

”Triumviratul psihanalitic”

Între viața personală și elaborarea primelor modalități de psihoterapie

Gruică (Călin) Verona Diana

Rezumat:

Cei trei mari giganți ai psihologiei, Sigmund Freud, Carl Gustav Jung și Alfred Adler au trăit în același spațiu cultural vienez, fiecare elaborându-și conceptele psihologice într-o variantă specifică modului personal, în funcție de propria modalitate de a percepe lumea și a influențelor din contextul familial (acestea regăsindu-se în diferite forme în teoriile lor), iar revizuirea formulărilor lor au suferit transformări în funcție de evenimentele personale; principiile lor au fost foarte puternice, recurgând chiar și la sciziuni relaționale majore; aceste trei orientări sunt: psihanaliza (psiho-analiza), psihologia analitică și psihologia individuală și au fost considerate bazele psihanalizei, deși Adler nu a practicat acest mod de terapie niciodată, ci doar și-a dezvoltat conceptele în aceeași perioadă de timp și în același spațiu, toți trei având absolvită facultatea de medicină; urmărind tema lucrării, prezentarea de față va avea în vedere o scurtă biografie, opera și teoriile elaborate, controversate, dar și importanța pentru psihoterapia contemporană.

Viața personală este legată intrinsec de muncă, iar descoperirile făcute pe un teritoriu atât de arid în faza incipientă, dar și prolific cum s-a dovedit a fi psihanaliza, nu putea decât să conducă la o serie de controverse. Asemenea tuturor descoperirilor, și în psihanaliza dialogurile pe marginea opiniilor asupra diverselor teorii au condus la dezvoltarea conceptelor tot mai complexe asupra aparatului psihic și a personalității. Prin modul în care două persoane participă la un dialog, sunt clarificate tot mai mult propriile păreri și ridicate alte noi întrebări și răspunsuri, în funcție de propria existență și particularități ale concepției despre lume și viață. Un astfel de spațiu deosebit de prolific a fost triumful psihanalitic delimitat de Sigmund Freud, Carl Gustav Jung și Alfred Adler. Diferențele de vârstă între aceștia, condițiile de viață proprii fiecăruia în care au copilarit și-au spus cuvântul în susținerile și părerile pentru care au militat. Folosesc un verb specific câmpului de luptă, deoarece discuțiile dintre aceștia au fost atât de virulente, încât au dus la întreruperi ale dialogului interuman, de-a dreptul dramatice. Aceste manifestări sunt expresia investițiilor făcute de cei trei autori în tipurile de relații dezvoltate, transferurilor și contratransferurilor în viața personală, de a căror prezență nu au fost ocoliți. Într-un astfel de spațiu s-a născut psihanaliza, psihologia analitică și psihologia individuală, particularitățile fiecăruia de analiză a unui concept au participat la evoluția teoriilor emise, reconstruite și rectificate chiar de cei care le-au dat viață, alături de cei care s-au simțit atrași de acest domeniu de cunoaștere. Cu certitudine

disensiunile și diferențele familiale ale celor trei au condus la punerea bazei în ceea ce numim astăzi psihoterapie, cadru și alianță psihoterapeutică. Voi prezenta în continuare câteva repere biografice pentru cei trei menționați.

1. Aspecte biografice

1.1. Sigmund Freud

Se naște la Freiberg, în Moravia (actual în Republica Cehia), la 6 mai 1856. Provine dintr-o familie evreică, tatăl său, Jakob Freud este negustor de lână și se căsătorește prima dată la 27 de ani și va avea doi fii, Emanuel și Filip. La 40 de ani se căsătorește cu o tânără, de 20 de ani, Amalia Nathansohn, aceasta și Filip, fiul lui aveau aceeași vârstă. Primul născut al Amaliei, Sigmund Freud va crește într-o familie în care încă de la o vârstă foarte fragedă își va pune multe întrebări legate de dinamică și legăturile dintre membrii familiei sale. A crescut într-un mediu în care înțelegerea lucrurilor ascunse era un mod de adaptare la realitate (Chartier, 1998, p. 20).

Cel care va deveni părintele psihanalizei a venit pe lume când tatăl său avea 40 de ani. Această diferență consistentă de vârstă va fi replicată mai apoi în studiile sale, alături de puternica și ambivalenta afecțiune dezvoltată în relația cu unul dintre nepoții săi, Johann, născut cu un an înaintea lui, un patern de model de prieten intim și rival în același timp. [a, on line]. Această dinamică de familie neobișnuită l-a făcut pe Freud să fie rezervat în dezvăluiri, mergând până acolo că a făcut să dispară în două rânduri 1910 și 1938 documentele ce ar fi putut dezvălui relațiile de familie din acea perioadă a vieții sale (idem, 1998, p. 20).

A fost un student de excepție, primind diploma de medic la Universitatea din Viena în 1881, la 25 de ani. Nu a fost atras de practicarea medicinei, ci dorea să facă o descoperire majoră ce să-i aducă celebritatea rapidă. După absolvire a lucrat în laboratorul de fiziologie al profesorului său, Ernst Brücke și s-a făcut remarcat printr-o cercetare neuroanatomică microscopică. Ratează recunoașterea aferentă acestei descoperiri, deoarece își devalorizează propriile descoperiri (Ewen, 2012, p. 34).

Situația financiară a lui Freud devine precară, munca depusă este plătită insuficient pentru asigurarea mijloacelor de trai curente. Avansarea profesională era cel puțin în acest moment blocată, el fiind prea tânăr, însă la 26 de ani (în 1882) se logodește cu Martha Bernays și ascultă sfatul profesorului său, Brücke și caută alte posibilități de muncă, lucrând

trei ani ca asistent alături de Hermann Nohthagel și Theodor Meynert. Câștigă o bursă de cercetare și studiază câteva luni cu Charcot la Paris.

În 1886 se căsătorește cu logodnica sa și va deveni medic la Viena. Va avea șase copii, trei băieți și trei fete. Este interesantă dinamica relațională între Freud și fiica sa cea mai tânără, Anna. Deși Freud a refuzat constat să-și pună în practică descoperirile sale cu familia sa, totuși o va psihanaliza pe fiica sa (ar putea fi una dintre gafele sale științifice, alături de prescrierea tratamentului cu cocaină, descoperind un an mai târziu că provoacă dependențe severe), aceasta va deveni psihanalist pentru copii și-și va asuma conducerea mișcării freudiene. Nu s-a căsătorit, rămânând oarecum fidelă curentului conceput de tată său psihanalistului său (idem, 2012, p. 34).

Tinerețea psihanalizei, 1896-1905, coincide cu debutul unei prietenii intime și prolifice profesional, cu Wilhelm Fliess, medic otorinolaringolog cunoscut, cu care va avea un schimb fructuos de scrisori. După decesul tatălui său (la 80 de ani) pe când Freud avea 40 de ani (în 1896), face debutul psiho-analizei, folosind pentru prima dată acest cuvânt, într-un text scris pentru o revistă franceză de neurologie (Chartier, 1998), iar un an mai târziu își va începe propria analiză. În același timp dispar aproape complet tulburările cardiace ce îl determinau să se gândească la un sfârșit prematur, înainte de 40 de ani. Prietenia cu Fliess va fi plină de inspirație pentru Freud, într-una dintre scrisorile adresate lui începe analiza viselor, premergătoare complexului lui Oedip (Chartier, 1998, p. 75). Tot în această perioadă suferă de o puternică nevroză, dar munca sa va fi extrem de creativă și prolifică. În 1900, se produce ruptura de Fliess și conturează prima topică (inconștient, preconștient și conștient) și apare *Interpretarea viselor*, lucrare ce conține cele mai importante concepte freudiene. În 1902 debutează întâlnirile de miercuri și apar ca atare și primii discipoli. La 6 ani de la ruptura de Fliess, începe corespondența cu Jung, inițiată de către ultimul. Acesta avea 31 de ani, iar Freud 50.

Un an mai târziu, 1907, face un voiaj în SUA cu Jung și Ferenczi, unde ține o serie de prelegeri care au avut un ecou pozitiv. Totuși consideră că America a fost o greșeală (Ewen, p.35) iar profesional apare conceptul de transfer.

Din 1910, societatea psihanalitică a Vienei se reunește constant. În 1911 are loc sciziunea de Alfred Adler (1870 - 1937). Acesta a devenit președintele societății. Dar deși Freud îl aprecia profesional, existau multe contradicții între cei doi de la ținuta fizică până la conceptele profesionale vehiculate. Freud, cu 14 ani mai în vârstă decât Adler, era deosebit de

atent la aspectul fizic, frecventând frizeria zilnic, vestimentar impecabil. Adler, care nu s-a desprins de condiția socială medie, era total neglijent și nu avea nici o prestanță (Chartier, 1998, p. 105). Adler era captivat de dinamica politică, dezvoltând aspecte legate de reforma socială, pe când Freud era pasiv la astfel de lucruri. Profesional, conceptul specific lui Adler de "voința de putere" este similar ca importanță cu teoria sexualității pentru Freud (idem, 1998, p. 105). Freud își apăra cu virulență conceptele și teoriile psihanalitice și nu accepta abateri. Disensiunile dintre cei doi erau consistente și în numeroase planuri. Chiar așezarea dintre psihanalist și psihanalizat reflectă deosebiri majore dintre cei doi, Freud impune ca metodă așezarea terapeutului în spatele clientului, pe când Adler este părintele unei psihoterapii "față în față".

Freud va fi nevoit să facă față încă unei rupturi, după Fliees, Adler și Jung în 1913, care va și demisiona din funcția de președinte a Asociației Internaționale de Psihanaliză un an mai târziu își va începe propria izolare creatoare la vârsta de 38 de ani, o vârstă apropiată de a lui Freud când și-a început și acesta autoanaliza (având o nevroză). În plan personal, Freud va fi nevoit să facă față unor pierderi. În 1920 moartea fiicei sale Sofia. Avea 74 de ani și a dezvoltat conceptul de compulsi la repetiție, sublimând în cadru profesional această pierdere. Peste trei ani, în 1923 va muri și nepotul lui preferat, fiul Sofiei.

Persoanele care l-au cunoscut pe Freud l-au descris ca având o înaltă morală și etică de excepție (Ewen, 2012, p.34). Părerile au fost împărțite în privința descrierii ca persoană, chiar la poli opuși. Și cald, cu simțul umorului, înțelegător și blând, alții rece, distant, respingător, ce era interesat mai mult de profesia sa și mai puțin de oamenii pe care-i avea clienți de fapt (idem, 2012, p.34).

Ultimii 16 ani de viață, Freud a fost supus durerii și intervențiilor chirurgicale repetate. Între anii 1923 și 1939, anul decesului său, a suferit 33 de operații, la gât și maxilar. Totuși a rămas în toată această perioadă fidel muncii sale și nu a redus cu nimic timpul dedicat scrisului și ultima jumătate de oră din zi era dedicată autoanalizei. În anul 1930 câștigă premiul Goethe pentru cele 23 de volume, în 1938 reușește să ajungă în Londra cu familia cu toate că era în atenția naziștilor (1937 arderea cărților lui Freud, fiind evreu). Decesul său a fost la fel de controversat ca și întreaga sa operă, deoarece a decis că suferința fizică nu mai avea rost să continue, alegând o sinucidere asistată, printr-o injecție cu morfină administrată de medicul său.

1.2. Carl Gustav Jung

S-a născut la 26 iulie 1875, în Kesswil, în Elveția. Părinții săi, Johann Paul, pastor protestant, și Emilia Preiswerk [b, on line]. A fost de copil în situația de a observa conflictele adulților. Mama s-a a fost internată în spital pentru o perioadă și a rămas în grija tatălui, care nu a reușit să-i răspundă la întrebările fiului său referitoare la credință și religie. În copilăria sa a experimentat câteva episoade care i-au marcat profund existența. Fiind un copil singuratic și interiorizat, avea dialoguri interioare, și constatare că el știe anumite lucruri pe care alții nu le știau, dar mai mult, nici nu doreau să le știe. La fel ca și Freud, a dorit de copil să pătrundă neînțeleșurile, să treacă de concret. Jung relatează o situație din copilărie când s-a lovit de o piatră la cap și a văzut imediat posibilitatea de a nu mai merge la școală. Și-a convins tatăl de gravitatea situației și a primit încuviințarea de a nu merge la școală. Deși era încântat să nu mai meargă la școală, dialogul surprins între tatăl său și un vecin, prin care tatăl își manifesta îngrijorarea în privința viitorului fiului, fiind prea săraci pentru a nu frecventa școala, aceste cuvinte l-au determinat să prefere să meargă și să învețe, amintind chiar de anumite scurte pierderi de conștiință când s-a apucat de învățat (Ewen, 2012, p.92). Acestea și alte experiențe trăite ulterior, în viața de adult l-au făcut să se aplece asupra studiului supranaturalului, parapsihologiei aspecte care au participat la viziunea diferită a lumii în relația cu Freud.

În 1900 își finalizează studiile de medicină și absolvă Universitatea din Basel și este numit asistent la Spitalul psihiatric Burghölzli, din Zürich, alături de profesor Eugen Bleuler, acesta și-a dedicat munca tulburării de personalitate numită schizofrenie (el inventând acest concept). În 1902, își finalizează doctoratul cu o teză cu titlul: "Despre psihologia și patologia fenomene așa-zis oculte" [b, on line]. În acest cadru și-a clarificat metoda de asociere liberă prin formularea unui test și va rămâne în acest loc de muncă până în 1909. În această perioadă citește *Interpretarea viselor*, iar întâlnirea cu Freud din 1907, după ce a inițiat corespondență consistentă un an mai devreme - 1906, a fost impresionantă, discutând timp de 13 ore. (cu siguranță au fost surprinși de asocierea cuvintelor și hipnoza descoperită și utilizată în mod independent unul de altul). Ruptura dintre cei doi giganti survine peste șapte ani, păreriile dintre aceștia fiind consistente. Freud nu a dorit să renunțe la importanța naturii sexuale și complexul lui Oedip în dezvoltarea umană, mai mult Freud fiind mai în vârstă cu 19 ani decât Jung îl vedea pe acesta în postura de a continua marea lui operă, însă Jung vede în această relație o posibilitate reciprocă pentru ambele părți pentru a-și clarifica și răspândi propriile idei, adept al principiilor contrarii (idem, p.93).

După demisia din funcția de președinte, se va izola într-un spațiu primitiv, realizat după proiectul său, în apropierea Zürichului care îi va fi reședință pentru tot restul existenței. Această izolare relativă (1913-1919), l-a inspirat, iar ca urmare a cercetărilor și observațiilor în spitalul de psihiatrie pe pacienții psihotici, a dezvoltat conceptul de arhetipuri. El însuși a purtat dialoguri cu o entitate feminină din interiorul său, numind-o *anima* sa. Conștient de pericolul de a fi absorbit de lumea sa interioară și pentru a nu cădea în psihoză, va păstra permanent legătura cu familia și pacienții săi, prin munca sa. În 1921 va publica una dintre lucrările sale de referință, *Tipuri psihologice* [b, on line].

În 1923 va construi o casă asemenea unui bastion în apropierea de Bollingen, pentru meditație și reculegere. A călătorit prin toată lumea și a observat comportamentul oamenilor din culturi foarte diverse, de la indieni pueblo din New Mexico (1923), triburi din Kenya, India (1937). În perioada celui de-al doilea război mondial va fi interesat de psihozele de masă. A fost chiar acuzat de pronazism și antisemitism, obiecții nefondate. Trăiește evenimente premonitoare, printre care și un atac de cord, timp în care și-a văzut corpul depășindu-i trupul și după revenire a spus că va muri medicul său, ceea ce s-a și întâmplat (Ewen, p. 94).

Jung este recunoscut deja în societatea vieneză, engleză și din Statele Unite. Acest fapt îi va aduce pacienți din toată lumea. Era nu doar un terapeut apreciat și admirat, dar și prezentarea sa generală era deosebit de favorabilă, având o înălțime impunătoare, athletic, activ, pasionat de navigație și escaladări montane, aceste aspecte fiind pe aceeași frecvență cu stilul de viață prosper de tip american, modern. Va începe să țină conferințe despre psihologia analitică în Tavistock, Londra (1935), despre religie și psihologie la Universitatea Yale (1937), lucrează profesor de psihologie la Universitatea Politehnică din Zürich (1932-1940), iar profesor de psihologie medicală la Universitatea din Basel între anii 1944-1945. Fiind în viață, se înființează institutul Jung din Zürich în 1948. În 1951 ține conferințe despre sincronicitate [b, on line]. Aceste manifestări științifice vor fi susținute de o serie de publicații care vor completa ținuta sa profesională de excepție.

Scrierile sale sunt cuprinse în aproximativ 20 de volume, a primit și Premiul pentru literatură al orașului Zürich, doctor onorific din partea universităților Harvard și Oxford.

În plan personal, Jung se căsătorește în 1903 cu Emma Rauschenbach. Aceasta va învăța să aplice tehnicile sale, devenindu-i colaborator. Au avut patru fiice și un fiu, în cadrul unui mariaj în ansamblu fericit. Probabil deprivările emoționale suferite în copilărie nu au

rămas fără urmări, deoarece la mijlocul vârstei, Jung a avut o relație amoroasă cu o fostă pacientă, mai tânără, Toni Wolff, pe care a adus-o ca oaspete permanent în familia sa la cinele de duminică. Soția sa a acceptat într-un final situația, astfel că Jung și-a păstrat ambele relații și viața de familie. (Stern, 1977, apud Ewen, p. 93). Persoanele din anturajul său și nu numai, l-au descris în termeni opuși, chiar contradictorii, asemenea lui Freud. O personalitate complexă, abil în relații și confortabil în preajma celor mai diverse tipuri de oamenilor, tolerant, grijuliu, sensibil sau sarcastic, cârcotaș, afemeiat chiar, critic cu cei care nu se ridicau la nivelul lui de erudiție (idem, p. 94). A murit în 6 iunie 1961 în casa din Küsnacht.

1.3. Alfred Adler

S-a născut în 1870 la Rudolfsheim, lângă Viena. Tatăl său era evreu și se ocupa cu negoțul pentru grâne, descris ca fiind o persoană veselă și cu o preferință pentru Adler, iar mama sa, însă mai rece, chiar morocănoasă și cu o înclinație ridicată pentru autosacrificiu. Era al doilea fiu al familiei și s-a considerat că a fost umbrat de talentul și succesul întâiului născut (particularitățile copiilor în funcție de ordinea nașterii a fost una dintre ideile sale în studiul psihologiei individuale, care însă nu se referă la individul în sine, ci la complexitatea relațiilor în care acesta se dezvoltă ca personalitate). A fost un copil bolnăvicios și a luat contact de timpuriu cu diferențele de natură fizică dintre persoane. Se pare că și în cazul lui Adler, copilăria mică și familia l-au influențat în dezvoltarea constructelor psihologice [c, on line].

A studiat asemenea lui Freud și Jung, medicina, studii absolvite la Universitatea din Viena, obținându-și diploma de medic în 1895, când Freud publicase una dintre scrierile sale de răsunet. Însă Adler îl întâlnește pe Freud abia în 1902 și va rămâne în aceste cercuri pentru aproximativ 10 ani. Avea părerile sale și deja încerca să-și contureze propria sa orientare. Freud i-a propus să devină președintele Societății de Psihanaliză din Viena, fiind primul președinte pentru această constituire, însă nu va accepta mult această poziție, în 1911 își va contura o mișcare pornită împotriva teoriilor sexualității frecvente pentru societatea vieneză. (Ewen, 2012, p. 132). În 1915 a trăit o dezamăgire în contextul în care i s-a refuzat o funcție de profesor la Universitatea din Viena, primind motivația că nu este științifică opera sa. A fost medic pe lângă armata vieneză în perioada postbelică, aceasta fiind o perioadă dificilă datorită epidemiilor și sărăciei. Ca constituție fizică, Adler era o persoană scundă și voinică și neglijent în vestimentație și nepretențios. Adaptarea sa în situații grele și poate faptul că nu a luptat asemenea lui Jung și Freud să se ridice în societatea cu pretenții, ci rămânând fidel pădurii de mijloc a societății, întâlnirea mai puțin protocolară din punct de

vedere al cadrului terapeutic, deoarece se întâlnea cu clienții săi și cu adepții mișcării sale în cafenele sau cadre neadecvate discuțiilor de acest tip, i-au creat reputația de persoană superficială. Ca profesionist era recunoscut pentru abilitățile sale de a face estimări referitoare la tulburările clinice ale unei persoane, probleme de viață și ordinea la naștere. Era și de o emoționalitate puternică, uneori hipersensibil.

După 1926 face frecvent vizite în SUA, prezentând cursuri populare la Universitatea din Columbia. A emigrat definitiv în SUA din 1934, unde a predat la Colegiul de Medicină Long Island și a continuat să lupte pentru recunoașterea psihologiei individuale. Spre finalul vieții, Adler a suferit de probleme cardiace, însă nu s-a menajat, muncind în continuare și în mai 1937, a suferit un atac de cord în timp ce călătorea prin Scoția.

2. Opera și contribuții conceptuale

Freud dezvoltă o serie de concepte în cadrul teoriilor sale psihanalitice. Voi prezenta câteva dintre acestea:

- reducerea tensiunii pulsionale realizată prin *pulsiunea sexuală* și *pulsiunea distructivă*; în teoria lui Freud sexualitatea are un caracter foarte general, în legătură cu experiențele plăcute, ci nu doar cu relațiilor sexuale și trăirile erotice; și în prezent, cu toată răspândirea ideilor lui Freud și cunoașterea metodei psihanalitice, publicul larg face asocieri incomplete și chiar folosesc noțiunile de față într-un mod necorespunzător, greșit; tocmai pentru a nu fi înțeles în mod eronat, Freud folosea termenul de Eros pentru comportamentele și instinctele de menținere a vieții, hrănire, plăcere, comportamentele de conservare, iar complementar vorbim despre pulsiunea de distrugere; conflictul extern și intern determină persoana să-și sublimeze trăirile de distrugere astfel încât să fie acceptat de societate și în același timp să se diminueze conflictul intern ce aparține naturii umane (Ewen, 2012, p. 37).
- *tehnica asocierilor libere* (gândirea într-un mod liber, fără inhibiții) a fost modalitatea prin care a descoperit mecanismul și rolul actului ratat; reducerea conflictelor psihice și adaptarea comportamentului la societate.
- *energia psihică este susținerea mentală disponibilă pentru diverse comportamente* și rezerva mentală este mai consistentă atunci când nu este folosită în forme patologice de comportament; *libidoul* este energia psihică corelată cu pulsiunile sexuale, iar acesta este investit în lumea exterioară (relația dintre un bebeluș și mama lui) (idem, 2012, p.38);

- dinamica aparatului psihic explicată prin elaborarea celor două topici, *Topica I (inconștient, preconștient și conștient)* și *Topica II (Se-ul, Eul și Supraeul)* în corelație cu acestea dezvoltând și conceptul de *mecanism de apărare*, prin care conținutul amenințator este îndepărtat din spațiul psihic, folosind diverse modalități și *angoasă nevrotică* (dificil de gestionat, deoarece nu poate fi îndepărtată prin modalități simple de comportament, fiind nevoie de modalități complexe intrapsihice de echilibrare între se, Supraeu și lumea exterioară) (idem, 2012, p. 42-43);
- *stadiile psihosexuale*, în care fiecare stadiu are asociată o zonă erogenă ce îndeplinește satisfacerea primară; *complexul lui Oedip*, cuprinzând totalitatea investițiilor pulsionilor sexuale în relațiile cu ambii părinți și fixațiile caracteriale, atunci când traversarea unui stadiu a lăsat în urmă și aspecte neelaborate;
- *interpretarea viselor* după Freud conține un vis manifest, gânduri latente și travaliul visului ce presupune transformarea gândurilor latente în vis manifest

Munca sa asiduă l-a și făcut să ajungă în ierarhia superioară a societății vieneze, nu însă fără a plăti prețul acestei ascensiuni atât fizice, cât și psihice. Cum am menționat deja, scrierile sale sunt foarte consistente, primind recunoaștere socială pentru întreaga sa activitate. Voi menționa câteva dintre acestea: *Studii asupra isteriei (1895)*, lucrare de cercetare în colaborare cu Breuer, a marcat o muncă asiduă de un deceniu asupra tratamentului psihologic al tulburărilor psihosomate, care și marchează sfârșitul legăturii cu acesta (de altfel într-o lucrare de impact scăzut, Freud îl intitulează pe Breuer întemeietorul psihanalizei, iar o altă părere, a lui Wittles în 1929, Breuer l-ar fi împiedicat pe Freud prin practicarea hipnozei); *Studiu asupra afaziei (1891)*; *Paralizia la copii (1889)*, *Interpretarea viselor (1900)* în care sunt prezente cele mai multe dintre conceptele sale ce se vor contura într-o metodă; *Psihopatologia vieții cotidiene (1901)*, de un real succes, oferind exemple clinice, literare și din viața personală; *Trei eseuri asupra sexualității (1905)*, în care operează distincția dintre sexualitate și genitalitate, lansează ideea sexualității infantile, despre complexul lui Oedip; *Cuvântul de spirit și raporturile sale cu inconștientul (1905)*, tratează demersurile abisale ale umorului și o modalitate savuroasă pentru trăirile refulate, Eul și sinele (1923), extinzând și consolidând poziția inconștientului; *Viitorul unei iluzii (1927)*, dorind să descopere natura religioasă și rolul acesteia în societate; *Omul Moise și religia monoteistă (1938)*, în care vrea să descifreze izvoarele inconștiente ale iudaității sale, operă ce a fost asimilată cu testamentul său public, anul următor murind (Munteanu, 2002).

Contribuțiile lui Jung sunt semnificative de asemenea semnificative, abordând natura ființei umane și dezvoltarea dintr-un punct personal de vedere, al inconștientului colectiv, moștenirea preluată de la înaintașii noștri:

- *libido-ul* în concepția sa explică investirea energiei psihice într-un eveniment mintal, indiferent de pulsunile existente; se diferențiază prin modul în care respinge accentul impus de Freud pe sexualitate (Ewen, 2012, p. 95);
- *testul asociativ verbal*, abandonat apoi, considerând că sufletul uman nu poate fi surprins în acest fel;
- *persona*, explicat prin felul în care înțelegem oamenii și ceea ce putem confecționa pentru a arăta celorlalți prin rolul profesional, social;
- *principiul contrariilor*, ce emerge din energia psihică aflată în mișcare ce permite desfășurarea vieții; emoții și trăiri contradictorii ce fac posibilă evoluția;
- *finalismul*, scopurile și obiectivele persoanei sunt o componentă importantă în structurarea personalității, în care factorii determinanți sunt în mod special comportamentele elaborate, spre deosebire de Freud, care considera factori determinanți cei din perioada infantilă;
- *umbra*, formată din partea nedorită a personalității ce provine de la strămoșii noștri de origine animală și este refulat în inconștient deoarece cuprinde elemente mai puțin demne de admirat; Jung indică acceptarea acesteia, nu ignorarea și blamarea ei, astfel încât să poată fi constituit întregul;
- *inconștientul personal*, relativ autonom, iar evenimentele care ni se întâmplă, sunt doar în parte provocate de noi; Jung lansează invitația să ascultăm ce are inconștientul să ne spună, asemenea unei invitații la dialog cu o altă persoană, nu așa cum suntem obișnuiți să ne ascultăm gândurile;
- *inconștientul colectiv*, constituit dintr-o manifestare predominantă preluată de la înaintașii noștri și o parte mai mică din propriile reflecții și experiențe personale ale individului (idem, p. 99);
- *arhetipurile*, o predispoziție în a percepe lumea (bătrânul înțelep, animus, anima, persona, umbra)
- *individuația*, un proces îndelungă pentru toată viața, sarcină ce rareori și cu greu îndeplinită, prin care persoana își dezvăluie particularitățile înnăscute și unice prin transcendență, dorind să ajungă la esența sinelui;

- *tipurile psihologice*, gândire-sentiment, senzație-intuiție, extraversie (scurgerea libidoului în exterior)- introversie (manifestarea interesului spre lumea exterioară);
- *mandala*, un simbol pentru evoluția și curgerea vieții spre perfecțiune, spre întreg și ce pleacă și vine din sine;
- *sincronicitatea*, o relație între evenimente ce are la bază o suprapunere semnificativă, ce depășește coincidența, în afara principiului determinist (idem, p. 115).

Scrierile sale sunt cuprinse în aproximativ 20 de volume, a primit și Premiul pentru literatură al orașului Zürich, doctor onorific din partea universităților Harvard și Oxford. Opera lui Jung este impresionantă fiind recunoscută prin premiile acordate: autobiografia sa este un punct de plecare pentru oricine dorește să-l cunoască pe Jung, *Amintiri, vise, reflecții* (1961), *Omul și simbolurile sale* (1964) este o lucrare ce cuprinde interpretarea viselor, iar *Tipuri psihologice* (1921), este o lucrare cu contribuții valoroase pentru înțelegerea personalității.

Adler este întemeietorul psihologiei individuale, psihologia unui tot invizibil ce participă la dezvoltarea sa atât prin raportarea la sine, dar și o relație permanentă cu socialul, comunitatea. Conceptele dezvoltate sunt în această zonă a comunității, în special a familiei, a factorilor sociali ce participă direct în concepția sa la devenirea personalității. Spre deosebire de Freud, Adler este susținătorul unui potențial înăscut pentru relaționarea cu ceilalți, denumindu-l *interes social*, deoarece doar prin raportarea la contextul social, persoana selectează și intenționează comportamente spre un scop. Freud ar numi acest lucru pulsione egoistă în raport cu cerințele societății, iar Jung modalitate de manifestare al inconștientului colectiv. Este interesant modul în care același aspect poate fi descris și explicat din mai multe puncte de vedere, ceea ce se manifestă și în psihologia actuală prin școli diverse de psihologie și psihoterapie. Și-a construit teoria psihologia individuală printr-o serie de concepte prin care a fost subliniată importanța factorilor familiali, sociali și educația primită de individ în prima copilărie:

- *scopurile vieții și finalismul* (teleologia), prin care persoanele își aleg modalitățile prin care își ating obiectivele, acestea fiind formulate încă din copilărie și doar cu multă muncă pot fi îndepărtate în viața adultă, atunci când se constată că lucrurile au fost incorect interpretate; aceste obiective nu sunt obligatoriu realiste, deoarece pot porni de la premise false, neelaborate și pot formula obiective fictive, nerealiste;

- *sentimentele de inferioritate și superioritate*, născute din constatarea unor dezechilibre, poziția copilului fiind una de neajutorare și inferioritate, iar ritmul de dezvoltare și ontologic, dar și ca efort este perfecționarea; compensarea unor aspecte de ordin fizic sau psihic se realizează atunci când se constată o insuficiență și ca atare se echilibrează la nivel de personalitate printr-un *complex de superioritate* într-un alt domeniu sau aspect; se face diferența și asupra luptele construite pentru superioritate, pozitivă când este orientată înspre bunăstarea societății sau negativă când vorbim despre tendințele de dominare și patologie;
- *ordinea la naștere*, fiecare fiind influențat de acest cadru familial, iar amintirile timpurii participă la formularea stilului de viață și la alegerea modalităților prin care vor fi atinse scopurile;
- *gesturile*, atitudinile gestuale obișnuite atrag atenția asupra nevoilor fundamentale;
- *răsfățul*, considerată de către Adler una dintre cele mai grave greșeli ale părinților prin protecția excesivă oferită copilului și prin transmiterea unui mesaj eronat că societatea și alți membrii a ei sunt responsabili pentru bunăstarea sa; (idem, p.138-139)

Scrierile sale semnificative au fost cuprinse între anii 1920 și 1933, dintre acestea menționez: Cunoașterea omului (1927), Sensul vieții (1933) și înțelegerea vieții (1929), (p. 157).

3. Critici și controverse

Sexualitatea feminină este una dintre cele mai controversate și discutate, Freud considerând femeia o ființă inferioară, cu organe sexuale deficiente, cu Supraeu mai slab și o puternică disponibilitate spre nevroză, pentru aceste idei fiind aspru contrat de cercetările moderne, care infirmă aceste aspecte. O altă controversă se referă la caracterul puternic și permanent al interpretărilor sale spre universalitatea complexului Oedip, teoriei sexualității, pulsionilor sexuale și interpretării onirice tot spre sfera sexuală. Referitor la acest aspect, după Jung și Adler ruperea de Freud s-ar datora mai mult transformarea psihanalizei într-o religie, prin intoleranța la religia societății. Pesimismul și reducerea personalității la nivel de pulsione a făcut subiectul atacurilor predecesorilor săi, care au transformat aspectele întunecate ale psihanalizei sale în nuanțări mai primitoare, nu atât de încărcate de limitări. Părerea lui Freud referitoare la fixația sau regresia unei cantități prea mari de energie psihică (libido) duce la nevroză au fost infirmate de cercetările ulterioare. Mai mult, teoria pulsionilor sexuale și de distrugere se remodelau pe măsură ce Freud înainta în vârstă și se confrunta cu alte trăiri și alte interpretări. Chiar metodologia și inducerea anumitor pacienți unor înțelesuri care să-i

confirmă teoriile au aplanat asupra metodelor folosite, însă istorici ai psihanalizei consideră aceste acuze nedrepte asupra integrității sale, reamintind publicului că și Freud a fost om și ca atare supus greșelii (Ewen, 2012, p. 76). Cercetările ulterioare au accentuat exagerarea lui Freud referitoare la cauzele biologice și a minimalizării factorilor sociali și de mediu. Silvermann (1976) consideră că cercetările făcute anterior anilor 70, au avut la start anumite premise greșite, iar el a reluat cercetările și a demonstrat că există o corelație semnificativă între agresivitate și sexualitate în manifestarea în comportament, atunci când sunt refulate. Aspecte enunțate și de către Freud. (idem, p. 79). O altă cercetare (Fisher&Greenberg, 1977 și Hunt, 1977) a demonstrat că rezolvarea complexului lui Oedip se datorează nu datorită concurenței și fricii în relația cu părintele de gen opus, ci datorită relației stabile, de încredere și prietenie cu acesta (idem, 80).

Autonomia psihicului l-a transformat pe Jung într-un dogmatic, asemenea teoriei sexualității pe Freud. Jung considera că fantasmеle și gândurile noastre sunt evenimente autonome ce se declanșează prin diverse complexe și au propriul lor scop, iar apoi a spune că auzi voci în mintea ta, este o declarație demnă de a fi pacient pentru psihiatrie în societatea modernă. Și de această dată istoricii vin cu interpretări referitoare la orientările enunțate și de Jung, spunând că existența sa, familia, studiul, experiențele parapsihologice și disponibilitatea pentru acestea au stat la baza interpretării în acest fel realitatea, dar într-un mod prin care să anihileze ceea ce deja există în știință, ci doar pentru completare (în copilărie își explicase incapacitatea lui Adam și Eva de a lua decizii corecte prin construirea unei sintagme că Dumnezeu i-a făcut să gândească ceea ce nu doreau să gândească). Modul în care Jung considera că a avea halucinații auditive constituiau o normalitate, este cu certitudine de neacceptat pentru o sănătate mintale declarată. Confuzia literară și conceptuală este deasemenea o critică adusă lui Freud, cititorii fiind nevoiți să caute înțelesuri pentru un stil uneori foarte încâlcit, iar citatele lungi sunt fără o sursă numită, astfel încât textele sunt dificil de interpretat ca suport literar sau științific. Deși Freud l-a atacat pe Jung de lipsă a rigorii în cercetare, misticismul celui din urmă, nu este mai puțin demontabil decât libido-ul enunțat de Freud. O altă controversă adusă lui Jung se referă la modul în care acesta a lansat opinii referitoare la natura lui Dumnezeu, acest lucru considerându-se că ar trebuie să rămână a afara domeniului psihologiei (Ewen, p. 121).

Asemenea psihologilor deja menționați și lui Adler i-au fost aduse acuzații, uneori usturătoare, asupra acelor aspecte care îi erau specifici sub considerentul exagerării importanței lor. Astfel o controversă este importanța deosebită a factorilor sociali și a

determinanților exteriori ce influențează personalitatea, exagerarea inferiorității, fiind pusă pe seama propriei sale copilări (a fost al doilea născut și a simțit presiunea și sufocarea primului născut, acuzații chiar răutăcioase a demisiei sale din funcția de președinte, sub tutela lui Freud și concurența și dorința de recunoaștere pentru propriile sale contribuții și succes, nu la ”umbra primului născut”). O altă acuză se referă la stilul repetitiv și lipsa de organizarea a lucrărilor sale. Pe aceeași frecvență cu Jung, Freud și lui Adler îi sunt reproșate studiile și cercetările cantitative, statistice, care să ateste conceptele elaborate.

În mod similar, pentru toți cei trei, se observă o modalitatea de a fi criticată tocmai acea contribuție la psihologia modernă care le-a și asigurat un loc stabil, cu drepturi depline în istoria psihologiei, prin modul în care au exagerat în limitarea unui cadru a teoriilor lor. Tocmai aceste abordări rigide au participat la disensiunile și conflictele dintre ei, atât între Freud și Jung, dar și între Freud și Adler, uneori soldate cu atacuri și acuzații publice și cel puțin nepoliticoase manifestate. Un astfel de exemplu este reflectat de situația în care Adler și-a manifestat public resentimentul pentru primarul Vienei când i-a oferit titlul de cetățean de onoare al orașului, făcând eroarea de nepermis, numindu-l ” un elev merituos al lui Freud,,(idem, p. 133).

4. Importanța pentru psihoterapie

Viața lui Freud a fost extrem de prolifică profesional. Își trata munca cu un deosebit respect, consecvență și rigoare. Contribuțiile sale pentru societate, dar și profesional sunt substanțiale și remarcabile. Metoda psihianalitică abundă de concepte noi pentru societatea anilor 1900 și teoria sexualității a fost explozivă pentru saloanele vieneze. De remarcat este și modul în care conturarea psihanalizei ca metoda a fost susținută de cercetările și revizuirea ideilor în momente optime. Ideile sale au participat la găsirea de noi sensuri în dezvoltarea și înțelegerea personalității. Rolul inconștientului, conceptul de act ratat, mecanisme de apărare fac parte din limbajul cotidian. Terapia psihianalitică a fost și ea supusă evoluției, analiști fideli lui Freud au păstrat conceptele și fundamentele sale, dar au și renunțat la canapea în favoarea întâlnirilor față în față și întâlnirile de una – două de săptămână (Ewen, 2012, p.81). Există și dovezi potrivit cărora sunt multe terapii mai eficiente decât psihoanaliza cel puțin în anumite tipuri de patologie, iar factorii comuni în terapiile actuale includ bineînțeles și aspecte ce aparțin psihanalizei (Geller, Norcross, Orlinsky, (2005).

În psihoterapie, metoda lui Freud rămâne prima modalitate de analiză a resorturilor psihice, oferind totodată și concepte de operare pentru terapeut: transferul și contratransferul,

rezistența. Părerile sale referitoare la angoasă și intensitatea durerii psihice mai consistente decât durerile fizice, au devenit ipoteze pentru alte cercetări în psihopatologie. Totodată, Supraeul, a fost redenumit și explicat prin alte concepte ca urmare a modului în care persoana își construiește restricții și limite mentale pentru a obține delimitarea de către celălalt și funcționarea în societate. Deși uneori aspru criticată, teoria sexualității, diferența dintre sexualitate și genitalitate, stadiile dezvoltării psihosexuale rămân aspecte meritorii și au fost continuate descoperirile pentru confortul societății. Orice psihoterapeut poate aprecia consecvența și perseverența pentru analiza proprie, ultima jumătate de oră din fiecare zi fiind rezervată acestui aspect, mai mult decât atât, a fost oarecum nevoit să fie pentru sine și propriul terapeut nemaifiind altul anterior. Cu toate controversile, Freud rămâne extrem de apreciat atât în mediul psihoterapeutic, cât și psihiatric (Ewen, 2012, p.82).

Munca lui Jung a fost premisă pentru o serie de cercetări care au confirmat că avem o predispoziție pentru a percepe lumea în anumit fel. Un inventar valoros este Inventarul tipologic Myers-Briggs (M.B.T.I., 1962), care a fost utilizat pe scară largă în consilierea vocațională și educațională, conținând patru dimensiuni bipolare: introversie/extraversie, gândire/sentiment, senzație/intuiție și percepție/judecată. Sugestiile sale au condus la terapii moderne de lucru, artterapia, Asociația Alcoolicilor Anonimi. Tot Jung a susținut obligativitatea analizei de formare pentru psihanalisti, acceptată de o categorie largă de profesioniști. De asemenea contribuția pentru domeniul religiei și a modalității de găsire a unui teritoriu comun între știință și spiritualitate sunt deosebit de concrete și clare, el invitând spre urmarea naturii interioare, fără a transforma acest lucru în scuză pentru a răni pe ceilalți membrii ai societății, iar scoaterea la lumină a nemulțumirilor ce iau forma refulărilor, favorizante alunecării în patologie și acceptarea întregului ca un tot a personalității (idem, 2012, p. 83).

Adler a fost primul psiholog care a semnalat importanța factorilor sociali ai personalității și singurul dintre teoreticieni care a acordat atenție educării copilului și educației și infracționalității, studiind copiii în acțiuni directe, iar conceptele sale sunt foarte valoroase. Termenii complex de inferioritate și stil de viață sunt folosiți în limbajul cotidian modern. Interesul pentru educație al adulților a atras și o importanță a conceptelor lui Adler, mai mult și pentru ușurința cu care sunt înțelese, spre deosebire de teoriile lui Freud sau Jung. Asemenea conceptelor sale și tehnica terapeutică este clară și se axează pe încurajarea unui stil de viață optim, care să renunțe la complexe de inferioritate și să susținut să aleagă alte scopuri în acord cu dorințele sale ce corespund vieții de adult. Cel mai frapant aspect al

contribuției lui Adler se regăsește însă în conceptele sale regăsite în psihologia modernă și utilitatea pe scară largă în terapia față în față și în lucrul cu copiii.

Întreaga lor existență profesională și modalitatea în care au reușit să se facă înțeleși de societate și consecvența cu care și-au etalat teoriile, deși au fost iscate și controversate, au contribuit la psihoterapia modernă, atât direct prin preluarea conceptelor lor, dar și indirect prin cercetările ulterioare pentru a dovedi sau infirma anumite păreri, mai mult găsim o serie dintre aspectele prezentate, reformulate într-o altă școală psihologică, încă un mod în care psihoterapeutul poate găsi modalitatea de a se face înțeles de către client și a găsi o modalitate particulară pentru creșterea calității vieții.

Bibliografie

- Chartier, J-P., (1998), *Introducere în psihanaliza lui Sigmund Freud*, Editura Iri, București
- Ewen, B.R., (2012), *Introducere în teoriile personalității*, Editura Trei, București
- Munteanu A, (2002), *Un început care se numește Freud*, Timișoara, Editura Eurobit (Epilog)
- Geller, J.D., Norcross, J., C., Orlinsky, D., E., (2005), *Formarea pentru psihoterapie*, București, Editura Trei

Surse on line

- a. ***, Sigmund Freud – viața și opera sa (1), Scientia.ro, [on line], (2010), accesibil la adresa: <http://www.scientia.ro/biografii/101-biografii-psihologie/794-sigmund-freud-viata-si-opera-1.html>
- b. ***, Carl Jung - Date și evenimente, AROPA, [on line], (2014), accesibil la adresa: <http://www.psihanaliza.org/jung/cronologie.html>
- c. Sandner,U., Psihologia individuală a lui Alfred Adler, [on line],2010, accesibil la adresa: <http://www.ursula-sandner.com/psihologia-individuala-a-lui-alfred-adler/>