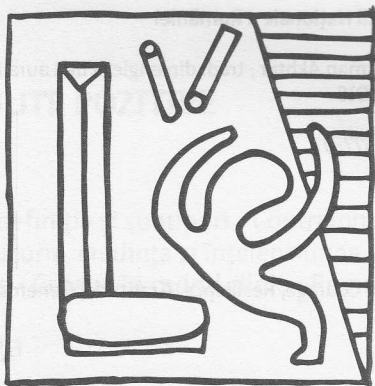


Sursele bucuriei

Curajul, reziliența,
recunoștința,
generozitatea, iertarea
și sacrificiul

PSIHANALIZĂ
CONTEMPORANĂ



TREI

SALMAN
AKHTAR

Traducere din
engleză de
Laura Netea

Cuprins

9 Mulțumiri

11 Prefață

Partea I. ATRIBUTE POZITIVE

21 1. Curajul

Etimologie, definiție și subtipuri • Contrafobia și lașitatea • Relația cu bucuria, credința și înțelepciunea • Originile ontogenetice • Curajul în cadrul clinic • Remarci de încheiere

63 2. Reziliența

Definiție și argumente psihanalitice • Trei oameni excepționali • Lecții din viețile lor • Unele studii mai recente • Remarci de încheiere

95 3. Recunoștința

Definiție și fenomenologie • Originile în cadrul dezvoltării • Psihopatologie • Implicații tehnice • Remarci de încheiere

Respect pentru oameni și cărți

127 4. Generozitatea

Definiție și dezvoltare • Cinci variante patologice • O încercare de sinteză • Implicații tehnice • Remarci de încheiere

168 5. Iertarea

Definiție și dinamică • Originile evoluționiste și ontogenetice • Sindroame psihopatologice • Implicații tehnice • Contribuții mai recente • Remarci de încheiere

216 6. Sacrificiul

Etimologie și definiție • Prototipuri religioase • Contribuții psihanalitice • Triada altruism — masochism — narcisism • O încercare de sinteză • Sacrificiul în cadrul clinic • Remarci de încheiere

252 Referințe bibliografice

286 Despre autor

Prefață

Părintele psihanalizei, Sigmund Freud, avea o viziune oarecum întunecată asupra naturii umane. Acesta afirma că o credință în bunătatea umană nu era decât „o iluzie extrem de gravă” (1933/2010, p. 627) și considera că marile mase ale umanității se dovedesc „a nu valora nimic” (1905/2010, p. 54), având un nucleu „antisocial și anticultural” (1927/2010, p. 167) și fiind, esențialmente, „inerte și lipsite de idei” (ibid., p. 168). Discipolii lui Freud au menținut această perspectivă sceptică, dacă nu chiar cinică, asupra omului, privind cu suspiciune orice trăsături pozitive ale acestuia. În schimb, au căutat cu sârguință dovezile angoasei refulate sau ale anxietății ținute în frâu care, credeau ei, se ascund inevitabil în spatele atributelor luminoase și plăcute ale personalității.

Cu toate acestea, odată cu trecerea timpului, s-a petrecut o schimbare. Analiștii britanici (de exemplu, W. R. D. Fairbairn, Donald Winnicott, Michael Balint), care nu erau afiliați nici teoriilor Annei Freud și nici celor ale Melaniei Klein, au pus sub semnul întrebării noțiunea de „narcisism primar” și au înlocuit-o cu „iubire primară”. Aceștia au acordat o mai mare importanță

12 relațiilor cu obiectul decât descărcării instinctuale¹. Au privit psihopatologia nu ca pe rezultatul unei lupte inerente între instinctele de viață și, respectiv, de moarte (și între aceste instincte și Supraeu), ci ca pe un rezultat al ingerințelor, abuzului, suprastimulării sau neglijării din partea îngrijitorilor timpurii ai copilului. Etica fundamental romantică a acestei perspective a făcut posibilă recunoașterea bunătății ființelor umane, ca fiind intrinsecă și naturală, nu doar defensivă sau sublimatorie. De cealaltă parte a Atlanticului, studiile lui Erik Erikson au furnizat posibilitatea de a privi dezvoltarea umană ca oferind, pe parcursul etapelor sale succesive, rezultate gratificatoare personal ale fiecăreia dintre sarcinile și provocările specifice vârstei. Astfel, s-a creat terenul pentru psihologia psihanalitică a sănătății mentale.

Au început atunci să se publice sporadic și lucrări asupra trăsăturilor de personalitate specific sănătoase. Printre acestea, s-au remarcat lucrarea lui Ralph Greenson (1962) asupra entuziasmului, lucrarea lui Leo Rangell (1963) asupra prieteniei, cea a lui Martin Bergman (1971) despre iubire, cea a lui Warren Poland (1971) despre tact sau cea a lui Chasseguet-Smirgel (1988) despre umor, pentru a numi doar câteva. Eu însumi am contribuit la acest val, scriind primul eseu psihanalitic dedicat în totalitate chestiunii iertării (Akhtar, 2002). Un pas major în începerea consolidării interesului psihanalitic acordat aspectelor sănătoase,

1 Termenul folosit aici de Salman Akhtar este acela de *instinctual*, conform traducerii în limba engleză a operei freudiene de către James Strachey. Se consideră că *instinct* în psihanaliză are un sens diferit de *instinct* în biologie, primul referindu-se la reprezentarea psihică a stimulilor proveniți din procesele somatice (S. Akhtar, *Comprehensive Dictionary of Psychoanalysis*, Karnac, 2009, p. 147). Pentru a păstra fidelitatea față de textul original, în actuala traducere românească, pentru *instinct*, *instinctual* s-au folosit, de regulă, termenii românești *instinct*, *instinctual*, iar *drive* a fost tradus prin *pulsivitate*, *pulsional*. (N. red.)

adaptative și autentic plăcute ale experienței umane a fost făcut în 2009, atunci când IPA (Asociația Psihanalitică Internațională) a decis publicarea unui volum complet, coordonat, dedicat acestor emoții și capacități ale Eului (Akhtar, 2009a). În cadrul acestuia, am reunit frânturile de literatură psihanalitică și am invitat psihanalisti distinși din întreaga lume să contribuie cu actualizări și critici. Am crezut atunci că mi-am făcut datoria și că pot încheia acest capitol.

Se pare însă că nu a fost așa. Emoțiile și comportamentele care nu fuseseră incluse în acel volum (de exemplu, generozitatea, recunoștința, sacrificiul) se tot iveau în vederea periferică a atenției mele psihanalitice. Alte teme (de exemplu, reziliența, iertarea și curajul), deși abordate în volumul IPA, necesitau explicații mai detaliate. În consecință, am hotărât să scriu această carte. I-am împărțit conținutul în două părți: Partea I se adresează Atributelor Pozitive, iar Partea a II-a, Acțiunilor Pozitive. Prima conține capitole dedicate Curajului, Rezilienței și Recunoștinței. Cea de-a doua este dedicată Generozității, Iertării și Sacrificiului. Ca ansamblu, cele șase capitole constituie o configurație armonioasă a scenariilor relaționale care fac posibilă îmbogățirea experienței umane. Dați-mi voie acum să ofer imaginile de ansamblu ale acestor capitole.

Primul capitol al cărții începe cu punerea în discuție a etimologiei și definiției cuvântului „curaj” și cu explicarea relației dintre curaj și putere, înțelepciune, credință, bucurie și autoafirmare. Fac apoi o scurtă incursiune în fenomenul contrafobiei și cel al lașității, continuând cu originile curajului ca trăsătură de caracter, în cadrul dezvoltării. Dedic apoi o secțiune mai vastă implicațiilor tehnice ale ideilor menționate anterior și concluzionez prin a face câteva remarci de sinteză și prin amintirea unor zone care se poate să fi rămas încă neabordate.

Următorul capitol este dedicat rezilienței. În cadrul acestuia, abordez următoarele întrebări:

Respect pentru oameni și cărți

- Ce anume determină dacă, în urma unei traume, vor predomina consecințe pozitive sau negative?
- Care este mecanismul de reglare a proporției acestora?
- Reprezintă consecințele unei traume un rezultat definitiv sau se pot supune acestora elaborării psihice, sedimentării și modificării?
- Consecințele traumei sunt guvernate mai degrabă de achizițiile pretraumatice ale Eului sau de influențele ameliorative care urmează acesteia?
- Care este aici rolul inteligenței, al talentelor înnăscute, al imaginației și al fantasmei?
- Cum și în ce măsură ajută instituțiile societății și conținătorii culturali la transformarea impactului traumei individuale sau de grup?

Al treilea capitol este dedicat experienței recunoștinței. Îmi încep discursul prin conturarea spectrului fenomenologic al acesteia și a originilor sale de dezvoltare. Apoi, descriu psihopatologia existentă în această arie, incluzând: (i) evitarea anxioasă a recunoștinței, (ii) intensificarea vinovată a recunoștinței, (iii) negarea narcisică a recunoștinței și (iv) absența sociopată a recunoștinței. În continuare, demonstrez semnificația clinică a recunoștinței și subliniez valoarea pe care o dețin (i) simțirea și exprimarea recunoștinței ca răspuns la gesturile de bunătate ale pacientului, (ii) aprecierea și acceptarea recunoștinței sănătoase a pacientului, (iii) diagnosticarea și interpretarea conflictelor pacientului cu privire la recunoștință, (iv) efectuarea de

intervenții orientate spre dezvoltare, pe parcursul creșterii treptate a capacității de recunoștință, ca rezultat al travaliului analitic, și (v) evitarea capcanelor contratransferențiale în acest palier. Concluzionez prin oferirea câtorva remarci de sinteză și prin menționarea unor arii care ar necesita acordarea unei atenții ulterioare. Astfel, ajungem la încheierea Părții I a cărții.

Partea a II-a debutează cu un capitol despre generozitate. Acesta începe cu definirea conceptului de generozitate și cu trăsarea originilor sale în cadrul dezvoltării. Subliniez apoi variatele forme patologice ale acesteia, incluzând (i) generozitatea implacabilă, (ii) generozitatea ranchiunoasă, (iii) generozitatea fluctuantă, (iv) generozitatea de control și (v) generozitatea amăgitoare. În continuare, subliniez impactul cunoașterii naturii și semnificației generozității, asupra situației clinice. Acest fapt se evidențiază în șase maniere diferite, anume: (i) a avea și a menține o atitudine de generozitate față de pacient, (ii) a asculta și a interveni cu o atitudine de generozitate, (iii) a recunoaște și a accepta generozitatea sănătoasă a pacientului, (iv) a diagnostica și a interpreta generozitatea patologică a pacientului, (v) a demasca și a interpreta defensele față de generozitate și (vi) a rămâne vigilent cu privire la capcanele contratransferențiale din cadrul unui astfel de travaliu. Concluzionez prin a face câteva remarci de sinteză și prin a nota impactul vârstei, al genului și al culturii asupra capacității și a tiparelor diferențiale ale generozității.

Asemenea generozității, fenomenul iertării rămâne îndeajuns de important, din punct de vedere dinamic, tehnic și social, pentru a îndreptăți o atenție serioasă din partea disciplinei noastre. Următorul capitol al cărții mele are scopul de a umple această lacună. Acesta începe prin sublinierea psihodinamicii oferirii și căutării de iertare. Încerc, apoi, să elucidez corelatele acestor

fenomene, din perspectiva evoluționistă și din cea a dezvoltării. În continuare, pun în discuție variatele sindroame psihopatologice care implică iertarea. Acestea includ (i) incapacitatea de a ierta, (ii) iertarea prematură, (iii) iertarea excesivă, (iv) pseudo-iertarea, (v) căutarea implacabilă de iertare, (vi) incapacitatea de a accepta iertarea, (vii) incapacitatea de a căuta iertarea și (viii) dezechilibrul dintre capacitățile de iertare de sine și iertare a altora. Deși acest capitol a mai fost inclus într-o carte pe care am publicat-o mai demult (Akhtar, 2003), mi-a părut imperativă includerea lui și în această colecție de eseuri cu privire la trăsăturile de caracter pozitive. Pentru a compensa pentru această repetiție, am adăugat o postfață proaspăt scrisă, care acoperă literatura psihanalitică asupra iertării, apărută în urma publicării inițiale, din 2002, a lucrării mele.

Ultimul capitol al cărții mele oferă o explicație a conceptului de sacrificiu și, în particular, a aspectelor sale fenomenologice (de exemplu, etimologia, definiția și formele), dinamice (de exemplu, instinctuale, bazate pe sine și morale), socioculturale și clinice care îl caracterizează. Obiectivul acestui discurs este augmentarea cunoașterii cu privire la acesta într-o zonă suficient de bine studiată și lărgirea spațiului psihic în care pot fi explorate și utilizate benefic semnificațiile clinice și culturale ale sacrificiului.

Pentru a închide ceroul, revenind la paragraful de deschidere a acestei Prefețe, scopul scrierii acestei cărți și al furnizării acestor meditații socio-clinice este de a tempera perspectiva lui Freud, conform căreia ființele umane sunt esențialmente „rele” și orice formă de bunătate pe care o pot acestea încropi este în principal defensivă. Acest fapt nu ar trebui înțeles ca o coalizare cu viziunea lui Winnicott, care sugerează că oamenii sunt fundamental „buni”. Încercarea mea este de a sintetiza aceste vederi „clasică”

și „romantică” ale psihanalizei (Strenger, 1989). Convingerea mea este că există atât atribute „rele”, cât și „bune”, ca potențiale înnăscute, care pot fi evocate, accentuate sau diminuate de experiențele parcurse în anii de formare ai copilăriei. Cu toate acestea, prin decelarea originilor, dinamicii, plăcerilor sociale și a beneficiilor clinice ale curajului, rezilienței, recunoștinței, generozității, iertării și sacrificiului, am adus la lumină un colț de umbră al experienței umane care rămăsese inadecvat înțeles de psihanaliști și de alți specialiști în sănătatea mentală. Speranța mea este că familiaritatea cu aceste chestiuni va spori capacitatea empatică și eficacitatea tehnică a tuturor clinicienilor. Mai important încă, le-ar putea îmbălânzi perspectiva asupra luptelor parcurse de pacienți, asupra propriilor impasuri personale și asupra dilemelor umanității per ansamblu. Acestea, mi-ar plăcea să cred, sunt *Lucruri bune!*

PARTEA I

Atribute pozitive

„...în ciuda faptului că Freud s-a descris pe sine însuși drept un „schizoid”, totuși în Clay, 1968) și în pînă curajului de a se expune unui astfel de proces, psihanaliza acordă foarte puțină atenție fenomenului curajului. Este adevărat că există, în literatura analitică, referiri disparate, dar lipsite de interes, privind oarecum acestora, care să arate că curajul este configurat și analizat în observații. În cadrul acestui proces, devine și alături întrebările fără răspuns. Spre exemplu, care este relația dintre curaj și beneficiul? Cum se leagă curajul și autoafirmarea una de cealaltă în viața și în raportul cu exemplul? Curajul se naște din încrederea sau invers? Ce rol are el din punctul de vedere al originii curajului? Ce face pe un om să se acționeze curaj, și iar pe alții cu legătura? Este, care este semnificația unor astfel de întrebări în ce privește creșterea și dezvoltarea și a psihoterapiei?

În cadrul acestui capitol, voi încerca să răspund la unele dintre aceste întrebări. Voi începe prin a pune în discuție etimologia și definiția cuvântului „curaj” și prin explicarea relației dintre curaj și puterea față de propria credință, bucurie și autoafirmare. Voi face o scurtă excursie în literatura curajului și în cel al faptelor.

Curajul

În ciuda faptului că Freud s-a descris pe sine însuși drept un „conchistador” (citată în Gay, 1988) și în pofida curajului cotidian al psihanalizatorilor de a se expune unui asalt de proiecții, psihanaliza a acordat foarte puțină atenție fenomenului curajului. Este adevărat că există, în literatura analitică, referiri disparate, dar lipsește o sinteză cuprinzătoare a acestora, care să aibă ca rezultat o configurație armonioasă de observații. În cadrul acestui palier, continuă să abunde întrebările fără răspuns. Spre exemplu, care este relația dintre curaj și neînfricare? Cum se leagă curajul și autoafirmarea una de cealaltă? Există subtipuri ale curajului? Curajul se naște din înțelepciune sau invers? Ce experiențe din copilărie contribuie la originea curajului? Ce-i face pe unii oameni să acționeze curajos, iar pe alții cu lașitate? Și, firește, care sunt implicațiile unor astfel de întrebări în ce privește conduita psihanalizei și a psihoterapiei?

În cadrul acestui capitol, voi încerca să răspund la unele dintre aceste întrebări. Voi începe prin a pune în discuție etimologia și definiția cuvântului „curaj” și prin explicarea relației dintre curaj și putere, înțelepciune, credință, bucurie și autoafirmare. Voi face o scurtă incursiune în fenomenul contrafobiei și în cel al lașității,

continuând apoi cu originile curajului ca trăsătură de caracter, în cadrul dezvoltării. Voi dedica o secțiune oarecum mai vastă implicațiilor tehnice ale ideilor menționate anterior și voi încheia prin a face câteva remarci de sinteză și prin amintirea unor paliere care se poate să fi rămas încă neabordate.

ETIMOLOGIE, DEFINIȚIE ȘI SUBTIPURI

Curajul nu este doar una dintre virtuți, ci constituie forma fiecărei virtuți în punctul său de testare, anume în punctul celei mai înalte realități... O modestie, o onestitate ori o milostenie care cedează în fața pericolului va fi modestă, onestă ori milostivă numai condiționat. Pilat a fost milostiv până când a devenit riscant. (Lewis, 1942, p. 21)

Aproape toți indivizii eroici se confruntă cu momente critice atunci când încă se află pe calea de a ajunge la decizia definitivă de a-și rămâne credincioși lor înșiși, oricare ar fi prețul. (Kohut, 1985, pp. 15–16)

Cuvântul „curaj” derivă din francezescul *coeur*, care, literal, înseamnă „inimă”. Iar de vreme ce „inima” a fost considerată, în mod tradițional (și metaforic), a reprezenta locașul emoțiilor, al spiritului și al puterii de caracter, implicația unei asemenea etimologii este clară: curajul implică acea capacitate de a rezista dificultăților fără a ezita, de a îndrăzni și de a fi inovator și de a face ce trebuie făcut, indiferent de consecințele înspăimântătoare ale acelor lucruri. Termenii echivalenți pentru „curaj” în latină (*fortitude*) și în greacă (*andreia*) au sensul de forță și, respectiv, de bărbăție. În hindi, limba oficială în nordul Indiei, există două