

KAREN HORNEY

AUTOANALIZA

Traducere din limba engleză
de **Alexandru Macoveșcu**



Cuprins

<i>Introducere</i>	7
1. <i>Fezabilitatea și dezirabilitatea autoanalizei</i>	13
2. <i>Forțele pulsionale în nevroze</i>	37
3. <i>Fazele înțelegerii psihanalitice</i>	73
4. <i>Contribuția pacientului la procesul psihanalitic</i>	99
5. <i>Contribuția analistului la procesul psihanalitic</i>	120
6. <i>Autoanaliza ocazională</i>	147
7. <i>Autoanaliza sistematică: preliminarii</i>	168
8. <i>Autoanaliza sistematică a unei dependențe morbide</i>	183
9. <i>Spiritul și regulile autoanalizei sistematice</i>	235
10. <i>Cum gestionăm rezistențele</i>	254
11. <i>Limitările autoanalizei</i>	271

Introducere

Psihanaliza s-a dezvoltat inițial ca o metodă terapeutică, în sens strict medical. Freud descoperise că anumite tulburări care nu aveau o bază organică depistabilă — cum ar fi convulsiile isterice, fobiile, depresiile, dependența de droguri, tulburările funcționale ale stomacului — pot fi vindecate găsind factorii inconștienți de la baza lor. Cu timpul, asemenea tulburări au ajuns să fie denumite nevrotice.

După o vreme, psihiatrii și-au dat seama că persoanele nevrotice nu numai că au aceste simptome evidente, dar și sunt perturbate în toate aspectele vieții lor. Și, de asemenea, au recunoscut faptul că mulți oameni au tulburări de personalitate, fără să manifeste niciunul dintre simptomele care fuseseră considerate înainte caracteristice nevrozelor. Cu alte cuvinte, treptat a devenit mai evident că, în nevroze, simptomele pot fi sau nu prezente, dar dificultățile din sfera personalității nu lipsesc niciodată. Așadar, concluzia a

fost, inevitabil, că aceste dificultăți mai puțin specifice constituie esența nevrozelor.

Recunoașterea acestui fapt a fost extrem de constructivă pentru dezvoltarea științei psihanalitice, nu doar sporindu-i eficacitatea, ci și extinzându-i raza de acțiune. Tulburările de caracter evidente, cum ar fi indecizia obsesionalilor, o repetată alegere greșită a prietenilor sau iubiților, inhibițiile totale față de muncă, au devenit obiect de analiză, ca și simptomele clinice care sar în ochi. Cu toate acestea, nu personalitatea și dezvoltarea cât mai armonioasă a acesteia erau cele care interesau în primul rând; scopul final consta în înțelegerea și eventual înlăturarea tulburărilor evidente, iar analiza caracterului era doar un mijloc folosit pentru atingerea scopului. Era doar un produs secundar întâmplător al unui astfel de travaliu, în urma căruia întreaga dezvoltare a unei persoane se îndrepta într-o direcție mai bună.

Psihanaliza este încă și va rămâne o metodă terapeutică a tulburărilor nevrotice. Dar faptul că poate ajuta la dezvoltarea caracterului în general a început să capete greutate. Din ce în ce mai mulți oameni apelează la analiză nu doar pentru că suferă de depresii, fobii sau alte tulburări comparabile cu acestea, ci pentru că nu pot face față vieții sau simt că niște factori interiori le împiedică sau strică relațiile cu alții.

Așa cum se întâmplă de câte ori se deschide o altă perspectivă, importanța acestei noi orientări a fost minimalizată la început. S-a susținut adesea, și opinia este încă răspândită, că psihanaliza este singurul mijloc prin care se poate încuraja dezvoltarea personalității. Nu mai e necesar să spunem că nu este adevărat. Viața

în sine constituie cel mai mare ajutor pentru dezvoltarea noastră personală. Dificultățile pe care le întâmpinăm în viață — necesitatea de a ne părăsi patria, o boală fizică, perioadele de singurătate —, dar și darurile pe care ni le face viața — o prietenie solidă, chiar și simplul contact cu o ființă umană într-adevăr bună și valoroasă, munca și colaborarea într-o colectivitate — sunt factori care ne ajută să ne atingem potențialul maxim. Din păcate, ajutorul oferit astfel are unele dezavantaje: factorii benefici nu apar întotdeauna în momentul în care avem nevoie de ei; greutățile nu constituie doar o provocare pentru activitatea și curajul nostru, ci ne depășesc uneori puterea de care dispunem și ne strivesc pur și simplu; în cele din urmă, putem fi prea copleșiți de dificultățile psihice, pentru a mai fi în stare să folosim ajutorul oferit de viață. Întrucât psihanaliza nu are aceste dezavantaje — deși are altele — poate fi, pe bună dreptate, un mijloc specific pus în slujba dezvoltării personale.

Orice ajutor de acest gen este de două ori mai necesar în condițiile dificile și complicate de trai din civilizația noastră. Dar ajutorul profesionist al psihanalistului, chiar dacă ar fi la îndemâna mai multor oameni, rareori ajunge la toți cei care ar beneficia de pe urma lui. Din acest motiv, problema autoanalizei este atât de importantă. S-a considerat întotdeauna nu numai ceva valoros, ci și fezabil „să te cunoști pe tine însuși“ și este posibil ca această strădanie să fie susținută în mare măsură de descoperirile psihanalizei. Pe de altă parte, aceste descoperiri au dezvăluit mai mult decât se știa înainte despre dificultățile intrinsece, presupuse de un asemenea demers. Prin urmare,

o atitudine umilă, precum și plină de speranță este necesară în orice discuție despre posibilitatea autoexaminării psihanalitice.

Obiectivul acestei cărți este să pună această problemă pe tapet la modul serios, cu toată considerația cuvenită dificultăților inerente. De asemenea, am încercat să prezint unele idei esențiale referitoare la procedură, dar, întrucât în acest domeniu există puțină experiență după care să mă ghidez, scopul meu a fost mai degrabă să ridic problema și să încurajez eforturile orientate spre o autoexaminare constructivă, decât să ofer răspunsuri categorice.

Încercările de a realiza o autoanaliză constructivă pot fi importante, în primul rând pentru individul respectiv. Un astfel de demers îi dă șansa de a se auto-realiza, și prin asta nu mă refer numai la dezvoltarea unor daruri speciale care i-au fost poate inhibitate, dar și, mult mai important, la dezvoltarea potențialităților sale, având ca rezultat o ființă umană puternică și integrată, eliberată de compulsiile paralizante. Însă există și o altă problemă, mai mare. O parte integrantă a idealurilor democratice pentru care luptăm astăzi este credința că individul — și cât mai mulți indivizi cu puțință — ar trebui să se dezvolte până își atinge potențialul maxim. Ajutând unele persoane să facă asta, psihanaliza nu poate să rezolve toate relele din lume, dar poate măcar să clarifice unele dintre divergențele și neînțelegerile, dușmăniile, temerile, suferințele și vulnerabilitățile pentru care acele rele sunt, totodată, cauza și consecința.

În două cărți anterioare, am prezentat în linii mari o teorie a nevrozelor, pe care am dezvoltat-o în volumul

de față. Aș fi evitat bucuroasă să prezint aceste noi puncte de vedere și formulări în această carte, dar nu mi s-a părut corect să ascund nimic din ce ar putea fi util autoexaminării. Totuși, am încercat să prezint lucrurile cât mai simplu posibil, însă fără a distorsiona conținutul. Natura extrem de complicată a problemelor psihice este un fapt care nu poate și nu trebuie să fie tăinuit, dar, pe deplin conștientă de această natură a lor complexă, am încercat să nu o complic și mai mult folosind o terminologie greoaie.

Mă folosesc de acest prilej pentru a-i mulțumi domnișoarei Elizabeth Todd pentru înțelegerea și perspicacitatea ei care m-au ajutat să-mi organizez materialul. Și aș vrea să-i mulțumesc secretarei mele, doamna Marie Levy, pentru eforturile ei neobosite. De asemenea, aș dori să-mi exprim recunoștința față de pacienții care mi-au permis să le public experiențele în domeniul autoanalizei.

1

Fezabilitatea și dezirabilitatea autoanalizei

Orice psihanalist știe că o analiză înaintea cu atât mai repede și este cu atât mai eficientă cu cât pacientul este mai „cooperant“. Când vorbesc despre cooperare, nu mă gândesc la faptul că pacientul acceptă politicos și îndatoritor tot ce îi sugerează psihanalistul. Nu mă refer în primul rând la bunăvoința conștientă a pacientului de a-i da informații despre el însuși; majoritatea pacienților care vin de bunăvoie la psihanaliză recunosc și acceptă, mai devreme sau mai târziu, necesitatea de a se exprima cu cea mai mare sinceritate. Mă refer mai degrabă la acel gen de autoexprimare care depinde la fel de puțin de controlul conștiinței, ca și exprimarea sentimentelor compozitorului prin muzică. Dacă factori lăuntrici îl împiedică să se exprime, compozitorul nu mai poate să lucreze deloc; este neproductiv. La fel, un pacient, în pofida celor mai bune intenții ale sale de a fi cooperant, devine neproductiv de îndată ce eforturile lui întâmpină oarecare

„rezistență“. Dar, cu cât mai frecvente devin perioadele în care e în stare să se exprime liber, cu atât mai bine reușește să-și abordeze propriile probleme și cu atât mai semnificativă ajunge colaborarea dintre pacient și psihanalist.

Le-am spus adesea pacienților mei că ar fi ideal ca analistul să joace rolul unui ghid într-o excursie dificilă pe munte, indicând care drum e bine să-l alegi sau să-l eviți. Pentru a fi corecți, ar trebui să adăugăm că psihanalistul este un ghid care nu știe prea bine care e drumul bun, pentru că, deși are experiență în alpinism, încă nu s-a cățărat pe acest munte. Și acest fapt face activitatea psihică și productivitatea pacientului cu atât mai dezirabile. Nu este o exagerare să afirmăm că, în afară de competența psihanalistului, activitatea constructivă a pacientului este cea care determină durata și rezultatul psihanalizei.

Importanța activității psihice a pacientului este adesea revelată atunci când o analiză trebuie să fie întreruptă sau încheiată dintr-un motiv sau altul, în timp ce pacientul este încă într-o stare nesatisfăcătoare. Nici pacientul, nici analistul nu sunt mulțumiți de progresele înregistrate, dar, după ce trece câțva timp fără a se mai urma altă psihanaliză, ar putea fi amândoi plăcut surprinși de ameliorarea considerabilă și durabilă a stării pacientului. Dacă o examinare amănunțită nu pune în lumină vreo schimbare a împrejurărilor în care se află acesta, ceea ce ar putea explica ameliorarea, am putea s-o privim pe bună dreptate ca pe un efect întârziat al psihanalizei. Totuși, un asemenea efect întârziat nu este ușor de explicat. Diverși factori pot contribui la ameliorare. Poate ședințele anterioare i-au

dat pacientului posibilitatea de a face observații atât de corecte, încât s-a convins de existența unor tendințe perturbatoare sau a fost chiar în stare să descopere noi factori interni. Sau se poate întâmpla că a privit orice sugestie făcută de psihanalist ca pe o intruziune și că își analizează mai ușor insighturile când îi reapar ca propriile sale descoperiri. Sau, dacă tulburarea lui era o nevoie imperioasă de a fi superior celorlalți sau de a-i învinge, poate că a fost incapabil să-i dea analistului satisfacția lucrului bine făcut și, astfel, s-a putut vindeca doar când psihanalistul nu s-a mai aflat în preajma lui. În cele din urmă, nu trebuie să uităm că reacțiile întârziate pot surveni și în multe alte situații: de exemplu, doar mult mai târziu înțelegem câteodată adevărata semnificație a unei glume sau remarci făcute într-o conversație.

Oricât de diferite ar fi aceste explicații, toate se îndreaptă în aceeași direcție: sugerează că o anumită activitate psihică trebuie să se fi desfășurat la pacient fără ca acesta s-o conștientizeze sau fără să fi făcut eforturi conștiente s-o identifice. Faptul că asemenea activități psihice — și chiar activități direcționate într-un anumit sens — au loc fără conștientizarea pe care o cunoaștem din existența viselor semnificative și a experiențelor cum este aceea că seara nu reușim să găsim răspunsul la ceva, iar dimineața, după ce ne trezim din somn, știm imediat soluția. Nu este vorba numai de o problemă de matematică, a cărei soluție o găsim dimineața, ci și de o decizie pe care seara nu o putem lua, însă, după ce dormim o noapte, totul ne devine clar. Un resentiment abia perceptibil în timpul zilei ni se poate strecura atât de adânc în conștiință,

încât să ne trezim brusc la cinci dimineață, identificând clar provocarea și reacția.

În fapt, toți psihanaliztii se bazează pe acțiunea acestor activități psihice subterane. Un asemenea sprijin este implicit în doctrina conform căreia o psihanaliză va înainta satisfăcător doar dacă toate „rezistențele“ sunt înlăturate. Aș vrea să scot în evidență și aspectul pozitiv: cu cât mai puternic și mai puțin stingherit este stimulentele pacientului de a se elibera, cu atât mai productivă va fi activitatea pe care o va desfășura acesta. Dar, fie că punem accentul pe aspectul negativ (rezistență) sau pe cel pozitiv (stimulent), principiul de bază rămâne același: înlăturând obstacolele sau alegând un stimulent suficient, energia psihică a pacientului va fi pusă la treabă și el va produce un material care va duce până la urmă la alt insight.

Întrebarea care se pune în această carte este dacă se poate face un pas mai departe. Dacă psihanalistul se bizuie pe activitatea psihică inconștientă a pacientului, dacă pacientul are capacitatea de a lucra singur pentru a găsi soluția la o problemă, poate fi oare folosită această capacitate de o manieră deliberată? Poate oare pacientul să-și analizeze mai atent observațiile despre sine sau asocierile, folosindu-și propria inteligență critică? De obicei, există o diviziune a muncii între pacient și psihanalist. În general, pacientul își lasă gândurile, sentimentele și impulsurile să iasă la suprafață, iar analistul își folosește inteligența critică pentru a-și da seama unde vrea să ajungă pacientul. El pune sub semnul întrebării validitatea afirmațiilor acestuia, pune cap la cap materiale ce par să nu aibă legătură unul cu altul, face sugestii referitoare la posibilele lor semnificații. Am spus

„în general“ pentru că analistul își folosește și intuiția, iar pacientul poate face și el conexiuni între anumite lucruri. Dar de obicei există această diviziune a muncii, cu avantaje incontestabile pentru ședința de psihanaliză. Ea îi oferă pacientului posibilitatea să se relaxeze și doar să exprime sau să înregistreze orice iese la iveală.

Dar ce se întâmplă în ziua sau zilele dintre ședințele de psihanaliză? Ce putem spune despre întreruperile mai lungi care survin din diverse motive? De ce să lăsăm la voia întâmplării o problemă, sperând că se va rezolva de la sine? N-ar fi posibil să încurajăm pacientul nu numai să facă observații deliberate și corecte despre sine, ci și să ajungă la un insight folosindu-și propria capacitate de judecare? Categorie, ar fi o treabă grea, plină de pericole și limitări — despre care vom discuta mai târziu —, dar aceste dificultăți nu trebuie să ne împiedice să ne punem întrebarea: este oare imposibil să te psihanalizezi singur?

În sens mai larg, această întrebare se pune de mult timp: se poate cineva cunoaște pe sine? Este încurajator să descoperi că oamenii au privit întotdeauna această sarcină ca pe una fezabilă, deși dificilă. Totuși, încurajarea nu ne duce prea departe, căci există o mare diferență între felul în care priveau cei din Antichitate această sarcină și cum o privim noi acum. Știm, mai ales de la descoperirile lui Freud, că sarcina este infinit mai complicată și dificilă decât și-au închipuit anticii — atât de dificilă, încât până și abordarea ei serioasă reprezintă o aventură în necunoscut.

În ultimul timp, au apărut o mulțime de cărți cu scopul de a ajuta oamenii să facă față mai bine problemelor

personale și celorlalți. Unele dintre acestea, cum ar fi *How to Win Friends and Influence People (Cum să-ți faci prieteni și să-i influențezi pe oameni)* a lui Dave Carnegie, nu au aproape nimic de-a face cu recunoașterea sinelui, dar oferă sfaturi mai mult sau mai puțin utile despre cum să faci față problemelor personale și sociale. Dar altele, ca *Adventures in Self-Discovery (Aventuri în autodescoverire)* de David Seaburry, au categoric ca țintă autoanaliza. Dacă simt nevoia să scriu o altă carte pe această temă este deoarece cred că nici măcar cei mai buni autori, ca Seaburry, nu folosesc îndeajuns tehnica psihanalitică introdusă de Freud și, astfel, nu-i oferă suficiente cunoștințe cititorului.* În plus, aceștia nu recunosc complicațiile existente, așa cum reiese clar din titluri ca *Autoanaliza făcută ușor*. Tendința exprimată în cărțile de acest fel devine explicită și prin anumite tentative psihiatrice de a face studii de personalitate.

Toate aceste tentative sugerează că e ușor să te autocunoști. Dar e o iluzie, o credință clădită pe gândire dezirativă și amăgire periculoasă. Oamenii care aleg această cale promisă ușoară fie vor dobândi o infatuare neconformă cu realitatea, crezând că știu totul despre ei înșiși, fie se vor descuraja când se izbesc de primul obstacol serios și vor avea tendința să abandoneze căutarea adevărului despre ei înșiși ca fiind o treabă dificilă și neplăcută. Nu se va ajunge la niciunul din aceste rezultate dacă suntem conștienți că

* Harold D. Lasswell în Capitolul 4, „Cunoaște-te pe tine însuși“ din cartea sa *Democracy Through Public Opinion (Democrație prin opinie publică)*, pune în evidență importanța asocierii libere în cunoașterea de sine. Dar, întrucât cartea se axează pe alt subiect, autorul nu insistă asupra problemelor specifice ale autoanalizei.

autoanaliza este un proces lent, extenuant, uneori dureros și perturbator, care ne cere toate energiile constructive de care dispunem.

Un psihanalist experimentat nu va cădea niciodată pradă unui astfel de optimism, pentru că știe prea bine ce luptă grea, uneori disperată, poate să dea pacientul înainte de a fi capabil să înfrunte o problemă frontal. Analistul va avea mai degrabă tendința de a trece în cealaltă extremă, aceea de a respinge complet posibilitatea autoanalizei și va avea această atitudine nu numai din cauza experienței sale, ci și din rațiuni teoretice. De exemplu, ar aduce argumentul că un pacient se poate elibera de toate dificultățile numai când își experimentează din nou dorințele, angoasele și atașamentele din copilărie sub supravegherea analistului; lăsat în voia lui, pacientul ar putea ajunge la insighturi ineficiente, „pur intelectuale“. Dacă asemenea argumente ar fi examinate în detaliu, ceea ce nu vom face aici — acestea ar conduce în cele din urmă la îndoiala că stimulenta pacientului este suficient de puternic pentru a-i da posibilitatea să treacă singur de obstacolele aflate pe calea spre autocunoaștere.

Pun accentul pe acest aspect din motive întemeiate. Încurajările oferite pacientului, pentru ca el să atingă un anumit scop, sunt un factor important în orice psihanaliză. Se poate afirma, și pe bună dreptate, că un analist nu-și poate duce pacientul mai departe decât vrea el să ajungă. În cursul psihanalizei, pacientul are, totuși, avantajul de a beneficia de ajutorul analistului, de încurajările și îndrumarea lui, a căror valoare o vom discuta în alt capitol. Dacă pacientul este lăsat singur, problema stimulentei devine crucială — atât

de crucială, încât fezabilitatea autoanalizei atârână de puterea acestuia.

Freud a recunoscut, desigur, că marea suferință cauzată de tulburările nervoase poate reprezenta un astfel de stimulent. Dar se pare că nu a reușit să identifice un stimulent în cazul în care suferința intensă nu a existat niciodată sau a dispărut în timpul tratamentului. A sugerat că „dragostea“ pacientului pentru psihanalist poate fi un stimulent suplimentar, dar cu condiția ca „iubirea“ acestuia să nu aibă ca scop concret satisfacția sexuală, ci să se mulțumească a primi și folosi ajutorul psihanalistului. Asta pare plauzibil. Să nu uităm însă că, în orice nevroză, capacitatea de a iubi este serios afectată și ceea ce pare a fi iubire este în mare măsură consecința nevoii excesive a pacientului de afecțiune și aprobare. E adevărat că există pacienți — și cred că Freud la ei s-a gândit — care merg foarte departe ca să-și mulțumească analistul, fiind chiar dispuși să-i accepte toate interpretările fără să le critice aproape deloc sau încercând să-i arate că starea lor s-a ameliorat. Totuși, eforturile de acest gen nu sunt inspirate de „iubirea“ pentru psihanalist, ci reprezintă mijlocul prin care pacientul înțelege să-și potolească frica de oameni și, într-un sens mai larg, modul său de a face față vieții, căci se simte neputincios s-o facă de o manieră mai încrezătoare în sine. Drept urmare, motivația pentru a face treabă bună depinde întru totul de relația cu psihanalistul. De îndată ce pacientul se simte respins sau criticat — ceea ce se întâmplă destul de frecvent — își va pierde din vedere propriul interes, iar ședințele de psihanaliză vor deveni un câmp de luptă pentru dușmănia și dorința de răzbunare ale pacientului. Aproape mai