prin* noi. Când Sinele este încălcat – așa cum adesea se și întâmplă –, devine patologic și produce simptome. Vom discuta mai multe despre asta mai târziu.

Sentimentul de sine se construiește treptat, încă din primii ani de viață, începând cu primele noastre întâlniri [și contacte cu ceilalți], repetate și accentuate, corectate, alterate și confirmate de presiunile venite din mediul nostru. Cu timpul, sentimentul de sine capătă statutul unei personalități funcționale de sine stătătoare, o personalitate semiautonomă, a cărei apariție a fost declanșată în mod reflex și care este condusă de strategiile adaptative din trecut. Dar aceasta să fie viața noastră, cea pe care ne-au hărăzit-o zeii?

TIPARELE RELAȚIONALE ÎNSCRISE ÎN POVEȘTILE PE CARE NI LE CREĂM DEVREME ÎN VIAȚĂ

Haideti să ne uităm la câteva dintre întrebările prin intermediul cărora începem să sondăm sentimentul de sine și să ridicăm unele dintre văluri pentru a întrezări mecanismele așternute în interiorul fiecăruia dintre noi. Poate că cele mai evidente întrebări sunt: *Cum ne putem cunoaște pe noi înșine și cum îi putem cunoaște pe ceilalți?*

Încă din prima clipă de viață, apar întrebările profunde, cu un imperativ specific lor: Cine ești? Cine sunt? Ești sigur și de încredere sau ești absent, aspru, agresiv, neglijent? Ce sens au trăirile pe care le am? Întrucât starea noastră generală de bine este condiționată de înțelegerea mediului, am început *să facem din lume „poveste”*¹. Țesem o poveste dintr-un proces în plină desfășurare, cu scopul de a crea o lume predictibilă pentru noi înșine.

Poveștile pe care le construim sunt interpretări provizorii referitoare la evenimentele din viața noastră și la înțelesul lor. Aceste narațiuni temporare sunt alimentate de emoțiile din lăuntru nostru și sunt înscrise într-un registru somatic care nu uită niciodată.² Ca atare, cu toții ne atașăm de un scenariu incomplet, un scenariu care s-ar putea să repara sau să fie dat uitării și înlocuit de un altul mai convingător. Indiferent cât de competenți suntem în lumea exterioară, cât de „de succes” am putea părea în ochii lumii, cei mai mulți dintre noi, în cea mai mare parte a timpului, suntem pe pilot automat. Cu alte cuvinte, deservim niște strategii-reflexe care ne ajută să ne îndeplinim nevoile imediate, să ne gestionăm anxietatea și să rămânem, pe cât posibil, feriți de pericol.

Tiparele relaționale sistemice răsar din primele noastre povești de viață, povești cu care am trăit atât de mult timp încât le luăm drept realități, și nu drept ficțiuni provizorii, povești în care rămânem

¹ Joc de cuvinte intraductibil, bazat pe transformarea unui substantiv într-un verb. În original, în limba engleză: „we began to «story» our world”. (N. red.)

² A se vedea și *Corpul nu uită niciodată* de Bessel Van Der Kolk, Editura Adevăr Divin, 2018. (N. red.)

blocați până începem să le recunoaștem. De exemplu, cu toții cunoaștem oameni care își schimbă partenerul, profesia sau locuința, dar care, în pofida schimbării, repetă fără să vrea aceleași tipare decizionale. Tot ei sunt surprinși, apoi, când se confruntă cu aceleași deznodăminte anoste. Rareori recunoaștem că noi înșine suntem factorul comun din ecuația alegerilor relaționale și profesionale. Tot ceea ce descoperim, în fiecare zi, este cu totul și cu totul nou, însă este privit prin prisma trecutului, o prismă a cărei refracție a fost distorsionată de poveștile noastre timpurii despre încredere, trădare, speranță, dezamăgire, supunere și altele. Poate ați trecut și voi înșivă printr-o situație asemănătoare. Ei bine, toți am trecut prin asta la un moment dat, pe parcursul călătoriei.

În astfel de cazuri, poveștile acestea formatoare ne remodelează prezentul după tiparul vechilor așteptări de viață, mergând atât de departe încât să ne determine să-i căutăm pe cei mai potriviți actori cu care să le repunem în scenă și, uite așa, noile oportunități ajung să fie tratate cu aceleași strategii familiare, repetitive. Atunci realizăm, cu surpriză și groază, că ne-am întors de unde am plecat.

Psihologii au observat de multă vreme că tendințele noastre repetitive sunt acționate de niște mecanisme de funcționare rigide, pe care le cărăm cu noi ca pe niște instrumente utile în încercarea de a da un posibil sens lumii acesteia atât de insolită, atât de străină nouă, cu care ne confruntăm în fiecare moment atunci când avem de făcut o nouă alegere. Aceste mecanisme se numesc *proiecție* și *transfer*.

Proiecția are loc când psihicul a fost declanșat, a fost atins și mișcat¹ de ceva. De pildă, de fiecare dată când întâlnesc o persoană, un întreg domeniu din povestea noastră personală este activat. Varii aspecte legate de povestea mea biografică pot fi activate în funcție de contextul întâlnirii, de înfățișarea acelei persoane și de așteptările generale referitoare la genul de situație în care mă aflu. Și, fie că îmi dau seama sau nu, imediat reapare o poveste din trecut. Povestea este proiectată inconștient asupra acelei persoane. Fără să știu, îmi revărs asupra ei întregul material psihologic. Deoarece această operațiune

¹ În orig., engl. *triggered*. (N. red.)

este inconștientă, nu am cum să îmi dau seama în ce mod l-am distorsionat pe celălalt, construind un scenariu provizoriu despre el. Dacă, în trecut, acel fel de decodare a realității sau acea poveste m-a ajutat să înțeleg lumea, în prezent, îmi prejudiciază realitatea și mă conduce la aceleași vechi înțelegeri. Și, dacă mi-aș dori să înțeleg motivul pentru care mă agăț de o poveste mai veche, simpla reapariție a acesteia a deformat deja noua conjunctură, impunând asupra ei vechile informații și aceași veche viziune despre lume.

Imediat după ce a avut loc proiecția, apare transferul. **Transferul** are loc atunci când îi răspund acelei persoane într-o manieră veche, care îmi e familiară: Ce comportamente am avut în trecut, care au părut să fie productive, protective sau folositoare? Transferul vorbește despre tendințele pe care le avem de a folosi vechi strategii derivate din vechile povești de viață, pentru că ele sunt „tot ce avem de pus pe masă”. Pe de-o parte, proiecția și transferul ne ajută să construim, să ne dezvoltăm pe baza experiențelor trăite și oferă continuitate vieții noastre. Pe de alta, ne condiționează și ne influențează reacțiile pe baza cărora ne construim tiparele de relaționare cu oamenii. Pe scurt, proiecția și transferul sunt arhitectii tiparelor noastre, acele răspunsuri repetitive care ne-au fost sau nu de folos – la un moment dat –, dar care astăzi ne leagă de un trecut în care eram mai puțin capacitați [decât acum].

Astfel, când ne întrebăm: „Ce povești aducem cu noi în relații?”, „Care sunt poveștile de care ne folosim din nou și din nou?”, este foarte dificil să ne dăm un răspuns, pentru că aceste povești intră în joc încă de foarte devreme în decursul dezvoltării noastre, cu mult înainte de a avea capacitatea de a păși în afara noastră și de a ne evalua alegerile cu obiectivitate. De fapt, nu suntem doar o poveste sau doar o strategie de adaptare și de supraviețuire, suntem mai multe astfel de povești și strategii. În contextul circumstanțelor și provocărilor care se tot schimbă, vom folosi varii abilități de a face față situației¹, fie că suntem sau nu conștienți de asta. Cele mai multe și, adesea,

¹ În orig., engl. *coping skills*. (N. red.)

cele mai dăunătoare sunt cele pe care nici nu știm că le folosim, tocmai pentru că, neștiind de ele, autonomia lor este consolidată.

AMENINȚĂRILE EXISTENȚIALE REPREZENTATE DE COPLEȘIRE ȘI ABANDON

Poveștile noastre sunt rezultatul a două mari amenințări existențiale, care atentează la supraviețuirea și bunăstarea noastră: copleșirea și abandonul. În timp, aceste tipare dobândite în anii de formare rămân deseori fixate în interiorul nostru sub forma unor răspunsuri reflexe. Așadar fiecare tipar are potențialul de a deveni un „stil de viață”. Veți putea, cel mai probabil, să le identificați pe toate și modul cum se manifestă în viața voastră. Ele pot varia în funcție de vârstă, de gradul de maturizare și de situație, dar ceea ce au în comun este faptul că toate au fost utilizate ca moduri de adaptare la lume, protejându-ne și satisfăcându-ne nevoile cât mai bine cu putință, în limitele capacităților de care dispunem.

Cu cât suntem mai mici, cu atât resimțim mai des ca fiind copleșitoare confruntările cu unele situații și cu unii oameni. La un moment dat, toți ne-am simțit oarecum neputincioși în fața unei lumi puternice și autonome.

Din această confruntare cu magnitudinea „celuilalt” se delimitează, în esență, trei moduri de *coping*, de a ne adapta și a de ne descurca pe cât de bine posibil, ca răspuns la sentimentul de copleșire. Aceste răspunsuri sunt reacții cât se poate de logice la marele și puternicul „celălalt”, care este lumea. Primul este **evitarea**. Al doilea este căutarea forței de **a ne confrunța**, de **a lupta** cu atotputernicul „celălalt”. Al treilea presupune **a-i oferi celuilalt ceea ce își dorește** sau pare să pretindă de la noi.

Există o serie de subcategorii ale evitării. Prima este **evitarea propriu-zisă**, atunci când, pur și simplu, lăsăm lucrurile la voia întâmplării și evităm în mod regulat întâlnirile dificile și conflictuale. A doua este **procrastinarea**, atunci când amânăm intenționat sau întârziem confruntarea cu ceea ce ne frământă. În al treilea rând,

recurgem la **reprimare**¹, atunci când lăsăm lucrurile deoparte în mod conștient și deliberat, imaginându-ne că ne vom ocupa de ele în viitor, cu toate că niciodată nu o facem. Apoi, așa cum Freud ne-a arătat, mai există și **refularea**² când, pentru a proteja fragilitatea conștiinței Eului, psihicul împinge din reflex lucrurile în inconștient. Uneori facem proiecții asupra celorlalți, proiecții din cauza cărora ne raportăm la ceilalți în moduri care desputernicesc. În plus, avem varii feluri de a ne amorti: de la droguri și alcool până la a ne duce în starea de epuizare. Trăim într-o lume care ne oferă distrageri de la ceea ce ne tulbură. Putem și să ne disociem, situație în care inventăm realități alternative după care să trăim, pentru a ne proteja de presiunile iminente ale prezentului. Aceste mecanisme de apărare sunt, de fapt, tipare de evitare și reprezintă reacții logice în fața întâlnirii cu marele și puternicul „celălalt” și cu așteptările lui.

O a doua reacție la sentimentul de copleșire poate fi **alunecarea în complexul de putere**. Puterea în sine este neutră. Puterea este energia cu care abordăm sarcinile vieții. Dar, când suntem prinși într-o poveste veche - într-un complex -, povestea poate avea, de multe ori, o viață proprie, o autonomie care produce tot felul de tipare problematice. Uneori, complexul de putere se exprimă prin încercarea de a obține o autoritate directă asupra celuilalt. În cadrul relațiilor, îl poți observa în acte de forță brută, în comportamente posesive, manipulative sau printr-o atitudine pasiv-agresivă. Forma benignă a acelei nevoi de putere se exprimă prin învățare, prin dezvoltare și printr-o mai amplă capacitate de gestionare a vieții. Acesta este și motivul pentru care citim cărți de genul acesteia - facem un efort pentru a ne înțelege mai bine viața și pentru a avea mai multă putere de-a o gestiona.

Al treilea tipar de adaptare la pericolul de a fi copleșit de „celălalt” presupune să **ii oferim lumii ceea ce dorește** - pentru a ne înțelege cu „celălalt”, devenim complianti. Cei mai mulți dintre noi am fost condiționați și învățați să fim copii cuminți, ceea ce

¹ În orig., engl. *suppression*. (N. red.)

² În orig., engl. *repression*. (N. red.)