

## PERSPECTIVE PSIHANALITICE ASUPRA ALPINISMULUI

MĂDĂLINA GRĂDINARU<sup>[1]</sup>

---

*Teoriile psihanalitice susțin că, deși menținerea sănătății prin exercițiile fizice este o alegere rațională, implicarea constantă în sporturi cu un nivel ridicat de risc sau accidentare, în ciuda durerii fizice sau a suferinței psihice, implică o motivație puternică ce depășește granițele conștiente. Articolul de față își propune să exploreze dimensiunile psihanalitice ale alpinismului, trasând o dinamică psihică specifică indivizilor care practică acest sport, prin identificarea atât a principalelor mecanisme de apărare întâlnite, precum clivajul, negarea, idealizarea, omnipotența sau comportamentul contrafobic, cât și a tendințelor autodistructive ale sportivilor. De asemenea, articolul abordează simbolistica muntelui prezentă în mituri, basme și narațiuni culturale, reprezentând atât transcenderea, cât și confruntarea cu sinele. De la mitul lui Sisif până la identificarea muntelui ca mamă bună și hrănitoare, acesta este regăsit inclusiv ca spațiu al inițierii, transformării sau ca tărâm al inconștientului și viselor..*

---

**CUVINTE-CHEIE:** alpinism, perspective psihanalitice asupra sporturilor, mecanisme de apărare, durere și autovătămare, accidente, muntele în mituri și basme.

---

<sup>1</sup> Mădălina Grădinaru este psihoterapeut psihanalitic afiliat INSIGHT- Asociația pentru promovarea psihanalizei teoretice și clinice. Email: mogradinaru@gmail.com

Privind prin spectrul valorii instrumentale a alpinismului, precum aventura și senzația de libertate, căutarea și aprecierea frumuseții naturii, nevoia de experiențe intense, fuga de cotidian și rutină, se pune întrebarea costului din spatele acestei activități, el înglobând efortul fizic, antrenamentul mental, asumarea riscului, experimentarea durerii sau a disconfortului. Alpinistul își croiește un drum abrupt pe un perete stâncos sau înghețat, deseori într-o regiune îndepărtată de casă, iar pe parcursul ascensiunii el poate experimenta odihnă deficitară, efort prelungit, frică sau frig, dar cu toate acestea își continuă drumul anevoios către vârful îndepărtat. În expediția sa el renunță la siguranță, confort, apropierea de cei dragi și reușește să experimenteze o stare de bucurie în timp ce se cațără, o senzație de plăcere în durere.

Încercând să conturăm acest tablou în ansamblul lui, este dificil să nu ne punem întrebări legate de aspectele inconștiente care-l determină pe individ să se îndrepte către astfel de activități inaccesibile publicului larg și care-i modelează întreaga existență, creându-i un stil de viață specific.

### **Perspective psihanalitice asupra sporturilor**

Dintr-o perspectivă evoluționistă, sportul a luat naștere din activități menite să asigure supraviețuirea. Rubinstein (2019, p. 26) vorbește despre probabilitatea ca omul să fi început să alerge tocmai pentru a nu fi devorat de animalele sălbatice, a învățat să arunce cu pietre sau sulite pentru apărare sau a învățat să înoate din necesitatea de a traversa râuri. De aceea, antrenamentul a fost necesar pentru supraviețuire, obținerea acestor aptitudini fiindu-i benefică și aducându-i avantaje inclusiv față de cei mai puțin în formă.

Văzut dintr-o perspectivă culturală, sportul poate fi o formă de divertisment, o detașare, o pauză de la viața cotidiană încărcată cu tristețile

și neajunsurile ei sau un vehicul care ne transportă către o altă realitate – aceea a jocului. De asemenea, sportul reprezintă un instrument ce ne permite să eliberăm, într-o manieră controlată, agresivitatea înăbușită de normele active în mediul social și cultural din care facem parte (Rubinstein, 2019, p. 26). Traiul în societate cere înfrânarea dorințelor sexuale și agresive caracteristice ființei umane în favoarea unei vieți integrate în comunitate, însă acest control al impulsurilor are un preț ce trebuie plătit, și anume, un disconfort trăit în permanență de către individ, dar care găsește modalități de descărcare acceptate social (Freud, 1930).

Sportul, înainte de toate, reprezintă mișcare, iar aceasta creează o stare de bine prin beneficii psihice și biologice precum eliberarea tensiunilor, plăcerea mișcării, secreția unor substanțe benefice precum endorfinele, ce contribuie împreună la crearea unui echilibru psiho-somatic cu efecte de eliberare și alinare (Rubinstein, 2019).

Un alt aspect important în cadrul sportului este jocul. Acesta reprezintă o activitate în care contactul cu realitatea este difuz, iar componenta de retragere în sine și evadare cotidiană reprezintă unul dintre elementele definitorii. Abilitatea de a fantasma folosită în cadrul jocului este un alt spațiu psihic în care procesele inconștiente se manifestă conform principiului plăcerii, negând sau evitând astfel realitatea (Rubinstein, 2019).

În concepția lui Freud (1957) satisfacția generată de jocurile organizate înlocuiește plăcerea sexuală prin cea a mișcării în sine. Pe de altă parte, sistemele de permisiuni și interdicții ale sportului pot fi asemănați cu autoritatea parentală internalizată la nivel de Supraeu, iar expresia fizică simbolică a dorințelor inconștiente oedipiene e reprezentată de un teritoriu câștigat, de goluri sau de alte tipuri de victorii (Free, 2008).

Peller (1954) susține că jocul se află la baza dezvoltării copilului și pleacă de la premisa că acesta minimizează anxietatea provenită din

pericolele interne sau externe. Copilul vede jocul timpuriu și solitar ca o fantezie care compensează neputința corporală. Jocul pre-oedipian încearcă să rivalizeze controlul matern prin manipularea obiectelor sau a animalelor de companie, iar cel oedipian implică activități mai abstracte, structurate, care permit lucrul cu atașamentele și fanteziile familiale. Jocurile și sporturile post oedipiene devin mai structurate și orientate spre reguli, bazate pe dezvoltarea autocontrolului și relațiilor sociale din cadrul echipelor.

### *Sporturile extreme și alpinismul*

În timp ce numărul de practicanți ai multor sporturi tradiționale de echipă și individuale, cum ar fi golf, baschet sau tenis, a scăzut în ultimul deceniu, în ceea ce privește sporturile extreme, numărul simpatizanților a crescut rapid (Immonen, 2017).

Alpinismul, ca sport și activitate recreativă, are origini străvechi, dar își găsește contururile moderne în secolul al XVIII-lea, odată cu primele încercări de escaladare a munților Alpi din Europa. Pionieri precum Jacques Balmat și Michel-Gabriel Paccard au fost printre primii care au reușit să atingă vârful Mont Blanc în 1786, marcând începutul unei ere noi în explorarea și cucerirea înălțimilor montane. De-a lungul secolelor, alpinismul a evoluat și s-a dezvoltat, trecând de la o activitate practică doar de aventurieri curajoși la un sport extrem și o formă de artă a escaladei (Immonen, 2017).

În trecut alpinismul era considerat mai mult o formă de explorare și aventură decât un sport propriu-zis. Cu toate acestea, odată cu dezvoltarea tehnologiei și a echipamentelor, alpinismul a devenit din ce în ce mai popular ca sport extrem și formă de recreere. Munții din întreaga lume au fost explorați, au fost stabilite rute și trasee, iar competițiile de escaladă au

început să fie organizate la nivel mondial (Immonen, 2017).

Alpinismul este clasificat ca fiind un sport extrem, având în vedere natura sa periculoasă și provocatoare. Practicarea acestui sport implică expunerea la riscuri majore, cum ar fi căderile în gol, avalanșele, expunerea la condiții meteorologice extreme și risc crescut de accidentare. Așadar, cățărarea de mai multe lungimi de coardă, care implică escaladarea unor trasee lungi, dificile și periculoase, necesită abilități tehnice și fizice deosebite, precum și o capacitate de a lua decizii rapide și eficiente în situații de criză (Brymer, 2017).

### **Mecanismele de apărare întâlnite la alpiniști**

#### *Clivajul*

Acest mecanism de apărare se referă la divizarea obiectului intern în bun sau rău, obiect plin de iubire versus obiect care urăște distructiv. Individul care utilizează această apărare proiectează în celălalt doar iubirea sau ura clivate, fiind incapabil să perceapă că majoritatea persoanelor sau situațiilor posedă ambele calități (Blackman, 2012).

Cei care practică alpinismul la cel mai înalt nivel tind să-și privească viața printr-un filtru ce o împarte în două categorii opuse. Pentru aceștia există pe de o parte lumea munților, fascinantă și plină de posibilități, iar pe de altă parte lumea obișnuită și cotidianul anost din care doresc mereu să evadeze (Hunt et al, 2004). Saunders (1990) descrie amănunțit cum a petrecut o perioadă de extaz timp de două săptămâni în munți, trăind la o intensitate maximă, pe care nu o credea posibilă, ca mai apoi să revină într-o lume obișnuită, lipsită de sens. Acesta relatează că s-a simțit ca și când ar fi ieșit pe o fereastră, într-o lume total separată de cea de zi cu zi.

Clivajul alpinistului este facilitat de faptul că munții sunt de obicei

izolați de viața cotidiană, fiind amplasați departe de orașe sau în locații îndepărtate, cu culturi și climă diferite. Mulți dintre munții care oferă genul de provocare căutată de alpiști serioși sunt situați în zone retrase, implicând trasee lungi către tabăra de bază. Aceste drumuri, precum și traseele în sine, pot implica pericole de avalanșe și căderi în râuri cu curent rapid sau procese de aclimatizare și ajustare la altitudine. (Hunt et al, 2004)

### *Regresia*

Regresia ca mecanism de apărare al Eului se referă la întoarcerea la comportamente, emoții sau moduri de gândire specifice unor stadii de dezvoltare anterioare, în fața unei forme de stres sau a unor situații dificile. Astfel, în fața unor momente stresante, adulții revin la comportamente infantile cu scopul de a căuta protecție și confort (Freud, 1936).

În ceea ce privește alpinismul, din punct de vedere simbolic, există paralele evidente între activitatea de cățărare pe munte și agățarea copilului de mamă. Activitatea de alpinism poate fi văzută ca fiind una regresivă, implicând experiențe timpurii, în special cu o mamă idealizată. (Hunt et al, 2004) Legăturile regresive sunt identificate inclusiv de către alpinista Stacy Allison (1995, p 252), prima femeie americană care cucerește cel mai înalt vârf din lume. Aceasta descrie spiritul muntelui precum o „mamă – zeiță a pământului”, căreia îi mulțumește pentru că a fost destul de amabilă să o lase să se urce pe ea.

Winnicott (1963) a conceptualizat patru agonii primitive pe care un copil le trăiește în timpul dependenței absolute. În această stare imatură copilul este întotdeauna la limita anxietăților absolute, care pot fi conținute și prevenite de mamă sau îngrijitori prin faptul că văd, aud, țin și manevrează copilul. Aceste agonii sunt conceptualizate ca disoluție sau dezintegrare, cădere fără sfârșit, lipsă de relație cu corpul și lipsă de orientare. Astfel,

alpinismul include teama de cădere dar și apărarea corespunzătoare ținerii. (Hunt et al, 2004).

Pentru unii indivizii există un sentiment clar că stânca este percepută ca un loc mai sigur decât relațiile umane, unde este prezentă mereu frica de a fi nesușinut, părăsit, în timp ce, în contrast, stânca este văzută ca fiind eternă în susținere (Hunt et al, 2004). Acest aspect reiese și din absența menționării relațiilor interpersonale, remarcată în autobiografiile alpiniștilor (Roberts, 1986).

Pe de altă parte, coarda cu care se leagă alpiniștii reprezintă un simbol al cordonului ombilical. Cu alte cuvinte, aceasta devine o legătură puternică, un cordon ombilical între adulți. (Roberts, 1986) Sfoara este conectată înainte de începerea activității, existând o înțelegere absolută în fraternitatea alpinistă, element ce îi leagă pe cei doi pe tot parcursul ascensiunii, nefiind niciodată înlăturată sau tăiată (Krakauer, 1998). Acest cordon ombilical devine astfel o linie de viață și, uneori, o linie de moarte în situații precum cea în care ambii alpiniști au căzut, iar unul dintre ei a fost nevoit să taie coarda (Simpson, 1994). Sfoara utilizată în alpinism facilitează o relație între cei doi parteneri care nu depinde de abilitățile verbale sau sociale, ci constituie o legătură nonverbală de viață și de moarte (Hunt et al, 2004).

### *Idealizarea*

Ca apărare, idealizarea se referă la procesul prin care un individ atribuie calități exagerate de admirație unei persoane sau unui obiect, ignorând sau minimalizând aspectele negative sau imperfecte. Acest mecanism poate fi utilizat pentru a crea o iluzie de siguranță sau un confort emoțional, în care persoana idealizează o anumită imagine sau concept pentru a evita sentimentele de anxietate sau insecuritate (Gabbard, 2014).

Caracteristicile lumii munților, a naturii, fețele stâncoase, sfoara alpinistului și ascensiunea în sine sunt percepute ca fiind elemente ale unei stări de idealizare, iar relația în sine cu muntele poate deveni sexualizată și libidinalizată, stânca devenind un amant al celui care o cațără (Hunt et al, 2004). Unul dintre clienți i-a mărturisit lui Hunt în analiză că iubește stânca, îi place mirosul ei și să găsească o nișă în care să se simtă ținut de ea și să se poată odihni. De asemenea, acesta susținea că îi place și senzația de a se deplasa în cățărare, simțindu-și corpul în echilibru perfect. Astfel, pentru acest client, un traseu escaladat este trăit ca o întâlnire sexuală în care stânca este un partener ideal, de încredere, cu care pot fi escaladate înălțimile (Hunt et al, 2004).

Această stare idealizată a muntelui este contrastată de o viziune negativă a vieții în afara acestei activități (Hunt et al, 2004). Simpson (1994) afirmă în cartea sa că alpinistul iese din viața cotidiană plină de anxietate și stres într-o lume în care nu există spațiu și timp pentru astfel de distrageri. Tot ceea ce-l preocupă pe acesta este trăirea prezentului, acel spațiu în care poate scăpa de necesitatea de a cunoaște viitorul, reușind astfel să simtă o anumită eliberare. Pe de altă parte, natura eliberării poate duce la dorința de a amâna întoarcerea la viața obișnuită.

### *Negarea*

În ciuda idealizării puternice, legătura cu muntele este extrem de fragilă și se poate rupe în orice moment. Muntele are potențialul de înghițire totală, de nimicire a alpinistului, fiecare greșeală a acestuia putând fi fatală (Hunt et al, 2004). Idealizarea muntelui lasă în plan secund pericolele asociate acestei activități, alpinistul ignorând posibilitatea morții. Prin negarea pericolului, muntele rămâne un ideal demn de a fi atins. (Ballard, 1996). Celebra alpinistă Allison Hargreaves, înainte de a muri declara că

nu își poate închipui că i se poate întâmpla ei vreun accident fatal, negând și refuzând să se gândească la această posibilitate, considerând că nu poți planifica o excursie în Alpi gândindu-te la posibilitatea morții (Allison, 1995).

### *Omnipotența*

Fantasma omnipotenței reprezintă tendința unei persoane de a se simți invulnerabilă și puternică, ignorând propriile limite și puncte sensibile. Acest mecanism de apărare al Eului poate fi întâlnit în diferite contexte, în relații interpersonale sau în percepția de sine a unei persoane (Kernberg, 2015). Persoanele care recurg la fantasma omnipotenței pot dezvolta iluzia că sunt imune la eșecuri sau la consecințe negative ale acțiunilor lor, aspect ce poate duce la comportamente imprudente sau riscuri nejustificate. Această apărare poate fi o modalitate de a evita anxietatea și vulnerabilitatea, oferind o senzație falsă de control și siguranță.

Există o teorie care susține că moartea unor alpiniști poate intensifica sentimentele de omnipotență ale celor care supraviețuiesc (Hunt et al). Provocarea pe care o prezintă cucerirea vârfului K2 din lanțul Himalaya, de exemplu, este mult mai mare decât cea a ascensiunii Everestului, aspect reflectat în numărul alpiniștilor care au încercat să-l învingă. Cel mai rău an din istorie a fost 1986 când 27 de alpiniști au escaladat muntele iar 13 dintre aceștia au murit în timpul ascensiunii. Totuși, chiar și după toate aceste decese, echipe de alpiniști continuă să-și planifice ascensiuni în zona respectivă (Curran, 1995).

### *Comportamentul contrafobic*

Atitudinea contrafobică este descrisă de Otto Fenichel (1939) ca o reacție de supracompensare împotriva fricii. Situațiile menite să provoace

anxietate individului pot reprezenta o presupusă confirmare a unei așteptări inconștiente a pedepsei sau o amenințare a acesteia. Anxietatea este declanșată de o judecată a Eului ce percepe pericolul înainte de a se manifesta, introducând astfel atitudini defensive.

Semnalul dat de Eu legat de posibilitatea apariției iminente a unei situații traumatice produce în sine o situație traumatică, probabil din cauza unui blocaj deja existent al instinctelor. În atitudinile fobice, Eul a învățat să evite repetarea unor astfel de situații traumatice. Cu toate acestea, astfel de momente generatoare de anxietate nu sunt evitate, ci sunt căutate, uneori. Unele persoane, în anumite condiții, manifestă o preferință pentru situațiile de care se tem sau s-au temut anterior, mai precis, nu întreaga personalitate se teme de situația fobică, ci aceasta reprezintă o pulsione instinctuală inconștientă. (Fenichel, 1939).

Fenichel (1939) subliniază că apariția comportamentului contrafobic are ca scop depășirea anxietății, mai precis, reprezintă o apărare împotriva anxietății. Cu toate acestea, chiar dacă persoana caută situațiile de care se teme, anxietatea nu pare să fie complet depășită, altfel aceasta și-ar fi pierdut în întregime importanța. Așadar, preferința manifestată pentru situațiile temute reprezintă o supracompensare care arată că, la nivel inconștient, anxietatea este încă prezentă.

Fenichel (1939) descrie o situație întâlnită în analiza unei persoane care prezenta un interes ridicat pentru literatură bazat pe o fobie de cărți cu imagini. Scopofilia, asociată cu plăcerea funcțională de a nu se mai teme de cărți, devenise posibilă datorită efortului narcisic de a cunoaște toate cărțile. În felul acesta subiectul se proteja de surprizele unui pericol brusc.

În unele situații putem vorbi despre o adevărată libidinizare a fricii, care apare la persoanele care au trecut printr-o anumită dezvoltare masochistă. Acest lucru se poate întâmpla datorită revenirii refulatului sau

prin utilizarea unei atitudini defensive pentru a obține un câștig secundar plăcut. Frica, la fel ca orice altă excitație, poate fi o sursă de excitație sexuală, fapt adevărat, la fel ca și în cazul durerii, numai atât timp cât neplăcerea rămâne în anumite limite – un procedeu de ajustare secundară, la fel ca în cazul masochismului (Fenichel, 1939).

Unul dintre domeniile în care comportamentul contrafobic poate fi foarte bine analizat este cel al sportului. Fără îndoială, există gratificații erotice și agresive în sport, la fel cum sunt prezente în toate celelalte plăceri funcționale ale adulților dar, în același timp, nu orice persoană care practică un sport suferă de o frică inconștientă de castrare și nici nu rezultă că sportul practicat reprezintă o preferință în prezent pentru că ar fi fost vreodată temut. Cu toate acestea, va fi universal valabil în sport faptul că sportivul aduce activ în joc anumite tensiuni pe care le va depăși ulterior. Mai mult decât atât, anumite tipuri de sport (precum alpinismul), nu sunt doar o relaxare ocazională, ci o chestiune semnificativă în viața sportivilor, ele reprezentând adevărate manifestări contrafobice (Fenichel, 1939).

### *Apărarea maniacală*

În viziunea lui Winnicott (2003) pot exista fluctuații în conștientizarea și acceptarea realității interne a unui individ anxios și depresiv, acesta având tendința de a fugi de realitate, folosind în principal apărarea maniacală. Astfel, este inevitabilă apariția fantasmei ca o manipulare omnipotentă a realității exterioare, cu rolul de a proteja individul de realitatea internă. Fantasmele de omnipotență construiesc o apărare împotriva unei realități interne greu de acceptat, o fugă în exterior, pentru a evita interiorul.

Astfel, termenul „apărare maniacală” în viziunea lui Winnicott (2003, p. 173) se referă la capacitatea individului de a nega anxietatea depresivă de neevitat în dezvoltarea emoțională, incluzând capacitatea persoanei atât

de a se simți vinovată, cât și de a-și recunoaște responsabilitatea pentru trăirile instinctuale și fantezmele care le însoțesc. Apărarea maniacală funcționează precum o reasigurare a vieții prin realitatea externă împotriva morții interioare, unde doliul nu poate fi trăit.

O analiză detaliată a naturii apărării maniacale conduce la formularea atributelor acesteia, ce includ manipularea și controlul omnipotent, precum și devalorizarea disprețuitoare. Această apărare este structurată în conformitate cu anxietățile asociate depresiei, care derivă, la rândul său, din coexistența sentimentelor de iubire, lăcomie și ură în relațiile dintre obiectele interne. (Winnicott, 2003)

Winnicott (2003, p. 179) a descris o serie de modalități prin care apărarea maniacală poate fi manifestată, precum: negarea propriei realități interne, fuga în realitatea externă, „animația suspendată” a oamenilor din realitatea internă, negarea stărilor depresive prin senzații opuse, folosirea fantezelor împotriva realității morții.

#### *Durerea și autovătămarea*

Instinctul morții, sau Thanatos, este un concept central în psihanaliza freudiană, ce explică tendințele autodestructive și agresive ale ființei umane. Freud a postulat că alături de Eros, instinctul vieții, există și un instinct al morții, care împinge indivizii către acțiuni agresive cu scopul de a reduce tensiuni ale unor conflicte inconștiente (Freud, 1920).

Freud (1920) a introdus această teorie dualistă a instinctelor pentru a explica complexitatea comportamentului uman, argumentând că nu toate acțiunile umane pot fi explicate prin căutarea plăcerii și evitarea durerii. Acesta a observat că oamenii manifestă comportamente repetitive care duc la suferință, fiind impulsionate de un instinct fundamental al morții. Instinctul morții se manifestă în forme diverse, variind de la tendințe

subtile precum autosabotajul în carieră sau relații, până la forme extreme, cum ar fi suicidul.

În ceea ce-i privește pe alpiniști, ignorarea deceselor anterioare și dorința de a cuceri muntele și de a triumfa asupra lui duce la întrebări legate de modul în care instinctul morții poate acționa în aceste situații (Hunt et al, 2004). Dezvoltarea timpurie a unui Supraeu rigid se manifestă încă de la naștere printr-un instinct al morții care acționează distructiv asupra individului. Acesta este resimțit ca frică de anihilare, dar la bază aflându-se, de fapt, frica de persecuție, pe care individul o atașează rapid unui obiect intern, în special unul perceput ca fiind incontrollabil și copleșitor. Astfel, instinctul de moarte este deviat printr-o proiecție externă și atașat primului obiect extern – sânul mamei. Cu toate acestea, încercarea de a gestiona anxietatea nu este întotdeauna încununată de succes, frica distrugerii interne rămâne activă, iar durerea și autodistrugerea rezultate reprezintă o satisfacție directă a instinctului de moarte (Klein, 1933). Simpson (1994, p. 276) asociază alpinismul cu o îmbrățișare a morții, relatând că alpinistul încetează să trăiască în momentul în care începe să escaladeze muntele.

Pe de altă parte, eșecul în idealizare poate lăsa muntele atât un obiect fascinant cât și frustrant, ceea ce poate duce la o ambivalență profundă față de acesta. Relatările unor alpiniști dezvăluie atât atracția irezistibilă pentru munți și escaladă cât și ușurarea resimțită la finalul activității (Hunt et al, 2004).

### *Accidentările*

Din punct de vedere psihanalitic accidentele sunt considerate manifestări ale conflictelor și dorințelor inconștiente ale individului. Karl Abraham (1927) sugerează că accidentele pot reprezenta pulsiuni refulate și că pot să apară în momente stresante din viața internă a individului,

conflictele inconștiente nerezolvate în interior, tind să găsească o formă de exprimare în exterior.

Melanie Klein (1932) susține că anxietatea de separare ce persistă în viață adultă sub forma unor frici inconștiente sau a unor stări generale de nesiguranță poate determina individul să caute modalități de a-și exprima dorințele și fricile inconștiente inclusiv prin implicarea în comportamente care îi pun în pericol siguranța. Aceasta a observat că unele accidente pot avea o componentă auto-punitivă, reflectând sentimente de vinovăție sau auto-sabotaj. Astfel, un individ care trăiește sentimente intense de vinovăție sau care are o imagine negativă despre sine, poate manifesta comportamente riscante sau neglijente care pot duce la accidente, acestea servind drept o formă de autopedepsire sau autodistrugere în încercarea de a compensa sau de a diminua conflictul intern.

Schafer (1976, p.139) face distincția între acțiune și accident, definind-o pe prima ca pe un comportament uman care are la bază o motivație, o activitate anume, intenționată sau orientată spre un scop. Spre deosebire de acțiuni, accidentele nu sunt intenționate și nu stau la baza voinței conștiente a individului (Dorpat, 1978).

Astfel, accidentele pot fi uneori consecințele indirecte ale acțiunilor umane, situații provocate de lipsa de a-și lua măsuri de precauție a indivizilor în momente periculoase. Cu alte cuvinte, în situații periculoase, unii indivizii nu fac apel la instinctul de autoconservare, ci neagă pericolul (Dorpat, 1978). Menninger (1936) a creat expresia „accidente intenționate” ce conține o logică în ciuda contradicției dintre cei doi termeni. Există persoane care în mod inconștient își provoacă singure accidente din cauza nevoilor inconștiente de pedeapsă. Acestea nu au, de fapt, la bază o intenție conștientă, ci au în spate o motivație inconștientă autodistructivă. Așadar într-un caz specific apare întrebarea dacă un accident este cu adevărat un

accident și nu o acțiune.

Până nu demult, se considera că accidentele reprezintă evenimente autodistructive provocate inconștient, însă această concepție a fost schimbată odată cu studiile lui Litman și Tabachnik (1967), ce au concluzionat că sinuciderea și alți factori autodistructivi nu au jucat un rol semnificativ în apariția majorității accidentelor. În multe situații a fost atribuită eronat intenția autodistructivă inconștientă, luând naștere astfel așa-numita vinovăție a supraviețuitorului. Convingerea individului că el a fost responsabil pentru accident poate constitui o apărare împotriva conștientizării propriei neputințe și a furiei provocate de aceasta (Dorpat, 1978).

Așadar, dorințele de moarte sau pedeapsă nu sunt întotdeauna cauza accidentelor. Acestea pot fi uneori o consecință indirectă a dorinței de nemurire și a negării posibilității unei morți accidentale, negare ce poate fi susținută de fantasma inconștientă de a fi protejat de un părinte omnipotent. În multe situații, accidentele au loc din cauza lipsei luării măsurilor de precauție, mai precis negării pericolului în sine (Dorpat, 1978).

Din studiul realizat de Dorpat (1978) reiese eșecul subiecților de a experimenta frica sau de a lua măsuri de apărare. Se pare că aceștia foloseau fantezii inconștiente de invulnerabilitate pentru a nega pericolul de a fi răniți sau uciși. Aceste fantezii inconștiente de natură omnipotentă sunt folosite pentru a păstra acea stare de invulnerabilitate ce creează o divizare a Eului prin care se protejează un anumit set rigid de idei, sentimente și percepții. De asemenea, Litman și Tabachnik (1967) au propus că indivizii predispuși la accidente au o slăbiciune a funcțiilor de sinteză și integrare a Eului, mai precis, ceea ce Freud (1928, 1938) numea „scindarea Eului” sau ceea ce Schafer (1968) a indicat prin existența suborganizărilor motivațiilor, proceselor mentale și reprezentărilor care sunt antagoniste între ele sau nu

se pretează ușor la eforturi de sinteză.

În descrierea pacienților cu un transfer idealizant, Kohut (1971) a discutat menținerea imaginii idealizate a părintelui în cadrul Eului prin intermediul unei diviziuni verticale la nivelul acestei instanțe. Organizarea proceselor mentale, motivațiilor și reprezentărilor asociate cu imaginea părintelui idealizat este menținută inaccesibilă tuturor influențelor Eului real. Astfel, subiecții păstrau o imagine de sine invulnerabilă în fața pericolelor iminente, separată de cunoștințele conștiente și inconștiente privind pericolul și necesitatea luării unor măsuri de autoapărare.

Cu alte cuvinte, eșecul în a experimenta frica și a lua măsuri de precauție în situații de pericol poate fi atribuit unei strategii defensive de negare prin intermediul mecanismelor psihologice de divizare și menținere a unor fantasme de invulnerabilitate. Această abordare oferă o perspectivă asupra modului în care procesele psihologice inconștiente pot influența comportamentul în situații de risc (Dorpat, 1978). Mecanismul de apărare al negării, așa cum a fost formulat de Kohut (1971), stabilește o barieră verticală între Eul realității și un sector separat vertical. În procesul analitic, în special în cazul pacienților cu tulburări de personalitate narcisice, se pune accentul pe aducerea în conștiință a originilor și dezvoltării transferului lor idealizant.

### **Simbolismul muntelui**

*Muntele ca tărâm al inconștientului, ca barieră de trecere între două lumi sau ca întâlnire cu divinitatea*

Simbolul muntelui este des întâlnit în basmele și povestirile multor culturi, fiind asociat cu un tărâm al sufletului, luând de multe ori locul inconștientului, precum un vârf acoperit de ceață care pare că face tranziția

dintre pământ și cer. Zei, zâne sau alte personaje fantastice se arată pe culmile munților, care uneori par a fi granițe între lumea reală, a oamenilor și cea de dincolo. Muntele apare de multe ori ca o barieră, fiind insurmontabil, întunecat și plin de pericole, ca o lume magică plină de neprevăzut (von Franz, 2024).

Într-o legendă islandeză (Simpson et al, 2004) doi bărbați pleacă la munte pentru a aduna mușchi comestibil și seara campează la poalele acestuia. În noaptea ce urmează unul dintre ei se furișează afară și pleacă spre vârful muntelui acoperit de zăpadă și gheață. Celălalt încearcă să-l oprească dar nu reușește, iar când privește spre munte observă o femeie pe creasta ghețarului cu brațele deschise, atrăgându-l pe bărbatul vrăjit către ea. Acesta a alergat direct în brațele femeii, dispărând mai apoi amândoi. Bărbatul a rămas pentru totdeauna în zona respectivă fiind văzut rareori de către localnici, însă acesta părea ca nu mai poate fi adus înapoi, fiind complet transformat. Așadar, puterea captivantă a spiritului muntelui îl ademenește pe cel fermecat, dând naștere unei transformări ireversibile în el. Caracterul seductiv și hipnotizant al muntelui îl poartă pe cel ademenit într-o lumină azurie transformatoare, dar, în același timp, nu-l privează de latura sa grotescă, animalică.

Un alt mit des întâlnit este faptul că nu trebuie să te înfrunți din bucatele întâlnite în cealaltă lume pentru că astfel va trebui să rămâi acolo pe vecie (Franz, 2024). Cu alte cuvinte, este necesară diferențierea între lumea reală și cea demonică, a viselor, adică inconștientul. Drumeții trec prin propria lume inconștientă, suferă transformări în urma acestei incursiuni, revenind mai apoi la propria viață, prin trezire, dar simțind schimbarea care a avut loc în ei.

În mitologia greacă, muntele Olimp, cel mai înalt din țară, ocupă un loc central din punct de vedere simbolic și îi este atribuită o semnificație

profundă, fiind considerat locul de reședință al zeilor. Această imagine a muntelui ca locuință divină este centrală în miturile grecești. Homer, în epeea sa *Iliada*(1990), descrie Olimpul ca pe un loc magnific, inaccesibil muritorilor, unde zeii trăiesc în palate de aur și se bucură de festinuri nesfârșite. Din acest loc ei își exercită puterea asupra lumii. Tot în cadrul mitologiei grecești este întâlnită și separarea clară între divin și uman. Doar zeii și eroii favorizați aveau acces pe muntele Olimp, iar Hercule a fost primit printre aceștia doar după ce și-a îndeplinit cele douăsprezece munci și a demonstrat calități divine.

#### *Ambivalența muntelui*

Ambivalența muntelui, precum și asocierea sa cu demonii feminini, se regăsește în cultura irlandeză, fiind întâlnită în povești precum *Muntele femeilor luminii* sau *Muntele femeii* (Muller-Lisowski et al, 1923). În inima acestui munte se află un castel magnific, unde locuiesc zâne de o frumusețe rară și veșnic tinere. Acestea au un comportament ambivalent, fac și bine câteodată, dar și rău, punându-și propriii copii în locul celor adevărați ai altor femei, răpind astfel băieți și fete tinere. De asemenea, prin simpla lor privire, acestea își ademenesc noaptea victimele și le fac să-și piardă cunoștința, căzând într-un somn adânc. De aici reiese din nou asocierea muntelui cu tărâmul inconștientului, trecerea de la starea conștientă la cea fermecată din lumea viselor. Femeile luminii sunt precum nixele germanice sau strămoșele albe care locuiesc în munți și protejează comoara celor ce nu sunt, cu alte cuvinte a inconștientului celor adormiți. La fel și în cultura aztecă, muntele legendar este denumit chiar „femeia albă”, precum în multe alte culturi, unde muntele poartă numele unei ființe feminine.

Aceste simboluri sunt întâlnite și în basmul *Desaga lui Ngeraod* unde, în sudul unei insule îndepărtate, se găsește un munte magic, foarte înalt,

cu două vârfuri, numit Ngeraod. Se considera că acesta aparține cerului și adăpostește ființe supranaturale atât bune, cât și diavoli, mâncători de oameni. Un pescar, după ce îi ademenește pe diavoli pe barca lui, dăruindu-le nucă de cocos, aceștia îl ajută să ajungă în vârful muntelui, la mama lor, o femeie uriașă, cu sâni imenși. Femeia îi face cadou bărbatului o desagă fermecată, prin intermediul căreia el reușea să-i vindece pe oamenii bolnavi de moarte de pe pământ. În felul acesta, pescarul a devenit bogat și faimos, iar oamenii, din invidie pentru puterile lui vindecătoare, i-au dat foc la casă și mai apoi l-au agasat până când acesta a aruncat desaga în pădure. De atunci oamenii de pe pământ trebuie să moară (von Franz, 2024).

Ambivalența muntelui este întâlnită și în cultura japoneză unde muntele poate fi atât protector și hrănitor, cât și periculos și amenințător. Această dualitate este cunoscută în ceea ce privește muntele Fuji, care este venerat și considerat un loc sacru și protector. În schimb, erupțiile sale vulcanice sunt temute, provocând moartea (Grapard, 1982).

### *Muntele ca mamă bună*

În unele culturi, muntele este văzut ca simbol al mamei protectoare și hrănitoare, de exemplu, în mitologia greacă, muntele Ida din Creta este locul unde Rhea l-a ascuns pe Zeus pentru a-l proteja de Cronos (Kerenyi, 1951). În Japonia, Muntele Fuji este perceput drept o entitate maternă care protejează și hrănește, culturile tradiționale înglobând ritualuri și pelerinaje care reflectă respectul și recunoștința față de această figură maternă (Miyazaki, 2012).

Lumea magică a pădurii și munților este văzută și ca un tărâm fascinant, nu doar ca un loc al spiritelor rele, ci și ca spațiu în care sunt păstrate și cele mai înalte valori umane. În basmul australian *O legendă a florilor* creatorul părăsește pământul pentru a poposi pe tărâmul îndepărtat

al odihnei, dincolo de vârful muntelui Oobi. Pe pământ toate florile de pe pajiști muriseră demult și nu mai crescuseră niciodată altele în loc, iar existența lor devenise o legendă, pământul fiind pustiu și sterp. Vracii tribului, dorindu-și să vadă din nou pământul însufletit cu flori și albine, au plecat spre muntele Oobi, al cărui vârf înalt urca până la cer, fiind greu de văzut de jos. Aceștia au escaladat pereții abrupti, ce păreau imposibil de accesat de jos. După patru zile au găsit un izvor în munte, cu apă proaspătă, de unde au băut pe săturate, potolindu-și setea și odihnindu-se. La mică distanță de izvor s-au întâlnit cu Creatorul, care le-a permis accesul pe tărâmul florilor. Vracii au plâns de bucurie, au cules flori nenumărate, de o frumusețe rară și le-au adus pe pământ, acestea urmând să înflorească și să umple pajiștile goale, indiferent de anotimp. În acest context, centrul inconștientului apare ca reședință a zeității, mama natură ce adapă prin apa vieții care iese din stâncă. Muntele reprezintă aici și o fundație creativă a vieții în sine, din care viața individuală este reînnoită iar și iar (von Franz, 2024).

### *Mitul călătoriei eroului*

Muntele este adesea asociat cu călătoria eroului, un motiv central în multe mitologii. Eroul pleacă într-o expediție periculoasă, de multe ori urcând un munte pentru a găsi înțelepciune, a înfrunta provocări, întorcându-se transformat. Acest aspect este regăsit și în mitul lui Ghilgameș, una dintre cele mai vechi opere literare din lume, aparținând culturii sumeriene. Aici eroul este prezentat inițial ca un conducător tiranic care, după moartea prietenului său apropiat, fiind profund afectat, pleacă într-o călătorie pe muntele Mashu pentru a găsi nemurirea. În cursul acestei expediții, Ghilgameș întâlnește multe personaje mitologice și trece prin multe provocări, reîntorcându-se un om schimbat, cu o înțelegere profundă

a vieții și o acceptare a morții ca fiind inevitabilă omenirii (George, 2003).

Călătoria și transformarea eroului, precum și muntele demonic și impactul psihologic asupra omului la întâlnirea cu spiritele rele este întâlnit și în basmul englezesc *Zânele din Gump* (von Franz, 2024). Aici este prezentat un bătrân rău și lacom care, invidios pe bogăția zânelor, care a plecat pe dealul Gump pentru a se îmbogăți. În ciuda fricii generate de acest loc misterios și pustiu, bătrânul a înaintat singur spre vârful înspăimântător. O muzică stranie și înduioșătoare l-a făcut pe acesta să izbucnească în plâns, iar mai apoi să râdă cu poftă sau să danseze, în ciuda firii sale. Când s-a apropiat de vârf, dealul s-a deschis în fața lui plin de luminițe și culori fascinante. Cavaleri și doamne de o frumusețe rară l-au invitat alături de ei la un ospăț nemaivăzut, însă când a încercat să fure bogăția de acolo, corpul i-a fost împietrit și îndurerat, simțind ciupituri și înțepături peste tot. A doua zi s-a trezit la răsăritul soarelui la poalele dealului rușinat de ceea ce făcuse, promițându-și că nu se va mai uita niciodată la aur, trăindu-și viața mulțumit cu ceea ce îi oferă și căindu-se de propria-i lăcomie din trecut.

Astfel, în legende și basme, muntele simbolizează țelul care trebuie să fie atins în inconștient prin expediția plină de pericole a eroului, care ia contact cu demonii și vrăjitoarele întâlnite pe parcurs, dar care, în final primește recompensa, comoara care-i transformă viața pentru totdeauna (von Franz, 2024).

### *Muntele ca spațiu de meditație și transcendență*

În cultura chineza muntele reprezintă un simbol al meditației, iar în practica yoga, postura care îi este destinată și nemișcarea în sine simbolizează o acumulare a puterii, o concentrare supremă, precum și atingerea unei stări superioare de iluminare și de înălțare spirituală (von Franz, 2024).

### *Muntele ca loc al suferinței și răscumpărării*

Un alt mit, în care este regăsit simbolul muntelui și activitatea de escaladare a acestuia, este cel al lui Sisif. Acesta era regele din Ephyra, iar Homer îl numea cel mai vicelan dintre oameni. Sisif l-a trădat pe Zeus, care, drept răzbunare, i-a ordonat lui Thanatos, zeul morții, să-l înlănțuie în lumea subterană. Sisif, în schimb, a păcălit moartea, determinându-l pe Thanatos să se înlănțuie pe el însuși, drept urmare, nimeni nu a mai murit pe pământ până când Ares, zeul războiului, a intervenit și l-a eliberat pe Thanatos. Întors în subteran, Sisif a păcălit-o de data aceasta pe Persefona, soția lui Hades și conducătoarea lumii subterane, să îl elibereze pentru a doua oară. Astfel, în urma acestor înșelătorii, lui Sisif i s-a dat sarcina de a rostogoli un bolovan în susul unui munte. Când acesta ajungea în vârf, bolovanul se rostogolea imediat în jos, astfel încât Sisif trebuia să o ia de la capăt iar și iar, la infinit (Duits, 2020).

La o primă vedere, Sisif pare că se confruntă cu intenția omului de a da un sens vieții proprii printr-o semnificație transcendentă, fie sub forma unor învățături religioase, fie sub forma unei credințe în moralitatea obiectivă. Totuși, Sisif respinge și subminează regulile zeilor, plasându-și propriile interese deasupra legii divine. O a doua opțiune, în cazul lui, este calea disperării sau sinuciderea însăși. Camus (2005) își începe cartea cu sugestia că această opțiune este preocuparea fundamentală a filosofului și anume, merită viața să fie trăită? Dar Sisif îl înlănțuie pe Thanatos și respinge moartea, rămânându-i o singură opțiune la dispoziție, mai precis aceea de a îmbrățișa realitatea absurdă, o activitate repetitivă fără sens (Duits, 2020).

Deși dintr-o perspectivă obiectivă, munca lui Sisif pare fără rost, dintr-un punct de vedere subiectiv atât Sisif, cât și alpinistul găsesc un sens în efortul depus cu fiecare pas și în progresul ascensiunii lor. Astfel, potrivit

lui Camus (2005, p. 118), Sisif este eroul absurd care, în timp ce acceptă sau îmbrățișează absența oricărui semn transcendent, reușește totuși să găsească sens în propria-i viață (Duits, 2020).

Urmând acest curs al interpretării mitului, alpinismul și strădania de a ajunge în vârful muntelui joacă rolul unei alegorii purificate, generice, pentru toate eforturile umane în general. Limitele omului, atât cele somatice cât și cele psihologice, sunt puse la încercare în cadrul acestei activități: corpul are nevoie de căldură pentru a supraviețui, crestele munților sunt reci; hrana trebuie consumată cu grijă în locurile pustii și înzăpezite fiind greu de procurat în aceste zone; omul are nevoie de oxigen, dar pe munții înalți acesta este foarte rarefiat; omul aspiră la siguranță, dar munții pot fi periculoși; avem nevoie de companie, dar munții sunt sălbatici. Așadar, nimeni nu trăiește sau rămâne vreodată în vârful munților înalți, aceștia reprezentând locuri esențiale de unde cineva se întoarce, sau cel puțin intenționează să o facă. Din aceste motive, alpinismul poate simboliza o gamă largă de practici care se preocupă de depășirea constrângerilor impuse de simpla condiție umană. De asemenea, este interesant de luat în calcul și faptul că epoca de aur a alpinismului, când cele mai înalte vârfuri au fost urcate pentru prima dată, dând naștere explorării munților la un alt nivel, a început odată cu apariția iluminismului. Astfel, alpinismul a apărut dintr-o dorință de a umple golul lăsat de „fuga zeilor”, deci acesta constituie un simbol pentru eforturile celor lipsiți de zei, precum Sisif. (Duits, 2020).

Practicarea alpinismului presupune o serie de elemente structurale foarte des întâlnite în mituri și anume, plecarea sau separarea de familie sau locul de proveniență, transformarea care are loc pe parcurs și apoi întoarcerea. Eroul părăsește lumea familiară, trece printr-o serie de încercări, ca mai apoi să se întoarcă schimbat, mai înțelept și transformat. De exemplu, în mitul lui Teseu și Minotaurul, acesta îi promite tatălui său,

Aegeus, regele Atenei, că va ucide minotaurul regelui Minos din Creta și se va întoarce, punând astfel capăt sacrificiului anual al tinerilor atenieni în fața monstrului. El pornește la drum, intră în labirint și, ajutat de Ariadna, fiica regelui Minos, ucide minotaurul și își găsește calea de ieșire ulterior. La final se întoarce acasă aducând cu el schimbarea: atenienii nu mai trebuie să se sacrifice în fața regelui. Astfel, eroul se întoarce acasă cu un trofeu care promovează viața, un elixir care aduce beneficii întregii comunității, însă aceste lucruri sunt posibile numai în urma supunerii eroului la încercări și suferințe în numele binelui universal. Într-un mod similar, alpinistul suferă o separare de securitatea civilizației, experimentează momente dificile pe traseu și se întoarce cu o valoare câștigată, experiențe, amintiri, inspirație și o înțelegere mai profundă (Duits, 2020).

Alpinistul, în ascensiunea sa, trece printr-o gamă largă de limitări psihologice și fizice care constituie obstacole în calea gratificării și satisfacției imediate precum greutatea corpului în lupta cu gravitația, nevoia de căldură, disconfortul condițiilor meteorologice neprielnice, nevoia de hidratare și hrană în locuri pustii, îndepărtarea de civilizație deși suntem ființe sociale. În ciuda tuturor acestor elemente, alpinistul reușește să valideze capacitatea umană de a depăși pragurile considerate limitative ca niște rute de trecere, adică transformările traumatice cerute de maturizarea și afirmarea capacității umane (Duits, 2020).

## BIBLIOGRAFIE

- Abraham, K. (1927), *Accidents: A Study in Psychoanalytic Psychology*, Hogarth Press.
- Allison, S. (1995), *Beyond the Limits*, Warner Books, Londra
- Blackman, J. (2012), *101 apărări*, Editura Trei, București.

- Brymer, E., Schweitzer, R. D. (2017), *Evoking the ineffable: The phenomenology of extreme sports*, *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4(1), 63–74.
- Camus, A. (2005), *The Myth of Sisyphus*, Trans. Hamish Hamilton, Penguin Books, Londra
- Curran, J. (1995), *K2: The Story of the Savage Mountain*, Hodder & Stoughton, Londra.
- Dorpat, M.,D. (1978), *Psychological Aspects of Accidents*, *The Annual of Psychoanalysis*, (6): 273-283.
- Duits, R. (2020), *Mountaineering, Myth and the Meaning of Life: Psychoanalysing Alpinism*. *Journal of the Philosophy of Sport*.
- Fenichel, O. (1939), *The counter-phobic attitude*, *The International Journal of Psychoanalysis*, 20, 263-274.
- Free, M. (2008), *Psychoanalytic Perspectives on Sport: A Critical Review*, *International Applied Psychoanalytic Studies*, 9, 273-296
- Freud, S (1920), *Beyond the pleasure principle*, New York: W.W. Norton&-Company.
- Freud, S. ( 1928), *Fetishism*. Standard Edition, 21:149-157, Hogarth Press, 1961, Londra.
- Freud, A. (1936), *The ego and the mechanisms of defence*, Karnic Books, Londra.
- Freud, S. (1957), *Instincts and their vicissitudes*, Standard Edition, XIV, 105-140, Londra.
- Gabbard GO. (1989), *Two subtypes of narcissistic personality disorder*. *Bull Menninger Clin*.

- George, A. R. (2003), *The Epic of Gilgamesh: The Babylonian Epic Poem and Other Texts in Akkadian and Sumerian*, Penguin Classics.
- Grapard, A. A. (1982), *Flying Mountains and Walkers of Emptiness: Toward a Definition of Sacred Space in Japanese Religions*, *History of Religions*, 21(3), 195-221.
- Homer, (1990), *The Illiad*, University of Chicago Press.
- Hunt, P., Daines, B. (2004), *Defensive processes enacted through mountaineering and their impact on climbers*. *Brit. J. Psychother.*, (20)(4): 441-452
- Immonen, T., Brymer, E., Orth, D. (2017), *Understanding Action and Adventure Sports Participation—An Ecological Dynamics Perspective*, *Sports Med - Open* 3, 18.
- Kernberg, O.,F. (2015), *The Inseparable Nature of Love and Aggression: Clinical and Theoretical Perspectives*, *American Journal of Psychoanalysis*.
- Klein, M. (1932), *Contributions to Psychoanalysis of the Child*, Hogarth Press.
- Klein, M. (1933), *The psycho-analysis of children*, *The sociological review*, Vol a25, p 296-298.
- Krakauer, J. ( 1998), *Into Thin Air*, Pan, Londra.
- Kerenyi, K. (1951), *The Gods of the Greeks*, Thames & Hudson.
- Kohut, H. ( 1971), *The Analysis of the Self*, International Universities Press, New York.
- Litman, R.E., Tabachnik, N. (1967), *Fatal One-Car Accidents*. *Psychoanal Q.*36:248-259
- Menninger, K.,A. ( 1936), *Purposive Accidents as an Expression of Self Destructive Tendencies*, *Int. J. Psycho-An*
- Miyazaki, K. (2012), *Mount Fuji: Sacred Mountain of Japan*, Weatherhill.

- Muller-Lisowski, K. (1923), *Irische Volksmärchen*. Jena: Verlag Eugen Diederichs, Leyen.
- Peller, L.,E. (1954), *Libidinal phases, ego development and play*. Psychoanalytic Study of the Child, p. 178-198, New York.
- Roberts, D. ( 1986), *Moments of Doubt*, WA: The Mountaineers, Seattle.
- Rubinstein, R. (2019), *Sportivi pe divan*, Editura Trei, București.
- Saunders, V. ( 1990), *Elusive Summits*, Hodder & Stoughton, Londra.
- Simpson, J. ( 1994), *This Game of Ghosts*, Vintage Books, Londra.
- Simpson, J., Arnason, J. (2004), *Icelandic Folktales and Legends*, Steoud, Gloucestershire.
- Schafer, R. ( 1968), *Aspects of Internalization*, International Universities Press, New York.
- Von Franz, M.,L. (2024), *Simboluri arhetipale în basme*, Editura Trei, București.
- Winnicott, D.,W. ( 1963), *Holding and Interpretation*, Hogarth Press, Londra.
- Winnicott, D.,W. (2002), *De la pediatrie la psihanaliză*, Editura Trei, București.