

## **Despre catharsis**

***Beșleagă Camelia***

Este meritul lui Breuer și Freud de a fi elaborat din perspectivă psihanalitică, termenul de *catharsis*, fiind înțeles ca eliberare de sub o excitare anormală, prin stabilirea sau restabilirea asocierii unei emoții cu amintirea sau ideea evenimentului care a cauzat-o.

Altfel, termenul de catharsis (Κάθαρσις) este derivat din cuvântul grecesc καθαίρειν (katharein), care semnifică a curăța, la rândul-i derivat din „kathares”, care înseamnă pur, curat, fără pată. Conceptul este utilizat în discursul contemporan în context literar, religios, medical și al tradițiilor învățate. „Catharsis” este un concept estetic care exprimă purificarea conștiinței spectatorilor de orice pasiune, prin arta tragediei. Aristotel a fost cel care a formulat pentru prima dată conceptul, cu sensul de acțiune de medicație care se aplica în antichitate cu ajutorul muzicii, la vindecarea unor cazuri de extaz sau entuziasm orgiastic. Unele opinii platonice și pitagoreice considerau că melodiile, îndeosebi cele „entuziaste”, pot provoca o înălțare a emoției, căreia îi urmează, în mod necesar, o descărcare a preaplinului afectiv, deci o reducere sensibilă a afectelor. Aristotel a observat, spun cunoscătorii, că nu numai exaltații pot fi eliberați de zbucium prin muzică, ci și cei stăpâniți de alte afecte ca: frica și mila. Și în vechile practici mistice, acțiunea cathartice a muzicii era un lucru obișnuit. Misterele, ca de pildă cele dionisiace, în timpul cărora se intonau melodii „entuziaste”, erau socotite cathartice. A venit randul lui Platon care a aplicat pentru prima dată termenul la artă. În „Sympozion” și „Phaidros” (Platon, 1998) relevă valoarea erosului generator de trăiri estetice prin care suferința se preschimbă în bucurie a creației. Platon condamna arta întemeiată pe pornirile iraționale ale sufletului fiindcă excită în om pasiunile inferioare.

Fondul turbulent al omului este redus în parte în opinia lui Aristotel prin arta care purifică. El adoptă o poziție complet opusă celei platonice. Lărgind sfera de acțiune cathartice, atribuită numai anumitor ramuri ale muzicii, a considerat și catharsisul tragic drept un fenomen pozitiv care nu duce la năruirea echilibrului sufletesc, ci, dimpotrivă, la deplina lui restabilire. Aristotel consideră, în opoziție cu Platon, favorabilă acțiunea tragediei asupra omului. Teoria catharsisului este o încercare de a lămuri în ce constă influența favorabilă și în ce constă esența satisfacției pe care o încearcă receptorul.

În „Scrieri asupra educației estetice”, Schiller transpune ideea prin kantianism: „Frumosul eliberează omul de constrângerea lumii reale, mediază între sensibil și rațional, înalță omul în planul rațional din cel sensibil, eliberându-l” (Schiller, 1981).

Schopenhauer recunoaște puterea cathartice a artei. Realitatea ideilor, esența numenală a realului pot fi descoperite prin cunoașterea intuitivă artistică, separând omul de contingent. Adevărul absolut se poate atinge prin funcția cathartice a artei.

Bergson atribuie artei funcție hipnotică: „Funcția artei este de a adormi puterile active ale personalității noastre și de a ne conduce la o stare de docilitate perfectă, fie că realizăm ideea pe care ne-o sugerează, fie că simpatizăm cu sentimentele inspirate”.

Benedetto Croce asociază teoria aristotelică a catharsisului cu teza kantiană a „desprinderii artei de orice interes practic”; arta înalță din pasionalitatea imediată la contemplația universalului.

Despre catharsis scriu exegeții români: D.M. Pippidi, traducător și comentator al „Poeticii” și Raoul Teodorescu în „Aristotel ca teoretician estetic”. În „Estetica” sa, Tudor Vianu subliniază cu privire la catharsis: „Omul care se pregătește pentru întâlnirile artei trebuie să opereze în sine acel Catharsis, acea purgare a pasiunilor care nu este numai un efect al artei, dar și o condiție a ei” (Anghelescu, Ionescu, Lăzărescu, 2007).

### **Contexte ale utilizării termenului de catharsis**

Termenul de catharsis a fost utilizat de-a lungul timpului în diferite contexte, respectiv:

1. *context literar* – catharsis-ul este definit ca eliberare de pasiuni, purificare de emoții, în special de acelea de milă și teamă, în primul rând prin intermediul artei. Aristotel este cel care utilizează acest concept ca pe o metaforă în lucrarea „Poetica”, spre a descrie efectele tragediei asupra spectatorului. Filosoful grec afirmă că scopul tragediei este acela de a trezi catharsis-ul (Aristotel, 1998). În lucrarea „Poetica”, Aristotel utilizează același termen, definindu-l ca sentimentul de a fi posedat de un fel de inspirație în momentul ascultării unei melodii care trezește un fel de excitare de natură religioasă, prin care se obține starea de calm, ca și când auditorul ar fi supus unui tratament medical de purificare.
2. *context religios și tradițional* – în cadrul istoriei religiilor, comportamentul și regulile cathartice se înregistrează în diferite medii culturale, purificarea fiind o acțiune de îndepărtare a

păcatelor rezultate din violarea unui tabu. În tradiția Greciei Antice, evocarea acțiunilor cathartice este întâlnită în poezia homerică, în poemele lui Hesiod și în cultele misterelor de la Delphi și Eleusis. Ele se practicau în cadrul unor ritualuri cu scopul izbăvirii de păcate din punct de vedere spiritual și etic.

3. *context medical* – sensul termenului catharsis este acela de purgație și este strâns legat de perspectiva religioasă.

Păcatele religioase și morale erau asociate în antichitate cu boala și pedeapsa. Pedeapsa era considerată un tribut survenit ca urmare a comportamentelor individuale sau colective ce constituiau o violare a legilor Zeului Naturii. În tragedia lui Sofocle, „Regele Oedip”, asupra cetății Theba se abate ciuma din cauza incestului săvârșit de Oedip.

Grecii care au înțeles de timpuriu relația între minte, corp și suflet, au văzut foarte clar legătura între muzică și medicină. În Evul Mediu, artele ocupau o poziție ambiguă. Pe de o parte muzica și artele vizuale erau puse în serviciul lui Dumnezeu. Pe de altă parte, muzica profană și, bineînțeles, dansul erau văzute ca instrumentele Diavolului.

Anumite boli în Italia erau vindecate prin catharsis, obținut prin dans, muzică și culori simbolice. În epoca Renașterii, reappare interesul pentru artterapie, în special utilizarea în scop medical a muzicii. Valoarea majoră a muzicii în medicina curentă prin utilizarea ei ca influență catarhică și de calmare, în special în tratarea tulburărilor mentale (ex.: melancolie și depresie).

În secolul al XVIII-lea, un număr crescut de medici au observat și au investigat efectele psihologice ale muzicii, în special relațiile dintre ritmurile corpului și cele ale muzicii și dintre puls și măsurile de muzică. Ei au observat efectele muzicii asupra respirației, circulației sângelui și asupra stărilor (dispozițiilor). Recunoașterea legăturii dintre corp și psihic a făcut ca în psihoterapiile moderne să fie inevitabilă aprecierea rolului nonverbalului în procesul terapeutic.

### **Teoria catharsisului**

Funcția de catharsis se centrează pe nevoia indivizilor de a elibera tensiunile și de a-și exprima emoțiile, mai mult decât nevoia de a comunica cu alții. Această tensiune poate fi identificată cu agresivitatea și din acest punct de vedere, catharsisul a fost abordat din perspectiva reducerii acestei agresivități.

Reducerea agresivității – catharsisul este constructul care prezice că exprimarea agresiunii în moduri acceptabile social reduce tendințele agresive. Această teorie afirmă că

pornirea oamenilor – înnăscută, indusă prin socializare sau provocată de evenimente specifice – de a se comporta agresiv față de semenii lor, poate fi satisfăcută prin acțiuni substitutive care să nu facă rău nici persoanelor în cauză, dar nici altora. Creându-se posibilitatea ca indivizii să-și descarce mânia și ura prin mijloace inofensive, se reduce tensiunea emoțională și, prin urmare, probabilitatea ca ei să săvârșească acte antisociale.

Se consideră că efectul de catharsis operează prin trei căi principale:

1. vizionarea de materiale cu multe scene violente, cum ar fi piese de teatru, filme, spectacole sportive etc. (idee teoretizată de Aristotel);
2. consumarea tendinței agresive la nivelul imaginarului, al fanteziilor (teorie dezvoltată de Freud);
3. angajarea în acțiuni violente efective, dar care nu au consecințe antisociale (practicarea unor sporturi, agresivitate față de obiecte neînsuflețite), idee anticipată deja de Platon.

În ideea susținerii celor menționate mai sus și pentru a verifica cele trei căi de realizare a efectului de catharsis s-au realizat studii experimentale.

Astfel:

- O serie de studii ale lui Berkowitz (1965) și ale altora au sugerat, totuși, că în anumite circumstanțe, agresiunea deschisă crește după vizionarea unui film agresiv. Efecte similare au fost asociate cu urmărirea jocurilor video agresive. Tot Berkowitz (1989) a explicat că un comportament agresiv este, probabil, consecința măsurii în care filmul justifică acțiunea agresivă (dacă tipul merită să fie bătut), a măsurii în care situația descrisă seamănă cu viața subiectului, sau cu măsura în care mai există alte elemente care provoacă agresivitatea în mediu (arme așezate pe mese etc.). În plus, există o relație între jocul agresiv și agresiunea reală existentă între adulți (Chelcea, 2001).

- Majoritatea cercetărilor indică nu numai că expunerea la violența mass-media nu reduce violența efectivă, ci o încurajează. Nici vizionarea unor competiții sportive ce presupun agresivitate nu au un efect de catharsis. Mai mult, se pare că întăresc tendința spre violență (Stephan, Stephan, 1985).

- Privitor la exprimarea pornirilor agresive în planul imaginarului, aici rezultatele investigațiilor concrete sunt contradictorii. Consumarea indirectă a frustrării, mâniei, revoltei, prin scenarii ce rezolvă acțiuni agresive doar în teritoriul fanteziilor mentale pure sau în cel al

povestirilor scrise, al picturii etc., conduce probabil la o micșorare a tendinței de a realiza practic în viața reală, acte de violență antisocială (Sears, Peplau, Taylor, 1985).

- Realizarea de activități fizice viguroase, ce implică agresivitate sau cel puțin un mare efort, dar care nu au consecințe umane și social negative cum ar fi diferite sporturi și jocuri, muncă grea, reduc doar temporar starea de dispoziție înspre agresivitate față de persoanele ce formează obiectul mâniei (Zillman, 1988).

Cercetările evidențiază că, în general, orice formă de comportament substituant (inclusiv cel verbal) mai degrabă sporește probabilitatea unor acte violente antisociale interpretate de un actor decât să o micșoreze.

Descărcarea cathartică ia de cele mai multe ori forma plânsului, a suspinelor, a izbucnirilor de furie, de revoltă, a folosirii de gesturi sau cuvinte dure (bineînțeles, cu limitarea de rigoare, de a nu produce rău propriei persoane sau celor din jur). Unele persoane se folosesc uneori de gesturi sau cuvinte pentru descărcarea afectului.

Catharsisul înseamnă exprimarea liberă și deschisă a trăirilor afective, înlăturarea mecanismelor de apărare, acceptarea propriilor emoții și sentimente și a propriului eu. Cel ce se autodezvăluie se descarcă, se eliberează de unele informații care, prin semnificația pe care le-a atribuit-o sunt resimțite ca fiind „apăsătoare”.

## SCURT INTERVIU DESPRE CATHARZIS

Cineva avea la un moment dat un monolog plastic despre catharsis, mai jos fiind surprins o parte a acestuia.

- Când a început și când s-a terminat ?
- El renunță singur atunci când s-a terminat. Nu trebuie să renunți tu la el. Treptat, treptat vei simți că nu este nici un fel de energie în el. Treptat, treptat, vei simți că faci catharsis dar sunt gesturi goale, energia nu este acolo. De fapt, pretinzi că îl faci, îl joci; nu se întâmplă. De fiecare dată când simți că nu se întâmplă și că trebuie să îl forțezi, a renunțat deja. Trebuie doar să îți asculți inima.
- Când ești furios, cum știi când furia a dispărut? Când ești sexual, cum știi că sexualitatea s-a dus?

- Pentru că energia din gând nu mai este acolo. Gândul poate rămâne, dar energia nu mai este acolo; este ceva gol. Ai fost furios cu câteva minute înainte: acum fața ta poate că este puțin furioasă, dar adânc în interior știi că nu mai există furie; energia s-a mișcat.
- Același lucru se va întâmpla în catharsis. Faci catharsisul; este un fenomen energetic. Multe emoții sunt reprimare: ele se debobinează, ele ies la suprafață, bolborosesc. Atunci este multă energie. Țipi – este energie – și după țipat te simți eliberat, ca și cum o povară a dispărut. Te simți imponderabil; te simți mai împăcat, calmat, încetinit. Dar dacă nu este nici o emoție reprimată, atunci poți să faci gestul, dar după gest te vei simți obosit, pentru că iroseai energie în mod inutil. Nu era nici o emoție reprimată. Nu ieșea nimic la suprafață iar tu săreai și țipai în mod inutil; te vei simți obosit.
- Când catharsisul este autentic ?
- Când catharsisul a fost autentic , te vei simți foarte, foarte viu după el, mai tânăr ca înainte, ca și cum au dispărut câțiva ani. Aveai treizeci; acum ai douăzecișiopt sau douăzecișicinci. O încărcătură a dispărut; ești mai tânăr, mai viu, mai proaspăt. Dar dacă doar faci gestul, te vei simți obosit. Aveai treizeci; te vei simți de douăzecișicinci...bătrân.

#### *In loc de Concluzie*

Trebuie să observi. Nimeni altcineva nu poate spune ce se întâmplă în interiorul tău. Trebuie să fii un observator. Observă în permanență ce se întâmplă. Nu continua să te prefaci...pentru că nu catharsisul este scopul; el este doar un mijloc.

#### **Bibliografie**

1. Anghelescu, M., Ionescu, C., Lăzărescu, Gh. (2007), *Dicționar de termeni literari*, București, Editura Garamond.
2. Aristotel (1998), *Poetica*, București, Editura IRI.
3. Berkowitz, L. (1989), "Frustration-aggression hypothesis: examination and reformulation", *Psychological Bulletin*, Vol. 106, No.1, pg. 59-73.
4. Chelcea, S. (2001), *Psihologie socială*. Note de curs. București.
5. Platon (1998), *Dialoguri*, București, Editura IRI.
6. Schiller (1981), *Scrisori estetice*, București, Editura Univers.

7. Sears, D. O., Peplau, L. A., Taylor, S. E. (1991), *Social Psychology*, Seventh Edition. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
8. Stephan, C., Stephan, W. (1985), *Two Social Psychology*, Homewood, The Dorsey Press.
9. Zillman, D. (1988), "Cognition-excitation interdependencies in aggressive behavior", *Aggressive Behavior*, Vol. 14, pg. 51-64.

Revista de Psihoterapie Integrativă