

Respect pentru oameni și cărți

**JULIA SEGAL**

# **Fantasmemele în viața cotidiană**

O abordare psihanalitică  
pentru înțelegerea  
propriei persoane

Traducere din engleză de  
**Vlad Vedeanu**

**PSIHOLOGIA  
PENTRU  
TOȚI**



**TREI**

## CUPRINS

Mulțumiri.....	9
1. Introducere .....	11
2. Fantasma ca percepție.....	31
3. Fantasmele și sentimentele .....	54
4. Fantasmele În relații (1) .....	74
5. Fantasmele În relații (2).....	113
6. Învinovățire, intenție și responsabilitate .....	150
7. Fantasme despre viața de familie.....	195
8. Fantasme despre muncă .....	236
9. Dovezi (1): În cabinet .....	291
10. Dovezi (2): În lumea din afară .....	331
Bibliografie și recomandări de lectură.....	355



## INTRODUCERE

Psihanaliza există deja de ceva vreme. Ceea ce a început în Viena secolului al XIX-lea s-a răspândit în jurul lumii și, în acest proces, s-a dezvoltat și s-a schimbat. Multe *insight*-uri psihanalitice s-au infiltrat în cunoașterea comună, originea lor fiind adesea uitată. „Actele ratate“ descoperite de lui Freud și „complexele“ descrise de Jung și Adler au devenit parte a limbajului nostru, la fel ca „identificarea“ și poate chiar „proiecția“ și „negaarea“. Importanța jocului copiilor, necesitatea doliului și valoarea îngrijirii deopotrivă emoțională și fizice în boală, toate au ajuns să fie recunoscute în cultura noastră cel puțin în parte datorită muncii oamenilor care folosesc *insight*-uri psihanalitice.

Pe măsură ce psihanaliza a devenit mai cunoscută, psihanaliztii au fost acuzați de tot felul de influențe rele și practici suspecte, uneori pe bună dreptate. O perioadă îndelungată, mișcarea feministă și alte grupuri de stânga s-au opus puternic psihanalizei pentru faptul că, printre altele, ar avea scopul de a face oamenii să se adapteze unei societăți bolnave, patriarhale, capitaliste. Recent, a devenit mai acceptabilă căutarea *insight*-urilor psihanalitice care pot fi utilizate în alte moduri, pentru a evita ca

bebelușul să fie aruncat odată cu apa din albie. Probabil că au existat și așa-numiții analiști care credeau sau prețindeau că ar crede că „ea nu are nevoie decât de o partidă bună de sex“ și care erau pregătiți să recomande asta sau chiar să o ofere, susținând că ar urma învățătura lui Freud. În 1910, Freud scria cu amărăciune împotriva unor astfel de oameni într-un articol pe care l-a numit „Despre psihanaliza «sălbatică»“, în care arăta înțelegerea greșită a muncii lui inerentă unor asemenea atitudini. După cum spune aici, conceptul de „sex“, așa cum este folosit de el, are de-a face mai mult cu cel de „iubire“, incluzând întreaga profunzime și complexitate pe care o implică, decât cu un act pur fizic. Dar întotdeauna au existat oameni care au sărit la concluzii despre învățăturile psihanalitice bazându-se puțin pe ce-au auzit de la alții și pe multă fantezie.

Psihanaliza a fost atacată din multe motive. A fost respinsă ca „absorbire de sine“, cu întregul dispreț al unei etici protestante care valorizează doar acțiunea, preferabil acțiunea aducătoare de profit, și condamnă gândirea, contemplarea și cheltuirea banilor. Problema a fost confundată cu tratamentul, astfel încât psihanaliza este acuzată că i-ar face pe oameni să risipească mult timp gândindu-se la ei înșiși în loc să muncească sau să se gândească la alții — când adesea tocmai acesta este principalul motiv pentru care oamenii vin la analiză: pentru că *nu pot* să muncească sau să se gândească la alții așa cum și-ar dori. A fost condamnată ca fiind un Lucru Rău pentru că este scumpă, iar *insight*-urile pe care le aduce la lumină au fost condamnate prin asociație. A fost acuzată de a fi relevantă doar pentru Viena secolului al XIX-lea, ca și cum de atunci nu s-ar mai fi lucrat nicăieri altundeva. Este acuzată că funcționează — dacă funcționează măcar — doar foarte lent și că posibilitățile îi sunt foarte limitate, de parcă ar trebui să fie un leac magic pentru toate relele vieții și oamenilor. A fost acuzată

că ar funcționa numai prin „sugestie“, ca și cum ar fi o mare înșelătorie. A fost denunțată ca „nedemonstrată“, ca și cum medicamentele sau terapia cu electroșocuri, de exemplu, ar fi mai „demonstrate“ — o idee pe care mulți medici o găsesc rizibilă. A fost învinuită că ar fi prea preocupată de copilăria timpurie sau de sex, în detrimentul relațiilor din prezent, sau preocupată „doar“ de relația cu analistul; este frecvent greșit înțeles modul în care aceste probleme sunt interconectate și în care sunt gestionate în contextul vieții cotidiene. Psihanaliza a fost învinovățită și pentru decăderea standardelor morale și pentru existența „societății permissive“; pentru a-i fi făcut pe oameni prea blânzi față de criminali, prea slabi față de nebuni sau de copii, prea interesați de sex sau prea dispuși să vorbească despre lucruri care ar fi mai bine să nu fie spuse. Unele acuzații conțin o urmă de adevăr; altele sunt foarte exagerate sau doar false.

În ciuda tuturor dificultăților implicate, există, cred, o revenire a interesului pentru psihanaliză și o reală dorință de a ști ce poate și ce nu poate să ofere, ce afirmă și ce nu afirmă. Această revenire a interesului poate fi observată în mai multe forme.

În primul rând, există o conștientizare din ce în ce mai mare din partea persoanei obișnuite care lucrează „cu oameni“ că există idei folositoare care pot să facă sarcina mai ușoară. Mulți asistenți sociali, consilieri de cuplu și asistenți medicali, ca și unii gardieni de închisoare, profesori, medici și preoți, pentru a numi doar câțiva, au început să găsească în unele surse psihanalitice informații care au o valoare foarte practică în munca pe care o depun. În timp ce psihologia teoretică, așa cum este predată în Marea Britanie, le apare multora dintre acești oameni ca inutilă și irelevantă, ideile lui Freud și Klein și ale altor analiști — adesea interpretate prin Clinica Tavistock și Institutul pentru Relații Umane — au

reușit să facă lumină în adevăratele problemele de zi cu zi în lucrul cu clienții și în sentimentele angajaților în legătură cu pacienții sau clienții lor. În timp ce atitudinea anterioară față de sentimente era una de respingere și de vinovăție dacă acestea nu dispăreau pur și simplu, există o recunoaștere din ce în ce mai mare a faptului că sentimentele față de propria muncă și față de oamenii implicați sunt inevitabile și pot de fapt să fie folosite. Totuși, aceasta este pentru mulți oameni o idee nouă și înfricoșătoare. Cei crescuți după moda veche ar putea să se teamă că emoțiile sunt atât de puternice, încât nu pot decât să fie trăite imediat, pe deplin, sau să fie complet date deoparte și înăbușite. Ideea că este mai bine ca emoțiile dureroase să fie menținute conștiente și pur și simplu îndurate până când dispar singure e posibil să nu le fi trecut prin cap. *Insight*-urile psihanalitice legate de astfel de emoții și de procesele care le guvernează sunt în contradicție cu multe convingeri obișnuite. Aceste *insight*-uri încep să pătrundă în conștiința comună, dar sunt mult mai puțin răspândite în publicul general decât în profesionale de asistență socială.

În universități, ideile psihanalitice devin din nou subiecte serioase de discuție și începe să fie mai puțin probabil ca studenții să fie învățați numai că „psihanaliza este greșită”. Până și psihologii de orientare comportamentalistă devin din ce în ce mai interesați de ceea ce se întâmplă în minte și de influența acesteia asupra acțiunilor și stărilor emoționale. Catedrele de filosofie și de engleză au fost întotdeauna întru câtva interesate de psihanaliză; în ultimii câțiva ani, o școală franceză de analiză a câștigat popularitate și a dus indirect la o creștere a interesului pentru autohtona „școală englezească”, inclusiv pentru oameni asemenea lui Klein, care de fapt l-a influențat pe francezul Lacan. La fel cum există multe moduri de a citi Biblia, la fel există multe moduri de a-l

citi pe Freud; s-ar putea ca teoreticienii să aibă tendința să preia aspectele mai abstracte și filosofice ale muncii lui, mai puțin interesante pentru cei care, ca mine, preferă mai umane „istorii de caz“. Însă interesul pentru unul dintre aspecte se poate lega de și poate duce la un interes față de celălalt.

O altă sursă a creșterii interesului pentru ideile psihanalizei este pur și simplu răspândirea psihoterapiei. Când sună un prieten și spune: „Am început terapia“, sunt stârnite valuri de curiozitate. La cursurile pe care le predau la Departamentul de studii extra-muros de la Universitatea din Manchester sunt adesea oameni care vin să înțeleagă ce se întâmplă cu sora din Londra, de exemplu, sau să vadă dacă analiza ar putea să-l ajute pe fratele sau pe tatăl care se comportă într-un mod foarte ciudat. Odată cu creșterea conștientizării apare o mai mare disponibilitate pentru a sta și a vorbi cu — și despre — frațele care se comportă într-un mod bizar și de a simți că ascultarea ideilor lui „nebunești“ are oarecare sens. Aceasta nu va mai însemna simpla sa internare într-un spital de boli mintale pentru tot restul vieții lui dacă se descoperă că este cu adevărat „nebun“.

Ar trebui poate menționate încă două surse. Cred că mișcarea feministă s-ar putea să fie responsabilă pentru faptul că unii oameni au început să se îndrepte spre ideile sau terapia psihanalitică, pentru a vedea dacă pot contribui cu ceva la discuția despre modul în care copiii sunt crescuți să fie sexiști sau nesexiști, despre efectele de a avea sau de a nu avea tată și despre modul în care pot apărea și în care pot fi gestionate conflicte în relațiile dintre lesbiene, pentru a nu vorbi decât despre câteva zone de interes.

În sfârșit, biserica a adus la rândul ei unele idei psihanalitice acolo unde înainte nu fusese niciuna. În Coventry, unde am crescut, Catedrala s-a ocupat de aducerea

unui analist care să conducă discuțiile dintre asistenții sociali și voluntari atunci când, în privința psihanalizei în Coventry, nu se întâmpla mai nimic.

După ce am vorbit despre motivele care ar putea stârni interesul altor oameni, poate ar trebui să spun ceva despre atracția pe care psihanaliza o are pentru mine. În cazul meu, psihanaliza pare să ofere un mijloc de înțelegere deopotrivă a propriei persoane și a altor oameni într-un mod care mă face să fiu mai modestă, și totuși mai folositoare celorlalți decât eram înainte. Combină plăcerea de a face un puzzle, potrivit aspecte diferite ale persoanei sau relației din fața mea și înțelegând cum se îmbină piesele, cu satisfacția de a vedea schimbările pe care le poate aduce acest proces în privința capacității mai bune a oamenilor de a recunoaște și de a supraviețui conflictelor din viața lor. Pentru mine, cheia este cuvântul *înțelegere* în sensul său intelectual și emoțional deopotrivă. Bunicul meu de 93 de ani mi-a spus cu lacrimi în ochi că lucrul cel mai rău în privința degradării condiției sale fizice era incapacitatea lui de a-i mai face pe ceilalți să înțeleagă; singurătatea pe care o poate aduce lipsa înțelegerii nu este de natură fizică, dar este extrem de dureroasă.

Ceea ce ofer în această carte este o încercare de a descrie ideile pe care le-am găsit a fi cele mai utile în înțelegerea deopotrivă a propriei persoane și a lumii inconjurătoare. Nu este o expunere rece, obiectivă; nu este doar o descriere a cunoașterii psihanalitice aplicate vieții cotidiene, deși, într-o anumită măsură, este și asta. Multe dintre ideile pe care încerc să le explic vin de la alți oameni, la unele pare că am ajuns eu însămi, altele nu prea se potrivesc în nicio categorie. Nu discut perspective opuse și nici numeroasele rezultate experimentale reieșite din psihologia clinică și teoretică, rezultate care pot părea să confirme unele dintre aceste idei. Intenția mea



este de a explica ce am găsit a fi util, atât pentru mine, cât și pentru alții; *de ce* este util și dacă se potrivește sau contravine cu alte perspective asupra lumii — perspective ale diferitelor școli de gândire psihiatrică, psihologică sau psihanalitică — las cititorul și alți autori să investigheze dacă doresc. Mă raportez la cititori care nu s-au mai întâlnit până acum cu psihanaliza sau care au ajuns la ea în alte contexte sau din alte direcții și doresc să știe mai multe. Toate ideile psihanalitice sunt controversate: această carte nu poate să nu ducă la acord sau dezacord din partea celor care au deja unele cunoștințe, ca și din partea celor care nu știu decât foarte puțin despre analiză. O astfel de controversă poate fi benefică pentru clarificarea și modificarea ideilor. Totodată, nu trebuie să împiedice ca unele dintre ele să fie utile în procesul descoperirii a ceva mai bun sau ca mijloc de a-ți organiza propriile opinii.

Predând deja de ceva timp aceste idei, știu că pot fi utile în diverse moduri. Emoțiile profund conflictuale, confuzia și lipsa înțelegerii pot duce adesea la panică: reducerea confuziei și a lipsei de înțelegere pare frecvent să-i facă pe oameni să se simtă mai liberi să ia decizii raționale sau, pur și simplu, să nu facă nimic. Explicând comportamente aparent iraționale, aceste idei par adesea să ajute oamenii să înceapă să înțeleagă cum de se pot purta în moduri întru totul contradictorii dorințelor lor conștiente și bunului simț. Drept urmare, poate să scadă în intensitate sentimentul de a fi complet lipsit de control asupra propriei persoane sau de a fi întru totul la mila oamenilor din jur. Acest tip de carte nu va oferi ajutor direct în privința problemelor foarte profunde, dar ar putea ajuta în privința problemelor cotidiene legate de interacțiunea cu colegii de serviciu, cu membrii familiei sau cu alți oameni din viața de zi cu zi. Mulți dintre participanții la cursurile mele au descoperit că s-a îmbunătățit

considerabil capacitatea lor de a observa și de a găsi întru câțva explicații pentru ce se întâmplă. Profesorii mi-au spus că s-au surprins comportându-se față de copii într-un mod mai relaxat și, în consecință, au întâmpinat mai puține probleme comportamentale; asistenții sociali au descoperit că atmosfera de la serviciu și din lucrul cu clienții s-a schimbat pe măsură ce înțelegerea lor profundă a căpătat noi dimensiuni. În munca mea de consilier am văzut mulți oameni descoperind la ei înșiși capacitatea de a-și schimba viața în bine într-o măsură semnificativă ca urmare a faptului că au învățat să se vadă diferit pe ei înșiși și pe alții. Înțelegerea modului în care poate apărea o situație urâtă pare să o facă mai tolerabilă, deși înțelegerea trebuie să fie de un anumit tip. Voi reveni mai târziu la acest aspect.

Ce intenționez să fac în această carte este să explic cititorului obișnuit unele dintre ideile și descoperirile reieșite din munca analiștilor, mai ales a celor din Marea Britanie din ultimii aproximativ 50 de ani. Pornind de la opera lui Freud, au găsit dovezi care nu fuseseră disponibile pentru el și, în consecință, au dezvoltat anumite idei diferite și în dezacord cu ideile lui. Inițial, ideile au fost dezvoltate punând laolaltă indicii în cabinet, însă au fost adesea confirmate și descoperite iar și iar în munca de toate felurile, deopotrivă cu oameni „obișnuiți” și cu „nebuni”. Analiza este o chestiune foarte practică, idei teoretice interacționând cu observații detaliate. Drept urmare, multe dintre ideile pe care le voi oferi sunt de un tip foarte practic: reguli generale simple care pot fi probate. Modurile complicate în care aceste idei alcătuiesc un întreg coerent — încă aflat, desigur, într-un proces de dezvoltare și schimbare — sunt atinse în treacăt în această carte, dar, ca în orice operă de introducere, nu pot fi pe deplin dezvoltate aici. Nu este un substitut pentru cărțile scrise de și pentru analiști; în unele locuri nu

pot decât să ajut cititorul obișnuit oferindu-i regulile de bază și limbajul fundamental care fac aceste cărți și articole să pară cu desăvârșire obscure. Dar mulți cititori nu vor avea nici timpul, nici înclinația de a citi mai mult, iar eu scriu și pentru acești oameni.

Unele dintre ideile pe care le voi prezenta constă în primul rând în moduri noi de a vorbi despre observații, moduri noi de a descrie gândurile și sentimentele pe care oamenii le au despre ei înșiși și despre lumea înconjurătoare și despre care au deja unele cunoștințe. Dar, exact la fel cum numerele arabe pe care le folosim astăzi au oferit matematicii posibilități mult mai extinse decât cele romane, la fel și noile denumiri pentru modurile în care simțim și gândim și presupunem lucruri despre lume pot lărgi semnificativ orizontul înțelegerii și discutării despre ce se întâmplă. Ca urmare a noului limbaj, se pot face noi observații și se poate stabili un întreg set de noi conexiuni și relații între aceste observații.

Unele dintre idei reprezintă întru câțva concepte cu adevărat noi. S-ar putea ca înțelegerea acestora să nu fie simplă și să aibă nevoie de timp. Ideile de fantasmă inconștientă, de proiecție în toate manifestările ei, de introiecție, de idealizare și clivaj, toate au aspecte noi și aplicații noi care la început par ciudate. Să înțelegem unele dintre ideile din spatele acestor concepte înseamnă să avem la dispoziție noi instrumente puternice de gândire și acțiune.

Un aspect extrem de important a ceea ce voi prezenta sunt însemnătatea și semnificația cuvintelor, deopotrivă pentru comunicarea între oameni și pentru comunicarea din interiorul sinelui. Cred că, în mare măsură, psihiatria și psihologia din universități au neglijat utilizarea cuvintelor; studiile pe animale, atât de populare, le dau deoparte în mod clar. Dar cuvintele pot fi folosite pentru a face față anxietății, de exemplu, și pentru

a oferi anumite tipuri de control asupra lumii care nu sunt pur și simplu obstacole pentru sentimente profunde sau care „stau în calea” „instinctelor” noastre. Nici o perspectivă exclusiv „raționalistă” asupra lumii, nici una pur emoțională nu pun pe deplin în valoare puterea cuvintelor de a conecta și separa, de a ține laolaltă, de a afecta sentimentul timpului și limitele durerii, de exemplu, și de a ne oferi posibilitatea de a păstra ceva ce altfel am pierde sau la care ar trebui să facem față în alte feluri. Privind modurile în care ne raportăm la noi înșine, deopotrivă în cuvinte și în stări din care cuvintele sunt excluse sau în care nu sunt disponibile, putem face descoperiri destul de uimitoare.

Analiza este neobișnuită printre preocupările intelectuale prin insistența ei asupra importanței deopotrivă a intelectului și emoției și a interrelaționării dintre cele două. Ideea că ne putem folosi emoțiile pentru a detecta stările emoționale ale celorlalți într-un mod care nu poate fi respins ca „doar subiectiv” și periculos pentru „obiectivitatea științifică” este, pentru mulți, surprinzătoare. Chiar există adevărate probleme cu utilizarea emoțiilor în acest mod, dar la fel se întâmplă și în cazul folosirii, să spunem, a unui microscop electronic. Este necesară măcar o oarecare pregătire, dar chiar și atunci rezultatele suferă totuși un anumit tip de distorsionare. Însă avantajele și *insight*-ul suplimentar pe care le putem dobândi prin utilizarea unor instrumente atât de imperfecte și distorsionante par uneori să compenseze fără îndoială lipsa certitudinii rezultatului. Știind că rezultatul este incert, îl putem verifica în alte moduri.

Ideile pe care le prezint în această carte nu sunt reguli sau teorii stricte; nu oferă răspunsuri infailibile. Oamenii de la cursurile mele se plâng adesea că nu le-am spus cum „ar trebui” să se comporte. Să observi fără să judeci comportamentul propriei persoane și al altora este o abilitate

care, se pare, trebuie învățată. Eu ofer sugestii pentru noi moduri de a privi, idei despre modurile anume în care de vină ar putea fi percepțiile noastre și idei noi despre încrederea pe care o putem avea în propriile percepții și sentimente complexe. Dar nu pot să privesc în locul tău. Pot să-ți arăt un microscop și să-ți spun ce văd; tu trebuie să-l reglezi singur și să alegi ce vei pune sub el. Propriile tale emoții sunt ceva ce poți sau nu să detectezi; de tine depinde măsura în care înveți să le detectezi sau să le folosești în modurile pe care eu le sugerez. Odată ce ai văzut ceva nu mai văzuseși înainte, depinde de tine ce faci în legătură cu asta. Eu pot să sper că va contribui la sporirea înțelegerii tale, a iubirii tale, a compasiunii și a capacității tale de iertare și la dezvoltarea capacității tale de a-ți susține cauza într-un mod care va face ca viața să fie mai bună pentru tine și pentru cei din jurul tău; dar nu pot să garantez acest rezultat.

Dat fiind că această carte are scopul de a fi o introducere la ideile psihanalitice pentru publicul general, trebuie să vorbesc despre metodele psihanalizei. Încerc să mă folosesc de propria descriere despre cum e să fii în analiză într-un mod care prezintă interacțiunea dintre aspectele teoretice și cele practice ale analizei. Această secțiune ar putea fi de ajutor și pentru cei care au prieteni sau rude care se află în analiză și doresc să afle ce se întâmplă. Poate fi foarte greu ca o persoană pe care o iubești să apeleze la altcineva pentru ajutor; s-ar putea să te simți respins, vinovat, inutil și extrem de gelos, dar la fel de bine s-ar putea să te simți ușurat și plin de speranță. Ori s-ar putea să nu simți nimic din toate acestea — dar pur și simplu să te porți ca și cum ai simți.

*Insight*-urile psihanalitice iluminează și sunt iluminate de literatură, de observația socială în alte contexte decât cel analitic, precum și de observarea nou-născuților și a copiilor. Mă refer și la aceste aspecte, multe dintre