

TREI

De ce fac asta?

MECANISMELE PSIHICE DE APĂRARE ȘI
CĂILE ASCUNSE PRIN CARE NE SCHIMBĂ VIAȚA

JOSEPH BURGO

Traducere din engleză de Oana Badea

Pentru R. și S. și pentru toți pacienții mei de pe parcursul acestor ani.

Cuprins

Introducere	9
PARTEA I	
Înțelegerea mecanismelor noastre psihice de apărare	13
UNU	
Acel „Eu“ pe care nu îl cunosc	15
DOI	
Preocupările noastre psihice primare	32
TREI	
Peisajul emoțional	46
PARTEA a II-a	
Identificarea apărărilor dumneavoastră psihice	61
PATRU	
Refularea și negarea	63
CINCI	
Deplasarea și formațiunea reacțională	81
ȘASE	
Clivajul	99
ȘAPTE	
Idealizarea	117
OPT	
Proiecția	133

NOUĂ	
Controlul	151
ZECE	
„Gândirea“	166
UNSPREZECE	
Mecanisme de apărare împotriva rușinii	183
PARTEA a III-a	
Dezarmarea mecanismelor de apărare	203
DOISPREZECE	
Mentalitatea necesară pentru schimbare	205
TREISPREZECE	
Rolul alegerilor	218
PAISPREZECE	
Viitorul mecanismelor dumneavoastră de apărare	237
Mulțumiri	250
Lecturi suplimentare	253
Despre autor	255

Introducere

Mi-am început pregătirea ca psihoterapeut acum mai mult de 30 de ani și, de atunci, mi-am petrecut majoritatea carierei în practica privată, lucrând cu adulți care apelau la mine din cauza anxietății sau depresiei insuportabile, nefericirii în căsnicie, vreunei tulburări de alimentație, rușinii sau disprețului de sine, comportamentului compulsiv — din diverse motive, dar fiecare dintre ele implicând o durere profundă. Această carte reprezintă efortul meu de a distila acea experiență și ceea ce am învățat, într-un ghid util pentru oamenii care nu fac terapie și, poate, nu și-o permit.

Eu privesc natura și psihologia umană din *perspectivă psihodinamică*: consider că pentru fiecare dintre noi, aspectele ascunse ale vieții noastre mentale rămân în afara conștientizării și devin, astfel, *inconștiente*. Ca terapeut psihodinamic, sarcina mea este să îmi ajut pacienții să își cunoască aceste părți obscure, iar una dintre metodele principale de a face acest lucru este să îi ajut să înțeleagă *mecanismele psihice de apărare* care țin emoțiile, gândurile și temerile dureroase în afara conștiinței.

Aceste mecanisme de apărare constituie subiectul cărții de față: modul în care funcționează acestea, elementele dureroase ale experienței umane pe care le exclud de regulă din conștiință, motivele pentru care ne bazăm pe ele și potențialele beneficii majore ale recunoașterii și înfruntării durerii inconștiente din spatele acestora. Mecanismele psihice de apărare reprezintă o parte universală și necesară a psihologiei umane; ele ne protejează și ne ajută să trecem prin aspectele mai dificile ale experienței umane, dar

adeseori, stau în calea dezvoltării și satisfacției. Apărările rigide sau adânc înrădăcinate ne pot împiedica să obținem ceea ce ne dorim cu adevărat în relațiile noastre, să ducem o viață bogată din punct de vedere emoțional și să trăim într-un mod care să promoveze stima de sine autentică. Această carte vă va ajuta să recunoașteți propriile mecanisme de apărare, care lucrează în interiorul dumneavoastră, și să vă dați seama când trebuie să treceți peste ele pentru a vă putea dezvolta.

Deși confruntarea cu durerea poate părea o sarcină dificilă, poate fi și o experiență eliberatoare și provocatoare. Ce poate fi mai fascinant decât să ne explorăm propriile adâncimi, să recunoaștem complexitatea psihologică enormă a prietenilor, membrilor familiei și cunoștințelor noastre, să privim relațiile umane cu mai multă înțelegere? După atâția ani de practică, încă îmi iubesc meseria și îi găsesc pe ceilalți extrem de fascinanți: sper ca această carte să vă insuflă și dumneavoastră o parte din entuziasmul meu.

Scopul meu este să explic conceptele și strategiile centrale ale psihoterapiei psihodinamice, pe care o practic, adaptându-le la un parcurs de autoexplorare individuală în afara tratamentului. *De ce fac asta?* începe prin a dezbate natura și scopul mecanismelor psihice de apărare, precum și acele aspecte ale experienței umane care le generează de obicei (Partea I). În secțiunea de mijloc a cărții (Partea a II-a), mai lungă, arunc o privire mai atentă asupra celor mai importante mecanisme de apărare, cu exerciții care să ajute cititorii să își recunoască propriile apărări în acțiune și să identifice sentimentele inconștiente din spatele acestora. Partea a III-a încheie cartea cu o serie de capitole care discută despre modalitățile de a dezarma aceste mecanisme de apărare și a ne gestiona mai eficient cele mai dificile emoții.

În paginile care urmează, voi petrece mult timp discutând și ajutând cititorii să devină conștienți de durerea pe care le este greu să o înfrunte. Experiența lecturării acestei cărți, mai ales dacă rezolvați exercițiile conștient, nu va fi nici ușoară, nici comodă, dar am încredere că, dacă veți persevera, veți vedea beneficiile unei conștientizări

de sine sporite. „De ce fac asta?” vă poate ajuta să obțineți ceea ce vă trebuie din relațiile dumneavoastră, să dezvoltați o viață emoțională intensă, dar controlabilă, să vă cunoașteți mai bine — atât punctele forte, cât și limitările — și, astfel, să aveți așteptări mai realiste de la dumneavoastră, care să promoveze o stimă de sine autentică.

La fel cum pacienții, în psihoterapie, nu pot înfrunta deodată întreaga amplitudine reală a propriei dureri — *nimeni* nu ar putea face asta — probabil că nici dumneavoastră nu veți putea absorbi toate revelațiile din această carte dintr-o singură încercare. Poate că va trebui să o citiți de mai multe ori, sau să abordați unele capitole acum, iar restul mai târziu, după ce ați avut timp să integrați ceea ce ați aflat. Creșterea reală are loc puțin câte puțin, adesea pe parcursul a perioade lungi de timp. Deși este important să perseverați și să nu dați înapoi de fiecare dată când vă simțiți amenințați, nu vă forțați prea tare și nu așteptați mai mult de la dumneavoastră decât puteți face. Fiecare nouă frântură de autocunoaștere, fiecare pas înainte are valoarea sa.

De asemenea, nu uitați că *nimeni* nu scapă pe deplin de mecanismele de apărare și nu încetează să se bazeze pe ele. Deși sunt terapeut, autorul acestei cărți și presupusul dumneavoastră ghid în această aventură de autoexplorare, continui să îmi înfrunt și să mă lupt cu propriile mecanisme de apărare, în fiecare zi a vieții mele. Unul dintre principalele mesaje ale acestei cărți este acela că problemele noastre emoționale sensibile vor continua să ne prezinte provocări pe tot parcursul vieții, însă cu timp și efort, le vom gestiona cu mai multă ușurință și încredere în sine.

Cu alte cuvinte, procesul de confruntare cu durerea și lupta cu cele mai dificile amintiri asociate cu aceasta reprezintă o provocare *pentru toată lumea*. Pe măsură ce parcurgeți cartea și exercițiile, amintiți-vă că, într-un sens mai amplu, deși nu vă va alina întotdeauna suferința, și alți oameni parcurg aceeași călătorie anevoioasă ca și dumneavoastră.

Perspectiva psihodinamică își are originile în opera lui Sigmund Freud. Ca psihanalist tânăr, am predat un curs de un an de zile, care acoperea toate cele 24 de volume ale operei sale — parte standard a curriculei la cele mai multe institute de pregătire psihanalitică din lume. Freud a căzut în dizgrație în ultimii 50 de ani, în mare parte deoarece nu a reușit să înțeleagă sexualitatea feminină și avea niște opinii despre femei care astăzi ar fi considerate misogine sau condescendente; la nivel larg, este considerat învechit și demodat.

În ciuda acestei perspective, multe dintre observațiile lui revoluționare au fost încorporate în cultura noastră ca premise fundamentale. Chiar și oamenii care îl resping pe Freud acceptă multe dintre teoriile esențiale ale psihanalizei, fără măcar să își dea seama. Cultura noastră a fost schimbată profund și definitiv de munca sa de pionierat.

De la moartea lui Freud, în 1939, mulți teoreticieni influenți i-au extins și i-au corectat ideile. Mă voi referi la unele dintre ele în această carte, dar de cele mai multe ori mă voi referi la Freud. Până la sfârșitul acestei cărți, sper că veți aprecia mai mult contribuția sa la cultura noastră, văzând în el, așa cum văd eu, un geniu revoluționar, care ne-a ajutat să modelăm felul în care ne gândim la noi înșine și la alți oameni în fiecare zi, chiar și atunci când nu ne dăm seama.

PARTEA I

Înțelegerea mecanismelor noastre psihice de apărare

UNU

Acel „Eu“ pe care nu îl cunosc

„...niciodată n-a știut prea bine care îi e voia.”

– *William Shakespeare, Regele Lear, Actul I, Scena 1*

Într-un moment sau altul al vieții noastre, majoritatea dintre noi trecem printr-o experiență în care simțim, vorbim sau ne comportăm într-o manieră care ne ia prin surprindere, în care vedem deodată că „în spatele scenei” se întâmplă ceva nerecunoscut. Ceea ce pare a fi un incident minor poate declanșa ceva în noi și ne dăm seama, subit, că simțim de câțva timp ceva intens, însă fără să ne dăm seama.

Partenerul dumneavoastră de viață face de ceva timp ore suplimentare la muncă și ați acceptat, cu drag, să preluați partea sa de sarcini de acasă. „Sărăcuțul de el, muncește atât de mult.” Apoi, când îl rugați să treacă pe la curățătorie, în drum spre birou, și ezită înainte să spună „da”, vă rățoiți la el: „Lasă! Mă duc eu!”

O prietenă sună să anuleze planurile cu dumneavoastră, în ultima clipă — „A intervenit ceva... te superi?” — și vă simțiți surprinzător de mâhniți. De-a lungul anilor, ați trecut cu vederea multe astfel de cazuri de lipsă de considerație. Acum, vă dați seama că nu ați trecut peste faptul că anul trecut a uitat de ziua dumneavoastră de naștere. Vedeți clar ceea ce ați știut dintotdeauna, dar nu ați vrut să înfrunțați: are alte prietenii pe care le prețuiește mai mult decât pe cea cu dumneavoastră.

Mama dumneavoastră a murit acum șase luni, după o boală îndelungată. La momentul respectiv, ați considerat că ați jelit destul în timpul bolii sale și că, atunci când moartea a pus, în sfârșit, capăt suferinței, a fost aproape ca o ușurare. Într-o seară, pe când urmăriți un film cu o temă tristă, începeți deodată să plângeți în hohote, dându-vă seama cât de mult vă lipsește mama.

De obicei, trecem prin viață considerând că experiența noastră conștientă asupra propriei persoane reprezintă începutul și sfârșitul a tot ceea ce suntem; de fapt, părți importante ale vieții noastre emoționale pot rămâne ascunse de noi pentru totdeauna. Aceasta nu este o idee inedită. Cel puțin încă de pe vremea lui Shakespeare (vedeți citatul de la începutul acestui capitol), cei care studiau natura umană observau că unii oameni se cunosc mai bine decât alții.

Romanele lui Jane Austen sunt înțesate de personaje care ajung să înțeleagă faptul că anumite atitudini sau patimi le-au orbit față de adevărata lor natură. În *Mândrie și prejudecată*, după ce acceptă, în sfârșit, realitatea din scrisoarea lui Darcy, Elizabeth Bennett se gândește: „Până în momentul acesta, nu m-am cunoscut cu adevărat.” Pe parcursul istoriei romanului literar, autori precum Vladimir Nabokov și Ford Madox Ford au folosit naratori necreditabili pentru a descrie bărbați și femei care nu se aflau în legătură cu un anumit adevăr din centrul vieților lor emoționale.

Termenul „minte inconștientă” a fost inventat de filosoful german din secolul XVIII Sir Christopher Riegel, introdus în limba engleză de către Samuel Taylor Coleridge și adoptat de către Sigmund Freud acum mai mult de un secol, ca temelie a teoriilor sale psihanalitice. De atunci, noțiunea de parte inconștientă¹ a minții, îndepărtată de conștiință, a pătruns în patrimoniul cultural,

¹ În limbajul de zi cu zi, mulți oameni o numesc „subconștient”, deși termenul corect este cel de „inconștient”, iar eu așa o voi numi pe parcursul acestei cărți.

făcându-și loc în modul nostru comun de a înțelege sinele și peisajul său.

De exemplu, este destul de obișnuit să vorbim despre un „act ratat” — o încurcătură în limbaj care dezvăluie ceva ce vorbitoarul nu a vrut să spună, cel puțin nu în mod conștient. Se poate să cunoașteți acest exemplu din filmul lui Woody Allen, *Annie Hall*: personajul principal a început o psihanaliză intensivă și spune: „Nu cred că mă deranjează deloc analiza. Singura întrebare este: îmi va schimba oare consoarta?” Actul ratat constituie o figură de stil preferată la Hollywood, folosită pentru a obține amuzamentul în filme precum seria *Austen Powers*, „Dumnezeu pentru o zi” și „Mincinosul mincinoșilor”.

Mulți oameni deduc că există motive inconștiente în spatele anumitor acțiuni, precum „a uita” o obligație sau o sarcină neplăcută: nu se pune problema ca persoana respectivă să fi neglijat în mod intenționat ceea ce a promis că va face; ci actul de a uita a evidențiat o ezitare în a duce lucrul la bun sfârșit. Mă îndoiesc că persoanele căsătorite, al căror partener de viață „a uitat” de aniversarea lor, ar privi această omisiune ca fiind complet ne semnificativă.

Credem adeseori că noi știm lucruri despre ceilalți pe care ei nu le pot vedea. Atunci când o parte dintre colegi ies împreună la masă și discută despre un alt coleg, unul dintre ei ar putea spune ceva de tipul: „Trebuia să îmi dau seama că nu reacționează prea bine la critici. Se consideră perfectă.” Un grup de prieteni vechi vorbesc despre un tovarăș care nu este de față și noua lui iubită: „Oare el nu își dă seama că e același gen de femeie dominantă? Exact ca mama lui!” Atunci când ascultați un prieten care discută despre planurile sale de a „începe un nou capitol al vieții sale”, se poate să vă spuneți, în gând: „Hai, nu te mai minți singur.”

Deși presupunem că avem un dar deosebit de a-i cunoaște pe oamenii din jurul nostru, probabil că ne-ar plăcea ca altcineva să creadă același lucru cu privire la noi. Posibilitatea de a fi incapabili să recunoaștem la noi înșine ceva ce alții văd clar este extrem de

neplăcută pentru majoritatea oamenilor. Dacă un prieten ne sugerează asta, vom insista că actul nostru ratat a fost doar o disfuncție chimică, fără niciun înțeles ascuns; că am uitat de întâlnirea pentru cină pentru că am fost extrem de stresați la serviciu; că omiterea unui nume de pe lista de invitați a fost pur și simplu o neglijență și nu are nimic de-a face cu modul în care respectiva persoană ne-a tratat de sus la petrecerea de Crăciun de anul trecut.

Uneori, *chiar* uităm deoarece suntem foarte ocupați la serviciu. Uneori, acel act ratat chiar nu are un sens ascuns. Dar, de obicei, omisiunile și actele ratate dezvăluie un proces de care nu suntem conștienți și pe care nu dorim să îl recunoaștem, nici măcar față de noi înșine.

Faptul că putem observa motivațiile inconștiente la alte persoane mai ușor decât la noi înșine este de înțeles, dacă ne gândim la natura inconștientului, de ce unele gânduri și sentimente rămân inconștiente, și altele nu. Conform multor teoreticieni ai psihodinamicii care au scris despre acest lucru, începând cu Freud, inconștientul poartă toate gândurile și sentimentele pe care fie le găsim prea dureros de suportat, fie intră în conflict cu moralitatea și valorile noastre și ne subminează propria imagine despre sine. Cu alte cuvinte, nu *vrem* să știm despre conținutul inconștientului nostru. Dacă am vrea să știm, acele gânduri și sentimente nu ar mai fi inconștiente.

Așadar, cum reușim să evităm întâlnirea cu acele părți din noi înșine pe care le considerăm prea greu de îndurat? Cum este posibil ca un aspect al personalității noastre să rămână străin de noi, deși alții îl pot vedea?

Aici intervin *mecanismele psihice de apărare* (denumite și *apărări psihice* sau, pur și simplu, *apărări*). Mecanismele noastre de apărare sunt metode invizibile prin care excludem gânduri și sentimente inacceptabile din conștiință. În timpul acestui proces, ele distorsionează în mod subtil percepțiile noastre despre realitate — atât în relațiile noastre personale, cât și în terenul emoțional dinăuntru nostru. Această carte se va dedica descrierii acestor

mecanisme de apărare, înțelegând modul în care ele acționează și învățând să le identificăm în noi înșine. De asemenea, va prezenta modalități mai eficiente de a gestiona și a exprima ceea ce se găsește în inconștient: atunci când apărările noastre devin prea rigide sau prea adânc înrădăcinate, ele ne pot împiedica să ducem o viață plină și satisfăcătoare.

În timpul anilor de facultate, când eram foarte deprimat și am căutat ajutorul unui profesionist, la fel ca mulți oameni care încep psihoterapia, am presupus că terapeutul meu mă va învăța metode sau tehnici de a-mi rezolva problemele. Spre surprinderea mea (și, uneori, spre disconfortul meu), am observat în curând că, de fapt, el asculta foarte atent ceea ce ziceam și apoi îmi spunea ceva complet neașteptat, despre un anumit aspect al vieții mele emoționale, pe care eu nu reușisem să îl văd. Deși respingeam multe dintre lucrurile pe care mi le spunea, iar uneori mă înfuriau extrem de tare, cu timpul, i-am adus, fără să vreau, suficiente exemple să îi validez observațiile, astfel încât și eu am început să le accept ca fiind adevărate.

În cei 30 de ani de când am devenit psihoterapeut, am lucrat și eu în același mod. Ascult oamenii care apelează la mine pentru ajutor și aud multe lucruri pe care nu intenționează, în mod conștient, să mi le împărtășească — despre sentimente insuportabile de nevoie, o furie prea înspăimântătoare ca să fie recunoscută, invidie sau gelozie care le otrăvește sufletul, rușine debilitantă și alte emoții atât de intense, încât pacienții mei nu suportă să le aducă la suprafață. Eu încerc să îi ajut să își înțeleagă propriile mecanisme de apărare — căile inconștiente prin care se feresc de părți ale propriilor experiențe care li se par prea dureros de înfruntat. De asemenea, le demonstrez faptul că o anumită apărare îi împiedică, de obicei, să obțină ceea ce le trebuie cu adevărat sau să aibă grijă de ei înșiși, dar și de relațiile lor interpersonale.

Deoarece aici apare problema inerentă a apărărilor psihice: deși sunt necesare și utile, pentru fiecare dintre noi, în gestionarea durerii inevitabile care însoțește natura umană, atunci când devin prea adânc înrădăcinate ne pot împiedica să accesăm emoții importante, cu care *trebuie* să ne confruntăm.

Pe de o parte, amorțirea temporară față de o durere copleșitoare vă poate ajuta să treceți peste pierderea unei persoane dragi; pe de altă parte, dacă vă hotărâți să nu vedeți absența emoțională din copilăria dumneavoastră, poate însemna că nu vedeți felul în care acel trecut joacă un rol în căsnicia dumneavoastră nefericită. Evitarea conștientizării faptului că ne îndreptăm cu toții către moarte ne permite să funcționăm zilnic și să ne vedem de viețile noastre; dacă ne implicăm în comportamente cu nivel înalt de risc deoarece credem, în mod inconștient, că suntem invulnerabili, și nu muritori ca toți ceilalți, ne putem confrunta cu consecințe tragice.

Excluzând o mare parte din experiența noastră emoțională ne epuizăm, ne reducem puterea și capacitatea de supraviețui în lume. De exemplu, furia ne poate motiva să facem schimbări importante în viețile noastre — să ieșim dintr-o relație nesănătoasă, cu un partener egoist, sau să punem punct unei prietenii care funcționa doar din partea noastră, protejându-ne, astfel, de un tratament inadecvat. Dacă recunoaștem vinovăția și regretul pe care îl simțim pentru modul în care ne-am comportat, ne putem revanșa față de o persoană la care ținem.

Deviind sau redirecționând exprimarea unora din cele mai puternice emoții, mecanismele noastre de apărare ne determină, de obicei, să acționăm în moduri care nu ne aduc ceea ce avem nevoie cu adevărat; în schimb, ele pot fi contrare propriilor interese sau chiar autodistructive.

Cel mai rău lucru este că apărările psihice pot exclude sau redirecționa greșit părți ale vieții noastre emoționale de care avem nevoie pentru ca relațiile noastre să fie eficiente — nu doar amoroase, ci și cele legate cu membrii familiei și prietenii apropiați sau