

**DESPRE FRICA
DE NECUNOSCU**

Notă

Lucrarea cuprinde idei sau texte prezentate și în alte comunicări publice personale.

SPERANȚA FARCA

**DESPRE FRICA
DE NECUNOSCUȚ**



EDITURA UNIVERSITARĂ
București, 2020

CUPRINS

Cum apare spaima de necunoscut.....	9
Câte bordeie, tot atâtea spaime.....	11
Nicio frică înainte de iubire.....	16
Indicatori ai spaimelor trăite.....	17
Mama și necunoscutul.....	20
Sfinxul din Teba – despre consecvență.....	21
Zâna cea bună – despre consistență.....	22
Trestia în vânt – despre flexibilitate.....	24
Sabia lui Damocles – despre responsabilitate.....	25
Patul lui Procust – despre disponibilitate.....	28
Ce ți-e scris în frunte ți-e pus! – despre încredere.....	30
Ana lui Manole – despre sacrificiu.....	33
Cine este necunoscutul.....	36
Străinul.....	36
Străinul ca reper extern.....	39
Necunoscutul mediu.....	43
Cunoscutul înstrăinat.....	46
Preacunoscuții înstrăinători.....	47
Străinul, un neînțeles.....	49
Stranietatea străinului.....	51
Necunoscutul din noi înșine.....	53
Străinul din oglindă.....	54
Înstrăinarea prin refulare.....	58
Dincolo de granița corpului.....	68
Necunoscutul ca neștiință.....	74

Străinul arhetipal	82
Copilul	82
Adolescentul	88
Emblema	110
Produsul	113
Vânzătorul	116
Tovarășul de drum	119
Pribeagul	121
Eroul	123
Simbolicul – construcție generată de spaima de necunoscut	126
Anticiparea	129
Anticiparea magică	132
Anticiparea mistică	140
Anticiparea mitică	143
Anticiparea științifică	146
Amuzamentul	148
Râsul „montagne russe”	150
Râsul glumeț	152
Râsul-plânsul	153
Râsul fugă	155
Râsul scut	156
Râde ciob de oală spartă	157
Râsul lumii	158
Jocul	162
Jocul cu senzații	163
Jocul „an-tan-te”	164
Jocul „de-a mima”	167
Jocul de identificare	169
Jocul de control	170
Jocul de-a surpriza	172
Jocul de repetiție	175
Jocul-creație	178
Jocul adult	179
Cadoul	181
Cutia Pandorei	181
Trup și suflet	183

Talismanul	184
Calul troian	186
Oglinda dorinței.....	188
Dăruirea	189
Ambivalența	191
Idea predestinării.....	194
Negarea uneia dintre tendințe	195
Moralizarea	197
Secvențializarea	198
Ponderarea	199
Întreirea.....	199
Obiectualizarea	200
Mecanisme de apărare specifice spaimei de necunoscut	202
Mă tem, deci mă fortific!	203
Știu cine sunt	203
Mă schimb doar dacă pot.....	205
N-am nevoie de nimeni și de nimic	208
Pericolul nu e mereu ce pare a fi!	212
Nu văd, nu aud, nu știu!.....	213
Viața în roz	215
Un chip și-un nume.....	218
Sunt numai ochi.....	221
Fuga	224
Contează ce simt!	249
Sâc, că nu mă vezi!	249
Tot pe loc, pe loc, pe loc!	250
O frică trăită rămâne activă.....	252
Cineva, acolo sus, se teme!	254
Ce-i al meu e pus deoparte.....	254
Interdicția – un îndemn.....	256
„Ba nu; ba da”.....	259
Nu suntem singuri.....	260
Bibliografie	263

CUM APARE SPAIMA DE NECUNOSCUȚ

Nou-născutul nu poate supraviețui extrauterin fără o mamă care să-i rostuiască existența în lumea aceasta prea stranie pentru el. În lumea intrauterină funcționau alte legi, avea alte senzații, iar aici, nevoile sunt urgente și se atinge repede pragul durerii. Din neputința de orientare, copilul este copleșit și trezește în orice privitor dorința de protecție. Mama este nevoită să fie vigilentă cu toate mamiferele din jur care sunt gata s-o înlocuiască.

Bebeluşul va înțelege cum funcționează lumea aceasta pe măsură ce mama îi organizează un mediu de viață ce rămâne neschimbat, cu ritmicități care îl previn pentru ce urmează. Îndată ce lumea îi devine inteligibilă, copilul se poate simți protejat și iubit. Sentimentul de siguranță îl ajută să se relaxeze, dar și să simtă frica.

Copilul mic nu poate încă anticipa schimbarea și de aceea orice noutate îl tulbură. Pentru a se liniști, are nevoie ca mama să-i ofere, prin exprimările ei nonverbale, informații despre ce se petrece.

Lumea copilului este împărțită în două: *o lume-mama* sigură, anticipabilă și *o lume-nemama* străină, ispititoare, dar și periculoasă.

H. Hesse descrie cele două lumi în care trăiește copilul: „O lume era a casei părintești [...] ea se numea Mamă și Tată [...] În această lume existau linii drepte și căi care duceau către viitor [...] Cealaltă lume începea încă din sânul propriei noastre case și era cu totul altfel [...] În această a doua lume [...] exista o

vâltoare de lucruri teribile, atrăgătoare și îngrozitoare, de nepătruns” (H. Hesse, Demian).

Lumea cunoscută este plină de obiceiuri, de oameni, de obiecte și de stări deja trăite. Este un spațiu în care copilul se simte protejat, înconjurat de persoane capabile să-i satisfacă nevoile. Cu cât acest spațiu este mai sigur și mai statornic, cu atât lumea din afara lui va deveni mai ispititoare și mai dorită.

Lumea necunoscută se constituie din experiențe noi, din evenimente surprinzătoare. Este o lume care cuprinde cunoscutul în părțile lui neștiute și care se întinde dincolo de spațiul ce poate fi anticipat. Necunoscutul promite trăiri interesante, dar este și potențial periculos, ceea ce determină formarea unei atitudini prudente.

Cu toții oscilăm între o lume cunoscută, care ne reprezintă, și una străină, în raport cu care învățăm să ne ponderăm cu prudență entuziasmul, dar și să ne stăpânim frica.

Întâlnind oameni noi, suntem puși în situația de a combina cele două lumi. Nimeni nu ne este total străin. În fiecare semen ne putem regăsi datorită experiențelor fundamentale pe care le avem în comun. Toți am trăit într-o lume intrauterină, cu toții ne-am născut, am fost alăptați și înțărcați, am ieșit în lume, ne-am adaptat la o comunitate, am învățat să comunicăm, să stabilim relații, să avem grijă de noi și de alții. Cu toții avem nevoie de siguranță, de iubire, de manifestare personală, de simboluri și de tabuuri.

Însă ceea ce ne apropie, ne și înstrăinează. Fiecare dintre noi este format de experiențele trăite subiectiv, de grupurile de apartenență, de cultura din care facem parte. De asemenea, cu toții avem reacții personale la ceea ce ni se întâmplă. Astfel, un eveniment este trăit diferit de fiecare dintre participanți.

Spaima de necunoscut nu ne semnaleză doar un pericol extern. Ea apare și atunci când noi înșine suntem în curs de schimbare: când trecem într-o nouă etapă a existenței, când pierdem sau când obținem ceva.

În psihanaliză, prima schimbare notabilă a pacientului este anunțată deseori printr-o năpustire asupra cadrului psihanalitic căruia i se încearcă trăinicia. Pacientul se luptă să provoace schimbarea regulilor pentru a nu se modifica pe sine. E ca și cum ar spune: *E mai simplu să schimb ceva în exterior decât în interior. Dacă mă schimb, voi fi un străin și îmi este teamă.* Iată o spaimă îndreptățită care se cere analizată. O schimbare de cadru ar aduce mult imprevizibil, sporind frica. O prea bruscă modificare a pacientului ar întări rezistențele. Iată cum cadrul simbolic, ca element de tehnică psihanalitică, devine esențial în confruntarea cu spaima de necunoscut.

Câte bordeie, tot atâtea spaimi

Încercând să cunoaștem lumea, descoperim propriile noastre reflecții înstrăinate pe care le identificăm după spaimile trăite în fiecare etapă a existenței. Orice investigație asupra lumii este în fapt o autocunoaștere deghizată, care ne relevă adevăruri despre noi înșine, dar pe care nu e nevoie să ni le asumăm. Totodată, evoluția individuală este mult mai rapidă decât vârstele lumii care, schimbându-se lent, ne permit să le observăm.

Cercetătorii psihicului uman se ocupă în mod direct de spaimi constitutive, chiar dacă acestea dispar și se transformă. S. Freud luminează profunzimea inconștientului nostru și deschide o amplă cercetare cu dispute și contradicții, pornită din nevoia de autocunoaștere. Putem vedea cum contribuțiile psihanalizatorilor își completează perspectivele ca un puzzle. Fiecare cercetător evidențiază câte o spaimă, observându-i efectele în dezvoltarea noastră.

O. Rank arată cum frica paralizantă de la naștere ne afectează întreaga existență. D.W. Winnicott și J. Bowlby s-au axat pe teama de separare. A. Adler, relevând importanța experiențelor de relație, studiază în detaliu spaima de necunoscut. Jung descrie amplitudinea construcțiilor psihice de apărare în fața fricii de moarte. J. Lacan indică bula simbolică menită să ne protejeze de teama pierderii integrității corporale.

Acești autori reușesc, prin caracterul complementar al descoperirilor, să ne ofere o imagine mai clară asupra dezvoltării ființei umane. Angoasa primară de la naștere se fărâmițează în multe, dar mai mărunte, spaime diferite care se construiesc unele din altele.

Emoțiile noastre din sfera fricii sunt variate ca intensitate și ca obiect, ceea ce explică existența, în orice limbă, a mai multor cuvinte care să le nuanțeze. S. Freud a introdus o diferențiere între: *spaimă*, *teamă*, *frică*, dar în limba română, acestea sunt sinonime și ar fi forțată o împărțire a lor în raport cu intensitatea trăirii.

În cultura noastră, putem diferenția temerile după mai multe criterii.

În funcție de intensitate, observăm un maximum în starea de *panică*. Intensitatea se diminuează în *frică* și în *îngrijorare* pentru a ajunge minimă în *grijă* și *îngrijire*.

În funcție de amplitudine, dimensiunea fricii este majoră în *angoasă*, se diminuează în *anxietate* și în *teamă*, pentru a ajunge extrem de focusată în *fobie*.

În funcție de natura obiectului declanșator, putem distinge între *spaimă*, care are un obiect extern, și *anxietate*, care relevă o stare internă.

În privința obiectului spaimei, variațiile sunt numeroase, căci apar pe axa timpului, a conștientizării și a semnificației. Obiectul spaimelor noastre profunde ne oferă și

tabloul specific al dezvoltării și ne ajută să ne înțelegem mai bine.

Angoasa este o stare amplă, difuză, care nu-și dezvăluie sursa. Ea are manifestări preponderent corporale și de aceea îi putem stabili originea în copilăria mică, când încă nu ne puteam exprima prin cuvinte. Simțurile în alertă majoră determină împietrirea într-o stare intensă de moarte. Aceasta ne duce cu gândul la naștere, căci este o experiență trăită, similară ca reprezentare.

Cu toții ajungem în lumea aceasta abia după ce nașterea destramă un întreg mod de viață care părea etern. Nașterea este *potopul* istoriei personale. Ea ne afectează pe toți indiferent de timp, de spațiu cultural, de experiențe individuale. Este o bază general umană de la care pornește dezvoltarea: *angoasa primară* (O. Rank).

Angoasa primară este o combinație imposibilă între dorul de lumea intrauterină pierdută și spaima de repetare a experienței nașterii. Tensiunea dintre dorință și frică se cere înlănzită. Omul, pe parcursul dezvoltării sale, găsește soluții tot mai avantajoase care-i permit refularea trăirilor de început.

Otto Rank însuși este refulat la nivel cultural, bucurându-se de o grațioasă ignorare, la fel ca și trauma nașterii despre care vorbește. Deși, în mod evident, cu toții suntem afectați de această bruscă trecere dintr-un mediu de viață într-altul, pare că nu ne interesează efectele pe care le purtăm cu noi.

Ulterior, starea de angoasă apare în situații dificile în care, pentru a ne recupera forța vitală, suntem nevoiți să revenim la origini. O găsim în stările depresive, în boala psihică sau fizică gravă și necesită pentru recuperare un cadru care să permită refacerea prin regresie.

Angoasa primară se poate transforma într-o spaimă cu obiect, precum frica de moarte. Aceasta ne determină să găsim liniștea spirituală prin creație, prin religie, prin filosofie, prin cercetare intelectuală.

Anxietatea este difuză, bazală și apare în situații de separare dificilă. Este o trăire care actualizează stări de la începutul existenței, stări ce țin de neputința reală a bebelușului de a supraviețui fără mama sa. Manifestările de anxietate implică toate simțurile, dar nu au intensitatea angoasei. În locul împietririi găsim, mai degrabă, agitație.

Anxietatea indică frica de a nu putea trăi singur și se manifestă ca teamă de abandon, de a nu fi iubit, de singurătate, de neapartenență, de doliu. Construcțiile de apărare în jurul spaimei de abandon constau în capacitatea de a crea relații de atașament, de a iubi, de a fi pasionat, de a se integra, de a se adapta.

Panica are ca obiect declanșator confruntarea cu necunoscutul. Este o stare de ambivalență copleșitoare, pendulând între dorința de a cunoaște și cea de a regăsi, cât mai repede, un mediu de confort. Din cauza emoțiilor opuse, în panică suntem complet dezorganizați.

Zeul Pan este reprezentativ pentru străinul provocator de spaimă: o arătare pe jumătate om, pe jumătate țap. El combină două înfățișări și trezește două tipuri de emoții contradictorii, din a căror împletire se naște panica: dorința și frica.

Necunoscutul declanșator al panicii poate avea înfățișări diverse, dar se poziționează mereu în locul în care teama e tangenta unei dorințe.

Frica de necunoscut se poate exprima gradat de la panică la curiozitate. Apărarea în fața acestei spaime determină formarea capacităților de anticipare și de simbolizare.

Acestea permit cunoașterea, cucerirea, formarea de comunități.

Îngrijorarea este o spaimă transpusă în viitor, cu scopul de a evita asumarea în prezent a efectelor trecutului. Îngrijorările noastre au un obiect clar, bine definit. Cel mai adesea, se referă la integritatea fizică și psihică a noastră, a celor din jur, a mediului.

Îngrijorarea elaborată ne permite să ne construim capacitatea de a avea grijă și de a repara. Dar tot ea ne poate îmbolnăvi fizic și psihic. Astfel, vedem cum frica își poate depăși condiția de a semnala un pericol, devenind ea însăși periculoasă.

Frica, teama, spaima, indiferent cum vrem să o numim, este o emoție-semnal utilă. Este o alarmă în fața unui pericol cu scopul de a-i preveni sau diminua efectele.

Frica este o emoție punctuală, intensă, care ne mobilizează întreaga energie pentru a putea face față unei situații. Datorită ei putem să anticipăm viitorul și să ne facem proiecte. Putem să ne amintim trecutul pentru a valorifica experiența pe care ne-a adus-o. Putem fi curajoși, curioși, concentrați, dar și capabili de a prețui un mediu sigur.

Frica nu este o emoție primară, fiindcă este precedată de grija altora pentru noi înșine. Deși, cel mai adesea ne este frică de ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor, anticiparea pericolului nu este posibilă în afara unei experiențe deja trăite.

În mod paradoxal, ne este frică doar de ceea ce s-a întâmplat deja într-un trecut viu, insuficient elaborat.

Teama apare în situații pe care le putem gestiona și ne impulsionează devenirea. Trăind-o, ne formăm multe dintre caracteristicile personalității noastre.

Nicio frică înainte de iubire

În „Povestea celui care a plecat în lume să învețe ce-i frica” a Fraților Grimm, eroul, încă neînfricat, pornește în căutarea spaimei. Problema lui este majoră, căci se află într-o împietrire de angoasă, cu mintea și cu simțurile paralizate.

Spaima ca semnal pentru pericol este necesară doar dacă îi putem face față, altfel, mai mult încurcă. Așa cum arată basmul, capacitatea de a simți frica nu se formează prin expunerea la situații înfricoșătoare, ci prin antrenarea abilității de a ne purta de grijă. Or, capacitatea de a avea grijă de noi înșine este interiorizată după modelul celor care ne-au protejat cu iubire.

Așa aflăm că iubirea este cea care-i lipsește eroului din poveste. Pe ea vrea s-o afle în pelerinajul său. Abia după ce se va simți iubit și iubitor, va putea să-și poarte de grijă și deci, să se sperie.

Nu întâmplător, momentul în care eroul simte pentru prima dată frica este similar cu un botez: iubita îi toarnă în cap o găleată cu plevușcă. Este o retrăire simbolică a nașterii pentru a intra într-o lume cu pericole cărora le poate face față. Renașterea într-o iubire anihilează împietrirea și permite trăirea fricii ca semnal necesar pentru apărare.

În basme, apare adesea motivul împietririi care are drept leac devotamentul cuiva. Antidotul indică iubirea care lipsește. Frumoasa din Pădurea Adormită este trezită de un sărut, la fel și Albă-ca-Zăpada. Orice Făt-Frumos se angajează în drumul inițiativ din „inversul ceasului” (I. Chichere) pentru a se descoperi iubit înainte de a-și permite să fie înspăimântat. Mulți eroi neînfricați din basme se sacrifică pentru a fi iubiți. Viața nu e compatibilă cu lipsa de iubire.

În psihoterapia oamenilor angoasați (care nu simt frica), se descoperă un drum similar. Se caută activ un obiect al spaimii, care, oricât ar fi numit, nu reușește să-i ajute să iasă din starea de copleșire. După multe zbateri în trăirea de angoasă, descoperim o încercare de iubire blocată undeva într-un spațiu al traumei.

Doar oamenii care s-au simțit iubiți pot experimenta frica necesară pentru autoconservare. Abia o frică simțită poate fi lecuită prin anticipare, prin cunoaștere, prin control, prin umor și prin alte asemenea antidoturi auto-administrabile.

Indicatori ai spaimelor trăite

Paleta de emoții din jurul spaimii se structurează în raport cu un pericol anticipat. Aceasta generează un sistem de apărare capabil să ne asigure supraviețuirea. Frica este punctuală și dispare repede, dar mijloacele de apărare determinate de ea sunt construcții stabile ce dăinuie toată viața.

Frica de separare este indicată de construcțiile realizate în jurul capacității de a iubi. Spaima de necunoscut clădește aptitudinile de anticipare și de simbolizare. Teama de moarte se ghicește în spatele creativității și a spiritualității. Frica de pierdere a integrității corporale formează grija și capacitatea de reparație.

Mecanismele de apărare actuale sunt uneori singurele construcții care stau mărturie pentru existența unei spaimi de mult uitate.

În psihoterapie, trăirile pacienților sunt adesea organizate în construcții ingenioase de supraviețuire care provin dintr-o spaimă. Aceasta are nevoie să fie rostită și înțeleasă. Apărările, oricât de bizare, devin perfect inteligibile după identificarea contextelor pentru care au fost construite.

Construcțiile de apărare se reactivează mereu la fel în prezența unei spaima similare cu cea care le-a generat. Memoria însă funcționează circumstanțial, iar amintirile se modifică amplu și permanent în funcție de trăirile din prezent.

Fără o analiză a mecanismelor de apărare, în psihanaliză *alergăm după cai morți pentru a le lua potcoavele*. Apărările ne orientează sigur către o nevoie prezentă, care reflectă atât experiențele trecute, cât și aspirațiile pentru viitor. Memoria schimbătoare în sine este ea însăși o apărare în fața propriilor trăiri. În psihanaliză, realitatea obiectivă a spaimelor este revelată nu prin amintiri, ci prin construcțiile de apărare reactivitate.

Cum cele mai multe frici apar în copilărie, și construcțiile de apărare datează din această epocă. Apărările dovedesc capacitatea de a supraviețui în situații speciale. Ele ne permit să ne creăm un mediu sigur pentru experiențe viitoare.

Apărările nu sunt bune sau rele, ci doar utilizate potrivit sau nepotrivit în raport cu situațiile actuale. Când e inventată, orice apărare este soluția perfectă pentru dificultatea cu care ne confruntăm. Ea ne ajută să funcționăm cu minimum de energie și maximum de beneficiu. Problema apare când o extrapolăm la situații diferite, cu care nu se mai potrivește. Chiar și după insucces, practicăm apărarea nepotrivită, deoarece ne vine greu să facem distincția între noi și creația noastră cu care ne identificăm.

Este ca și cum am găsi o metodă funcțională de a face adunări pe care am aplica-o apoi la împărțiri și ne-am aștepta să funcționeze. Vom continua să rezolvăm împărțiri cu metoda greșită dacă vom considera că așa suntem noi.

Când nu avem flexibilitatea de a ne adecva la context, apărările ajung să ne îngreuneze adaptarea în loc să ne aju-

te. Sunt și ele asemenea unor căi bătătorite pe care le urmăm chiar dacă nu ne duc mereu unde vrem să ajungem. Forța lor de atracție se explică prin aceea că ne feresc de neprevăzut, nu ne solicită efortul improvizării și fac parte dintr-un loc comun al societății noastre.

Construcțiile de apărare reprezintă modalitățile de supraviețuire descoperite de noi înșine în contextul culturii din care facem parte. Comunitatea teaurizează apărările membrilor, le selectează și le impune prin modele și prin eroi.

Când comunitatea folosește frica pentru a-și impune soluțiile, membrii săi le preiau rigid fără improvizație personală. Sigur că situațiile de inadecvare și de intoleranță vor fi numeroase.

Iar atunci când comunitatea utilizează construcțiile de apărare pentru a-și asigura membrii împotriva spaimei, modelele oferite sunt surse de inspirație pentru invenții personale. Reacțiile nestandardizate sunt încurajate. Dificultățile sunt depășite creativ, adecvat cu nevoile fiecăruia.

Comunitatea în care trăim, nefiind ideală, folosește ambele abordări, ceea ce ne dă posibilitatea de a alege.

O pacientă juca rolul de *oaie neagră* și în familie, și la serviciu. Era un fel de *Gică Contra*, aflată dureros în conflict permanent. Atitudinea ei se formase în copilărie din nevoia de a fi specială într-o familie numeroasă. În prezent, lupta pentru un rol distinct nu se mai justifica. Era iubită de copii și de soț și apreciată ca profesionist. Când s-a relaxat, a renunțat la epuizantul rol de a fi mereu în opoziție. Cei din jurul ei însă, au privit-o nedumeriți ca pe-o străină: cine era, ce voia? Cu toții o provocau să reia lupta, dar ea s-a descoperit mai degrabă creativă decât încrâncenată. De ce să se limiteze la vechea ei apărare când o putea adecva flexibil? Acum putea găsi soluții variate și neuzuale pentru probleme diverse. Înțelegea nevoia celor care se opuneau și putea vorbi pe limba lor. Putea să spună *Nu* când era cazul. Construcția apărării sale nu trebuia dărâmată, ci doar adaptată situațiilor actuale.

MAMA ȘI NECUNOSCUTUL

Într-un mediu care se schimbă, energia noastră este utilizată pentru adaptare. Abia într-un mediu stabil, cu care nu e nevoie să ne acomodăm, vom putea explora și progresa. Necunoscutul ne atrage și ne fascinează când există în doze mici și când nu ni se impune într-un mod care ne copleșește. Un mediu cunoscut ne va determina să devenim constanți pentru noi înșine și pentru ceilalți.

Un copil mic are nevoie de un mediu predictibil pentru a putea face față necunoscutului din jurul său fără a-și sacrifica dezvoltarea. Acest mediu este asigurat inițial de către mama copilului, care se confruntă ea însăși cu înstrăinarea. Femeia devenită mamă trăiește o schimbare profundă: după naștere, lumea întreagă pare alta și nici pe ea însăși nu se mai recunoaște.

Când copilul este foarte mic, teama de necunoscut îi aparține în totalitate mamei. Ea poate construi asigurări adecvate tocmai pentru că acestea îi sunt și ei de folos. Bebelușul are nevoie de o mamă constantă. Pentru a fi astfel, mama nu se poate lipsi de un mediu predictibil.

În timp, copilul interiorizează constanța mamei și siguranța mediului în care crește. Abia apoi va dobândi încrederea desprinderii și a explorării. Doar un copil asigurat va fi capabil să-și proclame independența refuzând, negând, aventurându-se.

În tranziția sa spre independență, copilul face trăsniți care o forțează pe mamă să fie vigilentă. Mama va fi mai