

DESCOPERIREA FIINȚEI

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI
PPT

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Simona Reghintovschi

Colecție distinsă cu DIPLOMA DE EXCELENȚĂ

— Cea mai bună colecție a anului —

la Gala Industriei de Carte din România, 2013

ROLLO MAY

DESCOPERIREA FIINȚEI

FUNDAMENTELE
ANALIZEI EXISTENȚIALE

TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
Victor Popescu

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI



TREI

EDITORI

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL

Magdalena Mărculescu

REDACTOR

Raluca Hurduc

DESIGN

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE

Cristian Claudiu Coban

DTP

Gabriela Chircea

CORECTURĂ

Elena Bițu
Eugenia Țarălungă

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României**

MAY, ROLLO

**Descoperirea ființei: fundamentele
analizei existențiale** / Rollo May;
trad.: Victor Popescu. - București:
Editura Trei, 2013

ISBN 978-973-707-870-4

I. Popescu, Victor (trad.)

141.32

ISBN 978-973-707-870-4

Titlul original: The Discovery of Being
Autor: Rollo May

Copyright © 1983 by Rollo May

Copyright © Editura Trei, 2013
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

Pentru Laura,
cea care m-a însoțit în căutările mele

CUPRINS

Cuvânt-înainte	9
I. Principiile	13
1. Fundamentele psihoterapiei	15
2. Cazul doamnei Hutchens	30
II. Contextul cultural	43
3. Originile și semnificația psihologiei existențiale.....	45
4. Cum au apărut existențialismul și psihanaliza în același context cultural.....	75
5. Kierkegaard, Nietzsche și Freud.....	83
III. Contribuții la psihoterapie.....	113
6. A fi și a nu fi	115
7. Dimensiunea ontologică a anxietății și culpei	140
8. Faptul-de-a-fi-în-lume	151
9. Cele trei moduri ale lumii.....	163

10. Despre timp și istorie	172
11. Transcenderea situației imediate	185
12. Despre tehnica terapeutică	196



CUVÂNT-ÎNAINTE

Lumea din ziua de azi se confruntă un straniu paradox. Deși nicicând în istoria noastră n-am fost bombardați cu atâtea informații pe calea radioului, televizorului și a sateliților, totuși astăzi, mai mult ca oricând, am căzut pradă unei nemaîîntâlnite incertitudini lăuntrice referitoare la ființa noastră. Cu cât adevărul obiectiv este mai ușor de atins, cu atât mai firav este sentimentul nostru de securitate. În ciuda progreselor fenomenale ale capacității noastre tehnologice, noi nu avem mijloacele prin care să controlăm această putere. De aceea, fiecare pas înainte al tehnicii este receptat de mulți ca un nou imbold către o eventuală anihilare a umanității. Nietzsche o spune pe un straniu ton profetic:

Trăim perioada atomilor, a haosului atomic... trăim teribila apariție a... așa-numitului stat național... iar goana după fericire nu va fi niciodată mai mare ca atunci când aceasta trebuie înhățată între astăzi și mâine: fiindcă

poimăine orice sezon de vânătoare se poate închide cu adevărat*.

Sesizând această stare de lucruri și întrebându-se dacă mai au vreo șansă să găsească un sens în viață, oamenii din zilele noastre se agață de tot felul de căi prin care vor să-și atenueze nivelul de conștientizare a ființării, devenind apatici, anesteziați psihic sau hedoniști. Alții, mai ales tinerii, aleg într-un număr alarmant de mare să scape de povara existenței prin actul sinuciderii.

Și nu e de mirare că, marcați de preocuparea asupra sensului ființei lor, mulți oameni dau fuga la psihoterapeut. Însă adesea, terapia este mai curând un semn al fragmentării epocii noastre, în loc să fie un proces de depășire a acestei stări de fapt. De cele mai multe ori, aceste persoane care speră să scape de sentimentul de gol interior așezându-se pe divanul ori pe fotoliul destinat clientului nu fac decât să-și depună ființa în mâna terapeutului. Gest care nu poate să conducă decât la o disperare subterană, la resentimente sfredelitoare, care mai târziu vor exploda sub forma autodistructivității. Pentru că istoria ne arată iar și iar că, mai devreme ori mai târziu, nevoia de libertate a individului se va impune.

Cred că certitudinea interioară nu poate fi obținută decât prin descoperirea ființei și afirmarea ei în noi înșine. Spre deosebire de orientările psihologice bazate pe condiționare, mecanisme comportamentale și pulsuni, opinia mea este că trebuie să căutăm dedesubtul acestor teorii și să descoperim persoana, *ființa căreia i se întâmplă toate aceste lucruri.*

* Friedrich Nietzsche, „Considerații inactuale III: Schopenhauer, educator“, în *Opere complete*, vol. II (Timișoara: Hestia, 1998), p. 244. (N.t.)

Ce-i drept, cultura noastră pare puțin dispusă să discute despre tema ființei. Oare pentru că ne expune prea mult, pentru că este prea intimă sau prea profundă? Ocultând ființa, nu facem decât să pierdem cele mai prețioase lucruri din viață. Asta pentru că sentimentul ființei este strâns legat de întrebări mai adânci și mai fundamentale — întrebările despre dragoste, moarte, anxietate, grijă pentru semenii.

Cele scrise în această carte s-au născut din pasiunea mea de a descoperi ființa din semenii mei și din mine însumi. Ceea ce presupune întotdeauna căutarea valorilor și scopurilor noastre. În trăirea unei anxietăți normale, dacă persoana nu ar experimenta acea anxietate, ea nu s-ar putea bucura nici de libertate. Anxietatea („angoasa“, în termenii filosofiei existențiale — N.t.) demonstrează că valorile, oricât de obnubilate vor fi fiind, există realmente în fiecare persoană. Dacă n-ar exista valori, existența noastră s-ar reduce la o disperare fără speranță.

Cum în prezent ne confruntăm cu cele mai serioase amenințări din istoria supraviețuirii umane, mi se pare că posibilitățile ființei apar și mai clar, profilându-se și mai bine pe fondul eventualei anihilări a umanității. Individul uman este încă în stare să se mire, să se lase încântat de o sonată, să meșteșugească poezii ale căror cuvinte să ne bucure inimile, să privească un răsărit de soare cu sentimentul măreției și al uimirii.

Toate aceste caracteristici aparțin ființei și se vor regăsi în paginile ce urmează.



PRINCIPIILE

1

FUNDAMENTELE PSIHOTERAPIEI

Până în 1960, orientarea existențială în psihoterapie a fost practic necunoscută în America, deși între anii 1940–1950 fusese cea mai proeminentă abordare din rândul psihiatriei și psihanalizei europene. De atunci, însă, unii dintre noi, terapeuții americani, ne-am temut ca orientarea existențială să nu devină o temă *prea* populară în anumite sfere, mai ales în zona revistelor cu acoperire națională. Ne-am consolat însă cu spusa lui Nietzsche: „Primii aderenți ai unei mișcări nu pot fi folosiți ca un argument contra acesteia“.

În Statele Unite, există, în mod paradoxal, atât o afinitate, cât și o repulsie față de psihoterapia existențială. Pe de o parte, această orientare prezintă o afinitate profundă cu gândirea și caracterul american. Este foarte apropiată, de pildă, de accentul pe care William James l-a pus asupra caracterului nemediat al experienței, asupra unității dintre gând și faptă, și asupra importanței deciziei și angajării personale. Pe de cealaltă parte, unii dintre psihologii și psihanalistii americani manifestă o ostilitate imensă și o iritare vădită față de

această abordare. Voi dezlega mai încolo enigma acestui paradox.

În acest volum, îmi doresc să *fiu*, mai întâi de toate, în spiritul abordării existențiale și să vorbesc pornind direct de la experiența mea, ca persoană și ca practician al terapiei psihanalitice. Când am scris volumul *The Meaning of Anxiety* (Semnificația anxietății), am petrecut un an și jumătate la pat, într-un sanatoriu pentru tuberculoși. Am avut un răgaz suficient pentru a întoarce pe toate fețele semnificația anxietății și pentru a folosi datele oferite la primă mână de propria-mi internare și de tovarășii mei de suferință dominați de anxietate. În această perioadă, am studiat cele două cărți dedicate subiectului: *Inhibiție, simptom și angoasă*, a lui Freud, respectiv *Conceptul de anxietate*, a lui Kierkegaard. Am apreciat foarte mult ipotezele lui Freud, cum sunt, de exemplu, cele două teorii asupra originii anxietății: prima variantă care spune că anxietatea sau „angoasa” reprezintă reapariția libidoului refulat și a doua care susține că anxietatea este o reacție a Eului la amenințarea cu pierderea obiectului iubit. Dar acestea rămân totuși la un nivel destul de teoretic. Kierkegaard descria anxietatea drept o luptă a ființei vii cu neființa, ceea ce puteam și eu resimți în mod direct în confruntarea mea cu moartea sau cu perspectiva unei invalidități de lungă durată. Mai departe, Kierkegaard subliniază că ceea ce ne înspăimântă în sentimentul de anxietate nu este moartea ca atare, ci faptul că fiecare dintre noi trăiește concomitent în ambele domenii — și în cel al ființei, și în cel al neființei. Altfel spus, „anxietatea este o dorință îndreptată către acel ceva care ne înspăimântă”, cum spune filosoful danez; iar acest obiect terifiant „se înstăpânește asupra individului ca un soi de forță străină, dar fără să poată șterge sinele acelui individ”.

Ceea ce m-a frapat la data lecturii acestor texte a fost faptul că Kierkegaard scria *exact despre ceea de tovarășii mei de suferință și cu mine trăiam în acele momente*. Freud nu a avut un efect la fel de puternic și direct asupra mea. El scrie într-un alt registru, oferind ipoteze despre mecanismele psihice care condiționează apariția anxietății. Kierkegaard, în schimb, realizează un portret a ceea ce se întâmplă, la nivelul cel mai intim, persoanelor care trec printr-o situație de criză. Sigur, în cazul meu și al celorlalți bolnavi, era vorba despre o criză cât se poate de apăsătoare, trăiam cu toții la limita dintre viață și moarte. Dar mi se pare că genul acesta de experiență nu diferă la modul esențial de alte tipuri de situații critice, precum experiențele prin care trec cei care vin în psihoterapie sau alte momente mai scurte de zguduire prin care putem trece zilnic, chiar și când spectrul morții se află departe de noi. Freud, pe de altă parte, scrie la un nivel tehnic, iar geniul său era incomparabil. Mai mult decât orice contemporan de-al său, el cunoștea anxietatea („angoasa”). Kierkegaard este, și el, un autor ieșit din comun, dar în alt sens. El se exprimă în registrul existențial, ontologic. El *a trăit anxietatea*.

Aici nu este vorba despre o ierarhie valorică, căci este limpede că ambii autori ne sunt la fel de necesari. Adevărata problemă ni se trage din situarea noastră cultural-istorică. Occidentalii sunt moștenitorii a patru veacuri de progres tehnic îndreptat către înstăpânirea asupra naturii. Iar acum, scopul a devenit chiar înstăpânirea asupra oamenilor. În acest proces stă măreția noastră, dar tot de aici ne și paște cel mai mare pericol. Predilecția pentru abordarea tehnică a psihicului nu pare să scadă în intensitate (o dovadă suficientă este succesul de care se bucură Freud în America). Din contră, folosind un termen pe care îl voi lămurii mai departe, ceea ce reprimăm noi este *sentimentul ființei*

(*sense of being*), care este un sentiment ontologic. Una dintre consecințele acestei refulări a sentimentului ființei este că imaginea despre sine a individului modern, care presupune responsabilitatea și umanitatea, este, și ea, pe cale de dispariție.

Orientarea existențială nu-și propune să arunce peste bord inovațiile tehnice ale lui Freud sau pe cele specifice altor ramuri ale psihologiei sau ale altor științe. În schimb, abordarea existențială își propune să așeze toate aceste descoperiri pe un nou fundament, pe o nouă înțelegere și redescoperire a naturii și a imaginii ființei umane.

În acest sens, consider că trebuie să luăm cât se poate de în serios pericolele dezumanizării aduse de știința modernă: omul riscă să fie recreat după chipul și asemănarea mașinii, după imaginea proiectată de procedurile prin care este supus cercetării și observației. Și aici nu este vorba despre o tendință pornită de la o persoană „periculoasă” ori dinspre vreo școală de gândire „viciată”. Este mai degrabă o criză pricinuită de impasul istoric în care am ajuns. Psihiatrul și filosoful existențialist Karl Jaspers susține că omul occidental din prezent este pe cale să-și piardă conștiința de sine și că s-ar putea să trăim la finele epocii omului istoric. În cartea sa *Omul organizațional*, William Whyte avertiza asupra faptului că adevărații inamici ai omului modern s-ar putea dovedi, până la urmă, a fi „acei psihoterapeuți pașnici... care ne vor transforma radical sub pretextul că nu fac decât să ne ajute”. De fapt, el se referea la uzitarea științelor sociale pentru a transforma obiceiurile societății contemporane. În acest fel, procesul de ajustare a oamenilor ar putea conduce la transformarea noastră în niște conformiști lipsiți de individualitate. Această tendință mi se pare că s-a intensificat foarte mult odată cu răspândirea tehnicilor

de modificare comportamentală, specifice unei forme de psihoterapie bazate pe negarea fără rezerve a oricărei teorii asupra umanului și pe asumția terapeutului că obiectivele sale și ale orientării sale terapeutice sunt cele mai potrivite pentru absolut toate ființele umane. Nu putem să ignorăm aceste semnale de alarmă trase de un Jaspers ori un Whyte, catalogându-le ca neinspirate sau neștiințifice. Dacă am proceda astfel, am deveni, la rândul nostru, niște obscuranțiști.

Mulți psihologi împărtășesc opiniile mele, dar cârtesc atunci când eu folosesc termeni precum „ființă” și „neființă” și conchid că abordarea existențială este, fără putință de tăgadă, vagă și ambiguă. Ca răspuns la aceste obiecții, eu mă apăr subliniind că *în lipsa* unor concepte precum „ființă” și „neființă”, nu putem să înțelegem nici cele mai comune mecanisme psihice. Să ne gândim, de pildă, la conceptele de „refulare” și de „transfer”. Discuția acestor termeni rămâne de obicei la un nivel destul de abstract, fără să beneficieze de concretețe sau de o realitate psihică, tocmai pentru că ne lipsește o structură subiacentă pe care să le putem fundamenta. Conceptul de „refulare” se referă desigur la un fenomen pe care îl putem observa oricând, la o dinamică pe care Freud a descris-o în mod clar sub diverse forme. De obicei, dacă vrem să explicăm acest mecanism, spunem așa: copilul refulează în inconștient anumite pulsii (din sfera sexualității sau a agresivității), pentru că acestea sunt blamate de către civilizație prin vocea figurilor parentale; or, copilul are nevoie să-și păstreze siguranța oferită de părinți. Însă această civilizație care respinge asemenea pulsii este compusă, la urma urmelor, tocmai de persoanele care recurg la refulare. Nu este oare prea simplu și nu constituie o iluzie faptul că discutăm despre un conflict între civilizație și individ, transformând-o pe prima într-un

soi de țap ispășitor? Mergând mai departe, ne putem întreba de unde știm atât de sigur că adultul și copilul sunt atât de preocupați de securitatea lor și de gratificațiile lor sexuale? Nu sunt oare acestea niște generalizări exagerate având la bază experiențele cu adulții și copiii *nevrotici* sau *anxioși*?

Nu vom nega faptul că un copil nevrotic, anxios, este preocupat în mod compulsiv de siguranța sa, ca să dăm un exemplu. Adultul nevrotic și noi, ca terapeuți, vom găsi ușor confirmări ale acestui fapt în viața psihică a copilului. Dar, dacă vom privi către copilul normal, nu vom observa oare că el este mai degrabă interesat să iasă în lume, să exploreze, să-și satisfacă curiozitățile și gustul pentru aventură? Același spirit aventuros reiese și din cântecelul cu săniuța care fuge și „peste hopuri sare/ca pe zmeu călare“. Iar dacă vom împiedica aceste nevoi ale copilului, vom provoca o reacție traumatică la fel de puternică ca atunci când nu i-am mai oferit senzația de siguranță. După mine, tot acest accent exagerat asupra nevoilor de siguranță și de supraviețuire ale ființei umane vine din faptul că acestea se potrivesc de minune cu tipul nostru de gândire, bazat pe relația cauză–efect. Cred că Nietzsche și Kierkegaard au fost mult mai preciși atunci când au susținut că omul este acel organism care poate pune mai presus de plăcere sau chiar de supraviețuire alte tipuri de valori, precum prestigiul, puterea și tandrețea.

Referitor la cazul discutat de noi mai sus, ipoteza mea este că vom putea înțelege cum funcționează refularea doar pe fondul înțelegerii profunde a potențialităților ființei umane. În acest sens, „ființa“ poate fi redefinită ca „o structură (*pattern*) de potențialități“ specifică individului. În parte, aceste potențialități se vor regăsi și în cazul altor semeni, dar în fiecare caz ele vor constitui o structură unică pentru fiecare individ.

Întrebările pe care va trebui să ni le punem sunt: în ce fel se raportează această persoană la propriile potențialități? Ce anume se petrece atunci când această persoană este forțată sau alege să elimine din câmpul conștiinței ceva ce știe sau, la un alt nivel, ceva ce *știe că știe*? Din experiența mea de psihoterapeut, reiese tot mai clar că anxietatea nu provine din teama că nu vor putea fi satisfăcute nevoile de securitate și cele libidinale, ci mai degrabă din teama pacientului de propriile sale potențe și din conflictele care se ivesc din această temere. Și aici ne referim în special la acea „personalitate nevrotică a epocii noastre“, la acel tipar nevrotic al omului organizațional „orientat spre exterior“.

Mergând mai departe, nici „inconștientul“ nu va mai putea fi considerat ca fiind acel izvor de pulsuni, gânduri, dorințe inacceptabile cultural. L-aș defini mai curând ca pe acel set de *potențialități de cunoaștere și de trăire pe care individul nu poate sau nu vrea să le actualizeze*. La acest nivel, vom descoperi că mecanismul refulării este de fapt infinit mai simplu decât pare. Refularea presupune o confruntare complexă între *ființa* individului și posibilitatea *neființei*. Această tensiune nu poate fi înțeleasă în termeni de „eu“ și „non-eu“, și nici chiar în termeni de „sine“ și „non-sine“. Mecanismul refulării ridică inevitabil problema granițelor libertății ființei umane cu referire la potențialitățile sale, graniță în care rezidă responsabilitatea pentru sine, pe care nici chiar psihoterapeutul nu o poate dizolva.

Am amintit mai sus încă un concept psihanalitic (pe lângă „refulare“), care merită discutat. Mă refer la „transfer“, la relația dintre pacient și terapeut din cabinet. Conceptul și descrierea transferului sunt esențiale atât pentru teoria freudiană, dar și pentru restul orientărilor terapeutice. Ele au repercusiuni importante la nivel terapeutic, pentru că arată în ce fel pacientul