

Cap. 4: Tentativa de analiză genealogică foucauldiană a discursului terapeutic

De ce a trecut Foucault de la analiza arheologică la cea genealogică a discursului

Când Michel Foucault a candidat pentru un post la Collège de France în 1969, el a propus să predea un curs despre istoria științei eredității. A obținut postul și, deși nu a ținut niciodată un astfel de curs, preocupările lui față de acest subiect au fost mai târziu evidente în *The History of Sexuality* (1984/1986). În această carte, Foucault observă contrastul dintre două modele de ereditate din secolul al XIX-lea: genealogia aristocratică care urmărea liniile genealogice și genealogia burgheză care se ocupa de sănătatea și vitalitatea corpului. Pentru aristocrați, căsătoria sau orice alt fel de asociere avea înțeles doar pentru felul cum puterea era transmisă și exercitată.

Foucault folosește termenul de genealogie nu pentru a studia ereditatea biologică ci pentru a construi o metodă care să o aplice această paradigmă pentru a reconstrui rețeaua de alianțe, relații și filiații ale unei linii istorice de gândire și relațiile acestora cu puterea timpului (McDermott, 2021). El susținea că fiecare mod de gândire implică condiții care restricționează în mod material felul gândirii, iar dacă noi descoperim aceste reguli vom putea răspunde la întrebarea cum și de ce aceste gânduri au fost formulate așa și nu altfel. Foucault spunea: „*Presupun că în orice societate, producerea discursului este deopotrivă controlată, selecționată, organizată și redistribuită prin intermediul unui anumit număr de proceduri care au rolul de a-i conjura puterile și pericolele, de a-i stăpâni evenimentul aleator, de a evita coalescența, redutabila ei materialitate*”. (Foucault, *Ordinea Discursului*, traducere Ciprian Tudor, Eurosong & Books, 1998, p.15). Ceea ce se întâmplă constient în mintea oamenilor este mai puțin important decât structurile subiacente care formează contextul gândirii lor. Acest context determină și limitează ce vom gândi, limitare de care nu suntem constienți. Pe de altă parte, dacă vom ști cum acest fel de gândire a apărut vom putea ști și cum acest mod de gândire se deplasează în timp, felul cum oamenii de știință și alți gânditori au dezvoltat și transmis succesorilor lor conceptele și teoriile lor. Schimbările în gândire nu sunt ele însele produsele gândirii ci ale contextului în care au apărut (Gutting, 2005, p.33-34).

În felul acesta Foucault se îndepărtează de metoda sa arheologică și abordează în *The Order of Things* (1966/1973) o nouă metodă de analiză, cea genealogică. Când a scris *Discipline and Punish* (1975/1977), Foucault deja formalizase o metodă de explicație cauzală pentru a completa metoda sa arheologică. El numea aceasta ca genealogie (Foucault, 1975/1977, p. 23). El spunea despre metoda sa ca permite scrierea unei „istorii a prezentului”, adică ea nu are rolul de a înțelege trecutul în termenii săi proprii sau de dragul său, ci de a înțelege și evalua prezentul. Această metodă nu înseamnă a construi o istorie liniară a genezei unui mod de gândire ci de a analiza cum modul de astăzi, practicile lui, au apărut dintr-un proces istoric specific. Prin istoria prezentului Foucault înțelege analiza fenomenelor contemporane prin examinarea originilor lor trecute și a dinamicii parcurgerii lor temporale. Astfel, metoda genealogică ne spune că în loc de a căuta progresia liniară a discursului terapeutic în timp, cel mai bine ar fi să căutăm evenimentele și condițiile care au însoțit acest parcurs și au generat prezentul, adică discursul de astăzi. Examinând rădăcinile istorice și dinamica care au modelat discursul terapeutic vom putea în final să înțelegem cum s-a ajuns să avem astăzi pe cel prezent. Analiza arheologică nu poate spune nimic despre cauza tranziției de la un mod de gândire la altul, pe când genealogia este metoda care remediază această deficiență. Prin această metodă Foucault a dorit să evidențieze mai ales felul cum aceste schimbări s-au produs ca răspuns la schimbările politice.

La întrebarea de ce Foucault a adăugat genealogia la metoda arheologică, Koopman (2008) spune că numai așa putea să se concentreze pe ce avea să numească „istoria prezentului”, adică să adauge elementele istoriografice necesare pentru a scrie istorii care să fie relevante pentru o critică a stăruirilor actuale.

În acest capitol o să vorbesc despre ideile care au construit, secol după secol, discursul terapeutic de astăzi. Nu este vorba de a decodifica naratiuni și a le pune împreună și astfel să ajungem la produsul final, ci, în acord cu metoda genealogică a lui Foucault, să vedem ce și cum s-a gândit și vorbit și ce condiții au generat aceste cuvinte, de ce s-a gândit și vorbit așa și nu altfel? O să încerc să identific, printr-o analiză genealogică făcută pe palierele istoriei, cum idei, opinii, credințe, convingeri legate de modul cum oamenii au înțeles felul cum pot gestiona și ușura povara durerilor, deziluziilor și decepțiilor inerente existenței și cum acestea s-au aglutinat treptat pentru a genera etosul terapeutic. Ce vreau să scriu ar putea fi o poveste despre cum idei, opinii, credințe, concepte s-au asociat, s-au contopit sau îndepărtat, au generat descendenți asemanători sau mutanți, care la rândul lor au făcut același lucru generație după generație, într-o

evoluție prin care înțeleșurile primare, au suferit transformări succesive ca să ajungă la noi sub formă discursului terapeutic. Dacă aș folosi o metaforă, ar putea fi vorba de o stradanie de a identifica și inventaria precursorii genetici, ADN primar, toate alianțele și mezalianțele, căsătoriile din afinitate sau din interes și toți descendenții pe acest arbore genealogic pentru a recunoaște toate mutațiile și să ajungă la ADN de astăzi al ultimului descendent, discursul terapeutic de astăzi.

4.2. Oamenilor le place să creadă

Voi începe să discut mai întâi despre rolul ideilor, opiniilor, credințelor, convingerilor pentru că discursul terapeutic în esență este un conglomerat de astfel de reprezentări propoziționale pe care oamenii le cred atât de adevărate încât le iau ca și constituive ale construcției selfului, subiectivității și comportamentului lor. Dacă ne ducem mai mult în urmă, pe timpul omului ancestral, putem să ne închipuim că atunci când și-a consolidat limbajul ca mijloc de comunicare dobânda capacitatea să împărtășească ceea ce acumulase deja ca informații legate de ceea ce construia și utiliza. Pe măsură ce complexitatea vieții lui a crescut, peisajele perceptive ale omului ancestral s-au schimbat. Evoluția corpului și minții lui, alături de feedback-ul tuturor acestor procese, au dus la apariția capacității umane de a formula aserțiuni în care să creadă. Am putea gândi că mintea îi prezenta reproduceri ale realității pe care le gestiona sub formă de idei, opinii, convingeri și credințe despre ceea ce era în jur și în memoria sa. Toate aceste gânduri și idei le formula pe baza observațiilor brute în care credea. Pe aceste idei el își formaliza realitatea. Nu putea merge mai departe dacă nu le stoca în memorie ca idei, opinii, observații sau convingeri, pe care, toate la un loc, le denumim credințe. Prin aceste procese cognitive omul a dezvoltat capacitatea pentru reprezentări mentale extinse și detașate și abilitatea puternică de a imagina. „*Prin capacitatea de a crede în ideile noastre sau ale altora noi ne extindem aria pe care o putem cuprinde mult mai departe și mai puternic decât am putea vreodată face cu mainile și degetele*” (Feuntes, 2019. p.119).

Majoritatea cercetătorilor contemporani sunt de acord că credința („*belief*”) este o atitudine propozițională, adică o stare mentală prin care avem o anumită poziție, punct de vedere sau opinie despre o propoziție sau despre starea de fapt în care această propoziție este luată ca adevărată (Schwitzgebel, 2010). Wolfe și Griffin (2017, p.297) construiesc o definiție mai succintă: „*credința este o poziție despre valoarea de adevăr a unei propoziții*”. Mai exact, s-a gândit că credințele acționează ca ipoteze fundamentale despre lume, care rezultă din orice

cantitate de procesare cognitivă și sunt susținute cu orice grad de certitudine (Oeberst și Imhoff, 2023)

Simțul comun ne spune că credința este o condiție de cunoaștere în care cineva crede că ceva este adevărat cu sau fără a avea justificări sau evidențe care să demonstreze acest lucru. Aceasta calitate a minții noastre este privită ca implică structurilor noastre neuronale. Ea nu necesită introspecție și circumstanțe active. Noi am fost făcuți să credem, nu putem merge mai departe fără să avem credințe. Limbajul ne permite să construim ceea ce aflăm, să le stocăm în memorie și să le povestim altora atunci „când vine vorba”. De obicei, ceea ce spune și face o persoană este considerat a reflecta ceea ce crede.

Credințele au două proprietăți principale: un anumit conținut reprezentational și o veridicitate presupusă. Ele implică un conținut reprezentational specific, care portretizează cauzele specifice ale senzațiilor percepute (persoane, evenimente, obiecte). Înțelese astfel, ele sunt o parte centrală a cunoașterii, dictând percepțiile, comportamentul și funcțiile noastre executive. Credințele nu trebuie să fie conștiente sau articulate lingvistic și majoritatea credințelor pot fi interpretate ca fiind subpersonale; adică, rămân inconștiente. Oamenii consideră, în general, credințele ca având o valoare de adevăr și le actualizează sau nu în lumina dovezilor ulterioare (Albarracín și Pitliya, 2022).

Încă de timpuriu, din fragedă copilărie, începem să formulăm credințe pe măsură ce înțelegem ce observăm și punem în cuvinte sau ce auzim de la îngrijitorii nostri proximali. Atunci când percepem ceva, credința pare să vină prima. Oamenii sunt antrenați de foarte devreme să creadă. Copii cred necondiționat părinților! Așa ne stabilim prima noastră viziune asupra lumii ca primă paradigmă culturală ce folosește limbajul ca premiza. Suntem învățați să fim disciplinați, să fim cât mai receptivi față de ideile pe care le primim, să ne abținem de a le argumenta și să încercăm să le credem, mai ales dacă acestea sunt făcute de persoane cu autoritate epistemică. La toate acestea se adaugă mai târziu sentimentul că am dreptul să cred orice doresc. Avem dreptul epistemic de a crede ce vrem. Totuși, dreptul nostru de a crede este circumscris de obligațiile noastre epistemice care spun că avem obligația de a minimaliza sau chiar elimina credințele noastre false și de a maximiza credințele noastre semnificativ adevărate ceea ce include credința într-o serie de adevăruri care ne permit să funcționăm bine în viața în toate ipostazele ei. Astfel, nu ar trebui să avem credințe pentru care există dovezi că sunt false sau pentru care nu sunt dovezi adecvate pentru adevărul lor. Obligația noastră epistemică ne

face să ne gândim ce justificări avem pentru a susține ce este adevărat sau neadevărat (Reichenbach, 2012, cap.2, pp.31-38). Odată formate, convingerile oferă suportul ce ne permite să înțelegem sau cel puțin să dam sens lumii în care trăim și acționăm, ele ne oferă o reprezentare coerentă a acesteia ca mai apoi să putem face deducții despre structura cauzală a lumii noastre. Aceste credințe ne ajută, de asemenea, să experimentăm lumea temporală, respectiv care era starea lumii în trecut și cum va fi în viitor, ceea ce reprezintă o bază pentru a planifica și prevedea. Cum spunea Fuentes: „*credințele reprezintă structura de bază a lumii noastre*” (Fuentes, 2019, p. 117).

Conform datelor prezentate de Seitz și Angel (2020) și Seitz (2022) formarea și actualizarea credințelor are la bază procese neuropsihologice care constau în perceperea informației externe, evaluarea în termeni de relevanță sau semnificație, codificarea predictivă a comportamentului ulterior și condicționare acestor informații pentru recuperarea lor ușoară din memorie. Rețelele neuronale implicate în formarea și actualizarea credințelor sunt de natură prelingvistică și sunt menținute în rețelele cortico-subcorticeale ce includ cortexul prefrontal dorsolateral, cortexul parietal și așa-numita zonă pre-suplimentară din cortexul frontal dorsomedial. Aceste structuri sunt implicate și în efectul placebo, efect care arată cum așteptările și credințele aferente unui tratament modifică rezultatul acestuia. Și aici este vorba de cum o experiență trecută sau informații credibile pentru subiect, conduc la formarea de credințe actuale, iar acestea, la rândul lor, stau la baza predicției despre viitor (Meissner, 2022).

În general, se consideră că există două categorii generale de credințe: i) credințe primare independente de limbaj, despre obiecte și evenimente din mediul fizic și ii) credințe conceptuale bazate pe limbaj care sunt comunicate ca narațiuni, așa cum sunt credințele legate de etosul terapeutic. O altă clasificare diferențiază credințele în trei categorii: i) credințe empirice despre obiecte și fapte, ii) credințe relaționale despre evenimente, inclusiv interacțiuni umane, și iii) credințe conceptuale despre narațiuni precum discursuri caracteristice unei societăți (Seitz și Angel, 2020). Această din urmă clasificare explică structura ierarhică a celor trei nivele ale proceselor de credință, respectiv nivelul fizic, nivelul interpersonal și nivelul social.

Viziunea noastră se va schimba mereu în contextul complexificării percepțiilor, reprezentărilor, a acumulării de cunoștințe, a fanteziilor și a contactului cu alte paradigme culturale, cu nevoia de a ști ce e adevărat și ce e fals, cu nevoia de a crede în propriul adevăr. Și așa apare îndoiala, scepticismul, dorința de a avea siguranța convingerilor noastre, îndoiala care

se construiește prin observație, experiență, reflecție, raționament sau comunicare. Acum trebuie să ne amintim de René Descartes care a dat o versiune formală a îndoielii spunând: „*Cogito ergo sum*”, adică dacă gândesc înseamnă că exist, afirmație care stă la baza dubiului, adică a jocului dintre credință și îndoială. Poți să spui că tu ești construcția dată de credințele și îndoielile tale pentru că prin ele vei ști cine ești, ce vrei să fi și în ce lume trăiești și cu ce deznodământ.

Credința în adevărul cuvintelor spuse formează fundamentul persoanei care poartă o identitate. Omul pune emoțiile lui în cuvinte și crede în emoțiile personale și datorită faptului că le-a transformat în cuvinte și le-a stocat în memorie unde le găsește și activează atunci când se întâlnește din nou cu ele. „*A crede este ca și cum ai respira: se întâmplă atât de des încât abia dacă observăm cum se întâmplă*” (Porot și Mandelbaum, 2021). Evităm locurile în care credem că nu suntem bineveniți sau, din contra, mergem unde crede că va fi bine sau votăm pentru candidați despre care credem că sunt de acord cu valorile noastre.

Datorită omniprezenței credințelor în viața noastră ne putem întreba ce rol joacă ele. Se poate concepe ca un individ este liniștit datorită credințelor sale, ele îi conferă un sentiment de siguranță, o viziune stabilă asupra lumii dar și asupra viitorului. Aceasta se petrece nu neapărat pentru că ele sunt adevărate, ci pentru că individul crede în ele. Cu cât credințele lui vor fi mai stabile cu atât mai confident se va simți, în schimb trebuie să acceptăm că numai jocul dubiului îl va duce mai departe. Dar se poate întâmpla să fie și altfel, de exemplu în cazul unui individ anxios și vulnerabil datorită credințelor negative asupra propriilor capacități sau într-un viitor sumbru. În cele mai banale întâlniri ale noastre cu informații noi și în cele mai sofisticate căutări ale cunoașterii, suntem influențați de convingerile pe care le avem despre ce cunoaștem și cum obținem cunoașterea, ceea ce a fost numit epistemologie personală. Convingerile sau teoriile pe care le avem, modalități de cunoaștere sunt activate pe măsură ce ne implicăm în învățare și cunoaștere. De exemplu, în timp ce citim ziarul de dimineață, putem emite judecăți cu privire la credibilitatea afirmațiilor dintr-un anumit articol sau cu privire la sursa informațiilor. În viața noastră profesională, ne confruntăm cu învățarea de noi abilități și idei și luăm decizii cu privire la valoarea lor pentru noi. În fiecare dintre aceste situații, caracterul adecvat al teoriilor noastre epistemologice va determina felul în care dăm sens informațiilor pe care le întâlnim ulterior (Hofer și Pintrich, 2002).

Atunci când un individ aude o afirmație sau când citește un text aceasta conduce în mod automat la o reprezentare mentală a informației ca prim pas a înțelegerii a ceea ce a receptat.

Procesul de înțelegere începe cu această fază de construcție în care componentele unei propoziții sunt conectate într-o reprezentare mentală preliminară a ceea ce spune propoziția. Unele cunoștințe conexe sunt activate automat și adăugate la reprezentarea preliminară. Apoi, are loc o fază de integrare în care activarea mentală se răspândește prin această reprezentare până când ajunge la o stare stabilă. Cunoștințele relevante și conceptele importante rămân parte a reprezentării și sunt transferate în memoria pe termen lung. Cunoștințele irelevante și conceptele slab corelate sunt dezactivate. Rezultatul este o reprezentare mentală a informațiilor textuale, a cunoștințelor relevante și a inferențelor care au fost generate (Kintsch, 1998). Există o relație foarte strânsă între procesul de înțelegere și formarea credințelor.

Oamenii consumă informații relevante pentru convingerile pe care le au deja, atât prin conversațiile uzuale, prin lecturi, prin procese educative formale, prin intermediul mass-media, prin intermediul altor canale de comunicare pe teme variate, de la istorie și știință până la sfera domestică sau politică. Aceste situații implică înțelegerea celor percepute. Oamenii variază în ceea ce privește credințele, cunoștințele, dorința de a-și menține convingerile, motivațiile pentru implicarea în informații legate de convingeri și răspunsurile afective la informații. Aceste influențe îi vor determina probabil pe oameni să își modifice procesarea și să influențeze reprezentările mentale pe care le construiesc atunci când întâlnesc informații legate de convingeri.

În majoritatea cazurilor credințele se stabilesc atunci când subiectul a înțeles informația primită și a aderat cognitiv la ea. Există și cazuri în care subiectul își construiește credințe pe baza unor informații care le-a înțeles parțial sau chiar de loc, caz în care convingerea pentru care s-a aliniat la noile informații este mai mult afectivă decât rațională. Odată formate, credințele sunt exprimate de cele mai multe ori spontan, ele sunt considerate de unii cercetători ca determinanți ai comportamentului spontan și intuitiv al oamenilor în lumea complexă în care trăim astăzi (Seitz și Paloutzian, 2023). Trebuie totuși să facem o distincție între credințe și cunoaștere. Cunoașterea este un proces cognitiv prin care fapte, informații sau deprinderi sunt dobândite prin învățare sau educație și presupun procese specifice de obținere a ei precum căutarea de evidențe și justificări epistemologice și implicarea unor procese logice de deducție, inducție sau abducție. În schimb, convingerile și credințele diferă de cunoaștere pentru că implică un sens subiectiv. Aici problema cheie este centrată pe rolul evaluărilor emotionale și al creării de sens subiectiv (Angel, 2022).

Cum sunt stocate credințele pe care le avem în mintea noastră? O imagine tentantă despre cum arată o astfel de stocare prezintă Porot și Mandelbaum (2021). Ei descriu un proces construit conform unei rețele în care toate reprezentările relevante se află într-o singură rețea conectată holistic în memoria pe termen lung. Rețeaua este proiectată pentru a maximiza coerența atât cu dovezile primite, cât și cu credințele existente. Deoarece există o singură memorie depozitară, orice parte a informațiilor stocate poate afecta orice altă parte. La periferia rețelei se află credințele perceptive, cele cel mai ușor de falsificat și cel mai puțin integrate inferențial. Convingerile care sunt mai centrale sunt considerate în mod tradițional cele care sunt adevărate pentru cei mai mulți oameni. Contrarea acestor convingeri ar necesita cantități enorme de dovezi și ar transforma complet forma rețelei stabilite. De asemenea, se crede că rețelele sunt eficiente - există o reprezentare pentru fiecare convingere simbolică, iar locația acestei reprezentări în rețea indică totalitatea forței pe care o are individul în propoziția exprimată de convingere. Tot acești autori ne prezintă cum credințele noastre se schimbă. Ei spun că oamenii acceptă sau resping informațiile nu atât pentru a menține coerența epistemică, cât pentru a-și consolida selful. Oamenii prezintă un sistem imunitar psihologic similar cu sistemul imunitar corporal, sisteme care au ca scop integritatea selfului. Atunci când o substanță care nu este compatibilă cu corpul nostru, în cazul sistemului imunitar corporal, sau când o idee nu este compatibilă cu epistemologia personală, în cazul sistemului imunitar psihologic, acestea sunt recunoscute ca intrusivă, străină nouă, ca non-self, și sunt rețutate, neutralizate. Sistemul imunitar psihologic este conceput pentru a interveni atunci când cineva întâlnește amenințări serioase la adresa propriei imagini de sine. Sistemul imunitar psihologic funcționează pentru a proteja convingerile noastre fundamentale, cele care ne dau sentimentul despre cine suntem. Când totuși există considerente pentru ca o idee, dovadă să fie considerată compatibilă cu convingerile noastre, informațiile noi pot depăși sistemul imunitar psihologic și să se stocheze și să se alăture altor credințe deja existente. Credințele sunt stocate ca piese dintr-un joc de puzzle, iar atunci când apare o nouă piesă se poate ca întreaga configurație să se schimbe sau doar parțial (Porot și Mandelbaum, 2021).

În cazul discursului terapeutic, multe din conceptele teoriei și practicii psihologice, spre deosebire de cele medicale, au fost expuse în limbaj colocvial și astfel au fost susceptibile de a fi asimilate și prelucrate de oameni, atât în construirea unei psihologii folk dar și pentru a le integra în discursul de toate zilele și în simțul comun. Discursul terapeutic, construit de vocabularul

terapeutic, este generat de faptul că noi credem în el. El devine parte a sistemului imunitar psihologic și tot ce auzim sau citim în concordanță cu el este asimilat și stocat, ceea ce este în dezacord, este respins. El a condus la formarea unor credințe în conceptele și practicile terapeutice care sunt stabile și foarte rezistente la contra-argumente. Eu susțin și voi căuta să demonstrez în acest capitol că fără capacitatea oamenilor de a-și formula credințe pe baza ce aud, ce citesc, ce văd sau ce imaginează și apoi a le susține, dezvolta, comunica și a se comporta în acord cu ele, nu am fi avut astăzi omul psihologic, etosul terapeutic sau cultura terapeutică. Mai mult despre cum conceptele terapeutice au fost preluate de discursul public le voi discuta în capitolul 5, cel dedicat „fabricii sociale” a discursului terapeutic.

Alături de cele de mai sus mai este și problema incertitudinii, neîncrederii și credințelor transcendente. Putem considera cu un grad mare de probabilitate că nu există o singură persoană care să fie liberă de un anumit nivel de nesiguranță și incertitudine. Multe întrebări cruciale rămân fără răspuns și o modalitate de a rezolva aceste incertitudini este de a crede în ceva incomprehensibil.

Creierul nostru mare și complex prezintă un simț natural înăscut al cauzei și efectului. Noi observăm atât stimulii dar și reacțiile și efectele care le-au produs și aceasta relație generează instantaneu întrebări referitoare la cauzele acestora din urmă. Noi avem tendința naturală de a ne pune aceste întrebări pe baza cărora încercăm să înțelegem un fenomen. Întrebările referitoare la cauzele care au produs un anumit efect stau la baza primelor credințe care au deschis ușa unei gândiri care ulterior a generat știința. Știința reprezintă astăzi rezervorul cel mai convingător al autorității epistemice iar convingerile construite pe întrebarea de ce un fenomen se petrece au condus la gândire critică de astăzi.

Pentru tot ce nu înțelegem construim credințe generate de fantezie, imaginație, fără justificări și evidente epistemologice. Trebuie să acceptăm că nu există o singură persoană care să fie liberă de un anumit nivel de nesiguranță și incertitudine. Multe întrebări cruciale rămân fără răspuns și o modalitate de a rezolva aceste incertitudini este de a crede în ceva incomprehensibil. Pentru îndoielile existențiale mai profunde omul a formulat credințe transcendente, precum credințele religioase. Capacitatea umană de imaginație, care este excepțional de vastă, întinzându-se peste real și ireal, posibil și imposibil, generează o capacitate constantă de a experimenta transcendentalul. Cei a căror credințe nu îi lasă să vadă ce se află în afara setului lor particular de credințe, și-au format o altă credință, credința în Dumnezeu, într-o

forța mai mare decât a lor, o forță intangibilă și de necuprins, care îi ajută să ia în considerare o realitate alternativă care i-ar putea feri de neantizare. În acest caz, cel al credințelor religioase, nu avem justificări epistemologice, ci revelații religioase, adică sentimente, emoții, intuiții sau viziuni că Dumnezeu există. La nivel individual, credințele religioase permit oamenilor să înțeleagă viața lor și lumea în care trăiesc. La nivel social, se acceptă că ele promovează cooperarea interindividuală și reglează conflictul intergrupă și competiția în cadrul grupurilor etnice (Norenzayan și colab., 2016). „*Percepțiile transcendente și supranaturale sunt aproape universale în întreaga umanitate, iar majoritatea oamenilor se descriu ca aparținând unei religii. Cu toate acestea, pentru mulți teologi și filosofi și pentru majoritatea oamenilor de pe planetă, capacitatea noastră pentru experiențe transcendente este cel mai adesea asociată cu credința religioasă. Aceste credințe, însă, nu sunt independente; Acestea sunt împletite cu instituții, tradiții, reguli, practici și istorii care modelează experiențele cotidiene a miliarde de oameni. Pentru majoritatea oamenilor, întrebarea „De ce credem?” este profund legată de contextele religioase*” (Fuentes, 2019, p.121). Antropologul Roy Rappaport sugerează că în absența a ceea ce noi numim religie în sens comun, umanitatea nu ar fi putut să iasă din condiția sa pre- sau proto-umană (citată de Fuentes, 2019, p. 123). Cristofori și colab. (2022) au arătat că credințele religioase modelează caracterul unei persoane și influențează luarea deciziilor zilnice și interacțiunile sociale. Ele sunt intricate cu credințele morale, politice, economice și legale, lucru care a avut o influență profundă de-a lungul evoluției umane cunoscute, iar omniprezența și puterea lor au sugerat că au un statut special în creierul uman.

Barrett și Lanman (2008) vorbesc de faptul că credințele religioase au un statut aparte, cel puțin parțial, deoarece sunt rezultatul natural al sistemelor cognitive umane în rezolvarea problemelor obișnuite. Ei ne amintesc că se considera că credințele religioase se pot împărți în două categorii: credințe non-reflexive și reflexive. Credințele non-reflexive sunt din categoria cunoașterii tacite, în sensul că ele sunt reprezentări cognitive pe care le avem indiferent dacă știm sau nu că le avem. Sunt non-reflexive pentru că sunt intuitive, adică nu necesită resurse conștiente, deliberate și reflexive pentru a le forma. Convingerile non-reflexive posedă o anumită fluiditate și automatism care ar putea duce la o așa numită natură cognitivă. Astfel de credințe ni se par foarte naturale. În schimb, credințele reflexive sunt acele credințe pe care le avem în mod conștient; sunt credințe bazate pe adevăruri pe care le susținem în mod explicit. Convingerile reflexive sunt rezistente și dependente de istoria personală, de experiențele și contextul cultural,

încât par să sfideze orice încercare de justificare generală. Credințele non-reflexive apar în mod natural pentru că le dobândim fie prin practică, fie prin învățare și repetiție, fără să antreneze un proces deliberativ cognitiv. Credințele religioase fac parte din credințele non-reflexive. În ultimele decenii s-a acumulat un set de dovezi care indică faptul că ființele umane posedă o moralitate naturală. Există dovezi care susțin afirmația că o parte semnificativă a moralității umane este o chestiune de intuiție non-reflexivă, mai degrabă decât de raționament moral reflexiv (Haidt, 2001). Interacțiunea dintre moralitatea intuitivă și cogniția socială intuitivă produce intuiții despre dreptate, recompense și pedepse, deoarece încălcările moralității intuitive constituie inselaciune și, prin urmare, declanșează un sentiment intuitiv de nedreptate, manie și dorință de răzbunare. Ne așteptăm, așadar, ca bunătatea să fie răsplătită cu bunătate și trădare cu manie și evocarea pedepsei. Astfel, având în vedere sistemele noastre cognitive naturale, agenții supranaturali vor fi considerați în mod obișnuit ca fiind implicați în preocupări morale și de soartă (Barrett și Lanman, 2008). Pe lângă aceasta, sistemele noastre cognitive naturale susțin și credința în creația divină a lumii naturale. Specialiști în știința cognitivă a religiei susțin că sistemele cognitive umane obișnuite, care se dezvoltă natural, explică gama posibilelor credințe și expresii religioase (Petrovich, 1997 și 1999; Evans, 2001; Kelemen, 1999).

În 2004 Barrett se întreaba retoric: De ce credem în Dumnezeu? Răspunsul lui, izvorat din știința cognitivă a religiei, spune că, în general, credințele se formează prin funcționarea unor sisteme cognitive implicite, naturale din punct de vedere al maturării, care își alimentează rezultatele către sisteme cognitive reflexive. Propozițiile în acord cu rezultatele sistemelor cognitive naturale și mature tind să pară plauzibile la nivel reflexiv și devin credibile. Prin faptul că sunt doar mai mult sau mai puțin contraintuitive, conceptele despre zeu sunt ușor de reținut și transmis și își păstrează plauzibilitatea generală. În plus, proprietățile lor speciale le fac izbitoare, solicitând atenție și sunt ușor de integrat în raționamentul altor sisteme cognitive. Prin faptul că au statutul de ființe, zeii au un potențial inferențial extraordinar putând fi folosiți pentru a explica o gamă largă de fenomene. *„Această capacitate a zeilor de a da sens evenimentelor din lume în mod non-reflexiv încurajează credința în ei. În virtutea faptului că au cunoștințe și puteri speciale, zeii pot fi folosiți pentru a raționa despre sansa și nenorocire și pot fi conectați cu eșecuri sau triumfuri morale umane sau să fie la originea unor nenorociri, altfel inexplicabile. În consecință, zeii pot fi conectați cu alte sisteme cognitive care la randul lor pot produce credințe non-reflexive consistente cu zeii. Noțiunea că lumea naturală prezintă un design și un scop*

intenționat pare a fi o înclinație naturală timpurie în dezvoltare în mințile umane. Prin urmare, conceptele de zei creatori sau zei care conduc lumea naturală pot părea deosebit de intuitiv plauzibile. Luate în ansamblu, modul în care mințile noastre funcționează în medii naturale și sociale predominante din punct de vedere istoric ne încurajează să credem în zei în general” (Barrett și Lanman, 2008).

Toate acestea reflecții despre religie sunt foarte importante pentru că atunci când cauți să vezi primele fragmente din ADN discursului terapeutic le găsești cu secole în urmă împletite cu ideile și credințele religioase.

Religia ca terapie: religia a furnizat primele fragmente ale vocabularului terapeutic

Se poate spune că primele cunoștințe despre viața psihică și suferința sufletească pot fi privite ca fiind tot atât de vechi ca și omenirea. Iar dacă dorim să mergem mult în urmă și să căutăm cam de unde pornesc lucrurile care au legătură cu ceea ce s-ar numi astăzi terapie, avem două posibilități, să începem de la vechii greci sau dinaintea ei. Practic, fiecare societate complexă din trecut, adică cele care au reușit să se ridice deasupra existenței de subsistență, au definit viața bună în raport cu ideile lor despre datorie și practicile de autodisciplină. Societățile tradiționale consideră de la sine înțeles că credințele și valorile lor ocupă un plan moral superior membrilor săi individuali, de unde și cerința ca individul să trăiască la înălțimea idealurilor comunității prin îndeplinirea unor obligații care îi sunt superioare. Această „ordine” a fost păstrată mereu prin apelarea la o forță superioară mai mare decât a minții proprii.

Pentru egipteni și babilonieni sursa stărilor emoționale și comportamentele aberante ar fi sufletul imaterial iar alinarea sau vindecarea lor ar cădea în sarcina unor persoane cu competențe transcendente precum samani, preoți, vraci sau profeți pentru că atât originea cât și tratamentul acestor ar fi de domeniul religiei și instituțiilor religioase.

Vechii greci din epoca „*Golden Age*” a culturii lor au făcut un pas înainte și au identificat tulburările mentale ca având o origine atât trupească, cât și una legată de „suflet”. În plus, ei au identificat valoarea terapeutică a vorbelor de consolare, a empatiei și a ritualurilor de meditație. Acum apar primele idei despre sine, respectiv despre sentimentul că omul este proprietarul minții lui, a corpului și a vieții interioare, sentiment pe baza căruia el se vede pe sine ca „eu” și astfel se creează premisele unei existențe subiective. Porter (2017) ne arată că Heraclit (535-475 î.e.n.) este cel care deschide discuția despre sine și interioritate atunci când spunea: „*am fost în căutarea*

mea” iar această căutare nu are sfârșit pentru că sufletul este fără sfârșit: „*tu nu vei găsi granițele sufletului chiar dacă mergi în toate direcțiile*”. Mai apoi, Socrate vorbește primul despre “eu” afirmând că “*corpul meu mort nu este “eu”*”, și mai departe spune că “*eu nu sunt corpul meu, ci sufletul meu rațional*” (Sorabji, 2008, p. 17-18).

Pentru Platon (428 - 347 î.e.n.) mintea și materia sunt două entități separate. El susținea că “*psyche*” este nemuritor și imaterial, iar corpul este material și muritor. Psyche are trei părți iar bunăstarea individului depinde de armonia dintre cele trei părți ale lui: rațiune, pasiune și apetit. A fi stăpanul tău înseamnă să posezi trei calități: unitate cu tine însuși, calm și auto-control. Un suflet bun se bucură de ordine, concordie și armonie, iar un suflet rău are toate lucrurile sufletului în conflict. Sufletul este un spațiu interior, spațiu care este și cel al moralității (Taylor, 1989, p.117-120).

Concepția lui Aristotel (384 –322 î.e.n.) asupra relației dintre psihic și materie, dintre suflet și corp, este mult mai elaborată. Spre deosebire de Platon, el a fost un filozof materialist care a luat proprietățile și caracteristicile psihologice ca fiind expresia corpurilor materiale. Astfel, “*psyche-ul*” este „cauza formală” a fiintelor umane, în timp ce materia din care este format organismul nostru este „cauza materială”. Fără psyche, forma materială a corpului nostru nu capătă viață. Psyche-ul rațional sau mintea (“*nous*”) este prezentă numai la oameni și servește la o varietate de funcții precum abstractizarea, deliberarea și memoria.

Aristotel marchează piatra de hotărâre dintre epoca „Golden Age” a culturii grecești și încorporarea gândirii grecești în culturile contingente și mutarea centrului de greutate a gândirii antice în Imperiul Roman. Ulterior, filozofii stoici, precum Seneca, Marc Aureliu sau Epictet afirmă puterea cuvântului ca remediu suveran pentru a depăși greutățile vieții, precum tristețea sau faptul că omul este prevăzut cu capacități mentale pentru a depăși vicisitudinile inerente ale vieții. Inspirat de mistică lui Platon, filozoful roman Plotinus (204-270) concepea sufletul ca ceva imaterial și transcendent, ținut prizonier în corpul material din care poate să evadeze numai prin meditație sau vis. El vorbește despre cum putem avea o privire înăuntrul nostru cu ajutorul “ochilor minții” și astfel putem să ne cunoaștem mai bine (Sorabji, 2006).

Odată cu declinul Imperiului Roman, convențional marcat de moartea lui Teodosiu I (376), și împărțirea lui între cei doi fi ai săi, și atacul permanent al popoarelor “barbare” de la granițe, precum și odată cu răspândirea religiei creștine, care promitea salvarea sufletului, se consideră că se face trecerea la perioada medievală. Multe din textele clasicilor greci sunt

distruse sau pierdute, mai ales după ce biblioteca din Alecsandria a fost incendiată de mai multe ori și, în aceste circumstanțe, învățații vremii se mută la Constantinopole, capitala imperiului Bizantin auto-proclamat urmaș al Imperiului Roman iar, mai apoi, în spațiul persan. În jurul anului 800 e.n. califul Haroun-al-Rachid a hotărât să se traducă în limba arabă lucrările lui Aristotel, Hippocrates, Platon, Plotinus, Galenus și a altor gânditori antici. Astfel imperiul Islamic devine locul unde se continuă gândirea Golden Age-ului grecesc.

Creștinismul a fost de la început sensibil la problemele existențiale ale omului. Biblia este plină de explicații despre motivul pentru care oamenii gândesc și se comportă în anumite fel. Poveștile, analogiile, metaforele, narațiunile, fabulele din Biblie, toate începând cu Geneza, arată că problema fundamentală a omenirii este separarea de Dumnezeu prin păcat, iar credința în Dumnezeu oferă singurul remediu durabil pentru uzurare și izbăvire. Isus este exemplul pământean al felului cum putem ajunge la învățătura lui Dumnezeu. Separarea unei persoane de Dumnezeu sau a relației sale active cu Dumnezeu va afecta fiecare atitudine, fiecare alegere și fiecare acțiune. Indemnul Bibliei este clar: trebuie să ne îndreptăm către Scriptură pentru a găsi explicații despre motivul pentru felul cum gândesc, cred și se comportă oamenii. Orice altă explicație pentru a fi exactă trebuie să fie în acord cu Scriptura. *„Psihologia se ocupă de aceleași domenii de interes deja expuse în Scriptură. Explicațiile despre motivul pentru care oamenii se comportă așa cum se comportă și cum se schimbă au preocupat filosofi, teologii și alții, de-a lungul secolelor. Întrucât Dumnezeu a dat o „Carte de Instrucțiuni” despre cum să trăiești, toate ideile despre motivele comportamentului și cum schimbările trebuie făcute trebuie privite ca fiind de natură religioasă”*. (Bobgan și Bogban, 1987, p. 17).

Creștinismul timpuriu preia partea din ideile lui Platon, idei care se transmit prin Plotinus mai departe în dogma creștină. Astfel, St. Augustin (354-430) reafirmă concepția prin care sufletul este o entitate separată de corpul material, dezvoltând o formă de dualism preluată ulterior de Descartes. În afară de dihotomia spirit și materie, el arată existența altor opoziții printre care cea mai importantă este între partea interioară și cea exterioară. Astfel, Augustin este cel care vorbește răspicat despre interioritate. Partea exterioară este corpul care este comun și celorlalte animale, iar partea interioară este sufletul. El spunea: *“nu te întoarce spre afară, reîntoarce-te în tine...în tine sălăsuiește adevărul”*. Chemarea lui spre interior duce la drumul spre Dumnezeu. Drumul spre Dumnezeu este un drum “în sine”, Dumnezeu nu este numai ceea ce vedem, ci însăși puterea ochilor de a vedea, El este lumina interioară. *“Există o lumină pe*

care o percepem prin ochii, o alta pe care o percepe ochiul, și o lumină pe care o percepe sufletul” (Taylor, 1989, p.129). El mai spunea că prin limbajul interior noi ne cunoaștem și astfel fiecare este angajat în propria cunoaștere. Această poziție reflexivă înseamnă și să ai grija de tine însuși. Lumina interioară este cea care luminează prezența noastră în noi, înseamnă că eu sunt prezent în mine însumi. Astfel eu am certitudinea existenței mele pentru că sunt pe drumul cunoașterii adevărului meu (ibidem, p.131). El este inventatorul lui “*cogito*” așa cum îl vom cunoaște mai târziu la Descartes. Argumentele lui Augustin despre cunoașterea propriilor gânduri și despre esența proprie se transformă în argumentul la persoana întâia singular: “*Eu gandesce*”. Astfel se leaga o filiație: Plotinus ne-a sugerat să cercetăm interiorul nostru, apoi Augustin ne-a îndemnat să ne uităm spre interioritate, ca mai apoi, Descartes, ne-a făcut ca pentru totdeauna să ne întoarcem ochii spre înăuntrul nostru (Taylor, 1989, p.141).

Povestea selfului și subiectivității continuă mai departe în epoca creștinismului evului mediu. Filozofia medievală creștină a continuat explicația metafizică a existenței umane lansată de filozofia platonicească, care implică credința în sufletul nemuritor și în separarea de corp. În acest context Thomas de Aquinas (1225 – 1274), călugăr dominican și remarcabil filozof medieval, vorbește de conștiința proprie ca despre instanța morală prin care se înțelege lumea. Această presupune să ai o imagine proprie despre tine însuși. Aquinas spunea că omul vede cu ochii corpului și înțelege cu intelectul sufletului. Intelectul sufletului nu are ochi, înțelegerea nu este o operație a corpului, ci a conștiinței, corpul și sufletul intelectual fiind separate (Cory, 2016). În aceeași perioadă, Petrus Olivi (1248 – 1298), important teolog franciscan, abordează problema persoanei și afirmă că o persoană există pentru că este auto-reflexivă și pentru că are auto-conștiință, ceea ce reprezintă funcția cea mai înaltă a sufletului individului, pentru că prin ea individul își face o imagine proprie. Pentru el există două feluri de auto-cunoaștere: una legată de acțiuni, și alta generală, a esenței raționale a sufletului. Noi suntem conștienți de gândurile noastre, la fel cum suntem conștienți de simțurile noastre. Această capacitate reflexivă acompaniază toate actele mentale, capacitate ce este condiția pentru a avea sensul existenței și de a fi o persoană (Sorabji, 2008). Ideea de meditație și de privire înăuntru, preluată mai târziu de creștinism, a introdusă de iezuitul spaniol Ignatius de Loyola (1491-1556) ca meditație de patru săptămâni pentru curățirea sufletului, ceea ce ar putea fi considerată ca prima formă de terapie de grup.

Studiind influența filozofiei grecești asupra creștinismului ce i-a urmat, Philip Rieff vorbește de o schemă tipologică de dezvoltare care începe în Grecia Antică cu „omul politic”, care era garantul sănătății și stabilității ordinii în cetate și continuă în evul mediu cu „omul religios” care a adaptat „intelectualismul grec” la creștinism, rezultând o personalitate care postula credința „*ca forma superioară a rațiunii*”. Pentru acesta, credința are rolul principal pentru că ea oferea sistemul simbolic al existenței (Rieff, 1990, p.3-4). Pentru omul religios sensul sineului a fost găsit prin „*prin credința și astfel a găsit un sentiment de bunăstare și de libertate*” (Rieff, 1987, p.14).). Pentru omul religios Mântuitorul a devenit un ideal al vieții lui. Acest ideal a fost concretizat de „cult”, de practicile religioase prin care indivizii „*erau antrenați, prin acțiuni ritualice, să-și exprime dorințe fixe, fără a primi o gratificare corespunzătoare*” (Zonderevan, 2005, p. 70). Prin participarea la cult „*omul aceluia timp a internalizat o reprezentare simbolică a salvării care a stat la baza stabilității emoționale și a integrării sociale*” (Zonderevan, 2005, p.72).

Perioada evului mediu este în mod obișnuit descrisă ca o epocă întunecată a evoluției societății omenesti, ostilă științei și dominată de un dogmatism religios exprimat de multe ori prin credința că oamenii cu tulburări psihice se ocupă cu vrajitoria sau sunt posedați de diavol, ceea ce conducea la torturarea lor până la moarte prin deciziile Inchiziției. Autoritatea religioasă și chiar politică a bisericii devenise disproporționată. Practicile religioase erau foarte stricte, iar Biblia avea doar o versiune latină, imposibil de descifrat pentru majoritatea oamenilor. Epistemologia religioasă era doar apanajul clerului instruit. La toate acestea se adaugă creșterea averilor clericilor care nu au mai putut fi ascunse după zidurile abațiilor. Renașterea aduce o nouă viziune asupra vieții de zi cu zi, o gândire critică și o mișcare umanistă. Biblia a început să fie tradusă în limbile naționale, mai întâi în mod clandestin și mai apoi, odată cu apariția tehnologiei tiparului, ea a fost tipărită și răspândită ca și alte texte religioase. Faptul că o masă mare de oameni a putut lua un contact rațional cu ideile religioase a dus la interpretarea lor conform unei grile critice. Resentimentul față de casta clericală, ridicată pe un pedestal, care o făcea arogantă și ruptă de credincioși, viziunea critică asupra textelor religioase și a interpretărilor lor, practicile religioase constrângătoare și mișcare umanistă adusă cu renaștere, toate au condus la acumularea de frustrări și tensiuni în interiorul bisericii creștine. Pe acest fundal a apărut Martin Luther (1483-1546), călugăr și profesor la Universitatea din Wittenberg care a publicat și răspândit în 1517 un manifest cu 95 teze, obiecții sau proteste care de fapt sunt tot atâtea critici

asupra practicii religiei creștine a timpului său. Acest manifest a constituit actul de naștere a mișcării reformiste a bisericii. Această mișcare reformistă a căpătat și titlul generic de mișcare protestantă. Printre aceste teze se subliniază că singura autoritate în biserică este autoritatea biblică, ea consfințește suveranitatea lui Dumnezeu asupra creației și mântuirii, iar Biblia trebuie înțeleasă ca și cuvântul Domnului, ca un card de legăminte pe care Dumnezeu le-a făcut cu oamenii. Astfel Dumnezeu poate fi găsit de oameni și înafara bisericii. Pentru Martin Luther exista un conflict intern între “carne” și “spirit”, între natura veche, păcătoasă, a omului și natura nouă, morală, iar unitatea acestora într-o singură persoană se poate face doar prin uniunea hipostatică a naturii umane și divine, întru Hristos (Karimies, 2016). Reforma protestantă a creștinismului catolic, inițiată de Martin Luther, poate fi înțeleasă ca urmarea naturală a unui impuls inițiat de Sfântul Augustin care, pentru prima oară în istoria religiei creștine, arată că credința în Dumnezeu poate fi interiorizată și redusă la un dialog personal cu Dumnezeu sau cu sinele, ceea ce reprezenta o îndepărtare clară de tradiția religioasă, care se concentra în special pe ritualurile colective, instituționale (Madsen, 2014).

Prin John Calvin (1509-1564) reforma s-a răspândit din centrul spre nordul Europei și în Anglia, conducând la dezinstituționalizarea dogmei creștine și la generarea unei eliberări politice și intelectuale. Calvin considera că salvarea oamenilor este pentru toți pentru că toți sunt egali și fiecare poate să aleagă dacă o acceptă sau nu, adică ea este la libera alegere a omului. Important este să subliniez și faptul pe care Max Weber (1979, p.548) îl remarcă, anume că calvinismul l-a distanțat pe credincios de Dumnezeu facilitând stăpanirea intelectuală a lumii de către umanitate.

Nu după mult timp au apărut nuclee naționale ale reformei în majoritatea țărilor din vestul Europei, mai ales în țările nordice și germanice, ceea ce a făcut ca această reformă să se consolideze. În Elveția, Huldrych Zwingli a lansat o variantă a reformei, accentuând renunțarea la simbolismul ritualic și adoptarea unei credințe mai austere, iar în Anglia reforma a fost condusă de însuși regele Henrik al VIII-lea. Contextul local, național, social și economic a condus la fragmentarea mișcării reformiste și la apariția diferitelor confesiuni protestante, fiecare cu propria doctrină și ritualuri. Această arborizație a mișcării reformiste, protestante, a înlocuit uniformitatea religioasă anterioară a Europei cu un pluralism doctrinar și ecumenic și așa a apărut luteranismul, calvinismul sau anglicanismul.

În 1596 se naște filozoful Rene Descartes în La Haye en Tourain, din valea Loarei din Franța, personalitate a cărei opera continuă și astăzi să influențeze concepția noastră despre

mintea și corp. El a trăit în perioada de tranziție de la epocă medievală la cea modernă, perioada în care s-a născut ceea ce se numește astăzi metoda științifică de gândire, fiind contemporan cu Galileo, Kepler și Francis Bacon. Descartes este părintele dualismului, a ideii că mintea și corpul sunt compuse din două substanțe distincte. El este unul din primii care a vorbit de self, deși Sf. Augustin a atras mai demult atenția asupra importanței “*interiore homine*”, sau interiorul omului. Însă Descartes a mutat subiectivitatea în centrul filozofiei, punând bazele discuției la “persoana întâia” asupra conștiinței și asupra “eului”. Pentru el argumentul primar pentru distincția dintre minte și corp este de natura epistemologică. Astfel, omul percepe corpul sau prin folosirea simțurilor, pentru că simțurile sunt ca ceara, care sub influența căldurii își schimbă forma, dar ea rămâne totuși ceară. Omul nu ar trebui să se încreadă prea mult în simțuri și filozoful considera că cel mai mult omul trebuie să se încreadă în minte, pentru că ea nu se schimbă niciodată. Descartes adaugă că dacă cineva privește cu proprii ochi ceea ce află, se datorează facultății de judecată, care este proprietatea minții. În felul acesta, pentru el, mai important pentru dobândirea cunoașterii este deducția decât percepția. Astfel exista o substanță din care este făcută mintea, o substanță gânditoare (*res cogitans*), din care izvorăsc ideile, care este capabilă de rațiune și limbaj, și o substanță materială din care este făcută lumea naturală (*res extensa*). El considera că gândirea singură nu poate fi separată de om ceea ce îi conferă statutul de *Eu*, un lucru imaterial, care este sediul conștiinței. Astfel Eul este o ființă non-fizică, gânditoare („*cogito*”). El argumentează că *Eu* pot să mă îndoiesc de orice percep sau cred, inclusiv de propria existență, dar *Eu* nu pot să mă îndoiesc că eu mă îndoiesc. Dubiul este o formă a gândirii și de fiecare dată când *Eu* mă îndoiesc *Eu* confirm că *Eu* mă gândesc și că exist. Mă gândesc, deci exist! Asta spune că *Eu* este un lucru gânditor. Descartes conchide că “*Eu sunt un lucru gânditor ce nu pot fi separat de mine*”. Și continua: “*Dar ce sunt eu? Un lucru care gândește... Ce este un lucru care gândește? Este un lucru care se îndoiește, înțelege, afirmă, neagă, vrea, refuză și care, la fel, imaginează și simte*”. (Atkins, 2005, p.8). Pentru geneza vocabularului terapeutic Descartes este foarte important pentru că el ne-a deschis ușa pentru cuvintele prin care reprezentăm realitatea în mintea noastră. Gândirea este o construcție diferită de realitate. Lumea minții și lumea materială sunt ontologic diferite. Lumea materială, care include și corpul, este diferită de lumea construită de minte. Percepția și ideile sau credințele sunt lucruri diferite. El dezangajează subiectul de obiect și astfel deschide drumul către subiectivitate...subiectul se poate dezangaja de lume și de corp (Taylor, 1989, p. 144). Astfel, Descartes pune bazele centralității

subiectivității în relație cu cunoașterea și interpretarea lumii, a subiectivității și a discursului la persoana întâia și astfel putem considera că a contribuit decisiv la fundația pe care astăzi se plasează psihoterapia narativă, hermeneutică și nu numai.

John Locke (1632-1704) era un „empiricist epistemologic” după care cunoașterea se obține pe baza experienței. Conform teoriei lui, ideile despre realitate le dobândim pe baza percepțiilor și pe baza reflecției, care ar fi un fel de percepție internă. Pe baza acestor idei omul are o conștiință de sine, el fiind conștient de faptul că are aceste idei, această cunoaștere. Dar pentru a avea o identitate omul mai are nevoie și de memorie care îi conferă o conștiință de-a lungul timpului, o continuitate, o existență (Atkins, 2005; Thiel, 2011).

În aceeași perioadă filozoful Isaac Watts (1674-1748) vorbea de importanța limbajului și în special de utilizarea prenumelui personal în identificarea unei persoane, iar termenul de conștiință se leagă numai de prenumele personal la persoana întâi. Cuvântul *self* și conștiința *self*ului se referă numai la prenumele „eu”. După Watts, identitatea persoanei cere atât identitatea sufletului, cât și pe cea a corpului (Thiel, 2011). Și dacă vorbim de istoria conceptului de *self* și subiectivitate în sec. XVI-XVII trebuie să-l mai adăugăm și pe filozoful german Leibniz (1646 – 1716) care, făcând distincția între identitatea substanței mentale și identitatea personală, afirma că cele două nu pot totuși fi separate una de alta. El emite principiul individuației, precum că nu este nevoie de a căuta diferențe între persoane pentru că natura însăși nu a făcut două lucruri la fel. Fiecare individ este unic în sine, prin natura sa intrinsecă. Lucrurile diferă unele de altele în virtutea esenței lor individuale. El mai credea că o minte nu poate să se angajeze în gândire rațională fără să se bazeze pe ideile de substanță, inferență și identitate, pentru că ele sunt elementele care constituie rațiunea. Dar aceste idei nu pot fi capturate decât prin reflecție, prin întoarcerea atenției la propria minte (Bender, 2016).

Pentru încercarea de analiză genealogică a idiomului terapeutic de astăzi acești gânditori sunt importanți pentru că au „inventat” cuvinte și concepte, înțelesuri și noțiuni care au rezistat timpului și sunt astăzi încorporate în narațiunile componente ale discursului terapeutic.

În acest timp reforma religioasă a continuat să se răspândească în Europa medievală. Acest proces nu a fost unul pașnic și au existat nenumarate războaie regionale cu caracter religios, precum războiul de 30 ani (1618-1648) dintre reformiști și contra-reformiști care au încercat să stăvilească răspândirea protestantismului. Se evaluează că în timpul acestui război Germania a pierdut între 25-40% din populație. Acest război s-a încheiat cu pacea de la

Westphalia care a recunoscut tratatul anterior de pace de la Ausburg din 1555 prin care se recunoștea faptul că fiecare națiune are dreptul de a hotărâ ce religie să adopte. Pe plan politic reforma a contribuit la creșterea sentimentului de independență față de puterea papală de la Roma ceea ce a dat un impuls la formarea statelor națiuni, precum statele nordice. În Anglia secularizarea averilor bisericii catolice a condus la apariția primilor germeni ai capitalismului. Însă mai mult decât atât, reforma a însemnat triumful individualismului, interiorizarea relației cu Dumnezeu, creșterea rolului educației și apariția așa-zisei etici protestante care consta în sarguință și muncă asiduă, frugalitate, modestie, umilință, disciplină și simplitate.

Ca o punte culturală între lumea medievală și lumea modernă, Renașterea a promovat o revitalizare a artei, literaturii, arhitecturii, muzicii, filozofiei și științei în Europa. Fundamentul ei a fost inventarea unei noi versiuni a umanismului pe baza vechii filozofii grecești, care afirma că *“omul este măsura tuturor lucrurilor”*.

Cu acest bagaj de idei, opinii sau credințe despre suflet și rațiune, despre conștiință și minte, despre interioritate și subiectivitate, intrăm în *“secolul luminilor”*. Secolul luminilor sau secolul rațiunii a fost caracterizat de o efervescență intelectuală, economică și social-politică. Pe planul ideilor, principala caracteristică este recunoașterea că rațiunea este prima sursă a cunoașterii, autorității și legitimității. Tot acum apar ideile politice de libertate, progres, tolerantă, guvernare constituțională și separarea bisericii de stat. Cunoștințele științifice încep să se difuzeze în masă prin apariția primelor enciclopedii și dicționare, cărțile încep să fie tipărite în tiraje de masă, apar bibliotecile publice, și pentru prima oară numărul cărților fără subiect religios începe să depășească numărul cărților religioase.

Cu toate acest progres economic și cultural, ideile despre bolile mentale și mai ales despre tratamentul lor au progresat foarte puțin. Terapia prin cuvânt era lăsată în seama religiei și a practicanților ei. Era încă destui *“vindecători”* care utilizau gândirea magică și bigotismul oamenilor pentru a promova modele aberante de terapie. Joseph Gassner (1727-1779), preot catholic într-un mic oraș, Klosterle, din Elveția a rămas în istorie ca unul din marii exorciști și *“vindecători”* ai timpului său. El exorciza pacienții în prezența unor reprezentanți ai bisericii catolice și protestante, a unor medici, a membrilor burgheziei și nobilimii locale și a altor membri ai comunității, iar conținutul sedinței de exorcizare era înregistrat de un notar. Gassner striga la demonul presupus a fi în pacient să se arate iar prezența lui explică simptomele pe care pacientul le avusese. Dacă simptomele erau evidente atunci această era o probă că boala era

produsă de diavol și se trecea la exorcizarea pacientului (Ellenberger, 1994). Totuși se face un pas mare în 1794 când medicul francez Phillippe Pinel (1745-1826) introduce la spitalul La Bicetre din Paris îngrijirea umană ca concept de tratament al pacienților cu tulburări psihice. El promovează termenul de “tratament moral”, care presupunea un comportament bland și cald cu pacientul, în scopul restaurării speranței în remiterea bolii. Tratamentul moral a reprezentat o schimbare de la tratamentul bazat pe practici corporale la o abordare non-medicală și non-violentă bazată pe compasiune și înțelegere. Pacienții erau implicați în terapie ocupațională, exerciții religioase și activități recreative, precum și în discuții suportive cu personalul.

Printre multe încercări de terapie a tulburărilor psihice din acea vreme merită menționată cea a „magnetismului animal” a medicul austriac Franz Anton Mesmer (1734-1815). El susținea că prin plasarea de magneți pe corpul pacientului se reface echilibrul fluidelor din organism, echilibru care ar sta la baza sănătății mentale și corporale. Rezultatele acestei metode au fost modeste dar pentru prima oară aceste rezultate au fost atribuite pe drept sugestiei, persuasiunii și hipnotismului la care au fost supuși pacienții, moment de la care aceste modalități de acțiune au intrat în arsenalul terapiei psihologice și în vocabularul ei. Mesmerismul a fost considerat precursorul hipnozei și spiritismului în spațiul Nord-American (Wampold, 2001).

De partea cealaltă a oceanului Benjamin Franklin (1706-1790) publică în 1790 cartea sa “*Autobiography*” considerată ca prima carte “ajuta-te singur” („*self-help*”) prin care promova 13 legi ale dezvoltării personale: temperanța, tăcerea, ordinea, economia, hotărârea, harnicia, sinceritatea, moralitatea, moderația, curățenia, liniștea, castitatea și umilința. Franklin a fost un exponent tipic al eticii protestante și în această autobiografie el prezintă cititorului strădania lui spre auto-examinare și auto-perfecționare, cu scopul de a-și însuși valorile care îl pot conduce la o viață implinită. Astfel, Benjamin Franklin mai adaugă alte atribute legate de religie conceptului de tratament moral al problemelor de sănătate psihologică, iar vocabularul terapeutic al vremii se îmbogățește în mod consistent.

În secolul XIX civilizația occidentală se mută gradual în “*epoca modernității*”, când observația empirică și metodele științei sunt cele prin care se poate afla adevărul, această idee fiind în contrast cu credința din iluminism că rațiunea este instrumentul prin care se poate dobândi cunoașterea. Pentru mulți cercetători epoca modernă este o revoluție culturală și economică, perioadă marcată de rejecția tradiției medievale, de triumful ideilor de libertate și egalitate, progres, urbanizare, economie de piață, secularizare, educație publică și democrație

reprezentativă, toate acestea cu pretul creșterii competiției interumane, a individualității, materialismului și a birocrăției. Știința este îndrituită să afle adevărul iar adevărul este peste tot același pentru că el este descoperit pe baza legilor naturii, care sunt universale și îndubitabile. Printre mulți factori care au generat această „*turning point*” al civilizației umane se menționează revoluția industrială, acumularea de capital, creșterea populației umane, dar și etică protestantă. Schimbările sociale în religie și știință, de la sfârșitul secolului al XIX-XX sunt adesea caracterizate ca seismice (Giddens, 1990).

Ideile biologizante și descoperirile științifice reprezentau principala sursă de inspirație pentru gândirea terapeutică. Psihiatrul german Wilhelm Griesinger (1817-1868) afirma cu tărie că „*bolile minții sunt boli ale creierului*”, iar Emil Kraepelin (1856-1926) furniza descrierile clinice ale principalelor boli psihiatrice, schizofrenia și psihoza maniaco-depresivă și punea bazele nosologiei psihiatrice moderne. O primă bresă în terapiile fizico-chimice adresate corpului și tulburărilor lui o face psihiatrul francez Jean-Martin Charcot (1825-1893) care, în 1882, descrie histerio-epilepsia și eficacitatea sugestiei și hipnozei în buna tradiție mesmeriană. Corolarul ar fi că astfel de practici psihologice mesmeriene ar putea fi benefice în tratarea unor astfel de afecțiuni ceea ce-l face pe Charcot să dezvolte pe mai departe metode de tratament bazate pe sugestie și hipnoză, idei care au fost preluate apoi de Freud. Ideile despre minte se apropie din ce în ce mai mult de cele religioase, neoprotestante, și astfel se asistă la un progres în umanizarea felului în care suferința psihică era privită și interpretată. Preocuparea despre minte, self și subiectivitate merge mai departe în epoca modernă. Mulți oameni își construiau propria imagine despre o interioritate ca fiind dominată de un “self” posesor al unor impulsuri iraționale, care amenința conviețuirea socială, familia sau sexualitatea. În acest spațiu, al interiorității, trebuie lucrat! A vorbi despre interioritate sau subiectivitate, a fi introspectiv, devinea o preocupare legitimă pentru că sufletul sau selful era conceput ca fiind esența ființei umane. Această “entitate” internă era definită și de termenul de “subiect”. În 1859 se înființează Școala de psihopatologie din Boston care îi includea pe remarcabilii psihologi William James (1842-1910) și G. Stanley Hall (1846-1924) care, împreună cu alți neurologi și psihiatri, au dezvoltat o școală care va deveni ulterior epicentrul noii terapii prin limbaj, psihoterapia! În 1875 apare termenul de “*placebo*” care desemna tratamentele cunoscute ca ineficiente din punct de vedere clinic, dar care satisfac dorința pacientului de a fi tratat. Acest efect se explică mai mult prin credința pacientului în eficacitatea tratamentului decât prin realitatea științifică a acesteia

eficacității. Termenul își are originea în *“Placebo Domino in regione vivorum”* (A face pe plac Domnului pe tărâmul vieții). Efectul benefic al placeboului a devenit un criteriu de susținere a ideilor celor care promovau remediile adresate minții, implicit ai partizanilor psihoterapiei.

Odată cu încheierea erei raționalismului sec. XVIII și triumful protestantismului în țările anglo-saxone și germanice, se asista la o recrudescență a ideilor morale și se trece treptat la un romantism și misticism cu referire la religie, valori sociale comunitare și artă. În acest spațiu se vor petrece cele mai semnificative momente ale dezvoltării terapiei psihologice în sec. XIX. Acum apar frenologia, spiritualismul și mesmerismul care interpretează tulburările mentale în sensul că ele ar putea beneficia de practici terapeutice, altele decât cele medicale, înclinate spre terapii corporale. Așa se face că în a doua jumătate a sec. XIX un număr mare de americani se întorceau asupra practicilor de vindecare prin minte, în acord cu mișcarea *“Christian Science”* (Știința Creștină) sau cu cea *“New Thought”* (Noua Gândire). De fapt aceste mișcări erau relicve ale trecutului sau practici creștine marginale, dar aveau o mare popularitate. Ele afirmă că problemele corpului se pot vindeca prin minte, credință și spiritualitate. Aceste mișcări, deși repudiate de medicină, au reușit totuși să influențeze societatea și să considere terapia prin cuvânt mai mult ca o formă specială de practică religioasă, care s-a numit *“Gospelul terapeutic”*. Gospelul terapeutic a vrut să lase impresia că *“Hristos și biserica există pentru a ne face pe noi iubii, importanți și validați. Acest tip de gospel are pretenția de a ameliora simptomele suferinței. Este structurat să dea oamenilor ceea ce ei își doresc, nu să schimbe ceea ce ei doresc. Ne face să ne simțim mai bine. Logica acestui gospel este de a împlini dorințele individului și a ameliora durerea sufletească”* (David Powlison, 2010, în <https://www.9marks.org>).

Valorile despre muncă și bunăstare ale puritanismului neoprotestant au fost treptat preluate de discursul despre *“puterea voinței și a minții”* care au stat la baza mișcărilor *“New Thought”* și *“Mind-Cure”* (Cura prin minte). Acestea, alături de mesmerism, combinat cu mișcarea *“Christian Science”* și cu ideile spiritualiste ale literaturii posibilului din psihologia populară, afirmă că potențialul uman este nelimitat și că mintea omului controlează nu numai corpul individului, dar și realizarea și viitorul lui. Astfel, mitul potențialului uman nelimitat a furnizat atât o cosmologie și ontologie, cât și o epistemologie (Svehla, 2008). Cei ce credeau în acest mit acceptau existența unei forte inteligente, iubitoare, universale, pe care o împărtășește omului, iar acesta o poate accesa și controla. Această literatură era de sorginte mai mult

religioasă/spirituală decât seculară. Eva Moskowitz (2001) spunea chiar că ideile religioase protestante s-au erodat treptat și au fost înlocuite de acest etos terapeutic; *“America și-a vândut sufletul pentru psyche”*... „trăim într-o epocă consumată de venerarea psihicului”.. „astăzi, americanii apelează la tratamente psihologice la fel de reflexiv cum se îndreptau odinioară către Dumnezeu”, descrie Eva Moskowitz la începutul cărții sale din 2001, *„In Therapy We Trust”*. Introducând termenul de *“gospel therapeutic”*, cu rădăcini în mesmerismul și magnetismul secolului XIX, ea spune că această gospel este expresia istoriei unei națiuni obsedate de psyche, arătând că americanii doresc mai mult să îmbrățișeze o soluție ușoară și rapidă pentru rezolvarea problemelor complexe și dificile deși acesta nu ajută oamenii la soluționarea problemelor reale și nici nu plătește facturile. Eva Moskowitz (2001) își încheie cartea cu o concluzie tulburătoare: *„Națiunea noastră a fost totdeauna preocupată de dilemele personale și de terapia emoțională, mai mult ca oricare altă națiune. Nici un alt popor nu are o atât de mare înclinație de a merge la terapie. Alte culturi diferă de a noastră atât în ceea ce privește numărul terapiștilor dar și cu privire la atitudinea față de psyche și asupra vieții personale. Astăzi o mulțime de oameni își înfățișează public problemele emoționale și nimeni nu vede în aceasta o temă nepotrivită de a fi discutată în public”*.

Astăzi se pare că există un *„gospel”* (evanghelie) pentru orice, o evanghelie a devenit o modalitate de a transmite promisiuni despre ceva superlativ, de ex. cea mai bună modalitate de a-ți trăi cea mai bună viață. Încă de la începuturile creștinismului și până la era internetului, unii au considerat evangheliile revelatoare. Ele au îndemnat la o schimbare personală, viața are nevoie de o schimbare. Această dublă solicitare - a te schimba și a recunoaște că ai nevoie de schimbare - este funcția evangheliei. În acest sens, discursul despre evanghelie nu este diferit de discursul terapeutic. Destul de des, „terapia” și „evanghelia” se întâlnesc în anumite documente și practici, deoarece evangheliile de astăzi încorporează destul de des promisiuni terapeutice (Lofton, 2015). Madsen (2012) crede că este vorba de o realocare morală ce reprezintă o schimbare profundă în cadrul modernității, de la standardele externe susținute de autorități sau instituții sociale, la întoarcerea către sine. Această orientare subiectivă înseamnă că individul își va îndrepta privirea spre interior, mai degrabă decât spre exterior, atunci când caută răspunsuri. Ca urmare, religia nu a dispărut, doar că focusul esențial s-a mutat spre un parteneriat între greutatea autorității lui Dumnezeu și sinele individual.

Tot acum apar narativele optimismului, a luptei pentru creșterea stimei de sine, a căutării fericirii, iar în lexiconul vremii apare termenul de “*neurastenie*”, ca primă tulburare psihosomatică care ar beneficia mai mult de tratamentul adresat minții decât cel somatic. Terapeuții minții și alți terapeuți alternativi precum osteopați, homeopați, neuropați, încercau să promulge importanța abordării problemei minții în cazul oamenilor cu probleme psihice. Astfel, mișcarea “*Mind-Cure*” pune accentul pe resursele spirituale ale individului și protesta împotriva raționalismului medicinei allopatice care reducea boala la o simplă disfuncție rectificabilă prin intervenții medicale. Mișcarea “*Mind-Cure*” mai afirma că mintea are propriile sale legi care spun printre altele că oamenii pot să se elibereze de constrângeri exterioare și să-și ia controlul asupra propriei persoane. Marele psiholog William James (1902/1982) afirma că caracteristica principală a mișcării era capacitatea ei inspirațională, iar conducătorii acestei mișcări aveau o credință intuitivă în puterea vindecătoare a minții, în eficacitatea curajului, speranței și încrederii. Succesul mișcării “*Mind-Cure*” îl constituie coroborarea ideilor despre self cu cele despre geneza psihologică a bolilor. Oamenii erau înclinați să creadă că știința nu poate explica realitatea vieții de zi cu zi, în schimb plasarea în transcedental a puterii vindecătoare îi poate face să creadă în puterea credinței în depășirea experiențelor chinuitoare ale vieții de zi cu zi (Sutton, 2012).

Mișcarea “*New Thought*” afirma că gândirea divină are puterea binelui, iar gândirea cea dreaptă are putere curativă. Ea se baza pe convingerea sa experiențială că mintea umană este strâns conectată cu un univers spiritual mult mai vast. Adepții mișcării “*New Thought*” susțineau că „*toată creația este mentală*” și credeau în „*puterea gândirii pozitive*” (Fuller, 2012, p. viii). Această mișcare a avut ca figură principală pe Phineas Quimby (1802-1866) din Belfast, Maine, ceasornicar, filozof autodidact și vindecător de origine mesmeriană. Se spune că el și mișcarea lui au deschis calea spre tranziția de la Calvinism la *New Thought* (Haller, 2012, p.3). El a promovat credința că o minte deschisă față de Dumnezeu poate conduce la vindecare. Numitorul comun pentru Quimby și adepții săi a fost afirmația că boala rezultă dintr-o credință eronată. Inspirându-se din teoriile magnetice ale lui Franz Anton Mesmer și din scrierile revelatoare ale omului de știință și filosofului suedez Emanuel Swedenborg (1688–1772). Adepții lui Quimby s-au angajat să construiască un cadru mental complet nou pentru umanitate. Pentru ei, nu toate cunoștințele precum cele ale chimiei sau fizicii erau științifice, deoarece se putea dobândi o înțelegere mult mai suplimentară dacă cineva se baza pe canale extrasenzoriale găsite în ședințe de spiritism, clarviziune și alte experiențe paranormale. Prin urmare, practicile de

vindecare ale *New Thought* au oscilat între sfera științelor și hegemonia revendicată de latura revelatoare a religiei (Haller, 2012, p.4). Aceasta Mișcarea metafizică a fost mult timp o forță în cultura americană, articulând un set de idei și practici care rămân până în ziua de azi în prim-planul scenei noastre religioase și seculare contemporane. Crezând că lumea mentală era singura realitate adevărată, iar lumea materială creația ei, practicanții acestei mișcări cred și astăzi că ar putea folosi științele nou descoperite pentru a elibera corpul uman de defectele sale materiale, precum boala și afecțiunea. Numai prin descoperirea libertății personale și a individualității din natura sa interioară sau spirituală și prin fuzionarea acestei individualități cu Dumnezeu, individul putea găsi sănătate și fericire durabilă. Vocabularul lor conținea cuvinte folosite precum voință, înțelepciune, iubire și conștiință care au rămas și astăzi în vocabularul terapeutic. Ei susțineau o credință nestrămutată în puterea gândului de a construi realitatea, credință care a continuat să se răspândească în cultura noastră, devenind din nou deosebit de populară în perioada anilor 1940-1960, sub denumirea de gândire pozitivă. În acea perioadă, efectele complete ale psihologiei populare s-au manifestat în modalități de auto-ajutorare, poziționând cunoașterea științifică alături de credința religioasă și oferind o concepție alternativă a modurilor în care această comunicare ne-ar putea îmbunătăți viața. Cei care s-au afiliat acestei mișcări vehiculau idei care se mai găsesc și astăzi în psihologia populară, precum cele referitoare la gândirea pozitivă, la „*legea atracției*”, a forței vieții, a vizualizării creative și a puterii personale (Caplan, 1998, Woodstock, 2005). În anul 2006, o autoare australiană, Rhonda Byrne a luat cu asalt publicul american în 2006 prin cartea ei „*Secret*”. Cartea a urcat rapid în fruntea listei de bestselleruri New York Times, unde a rămas timp de 146 de săptămâni consecutive și s-a vândut în peste douăzeci și unu de milioane de exemplare. Succesul comercial al cărții nu s-a datorat deloc meritelor sale literare sau clarității conceptuale, ci a oferit o reluare a unor aforisme simpliste formulate pentru prima dată de „gânditorul pozitiv” american, Quimby, cu un secol mai devreme. Aceasta carte a fost tradusă în românește și tipărită în editura Adevarul Divin în anul 2007, ceea ce arată cât de repede s-a difuzat conceptele și vocabularul *New Thought* în România. În acest sens nu trebuie uitată nici cartea lui Ester Hicks și Jerry Hicks: „*The Law of Attraction: The Basics of the Teachings of Abraham*”, Hay House, 2006 (*Legea Atracției; Fundamentele învățării lui Abraham*”, tradusă în românește, Editura Literra, 2021). Însăși multe din „predicile” facute de Winfrey Oprah, în cei 25 ani de emisiuni TV, sunt bazate mult pe această concepție de origine *New Thought*.

Mai merita de menționat și ce Quimby spunea: *“bolile sunt ca și moda și oamenii sunt gata să preia o boala tot așa de ușor cum adoptă o nouă îmbrăcăminte. În schimb, doctorul poate produce o schimbare chimică prin vorbă, indiferent de ce vorbe folosește”*. Cu altă ocazie al afirma: *“Eu stau jos lângă persoana bolnavă, care și ea stă jos lângă mine. Eu simt tulburarea ei și starea minții ei și simt slăbiciunea și lipsa ei de înțelepciune. Ii spun apoi despre sentimentele care au tulburat-o și, cunoscând tulburarea ei, cuvintele mele conțin hrana de care ea are nevoie, cuvintele mele sunt cuvintele înțelepciunii și o întăresc...dacă tu spui aceleași cuvinte care ar suna la fel ca și ale mele, ele sunt doar sunete goale și boala nu trece...”* (după Caplan, 1998a). Iată aici primi lăstari ai discursului terapeutic! Phineas Quimby concepe practicile lui vindecătoare ca practici ce sunt conectate la Noul Testament și spune că “știința sănătății” pe care o practică el este de fapt “știința lui Hristos” și folosește termenul de “*Christian Science*”. John Haller (2012) spunea: „privind istoria mișcării printr-o lentilă modernă, unii comentatori cred că New Thought reprezintă o modificare sau reformulare a eticii protestante. (Haller, 2012, p.14).

Mary Baker Eddy (1821-1910), care a fost una dintre pacienții cei mai fideli ai lui Quimby, a devenit fondatoarea mișcării “*Christian Science*”. Mary Eddy era mama singură, cu posibilități financiare reduse, cu o lungă istorie de suferințe somatice și psihologice, printre care depresie și ceea ce s-ar numi astăzi “fibromialgie”. Pentru suferințele avute ea a încercat tot felul de tratamente printre care hipnoza, homeopatie, magnetism, spiritism, etc. până în momentul când a devenit convinsă că orice rezultat obținut prin diferite metode nu s-ar datora acestora, ci credinței în Dumnezeu. Ea devine convinsă că bolile nu trebuie tratate cu medicamente sau igiena pentru că nici Hristos nu s-a vindecat cu asemenea metode. În schimb ea promovează utilizarea cuvintelor blande, încurajarea suferindului, răbdare cu temerile lui și afirmarea necondiționată a dragostei și spune că în acest fel a descoperit legile divine ale vieții, adevărului și dragostei și le numește “*Christian Science*”. Ea publică câteva cărți și înființează o societate cu același nume și un periodic “*Christian Science Monitor*” care ființează și astăzi (Gillian, 1998).

O altă piatră de hotăr în dezvoltarea terapiilor psihologice este apariția primelor cărți “*self-help*” în a doua jumătate a secolului XIX. Se consideră că originea adevăratei “*mișcări self-help*” trebuie căutată și în tradiția valorilor Noii Anglii Protestante, un sistem de valori care presupune a fi sobru, disciplinat și frugal, care pune pe primele locuri voința liberă, puterea

personală și optimismul și care vede realizarea materială ca expresie a dezvoltării spirituale. Astfel, în 1859 a apărut cartea scoțianului Samuel Smiles „*Self-Help*”, care de la apariție a avut un succes deosebit și care se mai citește și astăzi. Smiles era un exponent perfect al epocii victoriene și un purtător al valorilor timpului sau precum muncă, perseverență, disciplină, educație și caracterul moral.

Conceptul de ajută-te singur a avut de la început o semnificație care a făcut casă comună cu auto-încrederea și spiritul antreprenorial pe care sociologul și filozoful german Max Weber (1864-1920) le-a pus la originea apariției capitalismului (Ascher, 2010). Max Weber scria în cartea sa „*The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*” (1930/1958) că etica protestantă este caracterizată de vigilența ascetică rațională, autocontrol și planificare metodică a vieții, trăsături care nu sunt limitate în mod specific la un context religios, ci sunt calități etice incluse în definiția spiritului secularizat al capitalismului. El sugerează că etica protestantă determină semnificativ spiritul independent al capitalismului, dar acestea au o relație determinanta de o „afinitate interioară”. Spiritul capitalismului nu este altceva decât o versiune secularizată a eticii protestante care se dezvoltă în timp prin rațiune (Razzell, 1977).

Protestantismul liberal, format în decenii de controverse cu ideile darwiniste, aduce o liberalizare a doctrinei și discursului și începe să vorbească de oameni ca membrii autonomi ai societății, angajați într-o strădanie neîntreruptă de dobândire a prosperității individuale și de o întoarcere cu fața spre interesul propriei persoane, utilitarismul individual și spre speranța pentru un progres material și moral. Acum se petrece o schimbare majoră, de la nararea problemelor generale, la nararea celor comune, zilnice, ale oamenilor. În acest context începe să se vorbească că remediul pentru problemele sufletului stă în puterea fiecăruia. Nu este de mirare că primii autori de cărți „*self-help*” au fost personaje cu puternică afiliație religioasă protestantă și astfel ideile de terapie a minții se împletesc cu cele religioase și apar figuri religioase precum Mary Bacher Eddy, Norman Vincent Peale sau Robert Schuller, care au devenit „guru” pentru literatura „*self-help*” (Anker, 1999).

Majoritatea covârșitoare a autorilor recunosc că rădăcinile diverse ale etosului terapeutic în sec XIX pot fi găsite în tradiția americană a individualismului, liberalismului religios, mișcările „*Mind Cure*” și „*New Thought*” (Anker 1999a, p. 154; Moskowitz 2001, pp. 10–29; Becker 2005, pp. 36–59; Illouz 2008, p. 30). Această transformare de la religie și spiritualitate la etosul terapeutic a fost foarte proeminentă la mișcarea „*New Thought*” cea care a contribuit la geneza discursurilor și

prefabricatelor “*New Age*” din cultura Americană (Rakow, 2013). Discursul “*New Age*” din anii 1970 s-a centrat pe creșterea personală și auto-realizare. Conceptul de auto-vindecare poate fi considerat ca paradigmatic pentru vindecările holistice din “*New Age*” datorită faptului că implică și practicianul/terapeutul spre reflexivitate (Sutcliffe 2003, p. 176).

Se poate vedea cum toate aceste mișcări cu caracter popular religios au pus bazele terapiei psihologice, lucru care a fost explicat prin “*seducția psihologică pe care o exercită creștinismul față de oameni obișnuiți*” (Bobgan și Bobgan, 1987). Un studiu recent Gallup (citată de Effing, 2009) arată că viziunea pe care o au americanii asupra societății, democrației și viitorului este adânc înrădăcinată în credințele lor religioase, în marea lor majoritate aceste credințe sunt de sorginte protestantă. Este vorba de o puternică tradiție puritană cu accentual pe hărnicie, educație, necesitatea de auto-examinare, disciplină și frugalitate. Biblia a reprezentat locul în care oamenii au găsit modelele, justificările și motivațiile comportamentului lor, iar relația individului cu Dumnezeu afecta fiecare atitudine, alegere și chiar acțiune. Terapia psihologică nu putea să facă excepție și se spunea că ea este mult mai aproape de religie decât de ori care alt domeniu al științei. Psihiatrul Jerome Frank, profesor la Universitatea John Hopkins, în cartea sa celebră “*Peresuasion and healing: A comparative study of Psychotherapy*” (1961) spunea că “*psihoterapia nu este în primul rând o știință; în multe feluri ea se aseamăna cu religia*”. O poziție mult mai radicală a au Bobgan și Bobgan (1987) care susțin că în măsura în care psihoterapia se îndepărtează de conceptele și limbajul scripturii, în aceeași măsură ea comitea o erezie, poziție pe care o numeste “*psihoerezie*”.

Ce se întâmpla în acest timp în domeniul medicinei, timp în care se dezvoltă “*gospelul terapeutic*”? În fundal prevalau teoriile neurologice cu privire la bolile psihice, care erau astfel considerate “*nervoase*” și de competența neurologilor. Există și ceea ce se numea “*paralelismul psihofizic*” care presupunea și existența simptomelor psihice, simptome care nu sunt altceva decât expresia unor leziuni cerebrale care încă nu au putut fi evidențiate. Bolile minții erau clamate că boli ale corpului material. Totuși, există și dihotomia între structural și funcțional, adică între organic și psihogen. Se spunea că dacă vedem ceva la microscop atunci este structural, dacă nu vedem la microscop atunci este funcțional sau că bolile fără modificări fizice sunt un mit, un vis metafizic. Se mai considera că tratamentul bolilor mintale trebuie să fie unul biologic. Pe această bază, medicii exprimau o mare rezistență la toate încercările de terapie, altele decât cele biologice. Pentru cei care credeau în medicina, ramură a științei, terapia bazată

pe vorbă, adică psihoterapia, aparea ca ceva straniu, ceva în afără legilor științifice. Însuși cuvântul “psihoterapie” era ceva de neacceptat. Se încercă să se pună restricții celor care se pretindeau terapeuți sau vindecători fără studii medicale. Medicii cu diplomă încercau să suprimă alternative neortodoxe la practica lor, psihologia și terapiile sufletești nu erau privite cu simpatie (Caplan, 1989).

În acest moment al analizei mele trebuie să spun din nou că vocabularul terapeutic care, pe nesimțite, a infuzat felul cum oamenii vorbeau despre ei în viața de zi cu zi, și mai ales atunci când viața le pune în fața obstacole, decepții, frustrării sau înfrangeri, limbajul acesta a creat idiomul suferinței și a terapiei care ulterior a generat etosul terapeutic și omul psihologic, nu a venit de nicăieri. Samburii au fost puși devreme de felul cum oamenii au interpretat ceea ce nu puteau înțelege, pentru ceea ce nu aveau încă cuvinte, și astfel religia a reprezentat rezervorul de înțelesuri și semnificații cu ajutorul cărora a-a formulat explicații și remedii. O definiție largă dată de David Hume religiei spune că o religie nu trebuie neapărat să implice credința într-un creator perfect al universului. O religie poate fi orice corp de doctrină care implică credința în existența unei puteri invizibile, inteligente, fie că această putere este binevoitoare sau răuvoitoare, spirituală sau corporală (citată din Falkenstein, 2009).

Studii semnificative au ilustrat faptul că etosul modern de auto-ajutorare și terapeutică își are originea în creștinismul protestant (Tiainen-Qadir, 2020) ceea ce am încercat și eu din perspectiva genealogiei foucauldiane a gândirii terapeutice. Istoricul american Jackson Lears, a susținut că ascensiunea culturii de consum de la începutul secolului al XX-lea nu poate fi explicată decât dacă înțelegem mai întâi schimbările din culturile religioase americane și, în special, trecerea de la un etos protestant al mântuirii prin autonegare, la un etos terapeutic care pune accentul pe autorealizarea în această lume, care era concentrat pe sănătatea psihică și fizică (Jackson Lears, 1983). Susan E. Myers în cartea sa *“Helping the Good Shepherd: Pastoral Counselors in a Psychotherapeutic Culture, 1925–1975”* (2009) explorează cum pastorii liberali protestanți au asimilat principiile și practicile disciplinelor psihologice ca un nou mod de relaționare cu enoriașii. Această orientare către principiile umaniste ale terapiei Rogeriană a creat tensiuni în practica consilierii pastorale, precum cele dintre libertatea individuală și obligațiile comunitare. Consilierea pastorală a rezolvat această tensiune prin utilizarea limbajului terapeutic psihologic la cel teologic. Contrar opiniilor parterilor lui Philip Rieff (1979, 2006) care susținea că triumful terapeutic a deplasat moravurile culturale, valorile morale, angajamentele sociale și în special credințele

religioase protestante, Myers-Shirk au demonstrat că relațiile dintre religia și etosul terapeutic nu a însemnat o substituție ci doar o intricare și o interconexiune (Rakow, 2013). Pe de altă parte și idiomul terapeutic a modificat religia timpului nostru. Astfel, Madsen susține că turnura terapeutică din a doua jumătate a sec. XX a modificat creștinismul occidental, în care lui Dumnezeu i se atribuie din ce în ce mai mult un rol de susținere ca terapeut și de remediu pentru promovarea bunăstării personale (Madsen, 2012, 2014).

Viziunile terapeutice și religioase nu sunt incompatibile. De fapt, o mare parte din religia occidentală, pe care unii o considera dispărută, încorporează acum o ideologie terapeutică. De exemplu, mulți protestanți americani îl definesc acum pe Dumnezeu mai mult ca un consilier care răspunde nevoilor și sentimentelor individuale decât ca un judecător care condamnă păcătoșii și îi binecuvântează pe credincioși. Așa cum a arătat Sarah Caffrey Bachand după o anchetă făcută pe 3000 de adolescenți și părinții lor între 2001 și 2005 (Bachand, 2010), Dumnezeu este terapeutul nostru cosmic de astăzi! Psihologia și teologia ne oferă aceleași evanghelii. Religia a existat de mult timp în cadrul culturii terapeutice la fel cum cultura terapeutică a existat în cadrul religiilor. Odată ce înțelegem interconectarea acestor două categorii, putem spera să interpretăm mai bine efectele lor continue și să criticăm în mod corespunzător limitele lor transformative. (Lofton, 2015, p. 36).

Ethan Shagan (2018) scrie o carte faimoasă despre nașterea credinței moderne: „*The Birth of Modern Belief: Faith and Judgment from the Middle Ages to the Enlightenment*”. El contestă de la început istoricii care au susținut că modernitatea este caracterizată de declinul credinței. El sugerează în schimb că lumea modernă a cunoscut o transformare a sensului credinței, care „a devenit sinonim cu opinia sau judecata: un spațiu de autonomie mai degrabă decât o rețetă pentru exercitarea ei” (Shagan, 2019, p. 6). Departă de a fi lipsit de credință, lumea modernă poate fi caracterizată printr-o reducere a rolului jucat de religie, dar și printr-o proliferare a credinței care acum „structurează totul, de la afilierea politică la gusturile consumatorilor, la obiceiurile alimentare, învăluindu-ne într-o atmosferă bogată de judecată etică privată” (ibidem, p.292). Prin credința Shagan numește un „cadru de resurse intelectuale și presupuneri care modelează cunoașterea religioasă și relația acesteia cu alte afirmații ale adevărului” (ibidem, p.282). El crede că nașterea credinței moderne a fost în primul rând o reacție împotriva încercărilor autoritare de a impune credința și de greutatea insuportabilă a credinței pe care a produs-o regimul confesional. Shagan susține că aceste presiuni aveau să fie

treptat ridicată până în punctul în care credința a devenit obișnuit să se sugereze că ființele umane să își folosească propria judecată pentru a fi de acord cu propozițiile religioase (ibidem, 169) sau a devenit un proces empiric de cântărire a dovezilor și un produs al raționamentului individual. Această transformare a însemnat că credința religioasă nu mai diferită de orice altă afirmație a adevărului, deoarece atât ipotezele științifice, cât și afirmațiile teologice — ambele rezultate ale judecății suverane — au dobândit „statut epistemologic paralel” (ibidem, p. 235). Finalmente Shagan spune că pe măsură ce „*granițele dintre credință, cunoaștere și opinie s-au prăbușit, a apărut o nouă înțelegere a credinței, fără să existe „un acord despre ceea ce ar trebui crezut [...], ci mai degrabă un angajament de ordinul doi față de judecata autonomă a subiectului credincios*” (ibidem, p.247). Acest consens larg a permis coexistența unor perspective diverse în societățile moderne, precum consensul dintre religia de astăzi și cultura terapeutică a societății neoliberale de astăzi. Se spune adesea că întrebarea „Cine este Dumnezeu?” este pe cale să fie înlocuită de întrebarea „Cine sunt eu?” (Madsen, 2012).

Astăzi, corelația istorică dintre terapie și religie apare într-o formă nouă, și anume, un asamblaj terapeutic-religios care apare odată cu triumful aparent global al culturii terapeutice. Reamintind „afinitățile electivă” clasice ale lui Weber (1958), care au creat un ansamblu istoric contextual de calvinism și capitalism, cultura religioasă și terapeutică. Acest ansamblu servește la consolidarea reciprocă a lor. Incorporarea limbajului terapeutic în mentalitatea religioasă și în modul de viață religios crează posibilitatea constituirii unui tip de subiectivitate care este, în același timp, neoliberală, funcțională, autogestionantă și profund angajată religios. Tore Laugerud, cleric norvegian (1999, citat de Madsen, 2012) spunea că imaginea lui Dumnezeu trece prin modificări așteptate în fața noilor cerințe și idealuri. Dumnezeu este, în mod corespunzător, extrem de înțelegător și suportiv. El spunea: „*Dumnezeu există și este un Dumnezeu pentru tine; când Dumnezeu este disponibil pentru noi, este posibil pentru noi să devenim disponibili pentru ceilalți*”.

Reconfigurarea dimensiunii terapeutice a experienței religioase într-o narațiune a subiectivității flexibile, autonome și autogestionante vine dintr-o istorie lungă în care religia a fost înțeleasă ca o ameliorare a durerii, ca oferind un remediu, o resursă de adaptare, un impuls în momentele de slăbiciune și o reîncărcare în momentele de gol. Acestea teme sunt prezente în discursul teologic, întruchipate în practicile religioase de vindecare, dar sunt evidente și în discursul științific și ideologic care critică religiozitatea. Nu este o exagerare de a considera

astăzi religia ca o „terapie emoțională” universală. Acesta este rezultatul noilor relații dintre etică religioasă, discursul psihologic și moralitatea neoliberală (Lerner, 2020, p.87). Asistăm la o nouă turnură în relațiile dintre religie și ideea de terapie, precum și dintre religie și psihologie în general. Religia și noua religiozitate reprezintă unul dintre cele mai evidente și complexe relații în cadrul culturii terapeutice. S-a constatat că religia contemporană a adoptat elementele discursului terapeutic și îl folosește pentru a se consolida. Kathryn Lofton, care a interpretat Evangheliile în lumina terapiei, sugerează că cele două proiecte au multe în comun: atât religia contemporană, cât și evanghelia terapeutică sunt construite pe o dublă solicitare - „*cerând să-ți schimbi viața*”... îți sugerează în același timp că „*viața ta trebuie schimbată*” (Lofton, 2015, p. 35). Astfel, într-un fel sau altul, discursul psihologic a devenit o parte inseparabilă a unei religiozități terapeutice contemporane.

Uneori se spune adesea că triumful terapeutului vine în detrimentul religiosului. „*Dumnezeu este mort, Dumnezeu ramane mort, noi l-am omorât*” spunea Nietzsche în 1882, iar Freud i-a luat locul! Psihologia înlocuiește supranaturalul, iar preoții, pastorii și rabinii își cedează autoritatea psihiatrilor, psihologilor, psihoterapeuților și altor profesioniști din domeniul sănătății mintale. Ann Taves (2020) încearcă să facă o analiză a acestor discursuri „concurrente”: cel religios și cel psihologic. Ambele discursuri au încercat să explice experiențele extatice ale oamenilor dar și experiențele curente ale vieții. După ea psihologia nu este un sistem hegemonic, ci un discurs în schimbare care ordonează și explică viața umană, psihologie este un sistem interpretativ care se schimbă în timp. Pe acest fundal discursul religios a fost când aproape când departe de cel psihologic, când s-au influențat reciproc, când s-au concurat cu acrimie. Ambele discursuri au încercat să folosească știința pentru a-și îmbunătăți pozițiile epistemologice, dar ambele au ajuns în același punct în care selful va rămâne, construit atât din credințe raționale cât și din cele religioase. „*Discursurile iluministe au încercat să minimalizeze sau ștergă credința religioasă, dar au sfârșit prin a încuraja religiozitatea în moduri neașteptate conducând la o conștientizare crescândă că religia și psihologia, în special în secolul al XX-lea, au înflorit împreună. Pentru mine, trăsătura evidentă a Americii moderne și prin urmare, trăsătura care trebuie explicată, nu este declinul religios, ci o uimitoare eflorescență religioasă americană, o eflorescență adesea susținută de noțiuni psihologice și psihologice populare*” (White, 2009, p.7). În acest punct al discuției trebuie să ne amintim ce susținea Giddens (1991) și anume că credința creștină tradițională este amenințată atât de tendințele generale de secularizare din societate, cât

și de tendințele paralele către sacralizare, cum ar fi noua spiritualitate, fiecare fiind inevitabil conectată cu imperative culturale puternice de a-și crea propria identitate, inclusiv credința religioasă, mai degrabă decât de a o accepta ca pe ceva dat de la început.

Ca regim simbolic și moral dominator al postmodernității, viziunea terapeutică asupra lumii a devenit hegemonică prin pătrunderea structurii impulsului și inhibiției în personalitate, precum și a ordinii instituționale stabilite a puterii și privilegiului. Ascensiunea profesiilor terapeutice în ultimele decenii este deja bine documentată. Terapeutică a triumfat prin pătrunderea în inimile și mințile chiar ale indivizilor de la care te-ai putea aștepta să se opună cel mai mult unei astfel de victorii. Din ce în ce mai mult, cu toții trăim într-o lume simbolică, sau mai degrabă această trăiește în noi, care respinge judecățile morale definitive în favoarea valorilor „emotiviste” care proclamă suveranitatea sinelui și supremația psihologiei. *„Unde odinioară sinele trebuia abandonat, negat, sacrificat și murit față de el, acum sinele trebuie stimat, actualizat, afirmat și eliberat.”* Acolo unde odinioară religia, moralitatea și obiceiurile explicau conduita umană în termeni de bine și rău, corect și greșit, astăzi psihologia ne ghidează spre criterii de bunăstare și boală, funcțional și disfuncțional, chiar și în chestiuni de religie (Woolfolk, 2004, p. 69-71).

Religia a mers în pas cu evoluția terapiei psihologice. După cum susținea Max Weber, evoluția religiei și culturii este o istorie a raționalizării și dezamagirii lumii. El a susținut că ascetismul promovat de protestantism a creat cel mai mare grad de raționalizare a conduitei umane, mai mare decât ascetismul monastic. Produsul secundar sau by-product-ul eticii protestante este transcenderea dorintelor și emoțiilor particulare ale naturii umane. Astfel, *„lașitatea, brutalitatea, egoismul, senzualitatea sau o altă tendință naturală”* erau *„cele mai predispuse să devieze individul de la caracterul său carismatic”* (Weber, 1964, p.163). Rieff bazat pe teoria lui Max Weber, a argumentat că religia poate fi înțeleasă ca îndeplinind două funcții distincte care, atunci când au succes, tind să se răspândească în cultura mai largă, fie un control terapeutic al vieții, fie o remisie terapeutică de la acel control. În măsura în care credința controlează viața de zi cu zi. (Rieff, 1966/1987, p. 34-35). Freudismul a reușit, în afară de a ne da un cadru conceptual de a interpreta existența noastră, să ne ofere iluzia că avem în mână noastră sau cel puțin a terapiștilor noștri, haturile prin care putem controla „elefantul” de sub noi, inconștientul.

Freud, iudaismul și psihanaliza¹

Pentru spațiul European o analiză a apariției ideilor despre terapia psihologică poate începe cu Friedrich Nietzsche (1844-1900). Mulți l-au numit profet al “erei noi” care apare la orizont. Thomas Mann îl considera ca fiind “*cel mai mare critic și psiholog al moralei cunoscut în istorie*”. El a fost fascinat de problematica personalității umane, plină de conflicte și contradicții. Având un pronunțat simț critic, el avea permanent o polemică cu discursurile timpului, cu ordinea socială, religia și moralitatea convențională. Unul din aforismele lui era: “*Nimic nu este adevărat, orice este posibil*”, ceea ce mulți au numit “*nihilism moral*”. Pentru Nietzsche, omul este o ființă care se minte pe sine și pe alții. El spune că psihologii ar trebui să tragă concluzii din ceea ce oamenii înseamnă cu adevărat, mai curând decât din ceea ce ei spun sau fac; oamenii ar trebui să se depășească pe ei înșiși. Nietzsche postulează suveranitatea rațională. El crede că conceptele de minte, suflet sau corp nu se referă la entități distincte. Ci mai curând la strategii lingvistice pe care le folosim pentru a ne referi la diferite aspecte ale vieții noastre. În accepțiunea lui, ce numim noi self este tocmai unitatea pulsionilor, impulsurilor, dorintelor care compun corpul viu (Kaufman, 1977). Ca și Freud, mai târziu, Nietzsche vorbește despre inconștient, pulsuni, sublimare, resentiment. Există multe similitudini între Nietzsche și Freud și este greu de spus cine pe cine a influențat. Freud vorbește de Nietzsche ca despre un filozof “*a căror intuiții și supoziții se află adesea, surprinzător, în aceeași linie cu ideile laborioase ale psihanalizei*” (Ellenberger, 1994).

O altă contribuție la genealogia vocabularului terapeutic de la sfârșitul sec. XIX și începutul sec. XX în Europa vine de la filozoful german Franz Brentano (1838-1917). El definea psihologia pe o știință a fenomenelor mentale care trebuie deosebite de cele fizice. Brentano dorea ca abordarea empirică să fie folosită în psihologie pentru că toată cunoașterea trebuie să fie bazată pe experiență directă. A face psihologie înseamnă pentru el și să descrii ceea ce un om experimentează direct prin percepția interioară, prin introspecție. După Brentano există două versante ale psihologiei: “*psihologie genetică*” care studiază fenomenele psihologice din perspectiva persoanei a treia, și “*psihologie descriptivă*” care studiază aceste fenomene din

¹ Unele pasaje din acest text sunt reproduse din lucrările mele: Istoria Psihoterapiei (www.vrasti.org) sau Despre Psihoterapie (2024) Editura Artpress, Timisoara

perspectiva persoanei întâi. Aceasta din urmă ar descrie de fapt conștiința din punct de vedere al persoanei care vorbește despre sine (Brentano, 2009). Brentano a fost profesorul de filozofie al lui Freud, care a auzit cu interes prelegerile acestuia între 1874 și 1876, din timpul studiilor la Facultatea de medicină din Viena. Există voci care speculează influența pe care Brentano a avut-o asupra operei lui Freud. Astfel, se pare că ideea de „obiect” la Freud este împrumutată de la Brentano, ca și aceea că există o intenționalitate inconștientă prin care actele mentale sunt reprimare sau negate (McIntosh, 1986).

De la început trebuie să fac o remarcă importantă. Comparând contribuția Americii și a Europei la sfârșitul de secol XIX și începutul de secol XX la „genetica” discursului terapeutic vom vedea că în timp ce în America vocabularul terapeutic s-a inspirat din doctrina și practicile confesionale ale protestantismului religios, în Europa ele au venit din partea medicinei materialiste.

Trebuie să-l menționez pe Jean Martin Charcot (1825-1893), profesor de neurologie de la spitalul Salpêtrière din Paris, considerat părintele neurologiei moderne. Interesul lui la un moment dat este centrat pe pacienții care sufereau de așa-zisa histero-epilepsie, boală pe care o considera având o origine neurologică. El încerca diferite tratamente pentru această boală, printre care și metoda hipnotică inspirată din teoria mesmerismului american. Astfel, el a constatat gradul mare de hipnotizabilitate al acestor persoane, ceea ce l-a făcut să considere că apariția și dezvoltarea isteriei este mai degrabă psihică decât organică și astfel el introduce importanța factorilor psihogeni în apariția bolilor cu expresie somatică. Dar mai important decât toate este că între 1885-1886 Sigmund Freud, tânăr medic la Viena, primește o bursă ca să lucreze în clinica lui Charcot la Paris unde ia contact cu teoriile lui Charcot despre histerie, hipnotism și discuțiile etiologice referitoare la această boală.

Urmărind palierele contribuțiilor genealogice la discursul terapeutic de astăzi ale diverselor personaje ale începutului de secol XX trebuie să vorbim și despre Dr. Joseph Breuer (1842-1925), medic în practică privată în Viena. El a observat că atunci când cere unei paciente (numite cazul Anna) să descrie istoria și progresia simptomelor de care se plange, intensitatea acestor simptome se reduce semnificativ, fenomen pe care l-a numit „curățirea sobei de cenușă”, iar ulterior a folosit termenul de „cura de vorbire” sau „terapia prin vorbă” (Breuer și Freud, 1895/1956, p. 30). El a fost prieten cu Freud căruia i-a împărtășit din experiența și considerațiile lui profesionale. În 1895 ei publică împreună cartea „*Studii despre isterie*” (Studies on Hysteria,

Breuer și Freud 1895/1956). În această carte putem găsi formulate primele concepte ale psihanalizei și o putem considera ca actul de naștere al acestei terapii. Foarte revelator ar fi acest citat: “*Dar relația causală dintre trauma psihică determinantă și fenomenul isteric este nu numai faptul că acționează ca un agent generator al simptomelor, ci conduce și la existență lor independentă. Noi trebuie să acceptăm că trauma psihologică, sau mai precis memorarea ei, acționează ca un corp strain care, mult timp după aceea intră în corp, continuă să acționeze ca un agent provocator* (ibidem, p. 6) [...] *Spre surpriza noastră, am aflat că fiecare simptom isteric individual dispare imediat și permanent când reușim să aducem în lumină memoriei evenimentul care l-a provocat, care a acompaniat apariția simptomelor, și mai ales atunci când se întâmplă ca pacientul să pună în cuvinte în cele mai mici detalii evenimentul și afectele contingente. Procesul psihic care a avut loc în mod spontan, trebuie repetat cât mai viu posibil, întrucât să atingă statutul de naștere autentică și să i se dea o formă verbală* (ibidem, p. 6) [...] *Memoria unei astfel de traume, chiar dacă nu a fost “abreactată”, conduce la un complex de asociații care apar odată cu alte experiențe ale subiectului...de exemplu, după un accident, memoria pericolului și repetarea fricii se asociază în memorie cu ce s-a întâmplat în trecut... O persoană care a suferit evenimente umiltoare și pe care le poartă în memorie poate fi ajutată prin punerea faptelor într-o poziție corectă, prin reconsiderarea propriei lor semnificații, etc. În acest fel o persoană este capabilă să facă să dispară afectele de acompaniament prin procesul de asociere”* (ibidem, p. 9). Pentru publicul larg Sigmund Freud este “inventatorul” psihoterapiei, dar pentru specialiști contribuția lui Breuer este esențială. Pentru Freud, contribuția lui Breuer la nașterea metodei psihanalitice a fost mereu un subiect care i-a provocat anxietate (Breuer și Freud, 1895/1956, editor’s introduction, p.xxvii).

Ca un lucru anecdotice, Freud spunea că trei lucruri au lovit cu putere narcisismul uman: teoria lui Copernic, teoria evoluționistă a lui Darwin și teoria psihanalitică pe care a dezvoltat-o el însuși (Bakan, 1958, p.3). Dacă primele două teorii au apărut oarecum după un șir de speculații premonitoare, Freud și teoria lui au apărut, aparent, ca din neant, și această constituie o fascinație perpetuă pentru toți cei care vor să plaseze teoria lui Freud într-o secvență a dezvoltării gândirii umane.

După Bakan (1958) au circulat patru teorii despre originea teoriei freudiene: i) particularitățile familiei lui Freud, în special relația cu tatăl, care a dus la revelarea formulării complexului Oedipian și, mai apoi, a felului cum l-a descris pe Moise; ii) o revelație intelectuală,

o iluminare, mai ales datorită capacității lui de introspecție; iii) geniului lui Freud, un dar profund și gigantic, de natură indescritibilă și iv) capacitatea de analiză interioară personală adâncă și viziunea neobisnuită asupra naturii omului, care i-au furnizat apărul ce a stat la baza formulării originale a psihanalizei.

Freud este văzut de multe ori ca un geniu inexplicabil, care a apărut brusc în lume, a lăsat mesajul său profund și complicat, și apoi a plecat....Felul cum acest nou corp de idei se diferențiază așa de mult de alte modele de gândire ridică chestiunea originii sale mai mult decât oricând. Ipoteza lui Bakan (1958) este că psihanaliza este rezultatul unor idei și observații profunde asupra naturii umane, care au germinat într-o minte cu totul deosebită, sol la care a contribuit din plin originea sa iudaică și înțelegerea superioară a importanței misticii iudaice și monoteismului. La această idee au aderat o mulțime de autori și la care și eu, umil, subscriu.

Sunt o mulțime de indicii care arată că Freud a disimulat religiozitatea sa de teamă că lucrările lui ar putea fi repudiate de comunitatea academică dacă el și-ar arăta afilierea la religia iudaică. Chiar referințele bibliografice ale autorilor evrei au fost omise din lucrările lui timpurii. Freud trăia în Viena începutului de secol XX, când mișcarea antisemită era în creștere. Unii autori spun chiar că ambivalența lui Freud, respectiv păstrarea ascunsă a originilor și tradițiilor evreiești în viața privată, cultul tatălui lui și interesul față de mistică evreiască, pe de o parte, și clamarea unei atitudini de liber cugetător, pe de altă parte, a stat la baza teoriei lui despre interpretarea viselor, despre inconștient și despre complexul Oedip.

În liceu, Freud a studiat istoria și religia iudaică cu Leopold Breuer, tatăl lui Dr. Joseph Breuer. Anii care au urmat, la facultatea de medicină și apoi ca asistent universitar, au fost definitorii pentru viața lui Freud. Un prieten, Max Graf, scria că Freud era mandru că aparține poporului evreu, care a dat lumii Biblia. Începuse să aibă conștiința originii sale evreiești și mai târziu spunea că *“am fost totdeauna fidel alor nostri și niciodată nu am pretins să fiu altceva decât ce am fost: un evreu din Moravia a căror părinți au venit din Galiția”* (citată din <http://romethesecondtime.blogspot.ca/2015/03/freudinromeiallroadsleadtorome.html>). Referitor la indemnul că copii evreilor să fie trecuți la creștinism pentru a se înrola cu succes în viața socială, Freud spunea că dacă nu lași copilul să crească ca evreu, îl lipsești de acele surse de energie care nu pot fi înlocuite de nimic altceva. Nu-l lipsi de avantajul de a se strădui ca evreu pe lumea această. El a făcut parte tot timpul din anumite societăți culturale evreiești și a frecventat uneori cluburi sau evenimente evreiești. La fel, se pare că el stia să citească în Hebrew

și în Yiddish. Îi mărturisea lui Wilhelm Fleiss (Freud, 1986), prietenul lui, că făcea colecție de istorioare scrise în Yiddish, iar Ernest Jones (1953), alt prieten devotat, ne spunea că Freud era evreu în sinea lui și asta însemna mult pentru el. De fapt avea puțini prieteni care nu erau evrei!

Încă de la începutul carierei lui medicale, Freud a început să reflecteze mai mult asupra propriei persoane, cine este și ce valori îl determina. Îi scrie prietenului său, Wilhelm Fleiss că a devenit interesat de el însuși și spune că el este principalul lui pacient. Psihologia începe să-l intereseze mai mult decât medicina internă pentru care se pregatea. Studiază greacă și latină și citește în mod extensiv lucrări de istorie și arheologie. Casa lui era plină de obiecte, statuete și fragmente antice colecționate cu diferite prilejuri și se spune că Freud folosea adesea arheologia ca o metaforă pentru a descrie viziunea sa asupra inconștientului (Bonaparte și colab. 1954)

Între anii 1895 și 1898 Freud întreprinde cinci călătorii în Italia, călătorii care exprima dragostea lui pentru Roma, în special. Cu aceste prilejuri descoperea doi dintre eroii săi de toată viața, eroi cu care s-a identificat uneori, Hannibal și Moise; cu Hannibal, pentru că amândoi aveau origine semitică și tenacitatea specifică acestei seminiții și cu Moise, pentru că a salvat poporul evreu traversând desertul și i-a dat o religie monoteistă care l-a ajutat să traverseze secolele. Preocupare lui față de Moise, exprimată în cartea *“Moses and Monotheism”* (1939), cu puțin timp înainte să moară, subliniază aderența lui față de religia iudaică. La Roma multe zile la rând, ore întregi, Freud a stat fascinat în fața statuii lui Moise de la mormantul papei Julius al II-lea, pentru a înțelege acest personaj. Freud spunea în *„Moses and Monotheism”*: „apoi, dintr-o dată, vedem lucrurile clar: Moise era un egiptean, probabil un aristocrat pe care legenda era menită să-l transforme într-un evreu. [...] În timp ce în mod normal un erou, în cursul vieții sale, se ridică deasupra începuturilor sale umile, viața eroică a omului Moise a început cu coborârea să din poziția sa înaltă la nivelul Copiilor lui Israel” (Freud, 1939, p. 15). Pentru Freud, Moise reprezenta atât un self idealizat, cât și un obiect de reflecție, un erou concret și un ideal abstract. Blum (1991) spunea că relația lui Freud cu Moise face parte din autoanaliza lui Freud și în felul acesta, Freud l-a re-creat pe Moise. Această re-creare este importantă pentru evoluția conceptului de superego și în dezvoltarea ulterioară a ideilor despre internalizare, identificare și abstractizare. Studiul sculpturii lui Moise i-a furnizat pretextul lui Freud de a explora cum identitatea lui evreiască influențează viața lui actuală. În *“Moses and Monotheism”* (1939) ca și în *“Totem and Taboo”* (1913), el vorbește de religie ca de o memorie transmisă genetic generațiilor, fie conștient și deliberat, fie inconștient. După el, tradiția evreiască va supraviețui în

ciuda oricăror încercări de a o repudia. Pentru el lucrul care face ca o persoană să fie evreu nu este dacă se numește sau nu pe sine evreu, dacă practică sau participă la activitățile evreiești, ci pur și simplu, dacă a moștenit această memorie arhaică care se trage de la antecesorii. După Evelyn Hartman (2010) această carte subliniază permanenta obsesie a lui Freud pentru problema istoriei și permanenței evreilor, a rolului religiei în supraviețuirea lor, în ciuda vicisitudinilor. Freud spunea: „*Iudaismul fusese o religie a tatălui; creștinismul a devenit o religie a fiului*” (Freud, 1939, p. 88). El consideră că creștinismul nu a menținut nivelul spiritual ridicat al iudaismului, deoarece a restabilit cultul „marii zeițe-mamă”, a găsit loc pentru „*multe dintre figurile divine ale politeismului*” (ibidem, p. 88) – o aluzie la Fecioara Maria și la Sfinți – și a reintrodus elemente magice și superstițioase. Cu alte cuvinte, pentru Freud, sosirea creștinismului la câteva sute de ani după iudaism a fost doar parțial un progres (Quinodoz, 2005, p. 268). În analiza lui Jill Salberg (2010) se arată că Freud credea că angajamentul în credința într-un Dumnezeu invizibil este o caracteristică a evreilor și din aceasta a rezultat o serie întreagă de consecințe. Freud aminteste că superioritatea religiei iudaice constă în prohibiția de a avea o imagine a dumnezeului lor, încurajând evreii să construiască o imagine abstractă a zeității lor. Această interdicție „*înseamnă că o percepție senzorială era plasată pe locul doi față de ceea ce ar putea fi numit o idee abstractă – un triumf al intelectualității asupra senzualității sau, strict vorbind, o renunțare instinctivă, cu toate consecințele sale psihologice necesare*” (Freud, 1939, p. 113). La fel, schimbarea ordinii sociale de la matriarhat la patriarhat a avut consecințe similare: „*Însă această întoarcere de la mamă la tată indică, pe lângă această, o victorie a intelectualității asupra senzualității – adică un progres în civilizație, deoarece maternitatea este dovedită de dovezile simțurilor, în timp ce paternitatea este o ipoteză, bazată pe o inferență și o premisă*” (ibidem, p. 114). Freud spune că luarea lui Dumnezeu în minte îmbogățește individul în mod incomensurabil pentru că conduce la abilitatea de a crede în ceva înăuntrul său, în Dumnezeu cel invizibil, și îmbunătățește foarte mult capacitatea de abstracție. Când oamenii vor să se roage sau să-l venereze, el nu este aici, ci este într-o formă simbolică în ei. Freud sugerează că credința într-un Dumnezeu nevăzut prepară terenul nu numai pentru știință, literatură și lege, dar și pentru o introspecție intensă. Cine poate contempla un Dumnezeu invizibil este într-o poziție mai bună, pentru că ia în serios invizibilul și astfel deschide usa dinamicii vieții interne. El este într-o poziție mai bună pentru a se cunoaște pe el însuși. După el, panoplia de sfinți a creștinismului restaurează intensitatea vizuală a religiei și astfel ea se întoarce într-un fel în

direcția credințelor păgane (Quinodoz, 2005). Ceea ce face ca iudaicii să se considere poporul ales este „transmitere filogenetică” a tradiției prin comunicare transgenerațională. Conform lui Freud, viața unei persoane este influențată nu numai de ceea ce a fost trăit în trecut și reprimat în inconștient, ci și de factori înnașcuți, adică de „elemente cu origine filogenetică – o moștenire arhaică” (Freud, 1939, p. 98), așa cum o demonstrează transmiterea religiei lui Moise. Se pun întrebările: din ce constă această moștenire, ce conține, care sunt dovezile pentru ea?

Pentru Freud, această moștenire arhaică corespunde cu ceea ce la indivizi numim „factorul constituțional”; există anumite dispoziții comune tuturor ființelor umane, iar acestea sunt deosebit de evidente în primii ani de viață. Acestea, împreună cu diferențele individuale, pot fi atribuite moștenirii arhaice. „*Comunicarea a devenit inteligibilă filogenetic prin conexiunea ei cu experiența generațiilor trecute*” (ibidem, p.99).

Bakan (1958) crede că Freud a fost un elev secret al învățaturii ebraice. Era foarte interesat de mistică iudaică, de miturile Kabbalei pe care încerca să le descifreze psihanalitic, colecționa istorioare biblice evreiești la care încerca să găsească înțelesuri ascunse (Dein, 2006). Gandirea mistică evreiască era larg intrupată în expresiile orale comune ale evreilor din acel timp. La această mai contribuia și transmiterea lor orală de la părinți și bunici. Circulau pe atunci antologii hasidice, culegeri de parabole, povestiri, fabule, aforisme, epigrame, anecdote, proverbe și interpretări ale învățărilor hasidici și ale discipolilor lor, învățătura și tradiția lor. Elie Wiesel ne aduce un citat din Talmud care spune: „*Nimeni nu este stăpânul instinctelor sale... dar a le controla, asta înseamnă civilizație.*” (Elie Wiesel, introducere la Kahn, 2011). Bakan afirma că misticismul evreiesc este fără îndoială vehiculul major prin care tradiția i s-a transmis lui Freud și „*deși se crede că Freud a fost împotriva religiei, el a fost totuși religios, doctrina să trăgându-și seva din Kabbala*”.

De-a lungul vieții lui, conștient sau inconștient, Freud s-a deghizat, a dorit să ascundă originea sa evreiască și mai ales opțiunea lui față de religia iudaică. Era un maestru al scrierii “în cheie” folosind tehnica de ascundere, de disimulare, de scriere printre rânduri, de cifrare. Principala lui grijă era să poată să-și publice cărțile și pentru această trebuia să fie acceptat de lumea academică în care antisemitismul era în creștere. În “*Moses and Monotheism*” Freud afirma clar că îi este frică să facă ceva care ar putea ostiliza biserica creștină pentru că trăiește într-o țară creștină care îi oferea protecție și recunoștea că psihanaliza este tratată cu suspiciune de biserica creștină (Quinodoz, 2005, p.271-272).

După această scurtă incursiune în viața lui Freud, se poate spune, împreună cu Bakan (1958), că Freud s-a luptat mereu, la un nivel foarte înalt, cu identitatea sa evreiască. El a săpat profund în viața sa internă pentru a descoperi psihanaliza, dar acolo a găsit și religiozitatea sa. Merită aici inserarea unui citat din povestirile colecționate de Freud despre evrei: “*Domnul Itsche, de ce tot citești din cărțile sfinte când de fapt nu înțelegi cuvintele? La care el răspunde: „De ce să le înțeleg, dacă cineva deasupra le înțelege?”*”

Discuția despre contribuția religiozității iudaice a lui Freud la geneza teoriei psihodinamice este și astăzi foarte vie. Cum am văzut, această discuție s-a concentrat pe interpretarea lucrării lui Freud, “*Moses and Monotheism*” (1939), încât cineva ar putea fi iertat uneori dacă crede că lumea evreiască a lui Freud era din 1400 î.Hr., nu din 1900 d.Hr. Merită să ne reamintim că, indiferent ce ar fi preferat Freud, lumea sa evreiască era cea a Vienei de la începutul secolului, și nu cea a Egiptului antic (Beller, 2010, p.175). Freud a făcut parte din lumea intelectuală a Vienei aceluia început de secol XX, epocă în care evreii vienezi, care reprezentau cea mai mare comunitate evreiască din lume, trăiau într-un oraș în care primarul și partidul din care făcea parte erau explicit antisemiți. Pentru mulți culturaliști, Viena aceluia timp era locul de naștere a lumii moderne. În acest loc și timp nu vorbim de un multiculturalism ci de un pluralism cultural, pluralism care însemna atât recunoșterea și acceptarea unei diversități de idei, experiențe umane și istorii personale, cât și interpretarea acestei pluralități ca ceva meritoriu și demn de respect. Această dialectică pluralistă între unitate și diferență a fost semnul distinctiv al evreimii central-europene, al cărei membru caracteristic era Freud.

Într-o analiză elegantă a originii intelectualismului lui Freud, Beller (2010) trece în revistă unele particularități ale dezvoltării modului de gândire „ebraic”, gândire care încorporează istoric concepte și tipare de gândire din mai multe surse. Astfel autorul remarcă un proces de „elenizare” a gândirii evreiești a timpului prin asimilarea conceptelor de „logos” și de „exegeză” care a dat naștere apoi la modul de gândire interpretativ, cu acceptarea implicită a diversității percepției, deși modul logic, ce presupunea un singur răspuns, era cel originar iudaic. În plus, el mai adaugă particularități provenite din mediul talmudic, askenazic, est-european în care a crescut Freud. De aici vin caracteristicile terapiei psihanalitice care se bazează pe dialog, conversație, asociere verbală și interpretare, deci pe cuvântul rostit și nu pe cuvântul scris,

pilonul principal al tradiției intelectualității evreiești din Europa centrală și de est (Beller, 2010, p. 180-181). În plus trebuie menționată și prevalența intelectului în detrimentul senzualității, lucru pe larg descris de Freud în „*Moses and Monotheism*” (Freud, 1939, p. 113) și la care a subscris totalmente. Astfel Freud vorbește despre „*Dumnezeul nostru, logosul*” care este pur și simplu expresia intelectului uman. În acest context, „*psihanaliza reprezintă o înțelegere pur intelectuală a minții umane, ea este adevărată succesoare a moștenirii evreiești, precum și eliberarea evreilor de vinovăția lor reprimată față de Moise, dacă ar admite doar că l-au ucis într-adevăr pe „Dumnezeu” (așa cum au susținut întotdeauna creștinii antisemiți). Oricare ar fi interpretarea acestei teze destul de bizare, pare clar că Freud se poziționează pe sine și psihanaliza în istoria moștenirii evreiești a intelectualității*” (Beller, 2010, p.183). Astfel, psihanaliza își are rădăcinile intelectuale în obiceiuri mentale provenite din tradiția talmudică a evreimii așkenaze est-europene și reprezintă o teorie care a generat o largă dezbatere asupra realității psihologice care se află în spatele aparențelor, a motivațiilor, temerilor și dorințelor reale care stau la baza „adevărurilor” aparente ale societății moderne. Din această chestionare constantă a culturii și societății moderne se revendică mișcarea psihanalitică și în aceasta constă moștenirea lăsată de Freud. Intelectualismul acestei teorii ar putea fi încă o moștenire importantă a psihanalizei. Și atunci, la întrebarea care persistă mereu: este psihanaliza o „știință evreiască”? „*Da, așa este*” răspunde transant Beller (2010, p.184)

Am făcut această lungă digresiune despre religiozitatea lui Freud doar ca să arăt că psihoterapia rămâne în bratele religiei. Cred că psihoterapia va rămâne de-a pururi legată de o anumită religiozitate comună, în diferitele ei expresii, pentru că religia a fost produsul cel mai de preț al minții, iar psihoterapia se adresează minții, doar așa cele două părți se întâlnesc sub „aceeași limbă”. Mentea noastră este creația corpului și, mai apoi, ca să rămână ceea ce i-a fost harazit, are nevoie să se lege de ceva mai de sus, pentru că altfel corpul din care s-a născut ar condamna-o la a fi o simplă executantă; de aceea a inventat cuvintele și credința într-o putere mai mare decât ea... Poate este cam forțat ceea ce spun dar o să vedem mai departe cum discursul terapeutic al celei de a doua jumătăți a secolului XX și începutul sec. XIX împartăsește același vocabular și patern-uri cu religiozitatea sui-generis a omului de astăzi, o religiozitate „comunitară”. Astfel povestea poate continua firesc cu mișcarea Emmanuel din America începutului de secol XX.

Mai mult de 30 de ani de dezbatere profesională nu a reușit să genereze un consens între neurologii și psihiatrii americani referitor la legitimitatea științifică și eficacitatea clinică a terapiilor mentale. Medicii americani, în special neurologii, au râs de orice semăna cât de cât cu terapia mentală. Teoria neurologică predominantă susținea că stările mentale erau doar concomitente ale stărilor fizice. Susținătorii acestei doctrine, cunoscută sub numele de „paralelism psihofizic”, interpretau simptomele psihice ca semne ale unei leziuni fizice subiacente, dar încă nesesizabile. În acest cadru materialist, ceea ce era cunoscut că psihoterapie pare total greșit sau superfluu. Marea majoritate a medicilor americani, indiferent de școala sau specialitatea lor, încetaseră chiar să mai ia în considerare posibilitatea ca factorii psihologici să joace un rol în excitarea, menținerea sau tratarea tulburărilor mentale și nervoase. Ei se temeau de orice asociere cu „vindecătorii” laici sau cu susținătorii mișcării *New Thought* pe care îi considerau personaje neplăcute și nedemne, asociere care ar putea dăuna statutului medicilor ca oameni de știință. Neurologul bostonian Richard C. Cabot, scria: *„Psihoterapia este un cuvânt extrem de terifiant, dar suntem forțați să-l folosim pentru că nu există niciun altul care să ne distingă de oamenii de știință creștini, de adepții New Thought, de vindecătorii și de celelalte o mie și una de școli care au în comun ignorarea științei medicale și a cunoștințelor acumulate în trecut.”* (cit. de Caplan 1998a, p. 4). Susținerea ideologiei somatice le-a oferit neurologilor și psihiatrilor americani de la sfârșitul secolului al XIX-lea oportunitatea de a împinge frontierele specialităților lor și de a castiga stimă socială ca reprezentanți ai unui domeniu aflat în plin avânt al cercetării științifice. Psihiatria și neurologia americană ofereau modele fiziologice convingătoare atât pentru tulburările mentale, cât și pentru cele neurologice.

În acest context, în fața unor asemenea obstacole, un istoric considera că „apariția bruscă” a psihoterapiei în America, la scurt timp după începutul sec. XX, a fost un fapt de-a dreptul surprinzător (Caplan 1998b). În cartea sa *„Mind Games”* Eric Caplan (1998a) susține că cultura americană și nașterea psihoterapiei au avut de-a face cu o criză a paradigmei medicale somatice. Această apariție este produsul unei serii de discursuri sociale, culturale și medicale interconectate printre care se aminteste traumatismul spinal din accidente de cale ferată, numită și nevroză traumatică, de la începutul sec. XX, răspunderea industrială față de daunele produse oamenilor, tulburările nervoase funcționale precum neurastenia, mișcarea „*New Thought*” și consilierea pastorală lansată de mișcarea Emmanuel (Caplan 1998a, p.5-6). Însă au fost deja

doi ani ca mișcarea Emmanuel să capete forță în comunitatea medicală Americană și să pună pe tapet un subiect mult timp evitat.

În primii ani ai primului deceniu al sec. XX, Dr. Richard Cabot aduce problemele economice ale pacienților printre preocupările medicilor curanți. În 1907 el inițiază primul departament de servicii sociale la Massachusetts General Hospital din Boston și devine unul din inițiatorii medicinei psiho-sociale. Mai apoi, Dr. Joseph Pratt de la John Hopkins University School of Medicine a decoperit valoarea sistemului integrat de îngrijire, prin crearea de grupuri mixte de pacienți și îngrijitori, grupuri care și-au arătat rapid eficiența. Dr. Pratt a fost cel care l-a îndemnat pe Elwood Worcester, preot la Emmanuel Church din Boston, cu formare în teologie și psihologie, să inițieze un proiect de ajutor al pacienților cu tuberculoză, care să le ofere odihnă, alimentație corespunzătoare și vizite la domiciliu. Încurajat de succesul acestei activități, Elwood Worcester, cu ajutorul lui Dr. Putnam, eminent neurolog, extinde această activitate și la bolnavii cu tulburări mentale (Caplan, 1998a). Astfel, în mod formal, Mișcarea Emmanuel a debutat în 1906 și a fost concepută ca o cooperare locală între medicii și preoții din Boston. Această mișcare era focalizată pe creșterea credinței religioase a pacienților și încurajarea aderenței lor la un regim de repaus și odihnă și la discutarea problemelor morale și psihologice, probleme care păreau esențiale pentru remiterea tulburărilor nervoase. Programul conceput de Elwood Worcester, constă în trei elemente: i) trei examinări medicale săptămânale, ii) o lecție săptămânală despre sănătatea fizică, mentală și spirituală și iii) mai multe sedințe de terapie prin vorbă făcută cu un teolog. Scopul întregului program era de a promova sănătatea fizică, mentală și spirituală. Aceste sedințe se desfășurau în felul următor: *„după discutarea și recomandarea de cărți folositoare, pacientul era așezat într-un scaun confortabil în fața unui semineu și era învățat să respire ritmic și prin imagerie vizuală să-și relaxeze mușchii și apoi să se scufunde într-o liniste a minții prin folosirea sugestiei. Apoi, folosind termeni spirituali, datorită puterii minții asupra corpului, se aduce o ușurare a suferinței pacientului”*. Această terapie își extrăgea forță din autoritatea morală și spirituală a preotului asupra pacientului. O sedință dura între 15 minute până la o oră, în funcție de dificultățile întâlnite (Caplan, 1998a). La scurt timp după inaugurarea programului, un ziarist scria că se înmulțesc semnele că profesia medicală, care până acum a fost evidentă pentru opoziția sa față de vindecătorii mintali, începe să arate un interes serios față de afirmațiile acestora (citată de Caplan 1998b)..

Miscarea Emmanuel a obținut rapid un renume prin promovarea mesajelor și a diferitelor articole de ziare și, mai ales după apariția cărții “*Religion and Medicine, The Moral Control of Nervous Disorders*” în 1908, carte care a ajuns repede la un tiraj de 200.000 exemplare. Această carte este considerată ca fiind una din primele cărți de psihoterapie. În 1908 apare și primul număr al revistei “*Psychotherapy*” care pe parcursul a 12 numere a popularizat metoda Emmanuel și valoarea metodei psihoterapeutice. Mai târziu, în 1931, Elwood Worcester și colaboratorii lui publică cartea “*Body. Mind and Spirit*” în care își expun doctrina și rezultatele lor obținute prin fuziunea dintre credința religioasă și doctrina medico-psihologică, a valorii raportului interuman, a empatiei și relației verbale.

Tot în acei ani de început de sec. XX ia naștere și Societatea de psihoterapie de la Boston înființată de mai mulți neurologi și psihiatrii în frunte cu reputatul neurolog James Jackson Putnam, mai târziu seful Societății Psihanalitice Americane și psihiatrul Adolf Meyer. Un rol stimulator inițial l-a jucat William James, filozof, psiholog și medic care ulterior a definit domeniul psihologiei în America de Nord și care a inspirat o generație întreagă de psihologi, neurologi și psihiatri. Mai apoi trebuie remarcată contribuția lui Adolf Meyer care și-a îndemnat colegii să devină la fel de competenți cu faptele psihologice pe cât erau cu cele anatomice. Pentru el psihoterapia are o putere asemănătoare cu cea a chirurgiei, iar utilizarea ei necesită o abilitate egală (Caplan, 1998a, p.111-113).

Miscarea Emmanuel nu numai că a trezit conștiința publică asupra psihoterapiei, dar a și forțat profesia medicală să intre într-un domeniu prea mult timp ignorat. S-a spus în acei ani că profesia medicală ar trebui să mulțumească Mișcării Emmanuel pentru o renaștere a interesului pentru latura spirituală a omului. Ea a fost principalul agent responsabil pentru eflorescența psihoterapiei în Statele Unite în primul deceniu al secolului al XX-lea. Ea a făcut mult mai mult decât să introducă publicului american vocabularul psihoterapiei. Prin oferirea psihoterapiei amprenta de știință respectabilă, medicii americani au contribuit la o transformare radicală a rolului pe care terapia mentală l-a jucat în cultura americană mainstream. Nemaifiind limitată la periferie, psihoterapia a dobândit o poziție centrală pe care a continuat să o ocupe timp de aproape un secol. Când Freud a pus piciorul pentru prima dată pe pământ american, psihoterapia era deja integral țesută în țesătura culturii americane și a medicinei americane. Este adevărat că psihanaliza a adăugat noi texturi și noi nuanțe (Caplan 1998b).

Cu mișcarea Emmanuel “*gospelul terapeutic*” a continuat în America în tot sec. XX. Această mișcare a condus la o abordare holistică care se adresa minții și corpului și clama că psihoterapia, ca și religia, trebuie să se adreseze întregului și fiecărui aspect al vieții individului, pentru că toate acestea se reflectă asupra sănătății lui morale. Această mișcare este importantă pentru că a eliberat procesul psihoterapeutic de materialismul rudimentar și a creat premisele percepției legăturii dintre self și lumea socială în procesul de terapie. S-a conturat valoarea caracteristicilor umane, precum curajul, optimismul, speranța, credința, onestitatea sau perseverența ca tampon în fața bolilor mintale.

Care a fost drumul mai departe în dezvoltarea psihoterapiei? Cum a apărut Freud și Psihanaliza? După ce în 1895 a publicat împreună cu Breuer “*Studies in Hysteria*”, unde vorbește în mod explicit de terapia prin vorbă, despre catarsis, asociațiile libere și explorarea drumului parcurs de simptom de la evenimentul traumatic până la starea actuală, Freud începe să contureze câteva principii de bază ale teoriei lui, precum importanța ascultării clinice atente și în profunzime, credința că comportamentul subiectului are semnificație și că sexualitatea infantilă este ascunsă în inconstient și trebuie dezvăluită. În 1896 Freud folosește pentru prima oară termenul de “*psihanaliza*” (Gay, 1988). În 1900 publică “*The Interpretation of Dreams*”, carte pe care Freud o considera capitală și în care dezvoltă ideile de bază ale psihanalizei, precum modelul sau teoretic al dinamicii mentale, rolul inconstientului și mecanismul de represiune. Această carte se poate considera o autobiografie deghizată pentru că el vorbește de visele lui și despre interpretarea lor legată de anumiți pacienți ai săi, de membrii de familie și în special de tatăl său, de evenimente majore ale copilăriei, sau de viața lui curentă. Se spune că prin interpretarea viselor lui, Freud și-a făcut propria analiză și a scăpat de “neuroza” care l-a caracterizat în anii de tinerețe. În 1904 Freud publică “*The Psychopathology of Everyday Life*”, iar în anul următor “*Three Essays on Sexuality, Jokes and the Unconscious*”. Notorietatea lui Freud crește rapid și ideile lui se răspândesc în mediul academic. Astfel, în 1902, ca o recunoaștere a prestigiului profesional și a lucrărilor publicate, Freud obține titlul de “profesor extraordinar”. Tot din 1902 Freud participă regulat la o întrunire privată cu mai mulți medici vienezi interesați de psihologie, grup care s-a numit “*Wednesday Psychological Society*” care poate fi considerată ca prima mișcare psihanalitică. Fiecare membru al grupului prezenta periodic o lucrare, care mai apoi era discutată și ultimul cuvânt îl avea Freud. În acest grup Freud și-a expus ideile sale despre metoda psihanalitică. Din acest grup a făcut parte Alfred

Adler și Otto Rank, discipoli proeminenți ai teoriei psihanalizei. În 1906 se alipește de acest grup și Carl Gustav Jung, medic elvețian și Sandor Ferenczi de la Budapesta, iar mai apoi Ernest Jones, medic englez, devenit unul din prietenii constanți ai lui Freud și biograful său oficial. În 1908 grupul își schimbă numele în “*Viena Psychoanalytic Society*” și, la Hotelul Bristol din Salzburg, în 27 Aprilie 1908, are loc primul Congres internațional de psihanaliză. Congresul hotărăște să publice sub președinția lui Freud și a lui Eugen Bleuler, reputat psihiatru elvețian, unul din părinții conceptului modern de schizofrenie, și sub conducerea editorială a lui Jung, prima revistă de specialitate: “*Yearbook of Psychoanalytic and Psychopathological Investigations*”. Tot în 1908 se înființează de către Carl Jung și de către Ludwig Binswanger Societatea de Psihanaliză de la Zurich. Din 1910 apare lunar o altă revistă editată de Adler și apoi multe altele. La congresul internațional de psihanaliză din 1910 de la Nurenberg, Carl Jung, pe care Freud îl pretuia foarte mult, a fost ales președintele Asociației Internaționale de Psihanaliză. După înființarea acestei asociații, se hotărăște ținerea de congrese bianuale. Apoi au început să se înființeze societăți naționale de psihanaliză, precum în 1910 societatea Berlineză, tot în 1910 societatea moscovită, în 1911 American Psychoanalytic Society, în 1913 London Psychoanalytic Society, 1913 Budapesta Psychoanalytic Institute, 1914 Boston Society for Psychoanalysis condusă de prof. Putman, de care am vorbit mai înainte ca promotor al mișcării Emmanuel, apoi în Elveția în 1919, iar în 1931 se înființează New York Psychoanalytic Institute. De acum încolo, dincolo de unele istorii și critici marginale, psihanaliza și-a câștigat adepți și structuri organizatorice și academice peste tot în lume.

În Septembrie 1909, la invitația lui Prof. Stanley Hall, președintele Clark University, Worcester, Massachusetts, a doua universitate licențiată din USA, Freud ține 5 prelegeri despre psihoterapie. Această este o dată foarte importantă pentru că acum se întâlnește goulul terapeutic American cu psihanaliza cu origine iudaică, iar această întâlnire excepțională explică răspândirea quasi-explozivă a psihanalizei în America cu repercusiunile globale de mai târziu.

Langă intrarea în departamentul de psihologie a Universității Clark, de la etajul al treilea al clădirii, se găsește statuia în bronz a lui Freud, care i-a fost dedicată lui cu câteva decenii în urmă de fiica sa, Anna Freud. La baza statuii se poate citi: “*Sigmund Freud, 1856-1939 - Donată de Asociația Americană de Psihanaliză în memoria conferințelor lui Freud din 1909 și a introducerii psihanalizei în Statele Unite - 21 septembrie 1957*”.

În această călătorie spre America, făcută cu vasul George Washington, Freud a fost acompaniat de Carl Jung și Sandor Ferenczi. Pe durata călătoriei acest trio s-a distrat de minune analizându-și unul altuia visele. Ernest Jones spunea că această ar fi fost prima sesiune de analiză în grup. Mai mult, Freud descoperă că stewardul de la cabina lui citea cartea lui, *“The Psychopathology of Everyday Life”*, lucru care l-a entuziasmat foarte mult. Se spune că într-o zi, plimbându-se pe puntea vasului, Jung îi spune lui Freud: „*ei nici nu știu ce (n.n. pacoste) le aducem!*”. Pun piciorul pe pământul American în 27 august 1909. De a doua zi încep să se plimbe prin New York și ajung la Worcester pe 4 septembrie, unde vor sta 2 săptămâni. Freud ține aici cinci prelegeri, toate în germană, în care vorbește despre dezvoltarea teoriei psihanalitice și pune accentul în special pe conceptele de asociație liberă, interpretarea viselor, mecanismul de reprimare, isterie, sexualitatea infantilă și nevroză. Auditoriul era compus din membrii facultății Clark și din mulți alți psihologi, sociologi și psihiatri americani. Printre auditori a fost și marele psiholog american William James, deși suferea de angina pectorală, boala de care va muri un an mai târziu. Cu această ocazie James i-a spus lui Ernest Jones că *“viitorul psihologiei aparține acestei teorii”*. El spunea despre Freud că i s-a părut a fi *“un om obsedat de idei fixe”*. Pentru Freud vizita, conferințele și titlul de doctor oferit de Universitatea Clark au fost o primă mare recunoaștere academică a activității lui. În autobiografie el scria: *“În Europa m-am simțit ca fiind mereu ignorat, dar în America am fost primit ca un egal, de oameni importanți”*. Pe 21 septembrie ei pleacă din America. Cu tot succesul și onorurile pe care le-a primit, lui Freud nu i-a plăcut America, despre care spunea că *“este o imensă eroare”*, iar manierele oamenilor sunt prea libertine (Edvans și Koelsch, 1985, Schirmeister, 2004).

Din acest moment istoric a început să se răspândească ideile psihanalitice în lumea academică americană și apoi în publicul larg, mai ales după primul război mondial. Oricum, prelegerile lui Freud vin într-un moment de efervescență intelectuală americană pe care Henry F. May (1959) a numit-o *“sfârșitul inocenței americane”* ca un moment fertil și plin de ferment, când s-a realizat o performanță în sintetizarea filozofiilor sociale și a curentelor literare care în mod obișnuit erau păstrate în compartimentele separate ale științelor sociale și umaniste și, mai mult, în acordarea de personalitate instituțiilor care susțineau aceste idei, precum universități, reviste și edituri, printre care, la loc de cinste stătea psihanaliza lui Freud.

Se spune că *“dacă nu era momentul Clark, atunci nu era nici Freud în America”*. Această aserțiune chinuie și astăzi mulți comentatori. Unul dintre cercetătorii care au studiat foarte

amanunțit arhivele și bibliotecile, Eric Caplan (1998b), afirma: „când Freud a pus piciorul pentru prima dată pe pământ american, psihoterapia era deja integral patrunsa în țesătura culturii americane și a medicinei americane. Este adevărat că psihanaliza a adăugat noi texturi și noi nuanțe. Ceea ce nu a făcut, totuși, a fost să modifice modelul de bază - cel puțin nu imediat sau poate deloc. Creuzetul american de „melting pot” făcuse psihanalizei ceea ce făcuse milioanele de bărbați, femei și copii născuți în altă parte. Le-a oferit o oportunitate de a se reinventa - dar cu prețul asimilării. În America, scopul psihanalizei nu ar mai fi transformarea mizeriei în nefericire cotidiană; ar fi urmărirea fericirii în sine, un obiectiv care fusese propus pentru prima dată în documentul fondator al națiunii. Mai mult, determinismul dur al lui Freud ar ceda locul unui ecologism american optimist. În aceste privințe, și în multe altele, psihanaliza americană de la începutul secolului al XX-lea, spre bine sau spre rău, are o datorie importantă, deși adesea nerostită, față de Mișcarea Emmanuel”.

Printre multe din nestematele ce ni le-a lăsat Freud eu o să mă opresc acum doar la una care spune că omul nu se naște cu o subiectivitate intactă. Pe parcursul dezvoltării, această subiectivitate este la început determinată de rezultatul interacțiunii dintre genul căruia îi aparține și influențele familiei imediate, pentru ca mai apoi, datorită crizelor existențiale, să se dezvolte o structură dinamică, complexă și obscură care fracturează subiectul între conștient și inconștient (Masfield, 2000). În fiecare moment noi nu suntem același lucru pentru că caracteristica fundamentală a subiectivității umane este pluralitatea. Freud construiește o arhitectură specială interiorității umane formată din trei entități: Eu, Ego și Supraeu. Aceste trei componente nu au compatibilitatea și coerența necesară pentru a fi luate împreună și denumite self. Eu și Ego-ul nu împartășesc scopuri comune (plăcere versus siguranță) și nici nu funcționează după același principiu (principiul plăcerii versus principiul realității). Eu este componentul primitiv, instinctual al persoanei și poartă ceea ce este înnașcut, fiind aceea partea impulsivă și inconștientă a psihicului care răspunde imediat la stimuli. În schimb, Ego-ul mediază între lumea externă și Eu și ajută la luarea deciziilor pentru că Ego-ul este partea rațională care ține sub control Eu irațional și haotic. Freud descrie Eu ca inamic al Ego-ului și folosește analogia cu relația dintre un cal, Eu, și călăret, Ego-ul. Supraeu ar fi cel mai simplu de descris ca și conștiință, un fel de cenzor sau partea moralizatoare a minții. Acest triumvirat nu semnifică că Freud concepea mintea împartită structural, ci doar funcțional, și atât (Watson, 2014).

Pe de altă parte individul trebuie să se mențină diferit de alții, trebuie să își mențină componentele propriului sine, respectiv eul, sinele și supraeul, în mod similar distincte. Această păstrare distinctă a componentelor sinelui este uneori descrisă în termeni de self/sine „divizat”, precum conflictul etern dintre Eros și Thanatos, dar mintea în care are loc acest conflict rămâne totuși o singură minte. Eul face parte din aceeași minte ca și sinele, supraeul fiind, în fapt, un produs al eului. Mintea sănătoasă nu este una în care componentele sunt separate una de cealaltă, ci mai degrabă una în care sunt distincte, dar conectate într-o relație de tensiune, de preferință tensiune creativă. Mintea sănătoasă este în cele din urmă una în care triumviratul sinelui conduce împreună într-o relație de control și echilibru, în care interesele diferite ale fiecăruia sunt satisfăcute printr-un proces de negociere și compromis, cu suficient spațiu permis pentru libertatea de autoexprimare în supapele de siguranță ale viselor și, poate, ale imaginației artistice. Această minte sănătoasă a relațiilor echilibrate dintre sine, ego și supraego poate apoi gestiona relații similar echilibrate cu alți indivizi (Beller, 2010, p.180).

Metoda psihanalitică are multe în comun cu metoda hermeneutică pentru că ambele implică subiectivitatea celui care analizează, ambele caută să exploreze acele arii ale experienței care nu sunt accesibile „*observației*”. Interpretarea viselor, explorarea inconștientului, evidențierea dinamicii între eu și ego, nu sunt decât explorări hermeneutice în care terapeutul caută să găsească sensuri pe care subiectul singur nu le-ar fi putut găsi niciodată, din cauză incapacității lui de a obiectiva subiectivitatea (Franke, 1998).

În timpul călătoriei în America, încep primele disensiuni între Freud și discipolul său preferat, Carl Jung. La început, acestea au apărut pe parcursul călătoriei cu vaporul care-l ducea spre America, timp în care își analizau propriile vise. Cu acest prilej, Freud își impunea în mod opresiv ideile, ceea ce-l făcea pe Jung să considere că acest comportament reflectă faptul că Freud este încă sub influența propriei nevroze. Treptat Jung începe să se îndoiască de autoritatea științifică a maestrului și astfel se adâncește ruptura sa cu Freud. Dar prima ruptură adevărată se petrece între Freud și Alfred Adler. În 1911 Adler demisionează din fruntea Societății vieneze de psihanaliză și înființează propria Societate de Psihologie Individuală. Adler dezvoltă ceea ce el numea „*psihologie individuală*”, care reducea importanța inconștientului în dinamica psihicului individului și dezvoltă o teorie integrată, holistică, a naturii umane și un set de principii și tehnici de terapie psihologică care aveau la bază viziunea lui optimistă și umanistă despre viață. În plus, tendința pentru superioritate sau complexe de inferioritate sunt mai importante decât dinamica

inconstientului. Pentru Adler, principalul element al nevrozei era sentimentul de inferioritate și stradană de a depăși acest sentiment fără a fi în contact cu realitatea. Simptomele nevrotice se dezvoltă din copilărie și se reflectă în viața adultă, de unde importanța familiei și a relațiilor sociale încă de timpuriu. În 1912 Jung publică „Psihologia inconstientului” și în 1914 pleacă de la Societatea Internațională de Psihanaliză. Atât Jung, cât și Adler nu credeau cu adevărat în importanța teoriei sexualității infantile și a libidoului, postulate de Freud. Jung formulează propria teorie, „*psihologia analitică*” prin extinderea conceptului de libidou la forțele non-sexuale ale psihicului. Pentru el, psihicul uman are o natură religioasă, iar elementele inconstiente se integrează în mintea conștientă printr-un proces pe care l-a denumit individuație. În fiecare individ există și o altă persoană, care poate avea calități feminine și masculine, calități care trebuie să fie în echilibru. Jung credea că sistemul psihic este de natură colectivă, universală și impersonală, fiind identic la toți indivizii. El este înscut sub forma arhetipurilor, care sunt metafore universale pentru experiența umană. Jung mai considera că psihicul uman nu poate funcționa în afara culturii și că un individ nu poate trăi fără societate. Deși s-au despărțit de Freud, acești doi mari „*disidenți*” s-au considerat toată viața „psihanaliști”, iar Freud, deși a suferit pentru pierderea lor, și-a aparat cu mai multă ardoare teoria sa pentru a o feri de „*diluție*”, așa cum spunea uneori (Colombo și Abend, 2005, p.375-385).

Am insistat așa de mult asupra lui Freud și teoriei psihanalitice pentru că apariția acesteia reprezintă formal nașterea psihoterapiei. De aici încolo psihoterapia a devenit o știință, iar practicienii ei au avut „drept de cetate”. Marele scriitor francez, André Breton făcea în 1924 o comparație cu moda și spunea că „*în această iarnă se poartă psihanaliza*” și cam în aceeași epocă, remarcabilul neurolog american Morton Prince (1929) spunea „*psihologia freudiană ne-a inundat ca un val urias și cu toții am fost acoperiți de nisip ca scoicile la mal*” (Borch-Jacobsen și Shamdasani, 2012).

Primul american care s-a declarat „freudian” a fost Dr. J. Putnam, profesor de neurologie și psihiatrie la Harvard University care, în 1911, a înființat Asociația Americană de Psihanaliză. El a fost un promotor activ al psihanalizei, scriind mai mult de 20 articole, multe conferințe și întreținând o viguroasă corespondență cu Freud și Jones. O altă figură care a contribuit la diseminarea psihanalizei în Statele Unite de la începutul sec. XX a fost Adolf Meyer, profesor de psihiatrie la John Hopkins Medical School din Baltimore, care mai apoi a dezvoltat propria teorie „*psihobiologică*”. Se spune că deși psihanaliza americană s-a născut la Boston, ea a crescut la

New York. Aici ea s-a dezvoltat ca o practică curentă a medicilor de la Mount Sinai Hospital și ulterior s-a diseminat la majoritatea practicienilor. Spre deosebire de Europa, medicii americani nu au văzut niciodată psihanaliza ca o disciplină distinctă, ci ca o ramură a psihiatriei și medicinei în general. O altă diferență constă în faptul că, în timp ce psihanalistii europeni scriau articole sau cărți adresate specialistilor, colegii lor americani se adresau publicului larg și scriau o mulțime de materiale destinate popularizării psihanalizei ca metodă terapeutică.

Odată cu înființarea Institutului Berlinez de psihanaliză în 1920 se ridică și problema formării profesionale a terapeuților, cu un program structurat de formare și de supervizare, iar din 1925 se stabilesc criterii consensuale de formare în psihanaliză, acceptate atât în Europa cât și în America; astfel apar primii “formatori” internaționali în psihanaliză, în majoritate germani sau austrieci. Paralel, se înființează noi centre de psihanaliză, care au trebuit să îndeplinească diferite criterii pentru a fi recunoscute și acceptate în Asociația Americană de Psihanaliză. Această perioadă de reorganizare instituțională a început de prin anul 1925 și s-a încheiat în 1938 când formarea de terapeuți a putut să se facă și în alte centre. După 1938, odată cu creșterea persecuțiilor față de evrei în Germania și țările ocupate de nazisti, în America vin o mulțime de medici, psihologi, scriitori, artiști evrei și, printre ei, o mulțime de psihanalisti, ceea ce face ca New York-ul să devină în scurt timp capitala mondială a psihanalizei. În contrast cu relativa izolare academică a analistilor europeni, cei americani ocupau în majoritate poziții academice înalte, însă psihanaliza era practică mai mult în spitale și ambulatoriile acestora. Un alt eveniment petrecut odată cu europeanizarea psihanalizei americane a fost problema de a accepta ca psihanalisti profesioniști cu formare non-medicală, americanii fiind de acord ca în “profesie” să poată intra și laici, pe când europenii negau intrarea în profesie a altora decât medici (Gifford, 2005).

Ce se întâmplă cu psihanaliza pe continentul European? Nazismul a oprit pentru un timp dezvoltarea psihanalizei pe pământul pe care s-a născut, Germania. Centrul de greutate s-a mutat în Anglia unde s-au petrecut dezvoltările ulterioare datorită Annei Freud (1895-1982), cu psihologia egoului de care am vorbit, a lui Ernest Jones, prietenul apropiat al lui Freud, care a contribuit din plin la răspândirea teoriei psihanalitice în spațiul anglo-saxon, și mai ales a Melaniei Klein (1882-1960) și Donald Winnicott (1896-1971). Melanie Klein a dus mai departe teoria freudiană prin analiza jocurilor și a viselor la copii și a vorbit despre “obiectele interne” care populează viața noastră mentală, spre deosebire de “obiectele externe” care populează lumea

externa. Relațiile care se stabilesc între obiectele interne și externe și felul cum acestea și selful se integrează sau se răspândesc în bine și rău conduce la diferite organizări patologice ale personalității în care identificarea proiectivă, prin fantezii inconstiente, joacă un rol capital. Donald Winnicott introduce ideea de “*self adevărat*” pe care îl leagă de Eu. Pentru el problemele existențiale sunt înrădăcinate în experiențele din copilărie, mai ales în relația cu mama, iar relațiile emoționale dintre indivizi depind de felul în care fiecare îl reprezintă mental pe celălalt (Tuckett, 2005).

Psihanaliza franceză era dominată de figura lui Jacques Lacan (1901-1981) care, datorită personalității și stilului sau particular, care au condus la înconjurarea figurii sale cu un cult special, a fost denumit ca “*cel mai controversat psihanalist după Freud*”. Dintre cele mai importante idei lacaniene menționez: i) subiectivitatea este construită datorită limbajului, iar erorile lingvistice, lapsusurile, jocurile de cuvinte, interpretările viselor nu sunt altceva decât felul cum limbajul determină interioritatea noastră; inconstientul are aceeași structură ca și limbajul, ii) formarea și funcționarea Ego-ului se face în “*stadiul oglinzii*” care reprezintă un stadiu al dezvoltării infantile, moment în care se inițiază un conflict între percepția vizuală și experiența emoțională a aceluiași eveniment, ocazie în care se stabilește și dimensiunea simbolică, imaginara, a subiectului; iii) limbajul nu este generat în subiect, ci în “*altul*”, existența altuia a generat vorbitul, iv) realul nu este accesibil, pentru că el este format dintr-o serie de experiențe și emoții care sunt controlate de ceva care nu este conștient de ele, noi existăm în real dar noi nu cunoaștem că existăm în real, confundăm realul cu realitatea; realul este dincolo de simbolic. Principala contribuție a lui Lacan ar putea fi sintetizată în faptul că a deconstruit iluzia narcisistă a selfului; subiectivitatea este construită de limbaj, iar limbajul este generat de prezența altuia (Scarfone, 2005).

S-a scris enorm de mult despre ce ecou sau rezultat peste timp a avut freudismul, dar în viziunea mea, pentru analiza genealogică a discursului terapeutic este interesant să vedem ce au spus autorii care s-au ocupat de discursul terapeutic cu privire la contribuția lui Freud și a teoriei psihanalitice la construcția acestui vocabular, discurs și apariția omului terapeutic.

În primul rând trebuie să-l amintim de Philip Rieff, parintele „omului psihologic” și a conceptului de cultură terapeutică. În anii 1960, Rieff a dobândit un mare prestigiu academic ca interpret al operei lui Sigmund Freud (Rieff, 1959/1979). **In această carte ?** Rieff spune că era nevoie de teoria freudiană cu interpretările sale ingenioase ale politicii, religiei și culturii în

termenii vieții interioare a individului și a experiențelor familiei sale imediate. Pentru el psihanaliza este o „prototeorie” a culturii moderne iar Freud a reușit să formuleze cele mai profunde perspective ale crizei culturale cauzată de modernitate. Pe de altă parte, Rieff face distincția între Freud psihoterapeutul și Freud teoreticianul. Din perspectiva psihoterapeutului diagnosticul de nevroză reprezintă o boală tipic modernă. Individul modern are dificultăți enorme în a identifica idealurile și figurile ideale credibile care ajută la direcționarea vieții. Din această perspectivă Rieff crede că preocupare fundamentală a lui Freud este autoritatea. El spune că Freud ne-a învățat, mai adecvat decât Marx, că modernitatea este tipic „antimetafizică sau antisacrală”. Individul modern trebuie, în cele din urmă, să abandoneze identificarea cu idealuri exaltate, deoarece acestea cer mai mult o renunțare la dorința de auto-exprimare a individului. Psihanaliza ne arată foarte clar, la nivel simbolic, cum ființa umană modernă încearcă să se elibereze de o astfel de autoritate și de rădăcinile sale religioase. (Zondervan, 2005, p.7-8). După Rieff (1959/1979) Freud a avut ambiția de a vrea să studieze condițiile existențiale ale omului și formele culturale ale expresiei lui. Freud însuși a admis că întreaga lui carieră a fost numai o digresiune de la aceste obiective. Conflictul moral și lupta politică a culturii și civilizației au fost „reprimare” în beneficiul strădaniei psihologice ce are loc în proiectul vieții individuale. Conflictele interne au fost înlocuite de lupta internă din minte. Psihanaliza a avut nu numai intenția de a alina sentimentele de frică și patologiiile care apar din lipsă de semnificație a existenței fără Dumnezeu. Freud a încercat să prepare mintea modernă pentru faptul că ar trebuie să trăiască într-o lume lipsită de puterea sacră – unde fiecare colt poate fi pus în discuție și transgresat, și unde necazurile pot fi aduse la suprafață (Rieff 1959/1979, p.32-33). Rieff arată cum Freud a fost primul teoretician din istoria vestului care a făcut o spatură fundamentală în relație cu fundamentul moralității. Pentru prima oară punctul de sprijin al autorității (nomos) nu mai este cultura, ci selful (eros). Analiza lui Rieff înfățișează ceea ce poate fi numit „etica psihologică”, care pare astăzi să fie universală și unde valorile au devenit sinonime cu valorile terapeutice. „Cum te simți?” a devenit întrebarea fundamentală pe care omul terapeutic și-o o pune lui însuși. Dar cum Rieff arată: *“lumea lui Freud nu este o necesitate istorică și nici una universal valabilă. Ea apare ca ceva firesc pentru noi din cauză că am crescut odată cu ea”* (Rieff, 1959/1979, p.34). Prin descoperirea psihanalizei Freud găsește un instrument cu care să studieze umanitatea și civilizația și astfel poate deveni un filozof, ceea ce totdeauna a dorit să fie. Era modernă avea nevoie de o nouă știință și psihologia lui Freud, cu intricatele ei politice,

religioase și culturale, focusate pe viața internă, a fost perfect acordată cu stradania lui. Pentru Freud viața internă este înaintea de toate ceea ce are loc în conștiința individului. Reiff (1959/1979) spune că în viziunea lui Freud politica societății moderne este expresia dorinței iraționale a omului de a se întoarce la o autoritate, autoritate ce o poate găsi în el însuși prin intermediul idiomului terapeutic. Conform lui Reiff, terapia psihanalitică a lui Freud a fost exact ceea ce aveau nevoie oamenii moderni în căutarea lor de eliberare de structurile opresive și un mijloc de auto-exprimare liberă. Reiff respinge încercările Școlii de la Frankfurt de a face o sinteză între teoriile lui Marx și Freud. El afirmă că freudismul este o mișcare intelectuală mult mai vitală decât marxismul, deoarece în freudism găsim o apreciere mult mai amănunțită a implicațiilor culturale ale modernizării culturii occidentale. Prin urmare, freudismul are mult mai mult de oferit ca teorie a schimbării culturale decât marxismul. Așa se explică de ce psihanaliza, ca practică și ca teorie, a influențat profund cultura occidentală a secolului al XX-lea și mai departe.

Pentru Frank Furedi (2004) psihanaliza și răspandirea ei în toate esaloanele societății a dus la expansiunea fenomenală a termenilor psihologici și terapeutici. Expansiunea utilizării idiomului terapeutic nu este o problemă simplă de lingvistică și arată schimbarea comunicării lingvistice a unor noi atitudini și așteptări culturale. Această îndreptare spre emotionalism reprezintă una din cele mai semnificative dezvoltări în cultura contemporană vestică (Furedi, 2004, p.4). El crede că figurile religioase ale vechii ordini morale au fost înlocuite de figurile de autoritate psihologică și psihoterapeutică. Aceștia la rândul lor au inoculat ideea că dificultățile oamenilor sunt un produs al vieții lor interne, mai degrabă decât a condițiilor sociale. Prin normalizarea vulnerabilității individuale și a comportamentului de căutare a ajutorului, terapia promovează dependența față de confesiune și autoritatea terapeuților. Această schimbare a focusului de la social la viața internă a condus la o reorientare a vieții intelectuale spre o preocupare cu selful (ibidem, p. 24-25). Sentimentul de dezamăgire lăsat de incapacitatea religiei de a da sensuri transformărilor existenței moderne, a fost înlocuit de promisiunile terapiei, care a promis să dea un înțeles special vieții emoționale interne, să ducă oamenii în contact cu adevărul lor self și astfel să reconstruiască o formă de spiritualitate în care individul este în centrul atenției (ibidem, p.90). În concluzie, Furedi crede că psihanaliza a făcut ca stoicismul tradițional al oamenilor de a suferi și a nu se văita să decadă în favoarea clamării cu voce tare a problemelor personale, la slăbirea legăturilor de loialitate față de familie, partener sau orice

altceva în favoarea unui egolatrișm al suferinței perpetue. Solidaritatea morală a fost recreată sub forma solidarității cu terapeutul (ibidem, p.84).

Pentru Eva Illouz (2008, p.22-23) Freud a populat imaginația contemporanilor lui cu metafore și narrative care au făcut un pod între practica specializată a psihologiei, neurologiei și medicinei, și lumea populară și cultura pe de altă parte. El a postulat că selful poate fi transformat și modelat prin relația cu un terapeut, că psihicul este compus din mai multe straturi ce au nevoie de înțelegere și stăpânire și că limbajul joacă un rol decisiv în auto-formare. Metodele lui reprezintă un proces de vindecare prin minte. Limbajul și categoriile lui Freud au fost primite într-un context cultural în care cura mentală și vindecarea erau deja „așteptate”. Prin medicalizarea psihanalizei, metoda și limbajul ei au câștigat legitimitate și prestigiu și s-au difuzat în cultura populară. Apoi ea a fost popularizată prin literatură, filme, show-uri TV și prin comunicarea interpersonală. Serialele „Sopranos” sau „In Therapy”, filmele lui Woody Allen, Talk-Show-urile lui Winfrey Oprah, Dr. Phil sau De Generis sunt doar exemplele cele mai cunoscute. *„Contribuția lui Freud a fost să formuleze un limbaj și să furnizeze un cadru al sensului care să pună viața zilnică, sănătatea psihică și normalitatea în centrul identității femeilor și bărbaților moderni. Psihanaliza a acaparat rapid cultura americană din cauză că oferea rețete, planuri de acțiune, metafore și șabloane narative care au ajutat oamenii să se adapteze la complexitatea crescută și incertitudinile normative ale vieții moderne, mai ales la locul de muncă și în familie. Metaforele și narativele freudiene pot fi utilizate pragmatic, adică ca un mod de a rezolva problemele practice ale vieții zilnice. Pentru că semnificația lor să fie durabilă, ele au trebuit să rezoneze cu șabloanele culturale existente, să recruteze selful într-un mod energetic și să instituționalizeze și utilizeze simultan practicile curente ale vieții zilnice”* (Illouz, 2008, p.241-142).

Pentru Ole Madsen (2018) apariția teoriei lui Freud și a psihanalizei ca metodă psihologică de terapie au avut o mare influență asupra statutului psihologiei în general și a condus la un fenomen care poate fi numit „psihologizarea societății”, fenomen care prezintă felul în care categoriile morale, politice sau sociale pot fi reduse sau transformate în probleme ale factorilor psihologici. El amintește definiția lui Jan De Vos (2008) dată psihologizării ca *„fenomenul care prezintă cum științele psihologice devin un discurs hegemonic livrat de instanțe semnificative și scheme discursive pentru a ne privi pe noi înșine în lume”*. Psihologizarea poate

fi considerată un termen generic pentru a arată locul de putere a psihologiei astăzi în conexiune cu alte procese precum medicalizarea, umanizarea, sociologizarea sau politizarea.

O să mă apropiu de sfârșitul acestei lungi incursiuni asupra poziției psihanalizei în tabloul genealogic al discursului terapeutic, cu “*coda*” pe care Borch-Jacobsen și Shamdasani (2012) au scris-o la o carte excepțională despre acest subiect și în care spun că corespondența lui Freud a fost cenzurată, anumite documente se afla și astăzi în cutii sigilate, ediția standard a operelor lui Freud a fost în multe părți refiltrată, iar biografia compilată, ceea ce a avut ca scop să se consolideze și să se disemineze o anumită legendă despre Freud. Imaginea actuală a lui Freud este rezultatul canonizării teoriilor și a unei propagande subtile de manieră intelectualistă care au făcut ca unele lucruri să fie invizibile, iar altele disimulate, omise, trunchiate sau deghizate și, în plus, “*mitificarea istoriei psihanalizei i-a conferit simplitatea de care a avut nevoie pentru a putea fi diseminată în masă*”. Formularea „populară” a conceptelor freudiene a făcut posibilă extraordinara lor răspândire în populație, le-a făcut repede inteligibile și mai ales credibile, fără ca să existe în spatele lor neapărat o voce de expert. Ele au devenit comune în literatură, filme, emisiuni TV, reviste săptămânale și conversații zilnice, ele au devenit parte din epistemologia personală a fiecăruia. „*Freud a inventat termenul „psihanaliză” în 1896, formulând un limbaj dramatic nou pentru conceptualizarea sinelui, care nu numai că a ajutat la înțelegerea unora dintre schimbările majore din perioada în care scria - schimbări în raport cu genul, sexualitatea și familia - dar, mai important, a devenit ea însăși parte a matricei culturale prin care ne dăm sens vieților, noțiuni precum reprimarea și negarea devenind parte a limbajului cotidian. „Triumful” ulterior al „complexului psy” și al discursului psihologic este și mai bine stabilit astăzi, oferind idei considerate de la sine înțelese despre dorințele, impulsurile și dorințele individului și încercările de a le cunoaște și controla*” (Orgad și Gill, 2022, p. 11-12). Pe de altă parte, i s-a dat psihanalizei o preeminență pe care niciodată nu ar fi putut să o aibă fără reformularile ulterioare, hermeneutice, structuraliste, narativiste, deconstructiviste, feministe sau post-moderne. În ciuda acestor critici nimeni și nimic nu poate minimaliza rolul psihanalizei în dezvoltarea psihoterapiei ca metodă terapeutică valabilă. Dar mai rămâne încă ceva de spus: “*noi trăim într-o lume a creșterii diversității psihanalizei, a caror variante au granițe dificil de trasat și care face dificilă o distincție clară a psihanalizei de psihologie*” (Wallerstein, 1989). Astfel se poate gândi că psihanaliza de astăzi este mai aparte de psihologie ca altădată și nu mai ajută în aceeași măsură dezvoltarea pe mai departe a psihoterapiei în general. Contribuția lui Freud a fost

esențială și merge dincolo de teoria și metoda pe care a inventat-o: „*intelectualitatea sa critică, care pune întrebări, căutând constant răspunsuri la ceea ce în adâncul sufletului i-a făcut pe indivizi și societăți să gândească și să acționeze așa cum o fac, pentru a-i aduce mai aproape de echilibrul psihic, de înțelegerea de sine și de „adevărul” despre ei înșiși, este ceea ce face ca psihanaliza să fie universal aplicabilă și încă vital relevantă pentru lumea noastră de astăzi*” (Beller, 2010, p 184). Acum poate îl înțelegem mai bine pe May (1959) când spunea că apariția psihanalizei în America a dus la „*sfarșitul inocenței*” ei!

Este evident că o mare parte din ceea ce a descoperit și a inventat Freud rămâne fundamental pentru majoritatea metodologiilor psihoterapeutice de astăzi și o bună parte din eficacitatea lor. Teoria freudiană și însăși vocabularul psihanalizei au fost atât de absorbite în cultura occidentală încât influențează încă această cultură, au devenit practic o parte inerentă a modului în care gândim și simțim, în special în ceea ce privește abordarea mult mai sinceră a felului cum gândim și simțim. Este uluitoare rapiditatea cu care societatea contemporană a asimilat și utilizează în variatele ei demersuri acest vocabular și conceptele pe care le poartă. Aproape că nu există un ungher al vieții noastre care să nu fie populat de cuvintele și teoriile generate de teoria psihanalitică, de la creșterea copiilor și relațiile în familie, până la sistemul de educație și justiție, de la instituții publice la activități vocaționale, de la literatură la sport și amuzament.

La final nu putea lipsi analiza pe care o face profesorul Joseph Parnas (2015), mare psihopatolog de orientare fenomenologică, de la Centrul pentru Cercetări despre subiectivitate din Copenhaga, care afirmă că există o „lacună explicativă” (“*explanatory gap*”) între progresele certe ale neuroștiințelor și a biologiei moleculare și ceea ce susține teoria psihanalitică freudiană, lucru care arată de fapt “*inabilitatea noastră de a concepe cum ceva mental, o trăire, izvoraste dintr-un substrat fizic, ceea ce reprezintă și sursa dificultăților noastre în construirea de ipoteze coerente despre formarea simptomelor și a modelelor patogenetice*”. Pentru Parnas, psihanaliza furnizează o descriere inadecvată a bolilor, nu rezolvă statutul epistemologic al inconștientului și se focalizează prea mult asupra a ceea ce “*este*” trăirea, în detrimentul felului “*cum*” se trăiește experiența. Cu toate acestea, psihanaliza a însemnat mult pentru pacienți și aici reproduc ceea ce spunea un bolnav de schizofrenie: “*în timp ce medicația m-a ajutat să fiu în viață, psihanaliza m-a ajutat să găsesc că viața merită trăită*”. Ce frumos!

Si in această secțiune, conform metodei genealogice foucauldiene, am căutat să răspund mai mult la întrebarea: „De ce s-a spus ce s-a spus, gândit sau crezut? Si mai puțin la întrebarea: ”Ce s-a spus?” sau „Cine a spus?”. Este vorba de a încerca a descoperi contextul, condițiile, legăturile, circumstanțele care au determinat ceea ce s-a spus, crezut sau gândit la un moment dat in istoria discursului terapeutic.

Cărțile ajută-te singur (“*self-help*”) și promovarea discursului terapeutic

De-a lungul istoriei, oamenii au căutat să descopere cauzele suferinței și mijloacele de a o atenua. Mai devreme sau mai târziu, cu toții ne punem aceleași întrebări: De ce nu mă simt mai bine? Ce pot face în privința asta? Cine mă poate ajuta? Cine poate să-mi dea un sfat? In această secțiune o să încerc să evidențiez contribuția „literaturii” de auto-ajutorare („*self-help*”) la apariția și consolidarea vocabularului terapeutic, la narațiunile psihologizante, la psihologia populară și la cultura terapeutică pe care societatea neoliberală a promovat-o. Conform modelului de analiză genealogică formulat de Foucault, mai importanta este nu interpretarea textelor cărților *self-help*, ci a modul in care acestea s-au legat de lumea socială, politică, economică și culturală in care aceste texte au fost produse (Walton, 2008, p.218), la care ar mai trebui adăugat că „*nici viața unui individ și nici istoria societății nu pot fi înțelese fara înțelegerea amândorora*” (C Wright Mill, 1959/200, p.3).

Anul 1859 a fost un an foarte important pentru civilizația modernă: John Stuart Mill publică cartea “*On Liberty*” și Charles Darwin cartea : “*On the Origin of Species*”. In același an apare și cartea lui Samule Smiles “*Self- Help*”. Această din urmă, deși cu mult mai puțină „greutate” pentru evoluția ulterioară a culturii moderne, a depășit până astăzi de mai multe ori tirajul celorlalte două cărți luate împreună. De ce? Cine a fost Samuel Smiles? Ce a scris el in acea carte incat a exercitat asa o nestinsă atracție asupra publicului peste atatea decenii?

Samule Smiles (1812-1904) se naste in Scoția victoriană, studiază medicina și pentru o perioadă scurtă practică chirurgia la Leeds, ca apoi să se apuce de jurnalistică, devenind editorul sef al ziarului *Leeds Time*. Un moment decisiv in viața lui este intalnirea și prietenia cu George Stephenson, inventatorul locomotivei cu abur și părintele căilor ferate engleze. Datorită acestuia ia contact direct cu antreprenoriatul creativ al revoluției industriale engleze, care l-a marcat in mod hotărator. Datorită acestei relații ocupă diferite funcții in administrarea căilor ferate și, pe de altă parte, cunoaste istoria de viața a unor oameni care au contribuit decisiv la industrializarea

Angliei. În cartea pe care o publică în 1859 numită „*Self-Help*” el pune la un loc biografiile a mai multor milionari contemporani, a caror succes a fost posibil datorită harului și străduintei individuale precum Stephenson și Watt în domeniul căilor ferate, Wedgwood în industria ceramicii și Jacquard în industria textilă. Fiind un exponent al valorilor timpului sau precum munca, perseverența, disciplina, educația și caracterul moral, Smiles folosește aceste biografii pentru a arăta felul cum oamenii, aderând și comportându-se în acord cu aceste valori se pot auto-realiza într-o societate care începe să se bazeze pe liberă inițiativă. El spunea că școlile, universitățile ofera doar ceva superficial în comparație cu ce se câștigă ca experiență în viața obținută în căminele noastre, pe stradă, în spatele tejghelei, în ateliere, în fabrici sau în agricultură, de către oamenii harnici. Aceasta este cea ce desăvârșește instrucția noastră ca membrii ai societății, constând în acțiune, perseverența, auto-control, toate ducând la disciplinarea omului și la dobândirea unei performanțe în acord cu obligațiile și sarcinile existentei, o educație care nu se învață în cărți sau în școli. Prin tot ce a scris în această carte Smiles se erijează în avocatul valorilor capitalismului timpuriu și fauritor al „selfului” clasei de mijloc, prin promovarea și validarea valorilor convenționale ale societății de la sfârșitul secolului XIX și începutul celui de al XX-lea.

De partea cealaltă a oceanului, Benjamin Franklin publicase în 1790 cartea numită „*Autobiography*”, în care își prezentase strădania lui spre auto-examinare și auto-perfecționare, cu scopul de a le insufla cititorului, cu credința că acestea îl pot duce spre o viață implinită. Cu această ocazie el prezintă 13 legi prin care un individ se poate dezvolta și obține succes în viață: temperanța, tăcerea, ordinea, economia, hotărârea, harnicia, sinceritatea, moralitatea, moderația, curatenia, liniștea, castitatea și umilința. El mai spune că dacă vrei să nu fi uitat după moarte, fie scrie câteva rânduri care să merite să fie citite, fie fă câteva lucruri despre care să merite să se scrie.

Aceste două cărți sunt considerate ca fiind primele cărți așa-zis „de auto-ajutor” sau în jargonul internațional „*self-help*”, cărți și mesaje care au rămas în actualitate și acum și care au contribuit decisiv la turnura culturală de astăzi pe care o numim „terapeutică”. Fiind un proces cu extindere transnațională îl vom numi „miscarea self-help”, mișcare care din perspectiva analizei genealogice foucauldiane a discursului terapeutic a condus la generarea, multiplicarea, difuzarea jargonului terapeutic, al practicilor terapeutice și la construirea selfului modern, în căutare perpetua de rețete și practici de desăvârșire mereu neatinsă. Din acest moment în timp,

publicarea cărților self-help a devenit o preocupare majoră în SUA. Astăzi majoritatea sfaturilor pentru dezvoltare personală, de coping în caz de disfuncții psihologice sau de creștere a rezilienței personale nu se mai obțin în cabinetele de consultații sau terapie, ci sunt oferite de materiale de popularizare precum cărțile de „*self-help*”, reviste și ziare, site-uri pe internet. Astfel Starker (1989/2002) a numărat aproximativ 3.700 de titluri de cărți americane care încep cu cuvintele „cum să”, iar această cifră este doar o subestimare grosolană a numărului de volume de auto-ajutorare disponibile deoarece autorii se limitează la acest titlu. Paul (2001) inventariază mai mult de 12.000 site-uri web dedicate sănătății mentale și găsește că americanii au cheltuit 563 milioane de dolari pe cărți de auto-ajutor în anul 2000. Aceste mijloace media difuzate pe hârtie, vocal sau pe internet alcătuiesc împreună ceea ce se numește astăzi „industria self-help”. Aceste mijloace de „*self-help*” formează un business foarte productiv. Ele ar avea o valoare de piață de aproximativ 2,5 miliarde de dolari în 2003 (Rosen și colab. 2003) și au ajuns la 10 miliarde în 2010 (Norcross, 2010; Rimke, 2017) numai în Statele Unite; ideologia auto-ajutorării este genul principal și cel mai bine vândut din America de Nord (Rimke, 2017). În fiecare an apar în jur de 5000 de titluri de astfel de cărți (Bogart, 2011) dintre care peste 1500 se ocupă de probleme de sănătate mentală. McGee (2005) ne spune că dacă s-ar măsura rafturile librăriei Barnes & Noble din Union Square din New York, acolo unde sunt așezate cărțile „*self-help*”, lungimea lor ar fi de 400 metri. Și poate cel mai impresionant, între 1972 și 2000, numărul de cărți de auto-ajutorare s-a dublat, crescând de la 1,1% la 2,4% din numărul total de cărți tipărite (Whelan, 2004). În 2014 în Marea Britanie s-au vândut 282.000 titluri de cărți self-help în valoare de 2,6 milioane de lire, în India 274.000 copii, iar în Africa de sud 32.586 copii. În China valoare cărților de self-help pentru anul 2011 a fost de 2.9 miliarde de dolari! În Mexic, între 2005 și 2011, vânzările anuale de cărți self-help au fost aproximativ stabile cu un tiraj de 3,5 milioane de copii în fiecare an. Valoare de piața cărților self-help vândute în SUA în anul 2011 a fost de 9,3 milioane dolari, în scădere ușoară față de anul 2009. În anul 2014 în India s-au vândut cărți self-help în valoare de 500.000 lire sterline, valoare care este aproximativ similară cu cea din Africa de Sud (după Nehring și colab. 2016, p. 37-42). Este vorba de cărți care acoperă subiecte precum adicție, diete și fitness, planificarea carierei, părinți și copii, motivație personală, dezvoltare personală, probleme de sănătate mentală, sexualitate și relații. Aceste materiale sunt cumparate de indivizi cu astfel de probleme, dar sunt utilizate și ca materiale auxiliare în terapiile livrate de către profesioniști. Aceasta industrie self-help care este

transnațională a crescut semnificativ în ultimele două decenii (Nehring și colab., 2016; Rimke, 2020a). Expansiunea sa semnalează centralitatea etosului terapeutic în societățile neoliberale contemporane, unde problemele umane sunt tratate în principal ca probleme individuale (Nehring și Kerrigan, 2019; Salmenniemi, 2019). Viața modernă este colonizată de culturile terapeutice ale complexului industrial medical global, în special de industria Big Pharma, psihoterapie și auto-ajutorare, care maschează și distorsionează problemele inerente ale societăților neoliberale, care nu numai că produc probleme umane, dar profită și de pe urma lor (Rimke, 2000b). Acest subiect va fi dezbătut în cap. 8 consacrat relației dintre discursul terapeutic și societatea neoliberală.

Se spune că Statele Unite sunt „națiunea *self-help*” unde există o industrie de materiale de acest fel. Cărți, CD-uri, DVD-uri, video-clipuri, webinarii, workshopuri, camere de chat, feed-uri pe rețele sociale, cursuri on-line, emisiuni și seriale TV, grupuri, reclame informative, aplicații, cataloage de comenzi prin poștă, institute holistice, piața coaching-ului personal, conferințe, summituri sunt pretutindeni răspândite. În societatea americană. *Self-help*-ul american este văzut ca parte a caracterului american și a puterii creative americane, materialele *self-help* fiind considerate ca „literatura a posibilului”. Acest mit al potențialului uman nelimitat furnizează o cosmologie, o ontologie și o epistemologie. Pentru a înțelege acest lucru trebuie să mergem înapoi la dorința primordială a americanilor de auto-înțelegere și interes pentru o “religie populară”, un amalgam de dogme religioase amestecate cu credințe sociale, psihologice și politice despre o viață utopică (Anker, 1999; Effing, 2009). Lumea se schimbă și zgomotul, aglomerarea, lipsa timpului liber, neîncrederea, anonimitatea, pierderea rădăcinilor, munca specializată, schimbările sociale rapide, fragmentarea culturală, cresc nivelul dezorientării și a tulburării. Apare o presiune psihică în creștere datorită acestor factori complecși economici, sociali, intelectuali și spirituali. Stabilitatea este înlocuită de schimbare, deciziile cele mai simple duc la dubiu, certitudinea este înlocuită de incertitudine și apare o boală subtilă, difuză, dată de neîncredere și lipsa de speranță, boală care ar putea fi caracteristică acestor „*cosmic homelessness*” (oameni cosmici fără adăpost), o neliniște difuză psihospirituală, un sens de dezorientare și gol interior, biserica și instituțiile establishmentului eșuând să ofere o calmare sau să dea o speranță (Anker, 1999).

În toată literatura americană noțiunea de “*self-help*” este mai totdeauna legată de “*self-made*”. Unii consideră această tradiție ca făcând parte din ceea ce se numește individualismul

american (Anker, 1999). Exprimi cum ar fi “*construiești-te singur*” și “*ajută-te singur*” sunt concepte înrădăcinate în cultura americană ce se susțin reciproc și aparțin împreună la ceea ce este “*American Dream*” (visul american). “*Self-made man*” înseamnă a-ți lua în mână propriul destin, idee strâns legată de valorile canonice ale societății americane exprimate cel mai bine în “*Declarația de Independență*”, imbibată de valori de justiție, libertate, democrație și egalitate, iar “*American Dream*” sugerează visul unui țărăn în care viața să fie mai bună, mai bogată și mai împlinită pentru fiecare, “mituri” ce persistă și astăzi în lumea care consideră America ca locul tuturor oportunităților (Scouten, 2002). Este vorba aici și despre legătura dintre conceptul de *self-help* și spiritul antreprenorial pe care Max Weber l-a pus la originea apariției capitalismului (Ascher, 2010). Protestantismul liberal, format în decenii de controverse cu ideile darwiniste, aduce o liberalizare a doctrinei și discursului și vorbește de membrii autonomi ai societății, angajați într-o stradanie neîntreruptă de dobândire a prosperității individuale și de o întoarcere cu față spre interesul față de propria persoană, spre utilitarismul individual și spre speranța pentru un progres material și moral. Acum se petrece o schimbare majoră, de la nararea problemelor generale la nararea celor ordinare, zilnice ale oamenilor. Acest lucru l-a subliniat foarte bine Steven Starker (2002) în „*Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation with Self-help*” unde analizează originea cărților *self-help*, origine care trebuie căutată în tradiția și valorile Noii Anglii protestante, cu un sistem de valori care presupune a fi sobru, disciplinat și frugal, care pune pe primele locuri voința liberă, puterea personală și optimismul și care vede realizarea materială ca expresie a dezvoltării spirituale.

Aici trebuie să mă opresc pentru un timp pentru a vorbi de o carte care mi-a dat bucuria de a vorbi mai departe despre acest subiect: „*Self-Made: Creating Our Identities from Da Vinci to the Kardashians*” (2023), scrisă de Tara Isabella Burton. Ea are un doctorat în literatură franceză și teologie la Oxford în 2017 și este eseist la mai multe ziare și reviste din Statele Unite, printre care Washington Post, New York Times sau National Geographic. Pentru mine este o persoană extraordinară, cu o cultură vastă și un condei ascuțit. Facând recenziile acestei cărți criticul social Francis Fukuyama scria: “„*Self-Made îl poartă pe cititor într-o călătorie incredibilă care începe în Renaștere și se termină cu Kardashianii, Donald Trump și ciudații din Silicon Valley, urmărind fenomenul specific modern al oamenilor care se transformă în obiectul muncii vieții lor. Este atât revelator, cât și un avertisment despre modurile în care concentrarea asupra sinelui distorsionează viețile noastre individuale și societatea în sens larg.*””. Tara Isabella

(în paranteză fie spus este și o femeie frumoasă!) spune că antreprenori precum fondatorul Apple, Steve Job și magnatul media Oprah Winfrey au provenit din medii umile sau defavorizate pentru a deveni miliardari sau celebrități. Aceste figuri - ne spune cultura noastră - au preluat controlul destinului lor printr-o combinație de abilitate și perseverență de modă veche. Refuzând să accepte circumstanțele în care s-au născut, au decis singuri ce viață vor duce. Narațiunea bărbatului (sau femeii) care se ridică cu propriile forțe și care, prin urmare, merită averea și faima pe care le dobândesc, este o parte fundamentală a visului capitalist american. Acest mit, la rândul său, a modelat modul în care americanii - și cei din întreaga lume ale căror ideologii sunt modelate de hegemonia culturală americană - gândesc și legislaază sistemul nostru economic mai larg (Burton, 2023, p.2). Și mai departe despre self-help: „*Momentul nostru cultural - cel puțin în lumea contemporană vorbitoare de limbă engleză - este unul în care suntem din ce în ce mai chemați să fim autocreatori: oameni care tânjesc nu doar să se facă un dar pentru lume, ci să se facă singuri, punct. Viațile noastre economice, culturale și personale sunt impregnate de noțiunea că putem și ar trebui să ne transformăm în zeități moderne, în același timp opere de artă vii care să fie admirate de alții și mașini economice ingenios productive. Dacă avem controlul suprem asupra propriilor vieți, la urma urmei, de ce să nu folosim acest lucru în avantajul nostru? [...] Numai privind în interior - investigând, cultivând și îngrijind selful nostru interior - putem înțelege scopul nostru fundamental în această viață și putem atinge obiectivele personale și profesionale pe care credem că suntem menși să le atingem. [...] Din această perspectivă, auto-crearea nu este doar un act de creativitate sau chiar de muncă. Este, de asemenea, un act de auto-exprimare: de a arată lumii cine suntem cu adevărat, făcând lumea să ne vadă așa cum vrem să fim. Auto-crearea, cu alte cuvinte, este locul unde se întâlnesc artificialitatea și autenticitatea*” (ibidem, p.3-4).

Din aceeași perspectivă Caterina Ann Svehla (2008) susține că literatura *self-help* este o expresie culturală colectivă, în parte inconștientă, a acestui mit despre self și lume, despre puterea credinței în sine. Mitul potențialului nelimitat al omului este bazat pe această putere a credinței în propriile puteri, pe credința că tu ești ceea ce crezi că ești. În mare măsură toate cărțile *self-help* sunt cărți despre “tu ești ceea ce gândești că ești”. Dar ca să ști la ce să te gândești trebuie să-ți șoptească cineva, iar Sandra Doldy (2008), după ce a citit peste 300 cărți *self-help*, ne spune în cartea sa „*Self-help Books: Why Americans Keep Reading Them*” că motivația oamenilor este dată de faptul că ei vor să găsească o autoritate care să le spună în ce să

creadă. Aceste recomandări sunt spuse sub forma de povești, aforisme și concepții populare care sunt în același timp tradiționale și contemporane, ceea ce face ca ele să fie accesibile ca formă și stil iar lectura lor să fie ușoară. De fapt prin conceptul de *self-help* se înțelege o pluralitate de abordări, media și produse care sunt focusate pe self ca obiect și subiect al intervenției. Ea este o activitate larg individualizată, solitară și voluntară întreprinsă prin atomizarea dorințelor cetățenilor de schimbare, transformare sau îmbunătățire a selfului (Rimke, 2000, p.82). Media și produsele *self-help* iau numeroase și felurite forme precum sfaturi, perspective, narative media, discursuri, practici, mesaje sau mijloace (Rimke, 2020b, p.39), iar producătorii lor sunt de diverse forme. Astăzi psihologii și psihiatrii nu mai au un monopol asupra tratamentului în condițiile apariției unei multitudini de terapeuți. Calitatea de terapeut nu se mai poate restrange astăzi numai la profesioniști tradiționali. Odată ce limbajul terapeutic s-a răspândit și demistificat și practica “terapei” s-a demonetizat până în punctul în care fiecare poate face “terapie” celuilalt (Madsen, 2014).

În toată literatura americană contemporană nu mai întâlnești noțiunea de self fără să fie legată de „self-help”. Analizând literatura *self-help* se poate spune că ea participă atât la formarea „Selfului American” cât și la expresia narativă a acestuia, este o relație de co-creare și co-autor (Svehla, 2008). Selful este un subiect de preocupare în literatura academică și în cea populară, precum și un loc de efort și exercițiu, de evaluare și gestionare, de invenție și reinvenție. Astfel selful a fost descris în diferite feluri, ca mutabil, proteic și în evoluție, multiplu, marginal, postmodern, narcisist și minimal, flămând și gol, saturat și căutător, inventat și întreprinzător, bine temperat, jucăuș și „descentrat” (McGee 2005, p.15). Foucault spunea că în a doua parte a sec. XX societatea este definită de „zelul pentru self” (1984/1989, p.293). Conceptul de self unește diferite domenii printre care cel profesional al psihologiei cu cel popular al psihologiei folk. Granitele lor au devenit poroase și atât limbajul profesional al psihologiei cât și versiunea populară a lui utilizează metafore și narative similare (Illouz, 2008, p.13). Începând cu Freud însuși, un număr semnificativ de psihologi profesioniști au încălcat cu ușurință și plăcere granița ce divide cunoașterea specializată de cultura populară și în fapt au preferat să fie plasați pe linia dintre cele două. Prin stergerea distincției dintre terapie și cărțile de self-help, Illouz arată că diferite domenii culturale ale terapiei populare și profesionale sunt unite de un stil emoțional comun (ibidem, p.14). Ea numește stil emoțional comun combinația dintre o cultură devenit preocupată de anumite emoții și tehnicile specifice, lingvistice, științifice și

ritualul care le cuprinde. Tendința psihologilor de a-și populariza atât cercetările lor cât și elemente din experiența lor clinică în mass media și în cărți categorisite ca psihologie populară sau literatură self-help este foarte vizibilă astăzi în cultura noastră. Astfel expertiza psihologică adesea apare într-un context de expresii culturale simple cu o răspândire destul de mare. Mai mult, se poate afirma că psihologia și terapia în toate manifestările ei sunt astăzi răspândite în jurul globului la o scară comparabilă cu cultura pop.

Micki McGee (2005) face o analiză a acestei preocupări actuale cu selful și a exploziei nemaintălnită a cărților self-help. Ea spune că oamenii astăzi se confruntă cu o nouă insecuritate la locul de muncă sau acasă, în familie. *„Odată ce programele de asistență socială sunt din ce în ce mai precare, iar căsătoria pe viață și profesiile pe viață devin din ce în ce mai anacronice, nu mai este suficient să fii căsătorit sau angajat. Mai degrabă este imperativ să rămâi apt de căsătorie și de angajare [...] Sculptarea siluetei pentru a rămâne dezirabilă pentru soț/soție și perfecționarea tehnicilor de leadership pentru a rămâne apreciat de compania ta nu sunt opțiuni, ci imperative în această nouă economie [...] Pentru a gestiona această anxietate, indivizii au fost sfătuiți nu numai să muncească mai mult și mai mult, ci și să investească în ei înșiși, să se gestioneze și să se îmbunătățească continuu. Cu cât cursul vieții a devenit mai puțin previzibil și controlabil, cu atât mai mult indivizii au fost îndemnați să se reinventeze”* (McGee, 2005, p.12). Tocmai aceasta încearcă să facă cărțile self-help. Mai departe, lumea digitală a făcut ca self-help-ul, sfaturile de auto-îmbunătățire să fie convertite în comodități mobile, personalizate, portabile, de aplicații de sănătate mentală și bunăstare. Selful a reapărut ca o construcție politică care avansează și legitimează politica neoliberală. Conceptul de self psihologic continuă să aibă rezonanță în sec. XXI reamintindu-ne că relațiile societății cu selful psihologic sunt totdeauna înradacinate în contextul social, cultural și istoric (Neville, 2020).

Louise Woodstock (2005) construiește o istorie a literaturii self-help pornind de la ideea că explicațiile experiențelor umane s-au schimbat radical pe măsură ce oamenii au trecut de la o viziune religioasă asupra lumii la una științifică. Ea susține că între 1880 și 1910, cărțile de auto-ajutorare s-au bazat pe noțiuni religioase pentru a susține că indivizii ar trebui să practice gândirea pozitivă. Scriitorii *self-help* se inspirau din mișcările *Minde Cure* și *New Thought* și susțineau că oamenii își pot controla și direcționa gândurile astfel încât acestea să reflecte exact intențiile lui Dumnezeu, ceea ce conduce la fericire. Mecanismul de bază, conform acestor cărți, postula o relație directă între gândire și consecințele materiale. Această credință în puterea

gândului de a construi realitatea a continuat să se raspandească în cultura noastră, devenind din nou deosebit de populară în perioada de mijloc a sec. XX, anii 1940-1960, sub denumirea de gândire pozitivă. Anii sfârșitului de sec. XX și începutul sec. XXI, sunt anii în care gândirea pozitivă încorporează psihologia populară într-o „spiritualitate” hibridă ce încuraja cititorii să plaseze gândurile negative în trecut și să încerce să-și construiască un viitor pozitiv prin adoptarea proceselor de autoexprimare. În acea perioadă, efectele complete ale psihologiei populare s-au manifestat în genul de auto-ajutorare, poziționând cunoașterea științifică alături de credința religioasă și oferind o concepție alternativă a modurilor în care această comunicare ne-ar putea îmbunătăți viața. Psihologia a intrat în cultura populară și a început să se pună accentul pe analiza proceselor mentale, relațiilor interpersonale, introspecției și comportamentului ca modalitate de explicare a realităților individuale și sociale, analiză care era în concordanță cu mesajele pe care auto-ajutorarea le cultivase și le răspândise de mai mult timp în perioada când gândirea religioasă era dominantă.

Un alt gen de istorie a originilor conceptului de “*self-help*” în Statele Unite îl face Effing (2011, p. 11-14), istorie căreia îi găsește patru direcții: i) Prima direcție își are originea la sfârșitul secolului al XVIII-lea și este puternic influențată de tradiția puritană și de credința în muncă asiduă pentru a obține succesul în viață. Tradiția conservatoare a eticii protestante din clasa de mijloc a subliniat valorile frugalității și onestității și a presupus o ordine socială în care unul dintre cele mai importante semne ale succesului era atingerea respectabilității în această lume și a mântuirii veșnice în viața de apoi (McGee, 2005: 31). Exponenții acestei prime direcții au fost oameni precum Benjamin Franklin, Samuel Smiles. ii) A doua direcție este legată de explozia tehnicilor de atitudine mentală pozitivă ca element principal pentru atingerea obiectivelor. Munca asiduă nu mai este considerată un ingredient de bază pentru succes, ci este acum înlocuită de tehnici psihologice care pot ajuta la creșterea stimei de sine sau pot produce diferite efecte pozitive asupra oamenilor. Importanța fără precedent acordată puterii minții de a atinge obiectivele, cu prosperitatea și sănătatea ca principale obiective de atins, a fost puternic influențată de mișcarea religioasă *New Thought*. Odată cu succesul industrializării și al capitalismului, am fost martorii unui număr tot mai mare de cărți care au pus accentul principal pe obținerea prosperității individuale. Chiar dacă această tradiție a fost adesea amestecată cu elemente ale eticii protestante, cum ar fi munca asiduă, frugalitatea, evlavlia și onestitatea, noul curent a subliniat calitățile seculare precum agresivitatea, competitivitatea, inițiativa și forța. (iii) A treia direcție este focalizată mai

ales pe temele împlinirii de sine și ale utilizării puterii minții pentru a maximiza potențialul cuiva, decât pe bogăție sau statut. Pornind de la ideile lansate inițial de Franklin și Jefferson, acest curent a devenit un element important al gândirii americane, în special sub impactul schimbărilor sociale din secolul al XX-lea și sub influența gândirii sociologice și psihologice contemporane. Împlinirea de sine este acum principala cheie a succesului. Această direcție nu a apărut izolat ci a coexistat cu cele anterioare (Effing 2011, p. 12-13). iv) Direcția a patra se dovedește a fi dominată de o schimbare a priorităților spre o căutare a unui tip de bunăstare spirituală permanentă care să nu depindă de factorii externi și astfel asistăm la o expansiune a literaturii orientată spiritual, de prioritarizare a minții față de corp, a conceptelor de auto-cunoaștere și auto-control și a metodelor împrumutate din doctrina budistă și practicile Zen (*“mindfulness”*). Într-o lume în care criza economică, lipsă stabilității financiare și stresul crescând sunt la ordinea zilei, există o schimbare clară a priorităților și o căutare a unui tip de bunăstare spirituală permanentă, nu doar dependentă de factori externi.

O istorie concepută din alt unghi, din care lumina se refringe în multe nuanțe, este cea a lui Tara Isabella Burton (2023). Ea ne povestește o istorie a felului cum figuri reprezentative începând din Renastere, precum Durer sau Giovanni Pico della Mirandola, trecând prin iluminism cu Montaigne și alții pentru a ajunge în zorii modernismului cu Oscar Wilde, Gabrielle D’Annunzio sau Nietzsche și terminând în zilele noastre cu Kim Kardashian și Donald Trump s-au construit pe ei înșiși și au furnizat prin propriul exemplu un „manual self-help” viu, bun sau rău. Noi avem credința în puterea creativă și chiar magică a selfului care se auto-modelează, credință care a strabătut secolele, de la timpul în care omul a vrut să se asemeneze cu zeități și apoi să fie „după chipul și asemenarea Tatălui”, pentru ca mai apoi să aibă diferiți eroi în „carne și oase”, pentru ca în final să ajungă să dorească să semene cu el însuși, în proiectul autenticității personale. Pe acest parcurs de auto-creare, omul a avut mereu roluri specifice de jucat, de la partituri scrise de alții, până la partituri scrise de el însuși, un parcurs în care autoritatea a trecut din afara lui la cea dinăuntrul lui. Este vorba și de o tranziție intelectuală de la o eră a credinței și a farmecului spiritual la o eră seculară. Crestinismul ne-a condus la internalizarea povestilor biblice și astfel au apărut în sufletul oamenilor noțiunile ca ființare, esec, vinovație, transformare, etc. Tentinta noastră de a fi cineva s-a topit în dorința „de a fi cu fața spre Dumnezeu”, de apartenență la un adevăr mai mare decât cel individual iar această apartenență s-ar obține doar prin reverență, respect și venerația față de cuvântul Cărții Sfinte, prin sentimente de umilință,

piosenie, evlavie, modestie și vinovație. prin care ne prezentăm în fața Domnului. Odată cu Renașterea au apărut originile „auto-ajutorării”; prin popularizarea figurilor de succes și putere ale timpului s-au răspândit și ideile despre cum să devii ca acei oameni cultivați și bogați. Într-un fel, aceștia au apărut exact ca „influencerii” de astăzi. Oamenii încercau să afle cum să-și depășească propria banalitate și să adopte anumite calități pentru a fi ca cei bogați și puternici. Astfel, a apărut publicația lui Baldassare Castiglione din 1528, „Curteanul”, care era un ghid pentru cei care doreau să servească la curți aristocratice. Epoca luminii aduce o complexificare a proiectului autenticității individuale, punând-o în termenii unei dileme existențiale: pe de-o parte religia și puterea ei constrângătoare, iar pe de altă parte ideea că dorințele noastre personale sunt cele adevărate și profunde și că ele ar trebuie să ne dicteze viața și destinul. Odată cu reforma lui Luther și primatul științei în cunoașterea realității, proiectul autenticității se mută spre individ, el devenind ceea ce Foucault (1984) denumea “subiect al interiorității”, iar interioritatea, selful, este văzut ca un centru ale experienței și acțiunii, plasat în opoziție cu lumea obiectelor care trebuie doar cunoscută și manipulată. Iar, mai apoi, în epoca seculară a celei de a doua jumătăți a sec. XX noi suntem sub un indemn perpetuu de a fi „normali” și sub tirania autosupravegherii și a conformării la rețetele normalizării. Foucault spunea că pe parcursul acestei normalizări *„noi suntem bombardați cu o intensitate crescută de imaginile și acțiunile altora și, astfel, devine dificil să ni le regăsim pe ale noastre... și atunci subiectul apare din ce în ce mai mult ca un construct, rezultatul unei convenții... dacă selful este văzut ca un „efect-scundar” al existenței sociale și culturii atunci nu mai este loc pentru «eu» ca ceva real”* (citată preluată din Guignon, 2004, p.116-117). Aceste rețete ale „normalizării” sunt cele ce se găsesc în cărțile self-help. Și așa am intrat într-o eră a ceea ce Charles Taylor o numește „individualism expresiv” sau sentimentul că imaginea noastră interioară despre noi înșine a devenit un fel de busolă pentru cine suntem cu adevărat. Acest individualism expresiv domină modul în care ne gândim la noi înșine în viața modernă. Am ajuns să credem că suntem creatorii noștri, ai vieților noastre, ai lumii din jur. Și Tara Isabella Burton (2023) continuă; *„Ne asumăm rolul divin de a construi și modela realitatea. Ceea ce vrem și cine vrem să fim a devenit cheia a ceea ce suntem cu adevărat. În acest proces, am pierdut din vedere alte elemente ale realității noastre comune, nu doar obiceiurile care ne modelează împotriva voinței noastre, ci toate celelalte lucruri pe care nu le dorim neapărat și nu le alegem. Alți oameni - tradițiile lor, obiceiurile lor, poveștile lor, narațiunile lor - sunt tratați ca amenințări existențiale la adresa selfurilor noastre interioare*

autentice. Ignorăm inconvenientele și insuficiențele și imperfecțiunile existenței noastre corporale. În celebrarea trăsăturii chintesențial umane a auto-inventării, am neglijat cealaltă mare trăsătură umană: natura noastră fundamental socială ca creaturi care depind unele de altele” (Burton, 2023, p.232). Aici ea se întâlnește cu ceea ce spunea cu câteva decenii mai înainte celebrul sociolog german, Ulrich Beck (1992) ca idealul ființei umane în timpul nostru este alegerea activă a individului care este creatorul personal al propriei vieți și a propriei identități de unde vine și nevoia imperioasă a lui pentru satisfacția individuală și auto-actualizare. Autoritatea după care se ia individul s-a mutat de la suveranitățile externe la convingerile interne pe care individul și le construiește din diferite surse și indemnuri. Aici se găsește o altă rădăcină a mișcării de auto-ajutorare. În imaginația socială, indemnul celorlalți de a te ajuta singur este un fel de coeziune intersubiectivă, resuscitarea unei competențe socio-emoționale care ne eliberează de o subjugare împovăraătoare față de o putere autoritară, oricare ar fi ea. Seligman (2005) spunea că a venit timpul ca individul să descopere puterea minții lui, a curajului, a dimensiunii prospective, optimismului, abilităților interpersonale, eticii muncii, speranței, onestității, perseverenței și capacității transcendentei spirituale. Pe de altă parte acest fel de literatură care te îndeamnă să te ajuți singur, ne amintește că de fapt este vorba de ineficiența noastră relativă de a găsi soluții și de necesitatea de a le căuta și de a le împrumuta de la alții. Uneori mă gândesc că există o exagerare în mișcarea ajută-te singur, că există un pericol mortal de a ne pierde autonomia și de a căuta perpetuu ceva pe care nu-l vom găsi niciodată.

În această fascinantă poveste despre felul cum oamenii își doresc să fie, se confruntă două versiuni, două poziții, una în care oamenii de desăvârșesc singuri încercând să fie cine vor să fie și una în care oamenii au nevoie de sfătuitori, de sufleuri, pentru a încerca să se ridice și să fie ceea ce s-ar cădea să fie. Este poate vorba de rețete diferite, unii oameni au nevoie de bibliografie iar alții doar de modele. Eu cred că o privire dezvoltată rapidă ne-ar arăta că în copilărie și adolescență majoritatea dintre noi am luat contact cu figure istorice, cu personaje din povești sau filme, cu oamenii din anturajul apropiat pe care i-am admirat, figuri cu care am populat imaginația proprie. Apoi, unii dintre noi au putut să-i ia cu ei pe “eroii” tinereții lor și să-i contopească în propria mașinărie a succesului personal sau a soldatului din bălta propriei vieți, alții au căutat mereu aport exterior, pe cineva care să actualizeze continuu „libretul” după care curge propria viață. Pentru aceștia din urmă sunt cărțile self-help, ceilalți nu au nevoie pentru că sunt mereu prinși în proiectul victoriilor personale. Dennis Kinlaw (2004), un foarte

cunoscut teolog american, spunea că „*Satan își deghizează încercarea de a te supune sub viclesugul autonomiei personale. El nu ne cere niciodată să devenim slujitorii lui [...] Trecerea angajamentului nu este nicodată de la Hristos la rău, este totdeauna de la Hristos la sine. În loc de voința Lui, domnește acum interesul egoist, ce vreau eu domnește. Și aceasta este esența pacătului*”.

Dar ce sunt cărțile de auto-ajutorare? Ce fac ele? Cat de eficiente sunt? Pot înlocui un terapeut? Acestea sunt cele mai frecvente întrebări pe care cineva aflat în fața rafturilor cu astfel de cărți într-o librărie sau bibliotecă și le va pune în mod firesc.

Conform acestor cărți, auto-ajutorul este un act de suport sau o privire mai bună asupra ta, fără ajutorul altcuiva. În context psihologic, cărțile de auto-ajutor reprezintă o formă de a încuraja cititorul de a găsi mijloace de a depăși problemele emoționale sau personale fără ajutor profesional. Cărțile de auto-ajutor sunt acel gen de literatură care caută să ajute sau să îmbunătățească condiția psihologică sau existențială a cititorului fără ajutorul altora. Aceste cărți se înscriu pe o plajă largă de abordări care se concentrează pe cititor ca subiect al intervenției. Astfel există o varietate foarte mare de cărți self-help care adoptă forme precum sfaturi, perspective, narațiuni, sau diferite tipuri de discursuri sau retorică cum ar fi cele medicale, dietetice, spirituale, nutriționale, magice, religioase, financiare, relații conjugale, creșterea copiilor, etc. Aceste categorii nu se exclud reciproc și diferite subiecte se pot contopi în aceeași narațiune. Cărțile de auto-ajutor reprezintă astăzi o sursă indispensabilă de ajutor psihologic pentru milioane de oameni. Fie că cititorii vor să-și îmbunătățească relațiile, să-și controleze mania, să combată depresia, să devină părinți mai buni sau să depășească stressul, fie că vor să lupte cu adicția sau să atace alte probleme, există suficiente resurse de self-help pentru oricare din acestea. Disponibilitatea, accesibilitatea, anonimitatea și eficacitatea materialelor de self-help fac ca oamenii să găsească ceea ce și-au dorit. Trecând în revistă cele mai vandute cărți self-help, Butler-Bowdon (2003) spunea că apariția și dezvoltarea cărților self-help constituie una din cele mai de succes povești ale secolului XX. Cărțile ajută-te singur “*nu sunt fantezii ale ego-ului, ci implică identificarea cu un proiect, scop, ideal sau drum de viață, lucru care poate face diferența. În felul acesta poți transforma o faramă din lumea aceasta și pe tine însuți odată cu ea*”.

Paul (2001) descrie cinci mituri comune despre auto-ajutorare: i) eliberează-ți furia și aceasta va dispărea; ii) când ești deprimat, crede-te fericit concentrându-te pe aspectele pozitive;

iii) vizualizează-ți obiectivele; te va ajuta să le transformi în realitate, dar trebuie și să acorzi atenție obstacolelor și pașilor necesari pentru a atinge obiectivul; iv) auto-afirmarea te va ajuta să reduci stima de sine scăzută; v) ascultarea activă te poate ajuta să comunici mai bine cu partenerul tău. Aceasta este o idee atrăgătoare, dar cercetările arată că nici măcar cuplurile fericite și iubitoare nu folosesc această tehnică. Ar putea fi mai bine să-ți iei partenerul în serios, pentru a evita ostilitatea și mania. Pentru Rimke (2017) aceste mituri ar fi: i) să ai o atitudine pozitivă; ii) să fii încrezător și optimist; iii) să fii recunoscător; iv) să te iubești și să te îngrijești; v) să știi că ești puternic; și vi) să-ți schimbi interpretarea asupra vieții, de exemplu, considerând problemele ca oportunități și provocările ca lecții.

Atunci când se face o comparație între psihoterapie și rezultatul obținut după parcurgerea unei narațiuni de auto-ajutorare, efectul psihoterapiei poate fi explicat prin influența factorilor specifici și a celor nespecfici precum resursele personale ale subiectului, relația cu terapeutul sau efectul placebo, pe când în cazul tehnicilor de auto-ajutorare factorii cei mai importanți au fost sentimentele de imputernicire și de autorizare inoculate subiectului pentru a face o schimbare, alături de tehnicile de coping incluse în cartea respectivă (Bergsma, 2008).

Mulți cercetători cred că dezbaterile despre eficacitatea cărților de *self-help* va continua atâta timp cât acestea se vor tipări și oamenii le vor cumpăra. La aceasta se va adăuga și modul cum profesioniștii le iau în considerare și Norcross (2000) descrie o relație de dragoste amestecată cu ura față de acest produs. Cu toate acestea, materialele *self-help*, indiferent dacă sunt cărți, materiale video sau audio, biografii sau filme, sunt din ce în ce mai înglobate în practicile standardizate de terapie, precum biblioterapia, și 93% din psihologii intervievați cred că pacienții lor beneficiază de pe urma acestor materiale. Dacă în anul 1990, 63,3% din psihologii clinicieni din Canada recomandau astfel de materiale, peste zece ani procentul a crescut la 68%, iar în Statele Unite acest procent este și mai mare, atingând 85% pentru cărți, 46% pentru filme și 24% pentru biografii. De fapt, în cele mai multe cazuri, subiecții care au urmat paralel și un program de *self-help* au rămas în contact cu terapeutul mai mult timp și au evoluat semnificativ mai bine decât cei care nu au urmat un astfel de program (Kramer, 2009). Printre alte beneficii ale cărților *ajută-te singur* se mai menționează că ele pot fi benefice pentru persoane izolate geografic sau cu puține mijloace de a accesa un terapeut și chiar pot reprezenta o alternativă la tratamentele oferite de sistemul de îngrijire a sănătății, terapii a căror cost este mereu în creștere. S-au identificat și alte beneficii psihologice ale cărților „ajută-te singur”

printre care creșterea responsabilității individului față de propria sănătate, făcându-l să treacă de la pasivitate la activism, sporirea sensului de auto-eficiență în stăpanirea dezordinilor emoționale, evitarea remediilor caracteristice medicinei alopactice, scăderea emoțiilor negative legate de accesul la sistemul de îngrijire a sănătății și reducerea stigmei (Watkins, 2008).

Rimke (2020b) identifică câteva caracteristici negative ale acestui gen de auto-ajutorare centrat pe psihologia individului ținută. i) În primul rând, majoritatea genurilor de auto-ajutorare sunt puternic reduționiste, ceea ce înseamnă că această literatură simplifică factorii, relațiile și procesele complexe cauzale, dând impresia că individul este singurul responsabil pentru problemele și experiențele lui; ii) majoritatea materialelor de auto-ajutorare ignoră motivele sociologice și politice mai largi care stau adesea la baza sentimentelor de furie, frustrare, lipsă de speranță, disperare, respingere, inferioritate, neputință, lipsă de valoare sau anxietate, cu alte cuvinte, auto-ajutorarea dă impresia că toate experiențele și rezultatele vieții se datorează unor factori individuali mai degrabă decât sociali; iii) esențialismul este o caracteristică generală a majorității naratiunilor de auto-ajutorare ce ne îndreaptă atenția către negarea sau stergerea experiențelor sociale ale oamenilor, ceea ce poate contribui la sentimentele de izolare, excludere și alienare, experiențe care, probabil, contribuie la consumul de cărți de auto-ajutorare; iv) pune accentul de vinovăția victimei făcându-i pe consumatorii self-help-ului să se simtă responsabili pentru problemele lor. Se porneste de la premiza că indivizii suferă din cauza propriilor alegeri proaste, a stilurilor de viață cu risc ridicat și/sau a lipsei dorinței de îmbunătățire; v) auto-ajutorarea incurajează preocuparea culturală pentru normal și patologic ceea ce contribuie la o „imaginație psihologică” exagerată; vi) cultura auto-ajutorării promovează „un optimism crud” prin încurajarea soluțiilor simpliste la probleme complexe, ale căror rădăcini se extind adesea mult dincolo de raza de acțiune a unor indivizi singulari. Astfel, auto-ajutorarea sprijină în mare măsură și în mod disproporționat interesele elitelor corporative și ale grupurilor privilegiate social, îndrumându-i pe cei care se luptă sau suferă să „gândească pozitiv”, să „practice recunoștința”, să „se redreseze” și să „ierte totul”, și în final, vii) inoculează ideea că oamenii care „supraviețuiesc și prosperă” sau care reușesc să depășească problemele „personale” sunt cei care sunt „rezilienți” ceea ce îi face pe cei cu probleme persistente să se simtă slabi din punct de vedere moral sau inadecvați sau deficienți.

Pe blogul personal, Steve Pavlina (2006) consideră ca defectul principal al acestor cărți constă în faptul că fac false promisiuni, printre care obținerea unui rezultat ușor și rapid, nu se

bazează pe o evidență științifică și astfel dovedesc o lipsă de integritate. O sistematizare a celor mai importante critici ar fi următoarea: i) lipsa validității științifice a majorității acestor cărți; ii) calitatea profesională redusă, multe dintre acestea fiind scrise de persoane care nu au educația universitară adecvată; iii) înclinația lor de a satisface un public puțin informat, slab educat și gata să preia metode sau modele fără prea mult discernământ; iv) dorința nedisimulată de substituie a autorității profesionale a unor specialiști care ar fi fost îndrituiți să îngrijească cu competență anumite tipuri de probleme; v) proferarea unei anumite certitudini care poate îndruma greșit cititorul, deturându-l de la un ajutor calificat; vi) tributul care se plătește pentru un marketing agresiv (reclama desăntătită, format și preturi foarte accesibile, recomandări pompoase, etc.); vii) sustragerea de la responsabilitatea etică ce se presupune că există atunci când se stabilește un raport terapeutic cu un individ aflat în nevoi medical-psihologice; viii) aceste cărți nu țin cont de contextual socio-cultural în care trăiește subiectul și se dezvoltă problema lui. Astfel, pentru unii, cărțile “*self-help*” nu sunt decât niste cărți “*self-harm*” (auto-vătămatoare), iar comportamentul celor care citesc aceste cărți trebuie atent monitorizat de un specialist.

Există și voci care spun că această explozie de literatură “*self-help*” ar fi de natură să ruineze autoritatea experților. Norcross și colab. (2013) consideră că dacă *Food and Drug Administration*, agenția a Statelor Unite care dă undă verde mijloacelor terapeutice utilizabile în practică terapeutică, ar trebui să controleze aceste cărți “*self-help*”, mai puțin de 5% din ele ar primi aprobarea de a fi pe piață. Salerno (2005) afirmă că această “literatură” promovează un “sindrom de falsă speranță” și crede că aceasta este responsabilă printre altele de creșterea consumului de droguri, probleme interpersonale și divorțuri. Pentru el fenomenul *self-help* se întinde pe două versante: imputernicirea și victimizarea. Imputernicirea promovează ideea că tu ești pe de-a-ntregul responsabil de felul cum ești, de ceea ce faci și aceasta este de natură să genereze sentimentul de omnipotență și uneori pe cel de vinovăție, iar victimizarea spune că tu nu ești vinovat de ce se întâmplă cu tine, ci circumstanțele exterioare, familia, traumele, istoria, etc. sunt cauza, iar sentimentul de vinovăție nu este îndreptățit. “*Victimizarea și imputernicirea reprezintă yin și yang al mișcării self-help*”.

Dezbaterea despre eficacitatea cărților de *self-help* va continua atâta timp cât acestea se vor tipări și oamenii le vor cumpăra. La aceasta se va adăuga și modul cum profesioniștii le iau în considerare. Se descrie chiar o relație de dragoste amestecată cu ura față de acest produs (Norcross, 2000). Echipa lui Norcross face periodic un studiu național printre psihologi clinicieni

din Statele Unite pentru a distinge valoarea mijloacelor “*self-help*” de pe piață și a face recomandări în consecință. Într-unul din studiile de acest fel, făcut cu consultarea a peste 5000 psihologi (Norcross și colab. 2013) se încearcă o ierarhizare calitativă a materialelor *self-help* în funcție de valoarea lor terapeutică în optica psihologilor care au răspuns la această anchetă și au completat chestionare specifice de evaluare. În funcție de aceste răspunsuri, autorii fac o ierarhie a acestor mijloace și recomandă celor interesați cele mai bune cărți, biografii, filme sau materiale web pentru problemele de viață. Astfel, 85% din psihologii care au răspuns la studiul național recomandă cărțile *self-help*, 79% recomandă grupurile de auto-ajutor, 78% recomandă site-urile web, 28% autobiografiile și 28% programele online de *self-help*. Au existat și meta-analize referitoare la eficacitatea cărților *self-help* utilizate într-un program de biblioterapie. Cele mai bune rezultate le-au dat aceste cărți în cazul tulburărilor anxioase și depresive (Cuijpers, 1997; Den Boer și colab., 2004; Menchola și colab., 2007). Toate aceste studii au evidențiat o serie de deficiențe referitoare la calitatea terapeutică a acestor cărți, precum validitatea și confidența metodelor promovate sau lipsa testării lor în studii controlate privind compararea cu alte metode terapeutice. La acestea se adaugă și faptul că ele deturneză atenția, motivația și eforturile pacientului de la alte metode mult mai eficace, precum prezența fizică în fața unui terapeut.

Rimke (2017) vorbește de o ideologie care stă la baza cărților *self-help*. Această ideologie constă în conceptualizarea individului ca fiind agentul propriei vieți, având abilitatea de a acționa asupra sa, asupra altora și asupra lumii în moduri noi și îmbunătățite. Subiectul autoajutorării este astfel conceput ca posesând un rezervor interior de putere care poate fi accesat după bunul plac sau prin utilizarea tehnicii corecte. Tehnicile de autoajutorare funcționează nu atât prin interdicție negativă, cât prin aplicare pozitivă și productivă. În zilele noastre, în loc să apeleze la preot pentru a se spovedi și a fi absolvit de păcate, așa cum se întâmpla în perioadele istorice anterioare, mulți indivizi moderni se bazează pe analize psihice pentru îndrumare, confort, inspirație, împuternicire și direcție. Unul dintre principalele principii ale discursurilor terapeutice este presupunerea că există un nucleu interior sau un „adevăr” despre noi înșine, pe care tehnicile terapeutice adecvate și eficiente îl pot ajuta să se dezvăluie. Ideologia autoajutorării se bazează astfel pe încercările de a te învăța să devii expert în anumite aspecte ale propriei individualități. Discursurile de autoajutorare pretind că ajută indivizii să ajungă la propriul diagnostic, tratament și reformare sau transformare.

În final am putea spune că literatura self-help se dezvoltă pe fundalul dispariției certitudinii și colapsării tradițiilor. Omul de astăzi se simte într-o competiție invizibilă și simte nevoia re-valorizării, re-calificării, aparentei juvenile și puterii personale. Dacă în trecut „ajută-te singur” însemna realizarea unei coeziuni cu ceilalți, astăzi semnifică mai mult o realizare prin și pentru el însuși. Cărțile „self-help” îl „re-imputernicesc” cu capacitatea de a fi agentul propriului destin și îl „re-autorizează” cu autoritatea ghidării personale, altă dată cedată profesionistilor, specialiștilor; el se hrănește astăzi doar din narativele sociale la care participa deoparte. Astfel nevoia de mijloace „self-help” va fi determinată de selful însuși. Mulți critici sociali au evidențiat însă și existența unui pericol ascuns la aceste miscări de auto-ajutorare în sensul că acestea deturneză viziunea cititorilor de astfel de literatură asupra lumii, făcându-i să creadă în mod eronat că ei pot exercita controlul exclusiv asupra vieții lor. Aceasta implică un tip de conduită guvernată de reguli care promovează grija de sine și care este intim legată de căutarea „vieții bune”. Literatura de auto-ajutorare ilustrează una dintre modalitățile prin care discursul crează, inventează sau alcătuiește oamenii și caracterele lor. Aici se vede bine cum literatura self-help contribuie decisiv la generarea și diseminarea discursului terapeutic, ceea ce face obiectul acestui capitol al genealogiei discursului terapeutic. Ea a adus o contribuție decisivă la răspândirea vocabularului terapeutic, la impresia pe care le-o lasă oamenilor că ei au găsit sau inventat acest tezaur, că le aparține lor viața de zi cu zi și simțul comun.

Această literatură plasează individul mai presus de social, idee care este promovată de ideologia politică a societății neoliberale. Ea are o contribuție importantă la producerea, organizarea, diseminarea și implementarea unor moduri liberale particulare de adevăr despre lumea socială. Producerea discursivă a ideii că „cetățenii trebuie să se ajute singuri” este un efect al discursului politic care caută să genereze subiecți capabili de auto-guvernare într-o lume neoliberală (Rimke, 2020a). Cum spunea Anthony Giddens, „*suntem condamnați să fim liberi*”, adică să ne auto-ajutăm!

Ca epilog la această călătorie o să apelez tot la Tara Isabella Burton (2023) care ne amintește de un pasaj din Hamlet al lui Shakespeare: „*Ce operă este omul! Cât de nobil în rațiune! Cât de infinit în talente!... În acțiune, cât de asemănător unui înger! În înțelegere, cât de asemănător unui zeu! Și, în același timp, el nu este altceva decât o „chintesență de țărână”*”.

Miscarea feministă și relația cu discursul terapeutic

Dacă ar fi să pornesc de la platitudinea comună că bărbații au venit de pe Marte și femeile de pe Venus, atunci ar trebui și să spun că bărbații au avut neapărat nevoie de mesajul de frumusețe, gingașie și iubire adus de pe Venus, ca specia umană să poată strabate în călătoria sa de milenii până astăzi. Dintr-o perspectivă evoluționistă simplistă, bărbații și femeile, ființe naturale diferite („*natural kind*”), fiind singurele ființe care populează nisa umană, nu au avut altă alegere decât să se cunoască, să se evalueze și să conviețuiască. Această conviețuire multimilenară a fost destul de turbulentă emoțional și cognitiv și am putea să o plasăm pe un versant în care a fost admirația și iubirea, și pe alt versant în care a fost relația de putere, de dominare.

Am avea suficiente argumente să susținem această narațiune. Cele mai puternice ar fi cele ce ni le dau artefactele găsite, pentru a reconstitui o istorie a acestui drum pe care l-au făcut bărbații și femeile împreună, chiar dacă nu totdeauna ținându-se de mână. Dacă ne gândim la felul cum femeile au fost portretizate de bărbați ar trebui să începem cu figurina botezată Venus din perioada preistorică datată sec 40-50 î.C., aflată în colecția Muzeului de Artă Precolumbiană și Indigenă din Uruguay, apoi cu figurina unei zeițe din perioada 2500 î.C. din colecția Muzeului Israelian de la Ierusalim, sau statuia Lady Sennuwy de la aproximativ 1971-1926 î.C. de la Muzeul de Artă din Boston, și apoi la statueta unei femei nud găsită în insulele Ciclade și aflată în colecția Muzeului J. Paul Getty, apoi la figurina etruscă datată 500-480 î.C, de la Rijksmuseum van Oudheden sau la statueta Juno din sec.2 î.C din Muzeul de Artă din Boston, toate încercând să portreteze corpul femeii, obiect de adulație. Apoi să ne amintim de picturile religioase timpurii care portretează femeile îmbracate, fără să li se vadă conturul corpului și cu expresii evlavioase, ca să ajungem la tabloul infatisând pe Blancha Castiliei și regele Louis IX al Franței, datând din 1227-1234 din colecția Muzeului Mergan în care corpul femeii este doar sugerat, ca mai apoi să fie mai clar conturat în Ognissanti Madonna a lui Giotto din 1306-1310 aflat în Galeria Uffizi. În Renastere imaginea femeii este realistă precum în pictura Năsterea lui Venus a lui Botticelli, din 1483-1485 aflat în Galeria Uffizi sau cu note de senzualitate ca la Venus din Urbino de Tizian, 1538, de la Galeria Uffizi. Statutul social al femeii este redat cu finețe în portretul Madame Bergeret de François Boucher din 1766, la fel ca și nuditatea ei din tabloul Olimpia a lui Eduard Monet în 1863. Mai trebuie să adăugăm ideea că imaginea femeii a fost luată de bărbați ca simbol al frumuseții și faptul că majoritatea monedelor de aur care s-au

batut de-a lungul secolelor au ca efigie un chip de femeie. Astfel, de la octadrachmele batute în Egiptul antic în sec. III î.C. care aveau imaginea reginei Arsinoe a II-a, până la prima monedă de aur după revoluția franceză în care vedem efigia lui Marianne, sau pe Lady Liberty pe monedele de aur americane sau chipul reginei Elisabeta a II-a a Angliei pe monedele din Marea Britanie și chipul Fortunei pe lingourile de aur elvețiene.

Când vorbim de puterea pe care au avut-o femeile în diferite epoci istorice am putea merge înapoi în timpurile preistorice, în Mesopotamia și regiunile mediteraneene și ne-am putea aminti de religiile zeitelor matriarhatului sau zeitele temute sau adorate ale Greciei antice ca Hera, Afrodita, Athena, Artemis sau Demetra, sau cele romane precum Venus, Minerva, Iunona, Diana, Vesta sau Fortuna. Tot ca efigii săpate în roca istoriei mai sunt Cleopatra, ultimul faraon al Egiptului sau femeia sfântă din Evul Mediu, Hildegard von Bingen (1098-1179), ca mai apoi să o găsim într-o panoplie pe Joana d'Arc, eroina legendară a războiului de 100 ani, pe regina Elisabeta I-a a Marii Britanii sau Caterina cea Mare a imperiului rus. Să nu uităm femeile învățate precum Leonora d'Este (1474-1539) sau femei remarcabile din perioada iluministă precum Madame de Rambouillet (1588-1665) sau Germaine de Staël (1766-1817) și mai apoi, în epoca modernă, Marie Curie laureată a premiului Nobel pentru două domenii separate ale științei, fizică și chimie, sau Ada Lovelace, prima programatoare de computer. Să nu uităm nici numele celebre de femei care au populat politica mondială în ultimele două secole ca Golda Meir, Indira Gandhi, Margaret Thatcher sau Angela Merkel. Și câte alte nume de femei care au făcut civilizația umană să fie mandră. Și în final nu pot să trec cu vederea că în toate bătăliile pe care le-au purtat bărbații, în buzunarul de la piept a fost o scrisoare, o poezie sau o fotografie a unei femei, fie ea iubită, soție sau fiică, imagine perpetua a frumuseții, duioșiei, căldurii umane și a iubirii.

Distincția dintre cei de pe Marte și cele de pe Venus a influențat ceea ce pare a fi diferența femeile de bărbați, precum ponderea pe care femeile o dau îngrijirii, empatiei și relaționării, printre alte caracteristici invocate în mod specific, distincție care a fost integrată în psihologie și a fost o piatră de temelie a multor teorii și practici în mișcarea de emancipare a femeilor, în ciuda dovezilor clare că accentul pus pe diferențele dintre femei și bărbați a fost exagerat și a dus la prejudecăți care susțin dezechilibrele predominante dintre femei și bărbați în ceea ce privește puterea (Cameron, 2007; Fine, 2010; Hare-Mustin și Marecek, 1988; Rogers, 2001).

În tot acest excurs am vrut să arăt că dacă a fost o preocupare majoră a bărbaților de-a lungul mileniilor, aceea a fost femeia, așa că atunci când ne gândim la rolul și statutul femeilor în lume să nu uităm acest lucru. Bărbații le-au pus pe primul loc, și la bine și la rău. Atunci trebuie să acceptăm că mișcarea feministă, mișcare de emancipare, de eliberare a femeilor nu poate fi asimilată cu o mișcare de eliberare de sub sclavagism, o altă mișcare de eliberare ce a marcat istoria ultimelor două secole.

Scurta incursiune în originea feminismului

Feminismul se referă la narațiuni, principii, acțiuni, grupuri, organizații, sau orice alte forme de activism social care au ca scop promovarea egalității în drepturi între femei și bărbați. Privit din altă perspectivă feminismul este o ideologie care are în esența ei îndrăznețului de a obține drepturi sociale, economice și politice egale cu cele ale bărbaților. Această egalitate presupune încetarea supremației istorice a bărbaților asupra femeilor. În esență, feminismul este o credință în egalitatea socială, economică și politică a sexelor în fiecare etapă a istoriei societății (Mojahan, 2022).

Feminismul își are originea în SUA și Europa; ulterior s-a răspândit în Asia, Africa și America Latină, iar în final a devenit un fenomen universal. El a apărut ulterior activităților inițiale prin care femeile au căutat să pună la îndoială statutul inferior și să ceară o ameliorare a poziției lor sociale. Dacă femeile reprezintă jumătate din populația lumii, atunci adevăratul progres social nu poate fi realizat niciodată fără participarea completă și spontană a femeilor. Dar se constată că aproape toate structurile societății moderne sunt patriarhale și sunt construite în așa fel încât bărbații să fie forța dominantă în luarea majorității deciziilor politice, economice și culturale.

Chiar și după înființarea primelor organizații pentru drepturile femeilor de la sfârșitul anilor 1960 și începutul anilor 1970 termenul de feminism nu era încă folosit. Abia mai recent au apărut criteriile după care se poate decide dacă o persoană, un grup sau o organizație se poate denumi feministă. Patricia Lengerhmann și Gillian Niebrugge (2007) afirmă că feminismul este probabil cea mai amplă mișcare socială din istorie, producând schimbări în instituțiile, practicile stratificaționale și cultura aproape a tuturor societăților. Ca sistem de idei, feminismul include discursuri alternative: liberal, cultural, materialist sau socialist, radical, psihanalitic și postmodernist.

Dar cum a început totul? Mai întâi trebuie să remarc că o luptă a femeilor pentru drepturi civile și educație poate avea ca un „*milestone*” Declarația Drepturilor Femeilor lansată în 1791 de către Olympe de Gouges (1748-1793), declarație care apare doar la doi ani după Declarația Drepturilor Omului (1789) a Revoluției Franceze. Această declarație vine după secole în care femeile au fost considerate ca încălcând permanent prescripțiile culturale ale feminității emise de instituțiile tradiționale precum religia sau medicina, drept pentru care au fost supuse unei serii de măsuri coercitive precum coerciții fizice sau psihice: pedepse fizice, închisoare, spitalizare involuntară, intervenții chirurgicale și chimice sau chiar moartea. Geneza socială a nebuniei trebuie înțeleasă în contextul mai larg al violenței împotriva femeilor, care datează din epoca vânătorii de vrăjitoare din Europa de Vest din secolele al XV-lea până în al XVII-lea care a dus la moartea a peste nouă milioane de femei (Barstow 1988, 1994; Ehrenreich și English 2010). „Nebunia vrăjitoarelor” (Barstow 1994), denumită și „holocaustul femeilor” sau „genocid” sau genocid feminin (Daly 1978, p. 202), a avut loc într-o perioadă în care biserica și statul au colaborat în urmărirea, torturarea și executarea femeilor acuzate că ar fi vrăjitoare (Rimke, 2018).

Lucrurile au evoluat constant în defavoarea felului cum femeile au fost privite și o dată cu dezvoltarea psihiatriei a apărut un mod de translație de la vrăjitorie la isterie sau nebunie morală și mai departe la tulburările de personalitate „feminine”, drum care prezintă și felul cum s-a efectuat transferul de putere și autoritate de la religie la știință în ultimele secole. Trei dintre cele unsprezece tulburări de personalitate din DSM-5 sunt aproape exclusiv rezervate pentru desemnarea unui diagnostic psihic la femei: tulburarea de personalitate histrionică, tulburarea de personalitate dependentă și tulburarea de personalitate borderline. Criteriile pentru aceste „tulburări” descriu stereotipuri de gen și caricaturi ale rolurilor feminine în societatea modernă târzie. Descrierea și criteriile de diagnostic pentru aceste tulburări de personalitate se bazează pe un limbaj deosebit de vag și extrem de interpretativ, demonstrând încă o dată efectele sale ca instrument de patologizare și stigmatizare a femeilor (Rimke, 2018, p.22).

Fiecărei etichete din fiecare epocă i s-a acordat statutul oficial de către experți, statut care reprezintă standardul ce definea limitele dintre conduita acceptabilă și cea inacceptabilă pentru femei. Fenomenul „vrăjitoriei” și etichetarea femeilor drept vrăjitoare, precum și fenomenul mai nou al diagnosticării femeilor ca „bolnavă mintală”, sunt două discursuri instituționale care au funcționat pentru a defini conduita feminină acceptabilă social și pentru a legitima excluderea lor

de la o serie de drepturi cetățenești și o gamă largă de pedepse și rele tratamente (Wirth-Cauchon 2001; Rimke 2003). Astfel, în Evul mediu există un tratat după care se „diagnosticau” vrajitoarele, „*Malleus Maleficarum*”, un text extrem de focusat pe femei și care inventaria criteriile după care o femeie era probabil o vrajitoare, iar expertul era cel care o „intepă” pe femeie și dacă aceasta țipa însemna că este vrajitoare. Acest expert avea putere de a încadra femeile într-o categorie care presupunea internare nevoluntară și tratamente, de ex. de la arderea pe rug la psiholeptice. Barstow (1994, p. 129-130) și Ussher (1991, p.53) faceau aluzia că tradiția expertului „intepător” este continuată astăzi de expertul psihiatric care are dreptul de a supune femeile la un test nu numai al sănătății mentale dar și a celei spirituale.

Există aici o logică binară caracteristică culturii patriarhale care postulează dualisme reciproc exclusive și care servesc la instituționalizarea inegalității, precum cea dintre femei și bărbați. Femeile nu numai că erau devalorizate și subordonate bărbaților dar erau și patologizate. Mulți cercetători ai feminismului au remarcat dublul standard folosit de lumea patriarhală în care femeile sunt judecate în primul rând după cum arată. De exemplu se așteaptă de la ele, pe de o parte, să se concentreze asupra aspectului lor fizic și pe de altă parte, atunci când o fac, sunt patologizate pentru aceasta. La fel se interpretează silueta femeilor, ceea ce generează, cel puțin în parte, modelele alimentare problematice precum anorexia mentală și bulimia nervoasă. Aici trebuie să subliniez influența puternică a imaginilor corporale promovate de mass-media.

În a doua parte a sec. XX, medicalizarea și psihologizarea societății au făcut să se pună sub semnul întrebării modurile în care societatea îmbolnăvește femeile și apoi le învinovățește că experimentează suferință. Producția socială și istorică a nebuniei femeilor caută să interogheze modurile în care preconcepțiile despre clasă socială, rasă, națiune, vârstă, sexualitate și gen subliniază modalități de identificare, înscriere și patologizare a diferitelor corpuri (Rimke, 2018).

Femeile trebuiau să se înscrie pe linia unei conduite prescrise cultural care, printre altele, se baza pe știința sec. XIX a „fiziognomiei” sau pe „sistemul sarcognomiei” prin care zona organelor reproductive era considerată ca zonă a nebuniei, fesele erau asimilate urii, iar picioarele ca regiune a animalității (Rimke 2005, p.317–318). De aici au generat codurile vestimentare istorice unde femeile onorabile, modeste, nu își expuneau picioarele în public, evidențierea pielii fiind considerată o imagine imorală și o conduită patologică. Aceste coduri de conduită sau de vestimentație prescrise cultural au servit la constituirea identității de gen;

conform acestor conduite se putea recunoaște ușor cine este bărbat și cine este femeie, iar femeile care respectau întocmai aceste conduite erau etichetate ca soții ascultătoare sau mame bune.

Rezistența femeilor la practicile patriarhale era reglementată și pedepsită de trei instituții sociale majore: religia, legea și știința. Heidi Rimke, (2018, p.29) scria: *„În timp ce religia demonizează, iar legea incriminează, știința patologizează sau anormalizează. În special instituțiile medicale și psihiatrice oferă discursurile și practicile care legitimează procesele sociale de patologizare a celor care nu se conformează culturii heterosexiste. Astfel, femeile care rezistă, contestă și resping prescripțiile de gen dominante sau hegemonice și sexualitatea heteronormativă, se confruntă cu indignitățile și nedreptățile persecuției științifice sub forma unei boli sau tulburări mintale. Pentru a menține și reproduce patriarhatul, instituțiile sociale îi recompensează pe cei care se supun regulilor și dogmelor sale și îi penalizează pe cei care se opun”*.

Pentru mine, originea adevărată a mișcării feministe se suprapune pe apariția procesului de socializare a genului, a procesului prin care oamenii învață să se comporte și să-și configureze identitățile în jurul categoriilor construite social de masculin și feminin. Odată construită această identitate de gen asistăm la apariția „masculinității hegemonice” care magnifică și idealizează trăsăturile bărbaților pornind de la cele fizice și sfărșind cu cele spirituale. Masculinitatea hegemonică legitimează atât dominația masculină asupra femeilor, cât și dominația în cadrul patriarhatului, respectiv dominația masculilor „alpha” asupra altor bărbați. Sunt mulți cercetători care susțin că lumea socială ar trebui analizată și din perspectiva femeilor și că o cunoaștere completă necesită o astfel de analiză. O astfel de analiză făcută din perspectiva femeilor ar oferi o lentilă esențială pentru descoperirea organizării societății și ea ar fi diferită de cea bazată pe experiența masculină. Ideea unui punct de vedere al femeilor se bazează pe trei afirmații principale în epistemologia feministă: i) că înțelegerea lumii este creată de actori situați în grupuri localizate în mod diferit în structura socială; ii) această înțelegere este întotdeauna parțială și bazată pe interese; și iii) această înțelegere este modelată de experiența individului și a grupului cu privire la putere sau dezavantaj în raport cu ceilalți. Feministele susțin că poate exista un punct de vedere al femeilor deoarece femeile constituie un grup definibil, recognoscibil parțial prin infatisarea lor, care împărtășesc un interes comun în ceea ce privește atribuirea unor sarcini specifice în producția socială și o relație comună cu puterea (Lengermann și Niebrugge, 2007, p.1668).

Cred că ar fi foarte interesant să cunoaștem epistemologia feministă sau mai bine ar fi să milităm pentru o epistemologie comună, feministă și masculină împreună, dar sunt sceptic și mai curând cred că o să avem, undeva în timp, o hegemonie feministă decât o viziune comună a lumii prin prisma genurilor. Imi cer scuze pentru această afirmație, dar trebuie să amintesc că distanța dintre Marte și Venus variază continuu, deoarece ambele planete orbitează în jurul soarelui. Cea mai mică distanță posibilă între ele este de aproximativ 120 de milioane de km, iar cea mai mare poate ajunge la peste 380 de milioane de km.

Istoria valurilor mișcării feministe

Criticii culturali împart evoluția luptei feministe de-a lungul timpului, în special cea din Statele Unite, în patru părți pe care le numesc „valuri”. Fiecare val marchează o perioadă culturală specifică în timp, cu tactici, ideologii și obiective diverse și cu implicarea femeilor în mass-media. În ciuda înrădăcinării metaforei valului în teoretizarea feminismului, metafora a fost considerată problematică și contestată în literatura feministă. Structurarea sa este adesea considerată înșelătoare din punct de vedere istoric și inutilă din punct de vedere politic (Reger, 2007; Malinowska, 2020,). În ciuda dezbatelor privind apariția valurilor în cadrul mișcării, este clar că în Statele Unite mișcarea feministă a modelat societatea, politic și cultural. Ca urmare a campaniilor care abordează cetățenia, dreptul de vot, drepturile civile și drepturile reproductive, cetățenii americani trăiesc într-o societate în care femeile sunt libere să voteze, să dețină proprietăți, să păstreze custodia copiilor lor, să divorțeze și să se căsătorească după bunul plac, să lucreze în ocupații tradițional masculine și să obțină avorturi legale. Dincolo de schimbările aduse sistemelor legislative și economice, ideile feministe au fost încorporate în cultura curentă.

Primul val feminist este cuprins între anii 1848 și 1920 și este caracterizat de lupta femeilor pentru drepturi egale cu cele ale bărbaților. La sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea, femeile și-au dat seama că, în primul rând, trebuie să obțină putere politică, inclusiv dreptul de vot, pentru a aduce o schimbare semnificativă a statutului lor. Agenda lor politică s-a extins la probleme legate de probleme sexuale, reproductive și economice. S-a pus problema că femeile au potențialul de a contribui la fel de mult, dacă nu chiar mai mult, decât bărbații (Singh, 2018)..

Termenul de „Primul Val al Feminismului” a fost inventat retrospectiv în 1968 într-un articol din New York Time Magazine de Martha Weinman Lear (Mohajan, 2022) după ce termenul de feminism de al doilea val a început să fie folosit de Betty Friedan în cartea „The

Feminine Mystique” (1963). Se concepe ca primul val a început cu Convenția de la Seneca Falls din New York din 14 iulie 1848, organizată de abolitionistele Lucretia Mott și Elizabeth Cady Stanton, când 300 bărbați și femei s-au adunat pentru prima convenție pentru drepturile femeilor, convenție care s-a încheiat cu Declarația de la Seneca Falls, numită și Declarația Sentimentelor inspirată din Declarația de Independență, care susținea egalitatea naturală a femeilor cu bărbații și o duzină de rezoluții care conturau strategia politică de urmat pentru a obține diverse drepturi specifice, printre care drepturile la educație, reformele proprietății, a rolurilor restrictive ale femeilor în cadrul familiei și dreptul la vot. Pana la această convenție femeile au mai fost în primul rând al activismului în Mișcarea Abolitionistă pentru eliberarea sclaviei sau în Mișcarea pentru Abținere. Convenția de la Seneca Falls a declansat o cascada de alte convenții pentru drepturile femeilor în mai multe state din Statele Unite care au lărgit aria cererilor lor, printre care reforma vestimentară, precum și adoptarea ținutei pantalonilor scurți pe care au considerat-o eliberatoare. La acestea s-a mai adăugat dreptul de a vorbi în public și de a se angaja în activități publice (Reger, 2007; Mohajan, 2022). La multe din aceste revendicări au achiesat și bărbații care au susținut drepturile femeilor printr-un „argument de oportunitate” care se baza pe afirmația că deși femeile și bărbații sunt fundamental diferiți și că femeile au o înclinație naturală către maternitate și viața domestică, ar fi mai avantajos pentru societate să se acorde drept de vot femeilor, astfel încât acestea să îmbogățească politica cu preocupările lor „înnăscute”, feminine. Iar dacă femeile ar avea drept de vot, ele și-ar îndeplini mai bine rolurile de mame și gospodine. Multe feministe din primul val au urmărit argumentul superiorității morale înnăscute a femeilor, îmbrățișând astfel ceea ce s-ar putea numi „feminismul diferențial al primului val”, argument ce venea din iluminism și liberalismul începutului secolului XX. Din punct de vedere politic, această viziune a condus la afirmația că bărbații și femeile ar trebui tratați ca egali și că ar trebui recunoscută contribuția și competențele femeilor. Conceptul acesta a fost numit „feminism al egalității de șanse” sau „feminism al echității” și este caracterizat prin lipsa distincției dintre sex și gen (Krolokke și Scott Sorenson, 2005). Pe lângă toate acestea, perioada primului val s-a caracterizat prin multitudinea de drepturi revendicate și printr-o fragmentare a mișcării în sensul apariției de diferite organizații sau a grupuri de femei cu preocupări diferite, mergând de la promovarea legilor privind custodia copiilor până la egalitatea salarială (Reger, 2007). Pe 4 iunie 1919 Senatul Statelor Unite adoptă al 19-lea amendament la constituția americană prin care se interzice ca dreptul de vot să fie refuzat pe criterii de sex, iar Congresul a

acordat dreptul de vot femeilor în 1920. Femeile din majoritatea țărilor europene, cum ar fi Rusia, Germania, Austria și Marea Britanie, au primit dreptul de vot în 1918, Belgia în 1919, Canada în 1920, Irlanda în 1928 și Spania în 1931, etc. (Mohajan, 2022).

Ania Malinowska stabilește foarte bine „granitele” dintre primul și al doilea val al feminismului spunând: „Întrucât primul val s-a încheiat cu recunoașterea dreptului femeilor la vot, al doilea val a început după haosul postbelic și atmosfera de lichefiere a rolurilor sociale pentru a se concentra asupra mediului profesional și familial al femeilor. Activ de la începutul anilor 1960 până la sfârșitul anilor 1980, al doilea val a pus întrebări despre factorii constitutivi ai rolurilor de gen și a sexualității femeilor. Expresia Simonei de Beauvoir „nu te naști femeie, ci devii” (Beauvoir, 1949/1956, p. 273) a servit drept sinonim pentru efortul valului de a relaxa idiomul social al feminității. Al doilea val a fost influențat de poststructuralism, deconstrucție și psihanaliză”. (Malinowska, 2020, p. 4). Imediat după cel de-al Doilea Război Mondial, al doilea val al feminismului apare ca urmare a faptului că multe femei intra pe piața muncii și caracteristică a aceste mișcări în al doilea val este că s-a concentrat pe locul de muncă, sexualitate, familie și drepturi reproductive.

Mișcarea începe cu protestele asociate cu concursul Miss America din Atlantic City, SUA, în 1968 și 1969. Grupurile *Redstockings*, feministele radicale din New York și alte grupuri feministe semnificative s-au alăturat protestului din 1969 pentru a arăta cum femeile din competițiile de concursuri erau prezentate ca animalele, subliniind presupunerea de bază că felul în care arată femeile este mai important decât ceea ce fac, ceea ce gândesc sau chiar dacă nu gândesc deloc. Mărșăluind pe promenada din Atlantic City și în apropierea locului unde era plasat evenimentul, feministele au pus în scenă mai multe tipuri de activism teatral: încoronarea unei oi cu titlul de Miss America și aruncarea de artefacte de gen „opresive”, cum ar fi sutiene, brâuri, gene false, tocuri înalte și machiaj, într-un coș de gunoi în fața reporterilor (Freeman, 1975). Activiștii observă că femeile din concursurile de frumusețe au fost victimele unei culturi a frumuseții patriarhale, comercializate și opresive și, în consecință, se cerea oprirea competiției [Snyder, 2008].

În 1969, feminista Carol Hanisch a inventat sloganul „personalul este politic”, cu alte cuvinte orice problema personală a femeilor are atât o origine cit și o rezolvare politică. Cum spunea Janice Peck: „discursul terapeutic aduce politicul în psihologic, iar problemele care sunt personale sau familiale nu au origine sau țintă în afara propriilor procese psihice” (Peck, 1995).

Fiecare dintre aceste sloganuri reprezintă o remarcabilă realizare a feminismului de al doilea val prezentând inegalitățile culturale și politice la care sunt supuse femeile. Mișcarea era destinată a împuternici femeile în ceea ce privește drepturile civile, educative, vocaționale dar și cele reproductive și sexuale. Aceasta acoperă multe alte aspecte, cum ar fi egalitatea de șanse la educație, la angajare, la remunerare la locul de muncă, dreptul la concediul de maternitate plătit, la contracepție și la avort, înființarea unor facilități adecvate de îngrijire a copiilor, acces egal la funcții politice și economice și siguranța femeilor și a copiilor lor. De asemenea, se concentrează asupra problemelor legate de violența domestică, violul conjugal, hărțuirea sexuală și violul, misoginia, inegalitățile juridice oficiale, pornografia și prostituția și obiectificarea sexuală a corpurilor femeilor (Mohajan, 2022).

Ca un exemplu al mișcării feministe din al doilea val sunt grupurile care au susținut o ideologie feministă mai radicală, influențată de teoria feministă socialistă, radicală și lesbiană, iar participantele credeau că schimbarea vine prin transformare personală și sistematică. Astfel, pentru a realiza transformarea personală, mișcarea „*The Redstockings*” a început să organizeze grupuri de creștere a conștientizării. Acestea erau un proces prin care femeile împărtășeau experiențe și credințe personale, ca mijloc de a evidenția controlul și opresiunea patriarhală. În grupurile acestea femeile au discutat o varietate de probleme, de la sexualitate la treburile casnice, conectându-le cu inegalitatea de gen (Reger, 2007). Între timp, grupurile pentru drepturile femeilor au obținut victorii legislative odată cu adoptarea în 1972 a legii care viza eliminarea discriminării sexuale în educația finanțată public și cu decizia din 1973 a Curții Supreme în cazul *Roe vs. Wade*, care a legalizat avortul. Un rezultat al acestei activități sporite în Statele Unite și în alte țări a fost faptul că, în 1975, Națiunile Unite au sponsorizat prima Conferință Internațională a Femeilor ținută la Mexico City.

O altă caracteristică a acestui val a fost și extinderea prezentei femeilor la posturile de televiziune. Mediul televiziunii era dominat de bărbați, în principal prin eliminarea femeilor din pozițiile de autoritate și reducerea lor la roluri tehnice, organizatorice, administrative sau de divertisment. Diverse grupuri feministe au luptat pentru incluziunea egală a femeilor pe scena media și prin aceasta au găsit o nouă scenă de pe care să clameze drepturile lor de emancipare, egalitate și autonomie.

Se poate spune că în centrul feminismului radical din al doilea val au stat revendicările solidarității, a sororității, concepte care prezintă sentimentul femeilor de a fi surori în această

luptă, și sloganurile precum „personalul este politic”, „politica treburilor casnice”, „creșterea constientizării” său „lupta femeii este lupta de clasă”, evidențiind că agenda feministă este o combinație a luptei sociale, sexuale și personale care sunt inextricabil legate. La toate acestea mai trebuie subliniată contribuția celui de al doilea val al feminismului la documentarea sexismului, atât în viața privată cât și cea publică și la modelele de socializare bazate pe gen (Krolokke și Scot Sorenson, 2005). Toate acestea nu reprezentau altceva decât politica auto-ajutorării în care frația s-a transformat în prietenie, furia în pasiune și egalitatea în imputernicire (Orgad și Gill, 2022). Discursurile feministe au început să introducă conceptul de acceptare de sine, așa cum prezintă Shani Orgad și Rosalind Gill, în „*The Confidence Culture*” (2022). Această acceptare de sine venea cu preocupări legate de aspectul fizic, care însemna valorizarea corpurilor femeilor, consumul de produse, discuția despre sex și relații, diete sau creșterea copiilor. Conceptul de auto-ajutorare este marcat, de asemenea, de un anumit ton afectiv în aceste texte adresate femeilor. Accentul se pune pe optimism, îndrăzneală, mentalitatea corectă, sentimentul de bine, dezvoltarea atitudinii corecte sau libertatea de a face ceea ce îți place. A avea „stilul emoțional” potrivit devine formulat ca un imperativ: „*simte asta și îți poți schimba viața, visează măreț, preia controlul, fă o alegere și fii încrezătoare!*” (ibidem, p. 14-15).

O altă caracteristică a celui de al doilea val este internaționalizarea mișcării feministe. În context european, feminismul a luat o direcție aparent diferită sub numele de „*l'écriture féminine*”, articulată de autoarele Hélène Cixous, Luce Irigaray, Julia Kristeva și Isabelle de Courtivron în mișcarea *New Feminisms French*. Feministele franceze s-au axat mai mult pe potențialul revoluțional al corpurilor femeilor, ca mijloc de emancipare și de eliberare de sub dominația bărbaților. În acest fel ele au criticat dualismele minte-corp și bărbat/femeie și ordinea lor ierarhică, prin care femeile erau văzute ca inferioare și justificatoare a subordonării (Krolokke și Scot Sorenson, 2005). Apoi, faptul că mișcarea feministă din Statele Unite a angrenat și femei de culoare a făcut ca această mișcare să fie preluată și de țările în curs de dezvoltare predominant cu femei non-albe (Alhumaid, 2019).

Nancy Fraser (2015), critic social, filozof și feministă remarcabilă, afirma: „*Pentru mine, feminismul nu înseamnă pur și simplu plasarea unui număr mic de femei în poziții de putere și privilegiu în cadrul ierarhiilor sociale existente. Este vorba mai degrabă despre depășirea acestor ierarhii. Acest lucru necesită contestarea surselor structurale ale dominației de gen în societatea capitalistă și mai presus de toate, separarea instituționalizată a două tipuri de*

activitate presupus distincte: pe de o parte, așa-numita muncă „productivă”, asociată istoric cu bărbații și remunerată prin salariu; pe de altă parte, activitățile de „îngrijire”, adesea neplătite istoric și încă efectuate în principal de femei” (din interviul lui Gary Gutting cu Nancy Fraser, în The New York Times din 15 octombrie 2015, în secțiunea Opinii). Ea scrisese deja o carte „*Feminism, Capitalism, and the Cunning of History*” (2012) în care interpreta mișcarea feministă din valul doi ca o dramă în trei acte. În actul întâi, feministele s-au unit cu alte curente de radicalism pentru a dezlănțui un imaginar social-democrat care ocultase nedreptatea de gen și tehnicizase politică. Insistând că „personalul este politic”, a expus androcentrismul profund al capitalismului și a căutat să transforme societatea din rădăcini. În actul doi, odată cu ascensiunea societății neoliberale, impulsurile sale transformatoare au fost canalizate într-un nou imaginar politic care a pus în prim-plan „diferența”, trecând „de la redistribuire la recunoaștere”. În actul trei, pe măsură ce neoliberalismul a intrat în criza sa actuală, impulsul de a reinventa radicalismul feminist re apare și am văzut un feminism revigorat și cu spirit insurecțional punând în discuție androcentrismul capitalismului și dominația masculină a democrației și justiției.

La sfârșitul acestei secțiuni despre al doilea val al feminismului, trebuie să spun că el a fost anunțat de câteva cărți celebre care au dus discursul feminist mai departe, l-au îmbogățit cu un vocabular care mai apoi a fost preluat de vocabularul terapeutic și introdus în discursul terapeutic. Printre aceste cărți menționez *The Second Sex* a lui Simone de Beauvoir din 1952, *The Feminine Mystique* a lui Betty Friedan din 1962 și *Sexual Politics* a lui Kate Millett din 1970.

Al treilea val al feminismului este plasat între anii 1990 și începutul anilor 2000, perioada în care mișcarea feministă se concentrează pe „micropolitică”. Rebecca Walker, fiica metisă a liderului din al doilea val, Alice Walker, a anunțat sosirea „celui de-al treilea val” al feminismului în 1992, în timp ce o urmărea pe Anita Hill depunând mărturie în fața Comisiei Judiciare a Senatului despre acuzațiile sale de hărțuire sexuală împotriva candidatului la Curtea Supremă, Clarence Thomas, situație care a făcut-o să publice articolul său devenit celebru: „*Becoming the Third Wave*” (1992) unde scria: „*Recunosc faptul că trăim sub asediu. Intenționez să ripostez. Am dezvăluit și am dezlănțuit mai multă furie reprimată decât credeam că este posibil. Pentru a nu știu câta oară în cei 22 de ani ai mei, am fost radicalizată, politizată, trează. Am ajuns să-mi dau din nou glas, și de data aceasta vocea mea nu mai este conciliantă*”. În același an, supranumit „Anul Femeii”, un număr fără precedent de femei au fost alese în

Congres. Un nou anunț al debutului celui de al treilea val este făcut tot de Rebecca Walker, în 1995 în introducerea la antologiei sa, „*To Be Real: Telling the Truth and Changing the Face of Feminism*” (1995). Aici Rebecca Walker a descris dificultatea pe care o întâmpină feministele mai tinere atunci când sunt forțate să gândească în categorii care îi împart pe oameni în „Noi” și „Ele” sau când viața le îndeamnă să adopte anumite identități ca femei sau feministe (Walker, 1995, p. xxxiii). Cartea este o colecție de articole care prezintă cum femeile sunt determinate să extindă limitele feminismului atunci când militează pentru egalitate socială, politică și economică. Aceste activiste și gânditoare sunt interesate să reformuleze conceptele feminismului pentru a fi capabile să reflecte propriile experiențe și convingeri, cerând adeptilor lor să recunoască o nouă relație între personal și politic. De fapt, multe dintre feministele celui de-al Treilea Val sunt fiicele militanților din primul și al doilea val (Munro, 2013). Feministele din al treilea val se consideră agenți sociali capabili, puternici și asertivi și cred, de asemenea, că au mai multe oportunități și mai puțin sexism decât cele din primul și al doilea val. Feminismul din al treilea val este adesea numit și „feminism al puterii” deoarece, în timpul acestei mișcări, femeile sunt puternice și rebele, iar femeile care lucrează în diverse ocupații nu sunt supuse unui patriarhat sexist (Mohajan, 2022).

Miscarea feministă din al treilea val, deși fragmentată și prolixă, are unele caracteristici printre care a pus accentul pe ideea de „feminitate universală”, care se concentrează pe trecerea de la obiective comune la drepturi individuale. Ea militează pentru drepturile reproductive și combate violența sexuală și hărțuirea sexuală la locul de muncă, violul și violul în grup, precum și politicile nedrepte privind concediul de maternitate. Această acțiune este globală, deoarece femeile sunt de multe culori, etnii, naționalități, religii și medii culturale și celebrează sexualitatea în modul lor specific. Altă caracteristică ar fi că feministele din al treilea val s-au orientat din ce în ce mai mult către internet ca loc de protest și sursă de comunitate. Astfel, ciberfeminismul, o mișcare începută în anii 1990, folosește tehnologia pentru a redefini feminitatea și a aborda o abordare masculină a tehnologiei care poate aliena femeile. La o conferință internațională din 1997 la Kassel, Germania, ciberfeministele au refuzat să se definească și au formulat o listă de „100 de antiteze” a ceea ce mișcarea nu este. Aceste antiteze includ: „ciberfeminismul nu este un parfum”, „ciberfeminismul nu este o ideologie” și „ciberfeminismul nu este o structură” (Reger, 2007). Prin internet feminismul celui de al treilea val a renăscut prin acțiuni care s-au răspândit la nivel internațional. Internetul găzduiește o

multitudine de site-uri dedicate organizațiilor feministe și comunităților de activiste care se mobilizează, se sprijină și se informează reciproc în cadrul paginilor web sau prin bloguri sau jurnale continue. O provocare cu care se confruntă al treilea val este sentimentul de discordie generațională care predomină în acest val. Astfel, feministe predominante din al doilea val au deplâns lipsă unui activism clar din partea tinerelor femei, în timp ce feministele din al treilea val au raportat că se simt tratate cu condescendență și ignorate. Din această cauză, feministele din al doilea și al treilea val au adesea dificultăți de a coopera între ele (Krolokke și Scot-Sorenson, 2005). Cu toate acestea, Kirei Cochrane (2013, citată de Malinowska, 2022) arată că internetul a permis o mobilizare online pe platforme media precum Facebook, Twitter, Tumblr, YouTube, Vimeo, Instagram și așa mai departe, precum și campaniile de hashtag-uri și bloguri care au urmat (de exemplu, *Everyday Sexism Project*, *Feministing*, *Counting Dead Women Project*, #Fem2, #YesallWomen, #HeForShe, #ToTheGirls, #EverydaySexism, și mai recent, #MeToo, #NoMore și #TimesUp) marchează o nouă perioadă, o nouă agendă și o nouă manieră în lupta feministă pe care ea o numește al patrulea val. A devenit evident că internetul a creat o cultură a „tragerii la răspundere”, în care sexismul său misoginismul pot fi denunțate și contestate. Această cultură este un indicator al influenței continue a celui de-al treilea val, cu accentul său pe micropolitică și contestând sexismul și misoginismul în măsura în care apar în retorica cotidiană, publicitate, film, televiziune și literatură, mass-media și așa mai departe (Munro, 2013).

Feminismul actual al celui de al patrulea val este dificil de definit numai prin continuarea celui anterior pentru că cea mai pregnantă trăsătură a lui este noul activism alimentat de rețelele sociale. Pe aceste rețele, mai ales de Facebook, Twitter sau Instagram s-au creat premisele unei interacțiuni puternice între femei și au erupt campanii pentru denunțarea abuzurilor, distorsiunilor, aberațiilor, campanii precum #MeToo sau #TimesUp, activism pe care Ealaisaid Munro l-a numit „feminism hashtag” și care indică apariția unei culturi a denunțării și a constientizării (Munro, 2013). Este de notorietate cum mișcarea #Me Too lansată de Tarani Burke în 2007 despre dezordinile sociale ale lui Harvey Weinstein a căpatat un avant și notorietate transfrontalieră.

Esteert că feminismul din al 4-lea val este dependent de internet, de schimbările cauzate de progresele mass-mediei și de globalizare (Guardado, 2015). Această mobilitate și versatilitate a platformelor online și mass-mediei a permis feminismului să dobandească ceea ce se numește „intersecționalitate”, adică interconectarea a diferite zone ale opresiunii femeilor, să conecteze

experiențele femeilor din diferite clase sociale, de diferite etnii și culori ale pielii, nelăsând pe nimeni în urmă. Intersecționalitatea recunoaște că femeile nu sunt un grup omogen, dar le-a oferit un set nou de terminologii, vocabular, care le-a permis să dobândească o identitate specifică într-o lume atât de diversă. Astfel, s-a conturat o politică transversală a diversității și multiplicității, concept care s-a numit „*transversitate*” care permite înțelegerea fenomenului de complexitate și ambiguitate generat de diversitatea excepțională pe care problematica și situarea femeilor o prezintă. Transversitatea impune respect pentru diversitatea atât a femeilor, cât și a bărbaților, oferindu-le în același timp un cadru teoretic sofisticat în care să înțelegem atât fragilitatea modurilor în care genul este înscris pe corpuri, cât și modurile în care puterea este exprimată, negociată și omniprezentă în practicile de gen. „*Credem că nu există nicio poziție în afara puterii sociale sau politice din care să abordăm chestiunile de gen și comunicare. Cu toții participăm continuu la construcții puternice ale genului atunci când performăm în viața socială și nu putem evita capcanele inechității și diferenței. Această logică este adesea ruptă de argumente contrastive despre egalitate și diferență, amestecând termenii opoziționali de echitate/diferență și egalitate/inegalitate*” (Krolokke și Scot-Sorenson, 2005).

Nu trebuie lăsat de-o parte faptul că al patrulea val arată deschidere pentru valorile feministe esențiale și, ca atare, salută un dialog transgenerațional în care femei din diferite perioade feministe reprezentate în cel de-al doilea, al treilea și al patrulea val, împărtășesc experiențe pentru un scop comun. Acest lucru este vizibil în special în „*xenofeminism*”, o tendință secundară a celui de-al patrulea val care redescoperă aspectele biopoliticii pentru tehnocrație, în special în raport cu tehnologiile de gen, sau în reliefarea importanței rolului femeilor în democrația media și depășirea distincțiilor de clasă la utilizarea eficientă a accesibilității facilitate de tehnologiile internetului (Malinowska, 2020). Apoi a apărut post-feminismul, pe care îl voi descrie mai departe, pe scurt, când va fi vorba de relațiile feminismului cu psihologia.

Pentru a sumariza, putem spune că primul val al feminismului a antrenat doar femei albe din clasă de mijloc din SUA și Europa în lupta lor de a obține drept de vot, drept la educație, acces la spațiul public, etc. Al doilea val al feminismului a cuprins și femeile non-albe din Occident, precum și din țările în curs de dezvoltare și alături de femeile albe au luptat pentru drepturi sexuale și reproductive în special, iar în subsidiar pentru egalitatea de șanse la angajare, concediu de maternitate, contracepție și dreptul la avort, împotriva violenței domestice, violului

conjugal sau hărțuirea sexuală. În timpul celui de-al treilea val al feminismului, femeile au luptat împotriva violenței sexuale, a violului și a hărțuirii sexuale la locul de muncă. În cel de-al patrulea val femeile au folosit tehnologii online pentru a comunica, a împărtăși experiențele lor, pentru a răspândi ideologia lor, pentru a crea un limbaj comun și pentru a forma o formă de luptă politică în sprijinul femeilor de pretutindeni (Mohajan, 2022). Prin diferitele sale valuri și ramificații, feminismul a contribuit la promovarea egalității de gen, la contestarea structurilor patriarhale și la împuternicirea femeilor să își preia controlul asupra propriilor vieți.

Relația dintre feminism și discursul terapeutic

Influența vocabularului, practicilor și instituțiilor de terapie psihologică asupra culturii și societății moderne, așa numita persuasiune a terapiei, este un fenomen al zilelor noastre și caracterizează problemele pe care le-a adus modernitatea precum birocratizarea, narcisismul, construcția unui self fals, controlul vieții de către stat, colapsul cultural și ierarhiile morale, privatizarea intensă a vieții cauzate de organizarea socială capitalistă, golirea selfului de relațiile colectiviste, supravegherea pe scară largă, expansiunea puterii statului, cultivarea vulnerabilității (Illouz, 2008, p.1-2).

Relația dintre psihologie și feminism este veche, existând o fascinație reciprocă și un transfer de cunoaștere, metode, tehnici, narațiuni și vocabular. Aceste asocieri au fost multiple, complexe și strâns legate de discursurile fluctuante despre gen și sexualitate încă cel puțin de la mijlocul până la sfârșitul secolului al XIX-lea (Rutherford și Petit, 2015). Această relație a continuat în modernismul sexual din anii interbelici, feminismul servind ca model pentru cultivarea formelor de individualizare, interiorizare, expresivitate și auto-augmentare. Agenda comună de reflecție a feminismului și psihologiei din al doilea val al mișcării feministe a generat o viziune deosebit de psihologizantă ce s-a concentrat pe auto-actualizare, identitate și creșterea conștiinței. Eagly și colab. (2012) remarcă totuși că mișcarea feministă nu a fost cu totul mulțumită de felul în care disciplina psihologiei a prezentat statutul femeilor și a genului în cercetările și teoriile sale din anii 1960-1980 și face un apel ca problemele ridicate de feminism să se reflecte mai bine în psihologia aplicată și în terapie. În deceniile care au urmat asistăm la feminizarea psihologiei, în sensul că majoritatea practicienilor au fost femei, iar pe de altă parte, tehnicile și practica psihoterapiei s-au modificat specific în cazul femeilor ducând la apariția conceptului de terapie feministă.

Feministele au fost printre primele mișcări politice care s-au inspirat din discursul terapeutic în secolul al XX-lea (Stein, 2011). Discursurile feminist și terapeutic au împărtășit nu numai ideea că autoexaminarea eliberează, ci și pe cea a sferei private și a familiei ca obiect ideal pentru transformare menită să împlinească dorințele oamenilor. După cum susținea Nolan, cultura terapeutică se inspiră din știință și folosește un limbaj care se bucură de un mare prestigiu în societatea modernă, dar se inspiră și din religie (Nolan, 1998, p. 19). Într-adevăr, este probabil mai bună decât religia, deoarece îi lipsește istoria dezbinării specifice religiei. Cultura terapeutică ne reunește cu un scop comun: să ne perfecționăm, să experimentăm o creștere personală, să ne „autoactualizăm” pe deplin, să devenim fericiți, să ne îmbunătățim stima de sine, ea rămânând în același timp respectuoasă față de știință și tehnologie pentru a ne arăta cum să procedăm. Se poate deduce ce ușor i-a fost feminismului să achieseze la limbajul terapeutic.

Prin modul în care a interpretat ceea ce este o femeie, terapia a contribuit, de fapt, la concretizarea unora dintre principalele argumente critice ale feminismului, forțând treptat experții în terapie să reflecteze asupra practicilor lor sexiste (Herman, 1995: 281). Ceea ce poate fi caracterizat drept cele mai fine aspecte ale culturii terapeutice contemporane, respectiv practicile sale democratice și non-ierarhice, provine în mare parte din progresele generate de terapia radicală și feministe (Staub, 2015: 107). Toate acestea au făcut-o pe Angela Harris să spună că *„deși cultura terapiei nu este un produs al feminismului, în anumite privințe ar putea la fel de bine să fie. Cultura terapiei de astăzi valorizează anumite trăsături și practici convențional feminine ca fiind valoroase și bune atât în sfera publică, cât și în cea privată. Cultura terapiei face ca abilitățile tradițional feminine precum inteligență emoțională, gestionarea emoțiilor, îngrijirea și împărtășirea să fie relevante, dacă nu chiar esențiale, pentru viața publică”* (Harris, 2016).

Limbajul psihologiei are o structură generică care este foarte mobilă și flexibilă, adaptabilă la o varietate de probleme, capabilă să explice particularitățile individuale dar și capabilă să fie împărtășită. Această flexibilitate generică poate să creeze o comunitate a suferinței, organizată în jurul unei suferințe comune, exact ce avea nevoie mișcarea feministă. Mai mult, activismul mișcării feministe a capturat treptat sistemul prin care psihologia difuza propria cunoaștere în societate și astfel cărțile self-help, workshopurile, showurile de la TV, programele radio, filme, seriale, romane și reviste ilustrate au devenit și platforme de difuzare a mesajului

feminist în societate și cultura, până în punctul în care alăturarea celor două mesaje a devenit greu de distins. Există o caracteristică specifică psihologiei a continuumului între psihologia profesională și cea populară a căror granițe sunt destul de permeabile încât să se facă ușor un transfer de cunoaștere și limbaj. Eva Illouz (2008) ne amintește că distrugerea distincției dintre terapie și cărțile self-help a făcut să existe un stil emoțional comun. Ea numește stil emoțional combinația dintre o cultură devenită preocupată cu anumite emoții, din care feminismul face parte, și tehnicile specifice, lingvistice, științifice și ritualul care le cuprinde. Acest stil emoțional, comun acum feminismului și culturii terapeutice este un nou lexicon prin care se conceptualizează și discută selful și emoțiile în domeniul vieții de zi cu zi (Illouz, 2008, p.14).

Feminismul a fost una din mișcările culturale și politice majore care au adoptat discursul terapeutic. Femeile au găsit în psihologie un aliat cultural folositor pentru că promovează sexualitatea ca loc de emancipare și pe de altă parte oferea o viziune fără precedent, istorică, prin care sfera privată, loc al tiraniei, ar trebui guvernată de idealul auto-determinării. Faptul că femeile sunt mai interesate de sănătate și de bunăstarea psihologică le-a făcut să se adreseze mai mult psihologilor și terapiei psihologice de unde au învățat vocabularul terapeutic pe care ulterior l-au adoptat în lupta lor pentru emancipare. Feministele au sesizat rapid capacitatea discursului psihologic de a prelua ideile mișcării, revendicările și lupta femeilor pentru emancipare, discurs care ar oferi atât o fundamentare teoretică cât și un vocabular practic, ușor de memorat, de pus în platforme volante și ușor de clamat în mișcări de protest. Adoptarea discursului psihologic și a vocabularului terapiei și mixarea lor cu cel feminist îl face pe acesta din urmă de fapt și epistemologic și moral. Femeile au recunoscut foarte devreme că limbajul terapeutic este limbajul privilegiat pentru a discuta despre problemele lor și pentru a pune în cuvinte drepturile pentru care luptă.

Emanciparea femeilor a mers oarecum mâna în mâna cu difuzarea conceptelor psihologice și mai ales cele psihanalitice, cunoscut fiind că în terapie noi spunem ce vrem, ce nevoi avem și învățăm cum să le facem cunoscute și să le gestionăm în drumul nostru pentru a fi ceea ce vrem să fim și mai ales să fim liberi. Discursul feminist a împrumutat de la cel psihologic acele instrumente simbolice precum metaforele și narativele care instilează imaginația socială și simțul comun în drumul său spre auto-cunoaștere, împuternicire, autorizare și transformare individuală. El s-a focalizat mai mult pe sexualitate, pe viața de zi cu zi, pe familie, pe maternitate, creșterea copiilor, și doar mai apoi de drepturile politice și economice.

Acest discurs a oferit noi modele narative care au dat sens și modelat povestile de viață și relația de putere dintre femei și bărbați. Mai ales freudismul s-a focalizat pe viața curentă, locul cel mai semnificativ unde selful este făcut și desfăcut. Prin trivial, familie, prin viața emoțională a relațiilor conjugale, în plăcerea sexuală individul are oportunitatea de a se auto-cunoaște. Într-adevăr, atât în terapie cât și în discursul feminist, familia furnizează rădăcina metaforelor pentru înțelegerea patologiei selfului și este sediul primar pentru auto-transformările numite de acestea două persuasiune. Concepțiile terapeutice și feministe oferă un exemplu evident al alianței celor două forțe culturale aparent în competiție în încercarea lor de a aborda și critica aceleași obiecte, și anume relațiile selfului cu familia, rolul sexualității, relațiile dintre sexe și înțelesul parentingului și rolului de mamă (Illouz, 2008, p.105). Dar cel mai important pentru mișcare feministă a fost că limbajul terapiei a furnizat lexiconul și gramatica pentru a articula clamarea „recunoașterii”, clamarea că suferința privată a cuiva este demnă să fie recunoscută public și remediată (Illouz, 2008, p. 183). Acest mecanism poate transforma suferința în victimă și victimizarea într-o nouă identitate.

Este logic să ne întrebăm: De ce femeile au fost atât de inclinate să adopte limbajul terapeutic? Un răspuns ar fi legat de potrivirea dintre femei și psihologie. Psihologia pune accentul pe comunicare, pe confesiune, pe verbalizarea emoțiilor și sentimentelor, ceea ce s-a întâlnit cu înclinația femeilor spre introspecția emoțională și centralizarea pe limbaj în relațiile intime, fiind cel mai bine caracterizate de triada: a reflecta la propriile sentimente, a le exprima și a le înțelege. Această alianță a produs practici emoționale noi, generând noi moduri de a aborda emoțiile și noi moduri de a utiliza categoriile culturale și discursurile pentru a clasifica emoțiile, a le denumi, explica și transforma. *“Feminismul și terapia și-au dat mana ca să fie parte din vastul proces al disciplinării emoțiilor înăuntrul sferei private”* (Illouz, 2008, p.136). Femeile, considerate a fi genul mai „emoțional” și „orientat spre psihologie”, nu sunt doar principalele îngrijitoare în societatea noastră, ci sunt și principalele consumatoare de psihoterapie și sfaturi despre relații, principalele cititoare de literatură de auto-ajutorare. În plus, acest limbaj este cultural contagios pentru că este focalizat pe autoîncredere, pe auto-transformare și pune viața emoțională pe primul plan, lucru care poate fi duplicat și răspândit colateralilor, partenerilor, membrilor de familie și astfel narativele terapeutice pot activa legăturile interumane și crea continuitate, atât pe verticală cât și pe orizontală.

Începând din al doilea val al feminismului, această alianță a luat o nouă turnură când a început să lanseze o serie de sloganuri generate de noi concepte “terapeutice” precum cele de victimă, de vulnerabilitate, reziliență, de abuz și traumă, de auto-determinare, re-imputernicire, autonomie sau supraviețuire, de fapt un vocabular prin care terapia încearcă să rescrie selful. Un exemplu a felului cum un construct clinic lansat de discursul psihologic a fost preluat de feminism și îmbogățit, ca mai apoi să se ducă înapoi și să îmbogățească discursul terapeutic este cel de traumă. În anii 1980 Asociația Americană de Psihiatrie a acceptat oficial categoria de traumă ca urmare a consolidării entității clinice de Posttraumatic Stress Disorders (PTSD) la veteranii din războiul din Vietnam. Datorită mișcării oscilante dintre epistemologiile psihologice și feministe caracteristice celui de al doilea val feminism, PTSD a fost aplicat progresiv la o gamă largă de evenimente și în special la violențe și agresiuni asupra femeilor, contribuind astfel la extinderea categoriei ca o construcție a bolii aplicată unui număr tot mai mare de victime. *„Acești actori - feministe și veterani ai Vietnamului - nu făceau decât să deschidă calea pentru o varietate de alți actori politici care intrau din ce în ce mai mult în societatea civilă, revendicând victimizare și daune psihice în numele idealurilor personalității care împleteau psihicul cu politicul”* (Illouz, 2008, p.168).

Un alt exemplu în care există o mișcare inversă, de la feminism la psihologie este dat de conceptul de „abuz” mai întâi asupra copiilor și mai apoi cuprinzând și femeile. Încă din anii 1980, feminismul a denunțat efectele opresive ale familiei patriarhale în abuzul asupra copiilor. De fapt o mișcare împotriva abuzului asupra copiilor a fost inițiată în jurul anilor 1961–1962 de către un grup de pediatri din Denver care, folosind radiografiile, au atras atenția publicului asupra copiilor care păreau să sufere de leziuni repetate cauzate de violență fizică. Un punct de cotitură a fost momentul când activista feministă Alice Miller a publicat cartea sa *„The Drama of the Gifted Child”* (1981) (publicată mai întâi în limba germană sub titlul de *„Prisoners of Childhood”* în 1979) care a înfățișat abuzurile la care unii copii sunt supuși de îngrijitorii lor proximali. Psihologia a preluat „abuzul” și a descris felul cum adulții vor reproduce suferința provocată în copilărie și care apoi s-ar putea transmite de la o generație la alta. Mai apoi abuzul a generat un alt concept, cel al traumei sub care s-a întors în feminism descriind violențele psihice și fizice asupra femeilor din relațiile cu bărbații. Feminismul a folosit categoriile de abuz și traumă pentru a adopta noi legislații și pentru a combate violența masculină atât împotriva femeilor cit și a copiilor, ilustrând astfel modurile în care cunoașterea psihologică a fost folosită

pentru a converti relații private în probleme politice și pentru a universaliza tematică feministă. Mișcarea feministă a reușit să modifice definiția factorului traumatic din criteriile de diagnostic ale PTDS, recunoscând că un eveniment traumatic poate fi definit și de circumstanțele externe ale unei situații violente. Feminismul a militat pentru a considera trauma ca având o conotație politică pentru că valorile și structurile societale îi definesc parametri. Pentru acest motiv, în terapia femeilor care au suferit o trauma trebuie să se recunoască natura tipurilor de opresiune la care acestea ar fi putut fi expuse, precum și locația sa în cadrul ierarhiei sociale (Burstow, 2003, p.1310).

Utilizarea excesivă a termenului „traumă” și a cuvintelor asociate, cum ar fi „traumatizat” și „traumatic”, a condus la atenuarea forței contuzive a acțiunilor și situațiilor oribile care provoacă suferință umană. Astfel, la acest început al noului mileniu, numărul persoanelor care considerau că au experimentat cel puțin un eveniment traumatic a fost estimat la aproape 90%. Având în vedere sensul și aplicarea largă a traumei, ar trebui să considerăm că fiecare persoană se află undeva de-a lungul unui „continuum al traumei”, așa cum recomandă Burstow (Beker, 2020, p.404). Se poate spune că trauma a intrat în lexicul popular și a suferit o degenerare conceptuală în sensul că a ajuns să fie folosită pentru a descrie o varietate mai largă de experiențe și multe discuții în jurul traumei s-au focalizat mai nou fie pe problematizarea mecanismului traumei, fie pe dobândirea beneficiilor. Cu toate acestea, de-a lungul evoluției istorice a conceptului de trauma, *„în studiile psihologice, culturale și literare, trauma a fost întotdeauna despre putere, politic și marginalizare”* (Britt și Hammett, 2024). În susținerea acestei idei, cercetătorii s-au referit la teoria capitalului a lui Bourdieu (1979/1984) care afirma că ideea că lucrurile pe care oamenii le preferă și ideile pe care le invocă nu sunt pur și simplu o chestiune de gust personal, ci sunt mai degrabă modelate de putere și structuri sociale. Utilizarea excesivă a conceptelor de trauma și abuz se face astăzi pentru a castiga un capital politic de către cei privilegiați pentru a-și spori puterea și a se diferenția față de cei fără un astfel de capital cultural. Invocarea excesivă a traumei poate fi utilizată pentru a reproduce, mai degrabă decât a submina patriarhatul și alte structuri de opresiune. Această utilizare a traumei ca și capital cultural ar putea eroda și dilua sensul și legitimitatea traumei. Legitimitatea generală a traumei a fost câștigată cu greu de feministe, supraviețuitoarele agresiunilor sexuale care au pledat pentru includerea experiențelor femeilor cu traume. Deși trecerea limbajului traumei în simțul comun are un potențial enorm de a reduce stigmatul față de toate bolile mintale, utilizarea traumei ca

monedă de schimb culturală ar putea duce la ștergerea ideii de traumă și la diluarea puterii ei conceptuale ca instrument politic împotriva oricărei opresiuni (Britt și Hammett, 2024).

Cercetătorii de astăzi vorbesc despre anii 2020 ca despre o „epocă a traumei” și se referă la o „sindemie”, un termen epidemiologic care se referă la pandemii multiple (Covid-19, crize rasiale, inegalitate economică etc.) care apar simultan și exacerbează inegalitatea socioeconomică și de sănătate (Rosenbaum 2021).

Legat tot de epoca traumei, o altă contribuție importantă a feminismului la genetica discursului terapeutic este geneza conceptelor și narativelor legate de vulnerabilitate și reziliență. Aceste concepte s-au născut tot din înclinația feminismului de a pune emoționalitatea și analiza ei politică pe primul plan în lupta lor pentru emancipare, eliberare, auto-control și auto-actualizare. Femeile au fost încurajate să dea sens evenimentelor vieții lor în termeni de sănătate mentală, semnificație care a fost generic denumită vulnerabilitate. Aceasta nu venea numai din fragilitatea lor fizică, ci mai ales din expunerea la violențe, abuzuri și opresiune. Astăzi credința în vulnerabilitatea emoțională definește condiția umană în general și necesită o intervenție continuă pentru a apăra un self vulnerabil (Furedi, 2004, p.21). Cultura terapeutică de astăzi invită oamenii să se considere în situații riscante și să caute mereu ajutorul terapiei pentru a fi mai rezilienți. Relațiile umane s-au transformat în sursa riscului și au generat o cultură a victimizării (Furedi, 2004, p. 129). În acest proces statul nu intervine, ci din contra, prin mass-media oficială ne prezintă zi de zi crize și conflicte care să ne țină într-o permanentă situație de vulnerabilitate.

În eseul său despre vulnerabilitate, Martha Albertson Fineman (2010) recunoaște că ființele umane necesită o recunoaștere a vulnerabilității lor intrinseci: *„Vom fi dependenți, slabi, nevoiași, da și împuterniciți și puternici în diferite etape de dezvoltare ale vieții noastre. De-a lungul vieții, putem fi supuși unor evenimente negative externe și interne, potențial devastatoare, asupra cărora avem puțin control, cum ar fi boli, pandemii, deteriorarea mediului și a climei, terorism și criminalitate, infrastructură care se prăbușește, instituții care dau faliment, recesiune, corupție, decădere și declin. Suntem ființe care trăiesc cu posibilitatea mereu prezentă a schimbării nevoilor și circumstanțelor în viața noastră individuală și colectivă. Suntem, de asemenea, ființe acumulative și avem diferite calități și cantități de resurse cu care să satisfacem aceste nevoi de circumstanțe, atât pe parcursul vieții noastre, cât și măsurate în momentul crizei sau al oportunității.”* (Fineman, 2013, p.637).

Această vulnerabilitate intrinsecă este cea care trebuie să ne facă să ne gândim la reziliență, le toate metodele prin care putem să stăm cu pieptul deschis în față adversităților sau prin care putem să construim „*buffere*” care să atenueze impactul cu acestea. Fineman considera că dacă vulnerabilitatea este un fapt universal, atunci statul trebuie să ajute la construirea rezilienței pentru ca oamenii să poată răspunde adecvat. „*Ar trebui să regândim dreptul contractual, corporatist, familial și educațional - nu din perspectiva identităților, ci din perspectiva privilegiului și dezavantajului și cu o bază solidă într-o teorie a responsabilității statului pentru subiecții vulnerabili care populează de fapt societatea*” (Fineman, 2010, p. 639). Pe de altă parte reziliența este o proprietate a indivizilor care se arată capabili să confrunte adversitățile și să se adaptează tragediilor (Illouz, 2020, p.87). Cultivarea acestei caracteristici este și o invitație a instituțiilor care încearcă să-și ascundă abuzurile prin crearea unei capacități în care adaptarea la aceste adversități să fie considerată o virtute psihică și morală. Illouz (2020) ne prezintă punctul de vedere feminist spunând că acest concept de fapt vrea să steargă responsabilitatea pentru violență a instituțiilor care ne guvernează și plasează responsabilitatea efectelor ei pe victima. Prin acest procedeu, victimele sunt chemate să depășească condiția de victima. Conceptul de reziliență conduce la „*negarea experienței suferinței și încearcă să replaseze spectacolul mizeriei pe lipsă unei calități psihice pe care trebuie să o avem sau să o cultivăm*” (Illouz, 2020, p.90).

Relația dintre feminism și discursul psihologic a fost colorată în anii din urma de subiectele post-feminismului. Postfeminismul a fost definit în diverse moduri, dar în general postfeminismul considera că egalitatea de gen a fost atinsă, că feminismul de al doilea val - sau cel puțin unele aspecte ale acestuia - este acum inutil și că femeile sunt libere să ducă vieți autonome și să exercite alegeri neconstrânse în domeniile corpurilor lor, a sexualității și ca subiecte capabile care pot duce vieți responsabile și autogestionate. Pentru post-feminism noțiunea de feminitate este o proprietate corporală, trecerea de la obiectivare la subiectificare; accentul pus pe autosupraveghere, monitorizare și disciplină, concentrarea pe individualism, alegere și emancipare; dominația unei paradigme de transformare, o renaștere a ideilor de diferență sexuală naturală, o sexualizare marcată a culturii și un accent pus pe consumerism și pe comodificarea diferenței (Rutherford, 2018). Acum, multe din revendicările feminismul fiind rezolvate, rămâne să se muncească asupra selfului și această activitate este susținută nu

doar de concepte psihologizate precum „împuternicire”, ci și de o rețea extinsă de practici, de la programe de transformare, la diete, psihoterapie, chirurgie cosmetică, produse psihofarmaceutice și până la până la auto-ajutorare. În toată această acțiune psihologia devine complice feminismului și feminismul a dus la psihologizarea emancipării femeilor. Femeile se simt astăzi eliberate iar în post-feminism a fi considerată neajutorată sau o victimă este rușinos (Rutherford, 2018).

În această succintă trecere în revistă a ideilor, credințelor, semnificațiilor pe care mișcarea feministă le-a adus „geneticii” discursului terapeutic trebuie să mai adaug „obsesia” pentru fericire pe care femeile au cultivat-o (Harris, 2016). Mai mult, în ultimele decenii progresele sociale și bunăstarea au fost măsurate atât prin indicatori economici dar și prin indici ai calității vieții care încercă să măsoare fericirea individuală (Clark, 2016; Cabanas și Illouz, 2018; Cabanas și Sanchez-Gonzales, 2020).

Criticii contemporani ai culturii terapeutice afirmă că fericirea subiectivă a devenit un scop în sine și a generat psihologia pozitivă care a luat un mare avânt în ultimele decenii. Martin Seligman, părintele psihologiei pozitive, lansa ideea că satisfacția personală este cel mai dezirabil scop în viață. La aceasta mai trebuia adăugat și scopul atingerii unei sănătăți perfecte. În 1980 a apărut termenul de „*healthism*” pentru a se referi la interesul covârșitor pentru sănătate ca o caracteristică definitorie a bunăstării. Astăzi, în lumea nouă și curajoasă a perfecționării corpului și a sănătății, „*somatopia*”, așa cum a numit-o Marc Chysanthou (2002), sănătatea nu este doar un mijloc pentru a atinge un scop, ci un scop în sine. Sentimentele negative precum indignarea, nemulțumirea, resentimentele, melancolia, dezamăgirea au devenit subiecte ale dezbaterilor feministe, dar și a psihologiei pozitive. Nevoia de a evita riscurile și de a ne strădui pentru a rămâne sănătoși este foarte caracteristică discuțiilor dintre femei. De aici au generat strategiile feminine de a gestiona responsabilitățile lor în familie, respectiv de a echilibra viața profesională cu cea de familie (Becker, 2020).

Conivența dintre feminism și cultura terapeutică din societatea contemporană a adus și alte beneficii mișcării feministe. De exemplu omniprezența matricei terapiei în viața publică și în instituții pare să ofere noi oportunități pentru femei, care în mod tradițional au excelat în construirea și menținerea relațiilor și, spre deosebire de bărbați, au fost mult timp încurajate să prețuiască expresivitatea emoțională. Unii observatori au confirmat într-adevăr o anumită prietenie față de femei în cultura corporativă contemporană. Usurintă femeilor de a se adapta la

un climat emoțional, necesară pentru munca în servicii, disponibilitatea mai mare a femeilor de a investi în educație și formare profesională, precum și flexibilitatea și confortul mai mare al femeilor cu scenariile de viață în schimbare le-au oferit un avantaj pe piața muncii. Aceste oportunități se potrivesc cu noua ideologie a managementului afacerilor, favorabilă relațiilor; lucrătorul ideal și managerul ideal sunt acum așteptați să fie flexibili și inteligenți emoțional, în timp ce lucrătorul care continuă să se conformeze masculinității hegemonice, cu reticența acesteia de a recunoaște, interacționa sau gestiona emoțiile, va fi din ce în ce mai mult lăsat în urmă la momentul promovării. Femeile avansează rapid în domeniul ocupării forței de muncă și al educației, susține Rosin, în timp ce bărbații rămân în urmă (Harris, 2016). .

Se poate spune că prin miscarea feministă, cu potențialul ei urias de a fi publică și politică, discursul psihologie a populat conștiința publicului și multe din narațiunile psihologice și terapeutice populează astăzi simțul comun și sunt parte a culturii terapeutice de astăzi. Cultura terapiei promovează astfel proiectul feminist de a anula ideologia domesticului, adică binaritatea bărbatul public și femeia casnică. Cererea ca lucrătorii, managerii și autoritățile de reglementare să învețe să colaboreze și să își recunoască reciproc viața emoțională, a pus bazele eticii îngrijirii și nonviolentei pe care feministele le-au promovat cu mult timp înainte (Harris, 2016). Eva Illouz susține că, în ciuda misoginismului de lungă durată din cadrul psihologiei și a atacurilor feministe asupra acestei misoginii și asupra disciplinei în sine, *„feminismul și psihologia s-au dovedit a fi aliați culturali supremi, deoarece au împărtășit scheme comune sau categorii cognitive de bază derivate în cele din urmă din experiența socială a femeilor”* (Illouz, 2008, p. 121). Noi trăim astăzi sub dominația „imperialismului fericirii” așa cum spunea Anant Fanti (2020), un concept care caută să evalueze progresul calității vieții noastre de zi cu zi. "Imperialismul fericirii" este un proces intricat generat în parte de discursul terapeutic care propagă o industrie a fericirii din care face parte și terapia psihologică. După Anant Fanti imperialismul fericirii este un ansamblu de percepții ale progresului individual, a dezvoltării științifice, a politicilor locale și problemelor globale, care luate împreună contribuie la imaginarul colectiv al fericirii ca progres. Partea discursului terapeutic care se concentrează în jurul ideii de fericire arată că atât stradanii individuală, cât și scopul guvernabilității ar trebui să fie maximalizarea fericirii și creșterea indicatorului de bunăstare subiectivă a indivizilor (Fanti, 2022, p.57).

În această secțiune am căutat să prezint interconexiunile dintre feminism și cultura terapiei și cum ambele discursuri, cel feminist și cel terapeutic, au împrumutat idei, credințe, narțiuni și semnificații care au dus în final la turnura culturală terapeutică de astăzi. Contribuția esențială a feminismului este că luptând pentru drepturile lor, femeile au încurajat și bărbații să fie mai reflexivi și mai abili în gestionarea emoțiilor, să fie mai înclinați spre verbalizarea problemelor și le-a deschis ușa spre procesele de auto-control și auto-actualizare. Acest tip de analiză ne deschide spre un proces de translație de la unii actori individuali și colectivi la alții pentru a găsi printr-un dialog onest un limbaj comun, dar și considerație pentru identitățile și interesele celorlalți. Este vorba aici de acea parte luminoasă a etosului terapeutic de astăzi care clamează eliberarea prin stima de sine, o etică emotivă de căutare în interior a sentimentelor adevărate pentru o problemă și transformarea selfului într-o resursă culturală, un mod simplu de a construi strategii pentru o viață mai bună (Madsen și Ytre-Arne, 2012).

În această secțiune am discutat și, în mod special, am prezentat o sumedenie de citate din operele unei suite de femei remarcabile care au scris cu patos despre lupta lor pentru a fi văzute, înțelese și privilegiate, așa cum ele încearcă să fie. Acum, la sfârșitul acestei secțiuni dedicate feminismului și a contribuției lui la genealogia discursului terapeutic de astăzi, pot să spun că am citit, aflat, meditat la o multitudine de lucruri, narțiuni, înțelegeri spuse și scrise de o pleiadă de femei, multe din ele feministe active și chiar radicale și am înțeles ceea ce mi-era destul de confuz înainte. Astăzi, pot să afirm, la fel ca și Foucault, sunt altcineva decât cel ce eram când am început să scriu despre feminism. Și sunt bucuros să mă uit cu alți ochi și cuprindere la companioanele noastre sosite de pe Venus, să le spun încă o dată: bine ați venit!

Bibliografie:

Albarracín M, Pitliya RJ (2022): The nature of beliefs and believing, *Front. Psychol.* 13: 981925; DOI: 10.3389/fpsyg.2022.981925 in Seitz RJ, Angel HF, Paloutzian R, Taves A (Eds.): *Credition – An Interdisciplinary Approach to the Nature of Beliefs and Believing*, Lausanne: Frontiers Media SA., DOI: 10.3389/978-2-8325-2993-5; p.21-25.

Alhumaid K (2019): Feminist perspectives on education and pedagogy: A meta-Synthetic insight into the thought of four American philosophers. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 8(3): 31-44.

Angel H-F (2022): Pathways and crossroads to creditions: Insights from a retrospective view. *Front. Psychol.* 13: 942590; DOI: 10.3389/fpsyg.2022.942590, in Seitz RJ, Angel HF, Paloutzian

R, Taves A (Eds.): *Credition – An Interdisciplinary Approach to the Nature of Beliefs and Believing*, Lausanne: Frontiers Media SA., DOI: 10.3389/978-2-8325-2993-5, pp.14-20.

Anker RM (1999): *Self-Help and Popular Religion in Early American Culture: An Interpretive Guide*, Westport, CT: Greenwood Publ.

Ascher I (2010): Max Weber and the “spirit” of the Protestant ethic, *Journal of Classical Sociology*, 10(2): 99-108.

Atkins K (2005): *Self and Subjectivity*, Oxford: Blackwell Publishing.

Bachand SC (2010): Living God or Cosmic Therapist? Implications of the National Survey of Youth and Religion for Christian Religious Education, *Religious Education*, 105: 140-156; DOI: 10.1080/00344081003645137.

Bakan D (1958): *Sigmund Freud and the Jewish mystical tradition*, Princeton: D Van Nostrand Comp. Inc.

Barrett JL, Lanman JA (2008): The science of religious beliefs, *Religion* 38; 109-124; DOI: 10.1016/j.religion.2008.01.007.

Barrett JL (2004): *Why Would Anyone Believe in God?* Walnut Creek, CA: Alta Mira Press.

Barstow AL (1988): On Studying Witchcraft as Women’s History: A Historiography of the European Witch Persecutions. *Journal of Feminist Studies in Religion*, 4: 101–107.

Barstow AL (1994): *Witchcraze: A New History of the European Witch Hunts*. San Francisco: Pandora.

Beck U (1992): *Risk society: Towards a new modernity*, London: Sage.

Becker D (2005): *The Myth of Empowerment: Women and the Therapeutic Culture in America*. New York: New York University Press.

Becker, D. (2020): Where has all the contexts gone? Feminism within therapeutic culture, in D Nehring, OJ Madsen, E Cabanas, C Mills, & D Kerrigan (Eds.): *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures*, New York: Routledge/Taylor & Francis Group. DOI: [10.4324/9780429024764-37](https://doi.org/10.4324/9780429024764-37), pp. 400-408.

Beller S (2010): Freud’s Jewish World - A Historical Perspective, in AD Richards (Ed.): *The Jewish World of Sigmund Freud: Essays on Cultural Roots and the Problem of Religious Identity*, Jefferson, NC: McFarland & Comp Inc Publ. pp. 175-185.

Bender S (2016): Reflection and rationality in Leibnitz, in Jari Kaukua & Tomas Ekenberg (Eds.): *Subjectivity and Seflhood in Medieval and Early Modern Philosophy*, Bern: Springer.

Bergsma A (2008): Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9: 341–360.

[Blum HP](#) (1991): Freud and the figure of Moses: the Moses of Freud, [Journal of American Psychoanalytical Association](#), 39(2): 513-535.

Bobgan M, Bobgan D (1987): *PsychoHeresy: The Psychological Seduction of Christianity*, Santa Barbara, CA: EastGate Publ.

Bogart (2011): *Library and book trade almanac*, Medford, NJ: Information Today

BONAPARTE M, FREUD A, KRIS E (1954): *THE ORIGINS OF PSYCHOANALYSIS: LETTERS TO WILHELM FLIESS, DRAFTS AND NOTES: 1887-1902*, (E MOSBACHER, J STRACHEY, TRANSLATION), NEW YORK: BASIC BOOKS.

Borch-Jacobsen M, Shamdasani S (2012): *The Freud Files: An Inquiry into the History of Psychoanalysis*, New York: Cambridge University Press.

Bourdieu P (1979/1984): *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Brentano F (2009): *Psychology from an Empirical Standpoint*, (edited by Oskar Kraus and Linda McAllister), London and New York: Routledge.

Breuer J, Freud S: (1895/1956): *Studies on Hysteria*. Translated from the German and edited by James Strachey in collaboration with Anna Freud assisted by Alix Strachey and Alan Tyson in: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Vol. II, London: Hogarth Press.

Britt L, Hammett WH (2024): Trauma as Cultural Capital: A Critical Feminist Theory of Trauma Discourse, *Hypatia*, 39: 916–933; DOI:10.1017/hyp.2024.22

Burton TI (2023): *Self-Made: Creating Our Identities from Da Vinci to the Kardashians*, New York: PublicAffairs/Hachette.

Burstow B (2003): Toward a radical understanding of trauma and trauma work, *Violence against women* 9(11): 1293–1317.

Butler-Bowdon T (2003): *50 Self-Help Classics: 50 Inspirational Books to Transform Your Life from Timeless Sages to Contemporary Gurus*, Nicholas Brealey Publishing.

Cabanas E, Illouz E (2019): *Manufacturing happy citizens: how the science and industry of happiness control our lives*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Cabanas E, Sanchez-Gonzales C (2020): Becoming positive souls: Spirituality and happiness from New Thought to positive psychology, in D Nehring, OJ Madsen, E Cabanas, C Mills, & D Kerrigan (Eds.): *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures*, New York: Routledge/Taylor & Francis Group, pp. 71-82.

Clark AE (2016): Subjective well-being as a measure of individual well-being, in MD Adler and M Fleurbaey (Eds.): *The Oxford Handbook of Well-being and Public Policy*. Oxford: Oxford University Press.

Cameron D (2007): *The myth of Mars and Venus*. New York: Oxford University Press.

Daly M (1978): *Gyn/Ecology: The Metaethics of Radical Feminism*. Boston: Beacon Press.

Caplan E (1998a): *Mind Game: American Culture and the Birth of psychotherapy*, Berkley: University of California Press.

Caplan E (1998b): Popularizing American Psychotherapy: The Emmanuel Movement, 1906-1910, *History of Psychology*, 1(4): 289-314.

Colombo D, Abend SM (2005): Psychoanalysis: The early years, in ES Person, AM Cooper, GO Gabbard (Eds.): *Textbook of Psychoanalysis*, Washington: American Psychiatric Publishing Inc. pp. 375-386.

Cory TS (2016): The reflexivity of incorporeal acts as source of freedom and subjectivity in Aquinas, in Jari Kaukua & Tomas Ekenberg (Eds.): *Subjectivity and Selfhood in Medieval and Early Modern Philosophy*, Bern: Springer.

Cristofori I, Cohen-Zimmerman S, Bulbulia J, Gordon B, Krueger F and Grafman J (2022) The neural underpinning of religious beliefs: Evidence from brain lesions, *Front. Behav. Neurosci.* 16:977600. DOI: 10.3389/fnbeh.2022.977600; in Seitz RJ, Angel HF, Paloutzian R, Taves A (Eds.): *Credition – An Interdisciplinary Approach to the Nature of Beliefs and Believing*, Lausanne: Frontiers Media SA., DOI: 10.3389/978-2-8325-2993-5, p.158-164.

Cuijpers P (1997): Bibliotherapy in unipolar depression: a meta-analysis, *Journal of Behavioural Therapy and Experimental Psychiatry*, 28: 139–147.

Dein S (2006): The mystical roots of psychoanalytical theory, *World Cultural Psychiatry Research Review*, Jul/Oct. pp.133-137.

Den Boer PCAM, Wiersma D, Van Den Bosch RJ (2004): Why is self-help neglected in the treatment of emotional disorders? A meta-analysis, *Psychological Medicine*, 34(6): 959–971.

De Vos J (2008): From panopticon to pan-psychologization, *International Journal of Zizek Studies*, 2(1): 1–20.

Dolby SK (2008): *Self-Help Books: Why Americans Keep Reading Them*, University of Illinois Press.

Eagly AH, Eaton A, Rose SM, Riger S, McHugh MC (2012): Feminism and psychology: analysis of a half-century of research on women and gender, *Am Psychol*, 67(3): 211-230; DOI: 10.1037/a0027260.

Effing MM (2009): The Origin and development of self-help literature in the United States: The concept of success and happiness, an overview Atlantis: Journal of the Spanish Association of Anglo-American Studies. 31(2): 125–141.

Effing MM (2011): US Self-help Literature and the Call of the East: The Acculturation of Eastern Ideas and Practices with Special Attention to the Period from the 1980s Onwards, PhD Dissertation, Universitat Autònoma de Barcelona, Spain.

Ehrenreich B, English D (2010): Witches, Midwives & Nurses: A History of Women Healers. New York: The Feminist Press.

Ellenberger H (1994): The Discovery of the Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry, London: Fontana Press.

Evans RB, Koelsch WA (1985): Psychoanalysis arrives in America. American Psychologist, 40, 942–948.

Evans EM (2001): Cognitive and contextual factors in the emergence of diverse belief systems: creation versus evolution. Cognitive Psychology 42: 217-266, DOI: 10.1006/cogp.2001.0749.

Falkenstein L (2009): Hume on “Genuine,” “True,” and “Rational” Religion, Eighteenth Century Thought 4: 171–201.

Fanti A (2020); Happiness imperialism, in D Nehring, OJ Madsen, E Cabanas, C Mills, & D Kerrigan (Eds.): The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures, New York: Routledge/Taylor & Francis Group, pp. 55-70.

Fine C (2010): Delusions of gender: how our minds, society, and neurosexism create difference. New York: WW Norton.

Fineman MA (2010): The vulnerable subject and the responsive state, Emory Law Journal, 60, 251; <https://scholarlycommons.law.emory.edu/elj/vol60/iss2/1>.

Foucault M (1975/1977): Discipline and Punish: The Birth of Prison, Paris: Galimar/ New York: Pantheon Books.

Foucault M (1984/1989): The ethics of the concern of the self as a practice of freedom, in: P Rabinow (Ed.) (1997) Ethics: subjectivity and truth (the essential works of Michel Foucault, volume 1). London/New York: Allen Lane and the Penguin Press, pp. 281–301.

Foucault M (1998): Ordinea Discursului: Un discurs despre Discurs, traducere Ciprian Tudor, Eurosong & Books, 1998.

Frank J (1961): Persuasion and healing: A comparative study of Psychotherapy, Baltimore: The John Hopkins University Press.

Franke W (1998): Psychoanalysis as a hermeneutic of the subject: Freud, Ricoer, Lacan, Dialogue. 37: 65-81.

Freeman J (1975): The Politics of Woman's Liberation; A Case Study of An Emerging Social Movement and Its Relation to The Policy Process, New York: Longman, Inc.

Friedan B (1963): The Feminine Mystique, New York: WW Norton.

Freud S (1939): Moses and Monotheism, translated by Katherine Jones, Hogarth Press.

Freud S (1986): The Complete Letters of Sigmund Freud to Wilhelm Fliess, 1887-1904, translation and editing by Jeffrey Moussaieff Masson, Cambridge, MA: Belknap Press.

Fuentes A (2019): Why We Believe Evolution and the Human Way of Being, New Haven & London: Yale University Press.

Fuller RC (2012): Foreword, in JS Haller Jr: The History of New Thought from Mind Cure to Positive Thinking and the Prosperity Gospel, West Chester. PA: Swedenborg Foundation Press.

Furedi F (2004): Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age, London: London: Routledge.

Gay P (1988): Freud - A Life for Our Time, London: WW Norton & Co.

George KC (2012): Self-help as women's popular culture in suburban New Jersey: An ethnographic perspective, Participations: Journal of Audience and Reception Studies, 9(2): 23-44.

Giddens A (1990): The consequences of modernity, Cambridge, England: Polity..

Giddens A (1991): Modernity and self-identity: self and society in the late modern age Cambridge: Polity Press.

Gifford S (2005): Gifford S (2005): Psychoanalysis in North America from 1895 to the present, in ES Person, AM Cooper, GO Gabbard (Eds.): Textbook of Psychoanalysis, Washington: American Psychiatric Publishing Inc; pp.387-406.

Gillian G (1998): Mary Baker Eddy, Reading: Perseus Books.

Gosling FG, Ray JM (1986): The right to be sick: American physicians and nervous patients, 1885-1910. Journal of Social History, 20(2): 251-267.

Grodin D (1995): Women reading self-help: Themes of separation and connection, Women's Studies in Communication, 18: 123-134.

Guardado A (2015): Hashtag Activism: The Benefits and Limitations of Activism, New University, University of California, Irvine. Official Campus Newspaper, 3 March 2015.

Guignon C (2004): *On Being Authentic*, London and New York: Routledge

Gutting G (2005): *Foucault - A Very Short Introduction*, Oxford, UK: Oxford University Press.

Haidt J, 2001. The emotional dog and its rational tail: a social intuitionist approach to moral judgment, *Psychological Review* 108: 814-834. DOI: 10.1037//0033-295X. 108.4.814.

Haller Jr JS (2012): *The History of New Thought From Mind Cure to Positive Thinking and the Prosperity Gospel*, West Chester. PA: Swedenborg Foundation Press.

Hare-Mustin R, Marecek J (1988): The meaning of difference: gender theory, postmodernism, and psychology, *American Psychologist* 43(6): 455–464.

Harris AP (2016): Care and danger: Feminism and therapy culture, Special Issue: Feminist Legal Theory *Studies in Law, Politics, and Society*, 69: 113-140;
DOI:[10.1108/S1059-433720160000069005](https://doi.org/10.1108/S1059-433720160000069005)

Hartman ET (2010): An analysis of Freud's Jewish identity, in AD Richards (Ed.): *The Jewish World of Sigmund Freud: Essay on cultural Roots and the Problem of Religious Identity*, Jefferson NC: McFarland and Comp.

Herman E (1995): *The Romance of American Psychology: Political Culture in the Age of Experts*. Berkeley, CA: University of California Press.

Hofer BK, Pintrich PR (2002): *Personal Epistemology: The Psychology of Beliefs About Knowledge and Knowing*, Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Association, Inc. (Epub. Edition).

Illouz E (2008): *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions and the Culture of Self-Help*, Berkeley & Los Angeles: University of California Press.

Illouz E (2020): Resilience: The failure of success, in Daniel Nehring, Ole Jacob Madsen, Edgar Cabanas, China Mills, and Dylan Kerrigan (Eds.): *Therapeutic Global Cultures from a Multidisciplinary Perspective: Present and Future Challenges*, New York: Routledge, pp.83-91.

Jackson Lears TJ (1983): From salvation to self-realization: Advertising and the therapeutic roots of the consumer culture, 1880-1930, in Richard Wightman Fox & T.J. Jackson Lears (Eds.): *The Culture of Consumption: Critical Essays in American History, 1880-1980*, New York: Pantheon Books, p. 1-38.

James W (1982): *The Varieties of Religious Experience*. London: Penguin Books.

Jones E (1953): *Sigmund Freud: Life and Work. Vol 1: The Young Freud 1856–1900*; London: Hogarth Press.

Kahn C (2011): Review on The Jewish World of Sigmund Freud: Essays on Cultural Roots and the problem of Religious Identity, AD Richards (Ed.), Jefferson, NC: McFarland, Psychoanalytic Review, 98: 893-901.

Karimies I (2016): Martin Luther's Early Theological Anthropology: From Parts of the Soul to the Human Person as One Subject, in Jari Kaukua & Tomas Ekenberg (Eds.): Subjectivity and Selfhood in Medieval and Early Modern Philosophy, Bern: Springer.

Kaufmann W (1977): The Portable Nietzsche, New York: Penguin Books.

Kelemen D (1999): Beliefs about purpose: On the origins of teleological thought in M Corballis & S Lea (Eds.): The Descent of Mind: Psychological Perspectives on Hominid Evolution, Oxford University Press, Oxford, pp. 278-294.

Kinlaw DF (2004): This Day with the Master: 365 Daily Meditations (Discovery Devotional Series), Oct. 10th 2004, Zondervan Publ.

Kintsch W (1998): Comprehension: A paradigm for cognition. New York: Cambridge University Press.

Koopman C (2008): Foucault's historiographical expansion: Adding genealogy to archaeology, Journal of the Philosophy of History 2: 338–362.

Kramer K (2009): Using self-help bibliotherapy in counselling, Dissertation, Faculty of Education, Lethbridge, Alberta, Canada, <https://www.uleth.ca/dspace/handle/10133>

Kroløkke Charlotte, Scott Sørensen Anne (2005): Three Waves of Feminism: From Suffragettes to Grrls, 1st chapter in Contemporary Gender Communication Theories & Analyses: From Silence to Performance, Thousand Oaks, California: SAGE Publications, pp. 1-23.

Lengermann P, Niebrugge G (2007): Feminism, in G Ritzer (Ed.): The Blackwell Encyclopedia of Sociology, Malden, MA and Oxford, UK: Blackwell Publ. pp. 1666-1671.

Lerner J (2020): Saving the post-soviet soul: Religion as therapy in the narratives of Russian-speaking migrant women, in Suvi Salmenniemi, Johanna Nurmi, Inna Perheentupa and Harley Bergroth (Eds.): Assembling Therapeutics Cultures, Politics and Materiality, London and New York: Routledge, pp.74-91

Lofton K (2015): Gospel, in T Aubry and T Travis (Eds.): Rethinking Therapeutic Culture, Chicago: University of Chicago Press, 34–45.

Madsen OJ (2012): The liturgical reform of the Sunday high mass: The last attempt of Christ? The therapeutic and Christian cultures revised, Studia Theologica 66(2): 166–189.

Madsen OJ, Ytre-Arne B (2012): Me at My Best: Therapeutic Ideals in Norwegian Women's Magazines, Communication, Culture & Critique 5: 20-37;

DOI: 10.1111/j.1753-9137.2011.01118.x

Madsen OJ (2014): *The Therapeutic Turn: How Psychology Altered Western Culture*, London and New York: Routledge.

Madsen OJ (2018): *The Psychologization of Society: On the Unfolding of the Therapeutic in Norway*, London and New York: Routledge.

Malinowska A (2020): *Waves of Feminism*, in K Ross et al (Eds.): *The International Encyclopedia of Gender, Media, and Communication*, New York: John Wiley and Sons, Inc. pp.1-7; DOI: 10.1002/9781119429128.iegmc096.

Mansfield N (2000): *Subjectivity: Theories of the Self from Freud to Haraway*, Sydney: Allen & Unwin.

May HF (1959): *The End of American Innocence: A Study of the First Years of Our Own Time, 1912-1917*, New York: Alfred A. Knopf, Inc.

McDermott R (2021): What Foucault meant when he said “Genealogy”, *Philosophy & Religion*, June 9, <https://genealogiesofmodernity.org/journal/2021/6/8/what-foucault-meant>.

McGee M (2005): *Self-Help Inc. Makeover Culture in American Life*. Oxford: Oxford University Press.

McIntosh D (1986): The ego and the self in the thought of Sigmund Freud, *International Journal of Psychoanalysis*, 67: 429-448.

Meissner K (2022) Placebo, nocebo: Believing in the field of medicine. *Front. Pain Res.* 3:972169. DOI: 10.3389/fpain.2022.972169, in Seitz RJ, Angel HF, Paloutzian R, Taves A (Eds.): *Credition – An Interdisciplinary Approach to the Nature of Beliefs and Believing*, Lausanne: Frontiers Media SA., DOI: 10.3389/978-2-8325-2993-5, pp. 48-52.

Menchola M, Arkowitz HS, Burke BL (2007): Efficacy of self-administered treatments for depression and anxiety, *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(4): 421-429.

Miller A (1981): *The Drama of the Gifted Child*, New York: Basics Book.

Mills CW (1959/2000): *The Sociological Imagination*, Oxford: Oxford University Press

Mohajan H (2022): Four waves of feminism: A blessing for global humanity, *Studies in Social Science & Humanities*, 1(2): 1-8.

Moskowitz ES (2001): *In Therapy We Trust: America’s Obsession with Self-Fulfillment*, Baltimore, MA: The Johns Hopkins University Press.

Munro E (2013): Feminism: A Fourth Wave? *Political Insight*, 4(2): 22-25.

Myers-Shirk SE (2009): *Helping the Good Shepherd: Pastoral Counselors in a Psychotherapeutic Culture, 1925–1975*, Baltimore: The John Hopkins University Press.

Nehring D, Alvarado E, Hendriks EC, Kerrigan D (2016): *Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help Industry: The Politics of Contemporary Social Change*, New York: Palgrave Macmillan.

Nehring D, Kerrigan D (2019): *Therapeutic worlds*, New York: Routledge.

Neville P (2020): Charting the emergence of the self as a social representation from early modernity to the 20th century A constructionist approach, in D Nehring et al (Eds.): *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures*, New York: Routledge pp.25-36.

Nolan J (1998): *The Therapeutic State: Justifying Government at Century's End*, New York, NY: New York University Press.

Norcross JC (2010): Foreword, in Harwood TM, L'Abate L: *Self-Help in Mental Health: A Critical Review*, New York: Springer.

Norcross JC, Campbell LF, Grohol JM et al (2013): *Self-Help That Works: Resources to Improve Emotional Health and Strengthen Relationships*, New York: Oxford University Press.

Norcross JC (2000): Here comes the self-help revolution in mental health, *Psychotherapy*, 37(4), 370-377.

Norenzayan A, Sharif A, Gervin WM, Willard, et al. (2016): The cultural evolution of prosocial religions, *Behav Brain Res* 39: e1; DOI: 10.1017/50140525X14001356.

Oeberst A, Imhoff R (2023): To ward parsimony in bias research: a proposed common framework of belief-consistent information processing for a set of biases. *Perspect Psych Sci.* 18(6): 1–24; DOI: 10.1177/17456916221148147.

Orgad S, Gill R (2022): *Confidence Culture*, Durham and London: Duke University Press.

Parnas J (2015): Decline of psychoanalysis to the advantage of what? in Kendel KS, Parnas J (Eds.): *Philosophical Issues in Psychiatry, III: The Nature and Sources of Historical Change*, Oxford, UK: Oxford University Press.

PASKAUSKAS RA (1995): *THE COMPLETE CORRESPONDENCE OF SIGMUND FREUD AND ERNEST JONES, 1908-1939*, BOSTON: HARVARD UNIVERSITY PRESS.

Paul AM (2001). Self-Help: Shattering the Myths. *Psychology Today*, 34(2), March 2001.

Pavlina S (2006): Is Self-Help a Scam? Is Modern Self-Help Just a Massive Money-Making Scam? <http://www.stevepavlina.com/blog/2006/03/is-self-help-a-scam/>

Peck J (1995): TV Talk Shows as Therapeutic Discourse: The Ideological Labor of the Televised Talking Cure, *Communication Theory*, 5(1): 75-82.

Petrovich O (1997): Understanding of non-natural causality in children and adults: a case against artificialism. *Psyche en Geloof*, 8: 151-165.

Petrovich O (1999): Preschool children's understanding of the dichotomy between the natural and the artificial. *Psychological Reports* 84: 3-27; DOI: 10.2466/PRO.84.1.3-27.

Porter JI (2017): Time for Foucault? Reflections on the Roman self from Seneca to Augustine, *Foucault Studies*, 22: 113-133; DOI: 10.22439/fs.v0i0.5246.

Quinodoz JM (2005): *Reading Freud: A Chronological Exploration of Freud's Writings*, London: Routledge.

Rakow K (2013): Therapeutic culture and religion in America, *Religion Compass* 7/11: 485-497, DOI: 10.1111/rec3.12074.

Rapping E (1996): *The Culture of Recovery: Making Sense of Self-Help Movement in Women's Lives*, Boston: Beacon Press.

Razzell P (1977): The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism: A Natural Scientific Critique, *The British Journal of Sociology*, 28(1): 17-37.

Reger J (2007): Feminism: first, second and third waves, in G Ritzer (Ed.): *The Blackwell Encyclopedia of Sociology*, Malden, MA and Oxford, UK: Blackwell Publ. pp. 1672-1681

Reichenbach BR (2012): *Epistemic Obligations: Truth, Individualism, and the Limits of Belief*, Waco, Texas: Baylor University Press.

Rieff P: (1959/1979): *Freud: The Mind of the Moralizer*, Chicago, IL: University of Chicago Press.

Rieff P (/1966/1987): *The Triumph of the Therapeutic: Uses of Faith After Freud*. Chicago: University of Chicago Press.

Rieff P (1990): Reflections on Psychological Man in America, in IB Imber (Ed.): *The Feeling Intellect: Selected Writings*, Chicago: University of Chicago Press.

Rimke H (2003): Constituting Transgressive Interiorities: C19th Psychiatric Readings of Morally Mad Bodies, in A Aldama (Ed.): *Violence and the Body: Race, Gender and the State*, Indiana: Indiana University Press; pp. 403-428.

Rimke H (2005): *Ungovernable Subjects: A Radical Genealogy of Moral Insanity*. Unpublished doctoral diss., Department of Sociology and Anthropology, Carleton University, Ottawa, Canada.

Rimke H (2017): *Self-Help Ideology*, in FM Moghaddam (Ed.): *The SAGE Encyclopedia of Political Behavior*, Thousand Oaks: Sage Publ. pp. 734-737.

Rimke H (2018): *Sickening Institutions: A Feminist Sociological Analysis and Critique of Religion, Medicine, and Psychiatry*. in J Kilty & E DeJ (Eds.): *Containing Madness*. Cham: Palgrave Macmillan; DOI: [10.1007/978-3-319-89749-3_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-89749-3_2), pp. 15-39.

Rimke HM (2000a): *Governing citizen through self-help literature*, *Cultural Studies*, 14(1): 61-78, DOI: [10.1080/095023800334986](https://doi.org/10.1080/095023800334986).

Rimke H (2020b): *Self-help, therapeutic industries, and neoliberalism*, in D Nehring, OL Madsen, E Cabanas et al (Eds.): *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures*, London and New York: Routledge, pp. 37-50.

Rogers L (2001): *Sexing the brain*. New York: Columbia University Press.

Rosen GM, Glasgow RE, Moore TE (2003): *Self-help therapy: The science and business of giving psychology away*, in SO Lilienfeld, SJ Lynn, JM Lohr (Eds.): *Science and pseudoscience in clinical psychology*, New York: Guilford.

Rosenbaum SI (2021): *The age of trauma*. *Harvard Public Health Magazine*, September 30; https://www.hsph.harvard.edu/magazine/magazine_article/the-age-of-trauma/

Rutherford A, Pettit M (2015): *Feminism and/in/as psychology: The public sciences of sex and gender*, *History of Psychology*, 18(3): 223–237; DOI: [10.1037/a0039533](https://doi.org/10.1037/a0039533).

Rutherford A (2018): *Feminism, psychology, and the gendering of neoliberal subjectivity: From critique to disruption*, *Theory & Psychology*, 28(5) 619–644; DOI: [10.1177/0959354318797194](https://doi.org/10.1177/0959354318797194)

Salberg J (2010): *Hidden in plain sight: Freud's Jewish identity revisited*, in AD Richards (Ed.): *The Jewish World of Sigmund Freud: Essay on cultural Roots and the Problem of Religious Identity*, Jefferson NC: McFarland and comp.

Salerno S (2005): *Sham: How the Self-Help Movement Made America Helpless*, New York: Crown Publ.

Salmenniemi S (2019): *Therapeutic politics: critique and contestation in the post-political conjuncture*, *Social Movement Studies*, 18(4): 408–424; DOI: [10.1080/14742837.2019.1590692](https://doi.org/10.1080/14742837.2019.1590692).

Scarfone D (2005): *Psychoanalysis in the French community*, in ES Person, AM Cooper, GO Gabbard (Eds.): *Textbook of Psychoanalysis*, Washington: American Psychiatric Publishing Inc, pp. 423-434.

Schirmeister P (2004): Freud in America, *Psychoanalytic Dialogues*, 14(2): 265-286.

Schwitzgebel E (2010): Belief, in *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, First published in Aug 14, 2006; substantive revision on November 21, 2010.

Scouten GS (2002): Planting the American dream: English colonialism and the origins of American myth, PhD dissertation, University of South Carolina.
http://wapedia.mobi/en/American_Dream.

Seitz RJ, Angel HF (2020): Belief formation - a driving force for brain evolution. *Brain and Cognition*, 140, 105548; DOI: 10.1016/j.bandc.2020. 105548.

Seitz, R. J. (2022). Beliefs - a challenge in neuropsychological disorders. *J. Neuropsychol.* 16: 21–37; DOI: 10.1111/jnp.12249.

Seitz JR , Paloutzian RF (2023): Beliefs made it into science: Believe it or not, *Function*, 4(6); zqad049; DOI: 10.1093/function/zqad049.

Seligman MEP (2005): Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy, in CR Snyder, SJ Lopez (Eds.): *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Shagan EH (2018): *The Birth of Modern Belief: Faith and Judgment from the Middle Ages to the Enlightenment* Princeton, N.J.: Princeton University Press.

Singh P (2018): A study on the waves of feminism, *JETIR* 5(12): 363-365.

Sorabji R (2008): Greco-Roman Varieties of Self, in P. Remes et al (Eds.): *Ancient Philosophy of the Self*, New York: Springer, pp. 11-34.

Snyder RC (2008): What Is Third-Wave Feminism? A New Directions Essay, *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 34(1): 175-196.

Starker S (1989/2002): *Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation with Self-help*, Piscataway, New Jersey: Transaction Publishers.

Staub M (2015): Radical, in T Aubry, & T Travis (Eds.): *Rethinking Therapeutic Culture*, Chicago: The University of Chicago Press, pp. 96–107.

Stein A (2011): Therapeutic Politics – An Oxymoron? *Sociological Forum*, 26(1): 187–193.

Sutcliffe SJ (2003): *Children of the New Age: A History of Spiritual Practices*. London, New York: Routledge.

Sutton EK (2012): Interpreting "Mind-Cure": William James and the "chief task...of the science of human nature", *Journal of History of Behavioural Science*, 48(2):115-33.

Svehla CA (2008): You are what you think: American self-help and the myth of unlimited human potential, PhD dissertation in Mythological Studies, Pacifica Graduate Institute, ProQuest LLC, Ann Arbor, MI. .

Taves A (2020): Fits, Trances, and Visions: Experiencing Religion and Explaining Experience from Wesley to James, Princeton: Princeton University Press, Project MUSE, <https://muse.jhu.edu/book/74015>.

Taylor C (1992): The Ethics of Authenticity, Cambridge and London: Harvard University Press.

Taylor C (1989): Sources of the Self – Making of the Modern Identity, Cambridge: Harvard University Press. (*DjVu document*).

Thiel U (2011): The Early Modern Subject: Self-consciousness and Personal Identity from Descartes to Hume, New York: Oxford University Press.

Tiainen-Qadir T (2020): Therapeutic and therapeia within Orthodox Christianity, in Suvi Salmenniemi, Johanna Nurmi, Inna Perheentupa and Harley Bergroth (Eds.): Assembling Therapeutics Cultures, Politics and Materiality, London and New York: Routledge, pp.58-73.

Tuckett D (2005): Psychoanalysis in Great Britain and Continental Europe, in ES Person, AM Cooper, GO Gabbard (Eds.): Textbook of Psychoanalysis, Washington: American Psychiatric Publishing Inc, pp. 407-422.

Walker R (1992): Becoming the Third Wave. Ms. Magazine, 11(2): 39-41.

Walker R (1995): To be Real: Telling the Truth and Changing the Face of Feminism, New York: Anchor Books.

Wallerstein R (1989): Psychoanalysis and psychotherapy: An historical perspective, International Journal of Psychoanalysis, 70:563-591.

Walton D (2008): Introducing Cultural Studies: Learning Through Practice, London: Sage Publication.

Wampold BE (2001): Contextualizing psychotherapy as a healing practice: Culture, history, and methods, Preventive Psychology, 10:69-86.

Watkins PL (2008): Self-Help Therapies: Past and Present, in PL Watkins PL, GA Clum (Eds.): Handbook of Self-Help Therapies, New York, Routledge.

Watson A (2014): Who am I? The Self subject according to psychoanalytic theory, Sage Open, 4(3): 1-4.

Weber M (1930/1958): The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism, Allen and Unwin University Book.

Weber M (1964): The Sociology of Religion, translated by Ephraim Fischhoff, introduction

by Talcott Parsons, Boston: Beacon Press.

Weber M (1979): *Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology*, Edition of G Roth & C Wittich and Translated by Ephraim Fischhoff et al. Berkeley: University of California Press.

Whelan CB (2004): *Self-Help Books and the Quest for Self-Control in the United States 1950–2000*. Ph.D. diss. Oxford University.

White CG (2009): *Unsettled Minds: Psychology and the American Search for Spiritual Assurance, 1830–1940*, Berkeley: University of California Press.

Wirth-Cauchon J (2001): *Women and Borderline Personality Disorder: Symptoms and Stories*. New Brunswick: Rutgers University Press.

Wolfe, M. B. & Griffin, T. D. (2017). Beliefs and discourse processes. In M. F. Schober, D. N. Rapp, & M. A. Britt (Eds). *Handbook of Discourse Processes*, 2nd Edition. (pp. 295-314). New York, NY: Taylor & Francis, pp. 295-314.

Woodstock L (2005): *Vying Constructions of Reality: Religion, Science, and “Positive Thinking” in Self-Help Literature*, *Journal of Media and Religion*, 4(3): 155-178, DOI: 10.1207/s15328415jmr0403_3.

Zondervan AAW (2005): *Sociology and the Sacred: An Introduction to Philip Rieff’s Theory of Culture*. Toronto: University of Toronto Press.

* * *