

**LEACURI PENTRU
FRICA DE NECUNOSCU**

Notă

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

SPERANȚA FARCA

**LEACURI PENTRU
FRICA DE NECUNOSCUȚ**



EDITURA UNIVERSITARĂ
București, 2020

Colecția PSIHLOGIE

Referenți științifici:

Lector universitar doctor Naiana Vatavu, Director al Centrului de Orientare și Consiliere în Carieră din cadrul Universității Naționale de Arte, București

Lector universitar doctor Gabriela Voicu, departamentul „Teorie – Cercetare” din cadrul Universității Naționale de Arte, București

Lector universitar doctor Oana Gheorghe, Director al Departamentului pentru Pregătirea Personalului Didactic al Universității Naționale de Arte, București

Redactor: Gheorghe Iovan

Tehnoredactor: Ameluța Vișan

Coperta: Monica Balaban

Foto coperta I și coperta IV: Vladstudio.com

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FARCA, SPERANȚA

Leacuri pentru frica de necunoscut / Speranța Farca. - București : Editura Universitară, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-28-1168-6

159.9

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062811686

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2020

Editura Universitară

Editor: Vasile Muscalu

B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București

Tel.: 021 – 315.32.47 / 319.67.27

www.editurauniversitara.ro

e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 / 319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE

comenzi@editurauniversitara.ro

O.P. 15, C.P. 35, București

www.editurauniversitara.ro

CUPRINS

Împreună nu suntem străini	10
Am relații, deci exist	11
Eu simt la fel – identificarea.....	12
Ce nu simt nu există – proiecția.....	17
Sunt o parte din întreg – complementaritatea.....	21
Împreună, dar separat	23
Empatia.....	23
Relațiile sociale.....	26
Suntem ca lumea	29
Castelul de cuburi al socialului	31
Absurditatea protectoare.....	32
Iraționalitatea normelor.....	33
Camuflajul conformismului.....	36
Importanța apartenenței.....	38
Asemănare și discriminare.....	39
Lupta pentru putere.....	42
În lumea largă.....	44
Etichetarea ne simplifică viața.....	46
Domesticind ne îmblânzim.....	49
Văzând lumea în alb și negru.....	50
Când dăm frica pe rușine.....	52
La adăpostul politeții.....	56
Manipularea din neputința construcției	58
Dacă faci ce spun eu, atunci.....	62
Nu poți să fii și tu ca...?.....	63
Judec și sunt judecat.....	65
Dizabilitatea de a fi special.....	67
Promisiunea protecției.....	69
Înspăimântarea.....	71
Oferte de dorință.....	73
Iluzia împlinirii nevoilor.....	74
Iluzia diversității ofertei.....	75

Iluzia centralității	76
Tehnici de distorsionare a gândirii.....	76
Orbirea	77
Asurzirea.....	79
Distragerea atenției	79
Abundența amănunțelor.....	80
Asocierea prin alăturare.....	80
Gruparea	81
Repetiția.....	81
Răul mai mic.....	82
Focul continuu	82
Confuzia reperelor	83
Autoconcurența.....	83
Schimbarea paradigmei	84
Eludarea sau modificarea contextului.....	85
Utilizarea notorietății negative.....	85
Ignorarea sistematică	86
Virtutea neintegrării	87
Provocări pentru comunitate.....	89
Revolte.....	90
Metamorfoze sociale	93
Îmbrăcămintea	94
Înțolirea.....	94
Înhăimurarea	97
Straiul.....	98
Costumarea	100
Uniforma.....	101
Masca.....	103
Totemul.....	107
Tatuajul.....	109
Verbalizarea.....	112
Ritualuri	115
Acces la illo tempore	116
Identificarea cu străinul	117
Uniunea cu comunitatea	118
Reglementarea comportamentelor sociale	120
Jocul cu reguli.....	124
Boala pentru echilibrare.....	126
Ipohondria.....	126
Obsesiile	128
Paranoia	129

Travestiul	130
Mecanisme sociale de apărare.....	132
Străinul e dușmanul	132
Reguli stricte.....	134
Modelul standard.....	135
Roluri sociale.....	137
Organizări utopice	139
Cucerirea.....	147
Explorarea spațiului	147
Atacul	151
Stăpânirea.....	153
Lumea ca imperiu	154
Modalități de cucerire.....	157
Asimilarea de interior.....	157
Stabilirea de alianțe.....	158
Eliminarea.....	159
Modelul de succes.....	161
Control și autocontrol	164
Preluarea controlului.....	164
Păpușarul mamei.....	166
Zeul lumii	168
Ghicitorul viitorului	169
Vinovăția din umbra controlului	171
Vinovăția și legea morală	174
Vinovăția mamelor	175
Delegarea controlului.....	179
Instanța idealizată	179
Adăpostul mulțimii	182
Basmе și închipuiri	183
Controlul de sine	185
Pierderea controlului.....	186
Amânarea controlului	189
Hipercontrolul.....	191
Dezlănțuirea.....	193
Instaurarea autocontrolului	194
Efecte ale controlului.....	195
Cunoașterea	198
Cunoaștere și necunoaștere	198
Știu că nu știu	199
Informația înseamnă putere	200

Nu vreau să știu	201
Fericiți cei săraci cu duhul	204
Știu, dar nu spun	205
Țernitatea din mister	208
Înțelesul înțelegător	209
Greșeli de înțelegere	210
Sunt nimeni și sunt cineva	212
Forțe ale cunoașterii	214
Curiozitatea – o frică bucuroasă	215
Entuziasmul – o nerăbdare curajoasă.....	218
Forme ale cunoașterii	220
Hrană spirituală.....	221
Mișcarea minții	224
Cunoașterea – relație.....	225
Mecanisme ale cunoașterii	228
Adaptarea.....	228
Proiecția.....	230
Transferul.....	231
Interiorizarea.....	235
Generalizarea	236
Preluarea cunoașterii altcuiva	238
Asocierea	240
Înglobarea	241
Idealizarea.....	242
Analogia.....	244
Etape ale cunoașterii	245
Care este numele lui?	245
Ce rost are?	251
Din ce cauză?.....	254
Cu ce efecte?.....	258
Cum se face?.....	260
Cine sunt eu?	262
Bibliografie	267

Spaima de necunoscut ne apără de pericole și ne ajută să devenim mai conștienți de noi înșine. Datorită eficienței sale, frica ajunge o soluție prea des și prea intens utilizată, ceea ce face necesară utilizarea unui antidot.

Cum necunoscutul nu este unitar, și frica trezită de acesta are leacuri variate. Ne putem lecu de teama de necunoscut prin stabilirea unor relații umane asigurătoare, prin structurarea unei comunități care să ne protejeze, prin cucerirea unor teritorii și prin sporirea orizontului de cunoaștere.

Disconfortul pe care îl avem în raport cu străinii ne ajută să ne construim în jurul nostru o cetate de semeni. Frica de lumea neștiută ne determină să cucerim, să stăpânim, să cunoaștem.

ÎMPREUNĂ NU SUNTEM STRĂINI

Din toate timpurile, în toate culturile și la orice vârstă, noi, oamenii, stabilim relații cu semenii. Oglindindu-ne în ceilalți ne formăm personalitatea și descoperim cine suntem. Relațiile noastre sunt cele care ne susțin existența, ne definesc, ne completează, ne delimitează și ni se opun. Ne este greu să spunem cine suntem fără să ne raportăm la persoane semnificative.

Mintea noastră funcționează în funcție de raporturile umane pe care le stabilim în viața cotidiană, în gânduri și în vise. Diversitatea relațiilor este extrem de mare și de complicată.

În relații stabilim ierarhii și alianțe, avem scopuri de construcție sau de protejare, trăim intens întreaga noastră gamă de emoții. Putem avea relații duale, triadice, de echipă sau cu mase întregi de oameni.

În relație cu ceilalți, nu mai suntem singuri cu fricile noastre. Spaimele împărtășite pot fi numite, recunoscute și liniștite. Relațiile fuzionale ne propun anumite soluții, iar cele nefuzionale, altele. Astfel, și apărările noastre împotriiva spaimei de necunoscut depind de tipul relațiilor stabilite.

Am relații, deci exist

Relațiile fuzionale presupun o unitate structurală și funcțională între oameni. Sunt relații care formează un corp

comun, supraindividual, permițând apariția organismelor sociale și a cuplurilor de tot felul.

Relațiile fuzionale nu se datorează spaimei de necunoscut. Ele apar pentru a ne ajuta să facem față fricii de separare și dificultății de a ne simți singuri. În confruntarea cu spaima de necunoscut, reconfigurăm relațiile simbiotice pentru a ne mai fi de ajutor și în noua încercare.

Mecanismele care permit structurarea relațiilor simbiotice sunt identificarea, proiecția și complementaritatea. Relațiile rezultate diferă în funcție de mecanismul folosit și ne împlinesc nevoi diferite.

Eu simt la fel – identificarea

Capacitatea noastră de *a ne pune în pielea celuilalt* și de a simți ce trăiește el se numește *identificare proiectivă* (M. Klein). Astfel, trăirea celuilalt devine și a noastră, explicând fenomenul de contaminare emoțională.

Părintele care își culcă copilul este el însuși cuprins de un somn nestăpânit. Entuziasmul unuia îi cuprinde și pe tovarășii săi. Frica paralizantă a unui camarad se propagă cu iuțime în mulțime.

Identificarea este necesară pentru comunicarea non-verbală care ne-a asigurat supraviețuirea în grup din vremuri ancestrale. Ea îl face inteligibil pentru mama lui pe bebelușul care încă nu-și poate cuvânta nevoile. Tot identificarea ajută și la învățarea prin imitare și la constituirea sentimentului de comuniune umană.

Adolescenții au nevoie de grup de identificare în care totul să fie despre ei. Noi toți avem nevoie de grupuri de apartenență în care asemănările să ne permită oglindirea. Mișcările „me” și „me too” sunt bazate pe capacitatea de a ne recunoaște în ceilalți, de a ne regăsi în experiența lor.

Identificarea ne ajută să nu ne simțim singuri, să ne vedem din exterior pentru a ne identifica stările, să ne creăm grupuri de suport.

Identificarea este un mecanism psihologic eficient, dar extrem de consumator. Identificându-ne cu ceilalți ne simțim asaltați de afecțele lor cu care nu știm ce să facem. Orice simt semenii noștri poate fi despre noi, dar câte spaime, câte griji, câte nefericiri putem îndura?!

Totodată, cel aflat în dificultate ne suportă cu greu identificarea și nu este deloc sprijinit de această raportare a noastră. Nu poate spune nimic fără ca noi să-i sărim în întâmpinare: *și eu, și pe mine, la fel am pățit!* Sigur că simte că i se confiscă trăirea individuală dacă mereu este vorba despre noi.

Relațiile de identificare ne satisfac sentimentul de apartenență. Când facem parte dintr-un grup de semeni cu trăiri și cu preocupări comune, ne simțim mai puțin vulnerabili în fața necunoscutului.

Pe baza acestui tip de relație ne formăm diade sau grupuri constituite prin asemănare. Criteriul de asemănare este ales cultural și poate fi naționalitatea, sexul, rasa, clasa socială, profesia. Indiferent de criteriul ales însă, grupurile de acest fel funcționează identic, promovând opoziția cu un Celălalt diferit.

Acest criteriu este folosit în generalizările care ne permit să spunem cum sunt bărbații, să analizăm atitudinile intelectualilor sau să vorbim despre români, despre albi, despre adolescenți sau despre medici.

Tot capacitatea de identificare ne permite să ne integrăm unei mase de oameni și să simțim beatitudinea de a face parte dintr-un corp invulnerabil.

În stare de masă, suntem nevoiți să renunțăm la caracteristici personale, dar avem acces la stările de siguranță pe care le-am experimentat în copilăria mică. Ca atunci, ne putem simți atotputernici și invulnerabili, iar responsabilitatea, asumarea, vina și frica sunt dizolvate odată cu toată inteligența noastră.

Drogați cu propriile emoții care ne poartă în vise recuperative, devenim extrem de vulnerabili la manipulare. La adăpostul lui *noi*, fără responsabilitate personală, orice e justificat, orice este permis, orice devine posibil.

Ca indivizi ne putem crede invulnerabili la *drogul* masei. Putem avea iluzia că doar alții pot fi hipnotizați, în timp ce noi ne putem păstra liberul arbitru. Considerăm că inteligența și morala ne pot salva de ispitele masei. Numai că atâta vreme cât identificarea funcționează, suntem vulnerabili și funcționăm inconștient, în stare de transă. Doar psihopații nu sunt afectați, căci pentru ei identificarea nu este posibilă.

Așa se explică de ce istoria ne arată transa unor mase întregi de oameni normali manipulate de oameni precum Hitler, Stalin, Ceaușescu sau Kim Jong-un. În privința unora putem spune că dacă am fi fost noi în situație, i-am fi oprit. Dar Kim Jong-un trăiește și lipsește de libertate o întreagă națiune sub ochii noștri de spectatori. Orice psihopat ar fi doar un dezadaptat social și n-ar reuși să afecteze lumea din jurul lui fără sprijinul constant al unei mase și fără indiferența neimplicativă a alteia, fără sprijinul unora interesați. De altfel, identificarea naturală apare în diade și în grupuri mici. Când ne vedem organizați în mase, am putea să ne întrebăm, pe bună dreptate, dacă nu este ceva bolnav în această înregimentare.

Identificarea ne aduce două dificultăți majore: aceea de a simți personal problemele celor din jurul nostru și de a deveni manipulabili. De aceea ne construim apărări în fața

acesteia precum: tocirea afectivă, întoarcerea în contrariu, mila, sila, împietrirea, raționalizarea.

Tocirea afectivă reprezintă pierderea sensibilității în fața solicitării repetate a unui afect prea puternic.

Când copilul vede pentru prima oară cum curge sânge din rana cuiva, este profund impresionat și are un sentiment acut de pericol cu care se confruntă o perioadă. O asistentă medicală obișnuită să vadă răni nu se va simți speriată la vederea sângelui.

Întoarcerea în contrariu (S. Freud) reprezintă înlocuirea unui afect solicitat prea des cu opusul său.

Când un om care ne cere o bucată de pâine, dorim să facem ceva pentru a-l sprijini. Dacă însă vedem cerșetori la tot pasul, ajungem să ne simțim mai mult agasați și furioși decât dornici să ajutăm.

Mila ne ajută să punem o distanță: altcineva este într-o situație dificilă, nu noi înșine. Putem ajuta fără a ne simți copleșiți. Mila ne ajută să nu suferim prea mult punându-ne în pielea celuilalt și ne limitează agresivitatea atunci când observăm că provocăm suferință altcuiva. Deci mila este un reglator social între identificare și agresivitate.

Mila de sine este similară, ne permite să nu ne identificăm total cu propria noastră suferință și ne ajută să ne mobilizăm pentru a ne purta de grijă.

Fiindu-ne milă de copiii înfometați din Africa, reușim să ne recuperăm suferințele copilului care am fost și să ne bucurăm de statutul nostru privilegiat de acum.

Sila este un mecanism de reglare socială care se opune dorinței de încorporare având ca primă formă dezgustul. Așa cum copilul mic nu este lăsat să guste orice, nici adul-

tul nu se mai lasă atras de identificarea cu oricine. Când o identificare ni se pare periculoasă, o refuzăm prin dezgust.

Sunt situații care *nu ne miros a bine*, care *nu sunt pe gustul nostru*. Sunt oameni pe care *nu-i putem înghiți*, care *ne stau în gât* și de la care ne întoarcem privirea cu o grimasă scârbită ce asigură distanța.

Sila este modelată cultural pentru a sprijini refuzul identificării cu ceea ce ne pare străin și periculos. Ea arată întotdeauna o refulare puternică a ceva din noi înșine, iar exprimarea în registrul gustului și mirosului ne indică o renunțare foarte veche.

Este un afect subiectiv resimțit diferit în funcție de felul în care am fost înțărcați, în funcție de felul în care s-au raportat părinții noștri la lăcomia cu care gustam curios *tot ce zboară*.

Retragerea în sine este o apărare prin conservare împotriva identificării proiective. Apare atunci când mediul este copleșitor și nu lasă loc pentru manifestarea personală. Retragerile sunt de feluri și intensități diferite în funcție de cât de asaltați ne simțim.

Transformarea în stană de piatră este un simbol pentru retragerea totală în sine. Viața însăși este suspendată sub privirea celui alt. E o rigidizare extremă și o întrerupere a contactului cu lumea exterioară pentru conservarea sinelui.

Pietrificarea propune transformarea într-o substanță care nu poate fi afectată, dar care nu are viață. Revenirea echivalează cu o naștere din moarte simbolizată de leacul basmului: apa vie și apa moartă.

Uscarea lentă este o retragere treptată care asigură conservarea prin limitarea schimburilor cu exteriorul. Este o transformare petrecută pe nesimțite care constă în reducerea până la eliminare a dorințelor și mai apoi a nevoilor.

Este o apărare instalată într-un mediu ostil, neofertant, dar foarte solicitant. Schimbul este atât de inechitabil, încât determină un model ascetic de înțelegere a relațiilor.

În contextul izolării generalizate, din pandemia cu Covid 19, majoritatea dintre noi am observat o uscare puternică a tegumentelor. Pielea ca organ de contact social se usucă în lipsa interacțiunii. Închiși în casele noastre, ne uscam de dorul lumii.

Murarea este o retragere într-un mediu artificial folosit ca tampon pentru interacțiuni prea contondente. Pentru conservarea de sine sunt folosite substanțe care permit întreruperea contactului cu exteriorul insuportabil. Este un indiciu al unui abuz suferit care nu mai permite identificarea cu ceilalți. Abuzul este asumat și autoadministrat prin alcool, medicamente, mâncare, tehnologie, muncă. Imersarea în baia unui element care conservă oprește relațiile cu ceilalți. Toți cei din jur sunt prea solicitanți și prea străini când mediul nu a protejat împotriva abuzului care acum este arătat întregii lumi.

Răcirea este retragerea de la nivelul căldurii emoționale la cel al intelectului. Înlocuirea emoțiilor cu idei ne scutește de frică. La nivel teoretic, orice emoție poate fi etichetată, încadrată într-o categorie și înțeleasă intelectual.

Distanța intelectuală ne permite să nu ne implicăm afectiv și să nu ne mai identificăm. Ne asumăm să stăm pe margine, să nu trăim de frica emoțiilor care ne-ar copleși. În schimb, putem observa doct, putem sfătui în *10 pași simpli*, putem apostrofa: *Ți-am spus eu!*

Ce nu simt nu există – proiecția

Pentru testarea realității ne folosim simțurile și e simplu să ajungem la concluzia că există doar ceea ce putem

testa și înțelege. Dacă noi înșine devenim lumea, nu mai e nevoie să ne identificăm cu ceilalți pentru a-i cunoaște. Ei ar trebui să se identifice cu noi. Putem numi acest mecanism *proiecție egocentrică*.

Pentru copilul mic, nu există nimic din ce nu simte el. Singurul mod de a înțelege lumea este raportarea la experiența proprie.

E cât se poate de firesc să ne simțim centrali în viața noastră și să nu vrem să trăim dramele tuturor celor din jur, iar proiecția egocentrică ne ajută. Numai că, de cele mai multe ori, nu ne limităm la centralitatea în propria existență și o extindem asupra celorlalți cărora ne prezentăm ca model. Or, din poziția modelului unic de raportare, nu mai putem fi deschiși la nou și nici nu putem accepta diferențele, iar contactul cu străinii devine dur.

Identificarea proiectivă este foarte frecventă în viața noastră. Ea apare în toate disputele bazate pe diferențele de credințe, de obiceiuri și de idei. Iese la iveală ori de câte ori cineva ne sfătuiește să procedăm pentru că așa a făcut el. Apare în toate dialogurile monologate în care fiecare își expune opinia și nu e interesat de părerea celuilalt decât pentru a o contrazice.

Extrapolarea propriei experiențe la lume este și un start firesc de înțelegere care ne asigură confortul de a nu ieși din spațiul personal.

Un băiețel credea că toți copiii sunt îngrijiți de bunica lor și că bonele nu sunt altceva decât „bunici deghizate”. În poezia lui G. Vieru și „pietrele au mamă de bună seamă”, cum s-ar putea altfel? Oamenii de știință vorbesc despre „nașterea universului”.

Mecanismul proiecției egocentrice a stat la baza civilizației noastre, pe care a ajutat-o să evolueze.

Agricultura și domesticirea animalelor au dus la creșterea populației. Acestea însă au fost posibile pentru că oamenii au tratat plantele și puii fiarelor ca pe copiii proprii.

Extrapolarea experienței personale asupra celorlalți ne permite comunicarea cu străinii fără a fi paralizați de spaimă. În același timp însă, introduce grave neînțelegeri și absurdități, mai ales în educația copiilor.

G. Harrus-Revidi povestea că a studiat la școală, în Magreb, după programa franceză. În manual se descria, fără vreo adaptare la realitatea locală, cum cad frunzele în octombrie. Pe bună dreptate, ea credea că toamna este o boală vegetală („Psihanaliza simțurilor”, 2008).

Ne este de folos să-i înțelegem pe ceilalți prin comparație cu ceea ce am trăit noi înșine. Dificultatea de relație apare când încercăm să ne prezentăm altora ca model general de succes, când nu suntem decât un caz particular.

Credințele noastre cele mai aprige nu țin de legile fizicii. Ele nu sunt decât un mod prin care comunitatea noastră, percepută subiectiv, ne sprijină pentru a face față spaimelor și neputințelor. Opiniile noastre depind de lumea și timpul în care trăim, chiar dacă ajung să ne reprezinte individual.

M-a amuzat mereu religiozitatea bunicii mele care ținea un post năstrușnic de copil neastâmpărat. Mâncă orice și oricât, dar avea grijă să nu o vadă Sfântul Soare. Când îi atrăgeam atenția că ea crede în Soare și nu în Dumnezeu, dădea din umeri nepăsătoare: „Soare, Dumnezeu tot un drac, Doamne iartă-mă!” Interesantă trinitate.

În exprimările noastre religioase, politice, științifice, artistice nu facem decât să ne spunem povestea veritabilă a subiectivității noastre. Sigur că suntem puternic motivați să

convingem astfel încât ea să poată trece proba de foc a realității.

Ne manifestăm ca și cum am vrea cu ardoare să avem dreptate, când de fapt vrem doar să fim acceptați, să ni se valideze credințele de către ceilalți, să nu ne simțim greșiți, neînțeleși, străini.

Când le reproșăm altora că nu ne-au ascultat, ne arătăm nemulțumirea că valoarea noastră nu e recunoscută. Avem nevoie să fim buni la ceva, să fim acceptați. Dacă nu suntem prețuiți, nici noi nu ne putem aprecia.

Relațiile de opoziție ne permit diferențierea de ceilalți. Ne asigurăm individualitatea când spunem „nu”, când ne plasăm în opoziție, când nu acceptăm rigizi nimic diferit. Uneori chiar ni se pare normal să ne vedem superiori, să judecăm și să facem uz de forță pentru a ne impune regulile, pentru a-i forța pe alții să ne asculte și să învețe ce le predăm.

Relațiile proiective ne oferă posibilitatea de a ne drenea tensiunea internă prin externalizarea conflictului. Celălalt ne ajută să ne simțim compleți prin faptul că ne servește ca ecran de proiecție pentru tot ce nu putem accepta la noi înșine.

Acest tip de relație este verticală, bazată pe contrast și pe o anumită superioritate.

Relațiile de acest gen sunt cele dintre victimă și agresor, dintre săraci și bogați, dintre bine și rău, dintre alb și negru, dar și dintre vindecător și bolnav, dintre învățător și învățăcel.

Nevoia relațiilor de contrast vine din opoziția internă care se creează în noi înșine cu ocazia refulărilor. Pentru a fi acceptabili social renunțăm să ne satisfacem multe dintre nevoi. Pe unele le amânăm nedefinit, iar pe altele ni le împlinim întortocheat prin căi permise social.