

AGRESIVITATE, DEPRESIE ȘI REGRESIE LA ADOLESCENȚI, CA MIJLOACE DE APĂRARE ÎMPOTRIVA ANGOASEI DE SEPARARE

CRISTINA MARIA DAMIAN^[1]

Articolul prezintă relațiile dintre niveluri crescute de anxietate, agresivitate și depresie, în rândul adolescenților. Prin studiul unor lucrări psihanalitice de referință pe tema adolescenței, materialul se conturează ca punct de plecare pentru înțelegerea principalelor mijloace de apărare psihice și a aspectelor care determină și compun lumea internă și externă a adolescentului: procesele cognitive și tiparele de gândire; lumea afectivă; relaționarea cu părinții, figurile de atașament adulte, prietenii și cei de aceeași vârstă.

CUVINTE-CHEIE: angoasa de separare, mijloace de apărare, adolescență, anxietate, agresivitate, depresia în adolescență

Angoasa de separare

Adolescența este în mare măsură o perioadă în care este prezentă și manifestă angoasa de castrare, dar, prin excelență, este o perioadă de separare și individualizare, deci o perioadă în care angoasa de separare (anxietatea de separare) este pregnantă.

Rycroft definește *anxietatea* de separare ca fiind frica față de

¹ Cristina Maria Damian este psihoterapeut psihanalitic în formare, afiliată INSIGHT – Asociația pentru promovarea psihanalizei teoretice și clinice email: cristinamariadamian@gmail.com

perspectiva de a fi separat de o persoană (obiect) considerată necesară pentru supraviețuire. Autorul distinge între două subtipuri: anxietatea de separare obiectivă, caracteristică sugariilor sau adulților invalizi și subtipul nevrotic, care apare atunci când prezența unei alte persoane este folosită ca apărare față de o altă angoasă (Rycroft, 2013, pp: 53).

În *Îmblânzirea singurătății. Angoasa de separare în psihanaliză*, Jean-Michel Quinodoz spune că: „Angoasa de separare normală corespunde sentimentului dureros de temere pe care îl trăiește individul atunci când relația afectivă, stabilită cu o persoană importantă din anturajul său, este amenințată cu întreruperea sau este întreruptă [...] angoasa de separare este un fenomen universal și chiar o emoție atât de cunoscută și familiară, încât trebuie să facem aproape tot efortul ca să ne dăm seama că avem de-a face cu o preocupare care ne însoțește în fiecare clipă a vieții noastre obișnuite.” (Quinodoz, 2021, pp: 23)

Quinodoz atrage atenția asupra distincției între *separare*, termen potrivit atunci când relația este întreruptă temporar, deci pierderea este provizorie, și *pierdere*, atunci când întreruperea este definitivă. Angoasa de separare se află la originea a nenumărate forme de boli psihice sau somatice, respectiv accidente, fiind una dintre cauzele care declanșează cele mai frecvente tulburări patologice. Din punctul de vedere al modului de manifestare la nivel afectiv, afectele resimțite în raport cu persoana de relație pot fi sentimente de abandon, singurătate, tristețe sau supărare, frustrare, agresivitate sau disperare și alte manifestări comportamentale, iar din punctul de vedere al funcționării psihice, individul poate manifesta de la stări anxioase și supărare, până la manifestări psihice majore ca depresia sau/și manifestări somato-funcționale sau psihosomatice, delirul, sinuciderea

Mijloace defensive împotriva anxietății/ angoasei

În limba franceză procesul apărării este formulat simplu *défense* – defensă, apărare. Defensă este definită de către Elisabeth Roudinesco și Michel Plon, conform abordării freudiene și respectiv annafreudiene ale termenului, ca fiind: „Ansamblul manifestărilor de protecție a Eului împotriva agresiunilor interne (de ordin pulsional) și externe, susceptibile de a constitui surse de excitație și de a fi, prin urmare, factori de neplăcere. Diversele forme ale defensei, capabile să specifice atacuri nevrotice sunt, în mod general, grupate sub expresia mecanism de apărare. [...] Datorită Annei Freud, noțiunea mecanisme de apărare redevine centrală în abordarea psihanalitică și prinde chiar valoare de concept. În viziunea ei, mecanismele de apărare intervin contra agresiunilor pulsionale, dar și împotriva tuturor surselor exterioare de angoasă, inclusiv cele mai concrete.” (Roudinesco, É., Plon, M, 2006, pp: 212)

Laplanche și Pontalis definesc apărarea ca fiind: „Grup de operațiuni care vizează reducerea și eliminarea oricărei modificări care ar putea amenința integritatea și stabilitatea bio-psihologică a individului. În măsura în care Eul este constituit ca o instanță care întruchiează această stabilitate și se străduiește să o mențină, el poate fi considerat atât miza, cât și agentul acestor operațiuni.” (Laplanche, J., Pontalis, J.B., 1988, pp: 104)

În mod general, apărarea este îndreptată către excitantul intern (pulsivitatea). În practică, acțiunea sa se extinde asupra oricăror reprezentări (amintiri, fantezme) de care este legată această stimulare excitatorie și asupra oricărei situații care este neplăcută pentru Eu, ca urmare a incompatibilității ei cu echilibrul individului și, în această măsură, susceptibilă să declanșeze excitația. Afectele neplăcute, care servesc drept motive sau semnale de apărare pot, de asemenea, deveni obiectul mijloacelor de apărare.

Procesul defensiv se exprimă concret în mijloace de apărare care sunt, mai mult sau mai puțin, integrate în Eu. Forma apărării este determinată de felul în care pulsivitatea se leagă de obiect și, în consecință, capătă adesea un aspect compulsiv, funcționând în mod inconștient.

Adoptarea și folosirea tot mai frecventă a termenului *mecanism* derivă, cel mai probabil, din frecvența utilizare în literatura de specialitate, din limbile franceză și engleză, a termenilor *mécanisme*, respectiv *mechanism*, pentru a numi și defini procesul de apărare al Eului. Așa cum subliniază Vasile Zamfirescu în *Introducere în psihanaliza freudiană și post freudiană*, termenul de mecanism are rezonanțe tehnice și fiziciste, prin urmare, ar fi preferabil termenul alternativ *mijloc*. (Zamfirescu, 2012)

În cele ce urmează ne vom limita la tratarea defenselor primitive pe care le prezintă în mod special preadolescenții, așa cum sunt ele prezentate de Schaeve & Schaeve: „dezavuarea/ negarea, proiecția, regresia, dar și a mecanismelor mai elaborate ca: raționalizarea, intelectualizarea și sublimarea“. (Schaeve & Schaeve, 1989)

Ținând cont de dinamica forțelor dintre Se și Eu, faptul că forța libidinală concentrată de Se este direcționată împotriva unui Eu total nepregătit să facă față afrontului, capitularea Eului nu este o soluție viabilă pe termen lung și nici compatibilă cu viața și dezvoltarea. Nici pactizarea între Se și Eu nu mai este o soluție, ca în copilăria mică, prin urmare, Eu are nevoie de un aliat. Acest aliat este o nouă instanță psihică, Supraeul, care își găsește rădăcinile în copilăria mică și perioada de latență, sub forma anxietății obiectale (Freud, A., 1867). Supraeul, conturat ca instanță care se opune nu numai dezideratelor Se-ului, dar îndeplinește și funcția de păstrare a conexiunii dintre individ și exterior - aspectele sociale - poate fi văzut și ca un aliat al Eului împotriva pulsivităților instinctuale, manifestat, printre altele, prin construcția mijloacelor de apărare.

La debutul adolescenței, mijloacele de apărare îi ajută pe adolescenți să deconecteze cauza și efectul asociate evenimentelor, relațiilor și situațiilor și orice legătură cu timpul. Consecința este că pot să o ia de la capăt, din nou și din nou. (Schave & Schave, 1987)

După Sigmund Freud, Anna Freud și Melanie Klein, Schave & Schave (1989) au prezentat mijloacele de apărare așa cum sunt folosite în mod specific de către adolescenți, ca moduri care îi ajută pe aceștia să facă față provocărilor și conflictelor cu care se confruntă în această etapă de dezvoltare. Aceste mecanisme sunt detaliate în cele ce urmează.

Refularea este principalul mijloc de apărare. Conform definiției pe care o dau É. Roudinesco și M. Plon în *Dicționarul de Psihanaliză*, refularea este „procesul care vizează menținerea în inconștient a tuturor ideilor și reprezentărilor legate de pulsuni și a căror realizare, producătoare de plăcere, ar afecta echilibrul funcționării psihice a individului, devenind sursă de neplăcere” (Roudinesco, É & Plon, M., 2006). Freud vorbește despre trei timpi ai refulării: refularea originară sau primară – manifestată într-un timp ipotetic, „foarte timpuriu ca reacție la intensitatea extremă a stimulilor care străpung filtrul de excitații”. Refularea secundară este cea realizată ca reacție la dezideratele Supraeului. Cel de-al treilea timp, ar fi întoarcerea refulatului, adică întoarcerea conținuturilor refulate sub forma simptomului, a actului ratat, a operei de artă. (Zamfirescu, 2012).

Regresia se referă la revenirea la o etapă anterioară de dezvoltare, ca răspuns la situații stresante sau care provoacă anxietate. De exemplu, un adult poate începe să se comporte ca un copil sau să se bazeze pe comportamente de copil atunci când se confruntă cu o situație dificilă.

Formațiunea reacțională implică exprimarea gândurilor, sentimentelor sau comportamentelor care sunt opusul adevăratelor dorințe sau impulsuri ale cuiva. De exemplu, cineva care a reprimat sentimentele

de furie poate manifesta o bunătate și afecțiuni excesive față de ceilalți. (Zamfierscu, 2012)

Izolarea este mijlocul de apărare prin care o persoană își separă sau deconectează gândurile, experiențele sau amintirile de sentimentele asociate. Ea implică intelectualizarea sau discutarea experiențelor traumatiche într-o manieră detașată și lipsită de emoții, păstrând emoțiile separate de experiența reală.

Negarea/Anularea este refuzul de a recunoaște existența unei situații sau a unor gânduri amenințătoare sau care provoacă anxietate. Implică blocarea sau ignorarea realității unei situații, astfel încât să se protejeze de experimentarea disconfortului.

Proiecția înseamnă atribuirea propriilor gânduri, emoții sau motive inacceptabile altora. Ea implică să vedem în ceilalți trăsăturile sau comportamentele care sunt greu acceptabile la sine însuși. Adolescenții își pot proiecta propriile nesiguranțe, temeri sau trăsături nedorite asupra semenilor lor sau asupra figurilor de autoritate, ca o modalitate de a evita să se confrunte cu acele aspecte ale lor.

Introiecția are loc atunci când un individ interiorizează calitățile, valorile sau atitudinile celor cu care interacționează, în special figuri de autoritate, în propria sa identitate. Acest mijloc de apărare ajută la dobândirea unui sentiment de securitate și apartenență prin adoptarea convingerilor sau comportamentelor celorlalți.

Întoarcerea împotriva sinelui este un mijloc de apărare prin care o persoană își direcționează furia, frustrarea sau agresivitatea spre sine, mai degrabă decât către ceilalți sau spre sursa reală a suferinței sale. Se poate manifesta ca autocritică, autoînvovățire sau autovătămare.

Punerea în act implică exprimarea gândurilor și emoțiilor cuiva prin comportamente impulsive și adesea perturbatoare. Adolescenții se pot

angaja în acțiune, contrafobic, ca o modalitate de a gestiona conflictele interioare sau de a-și exprima frustrările atunci când le lipsesc abilitățile mature de a face față.

Fantazarea este utilizarea imaginației sau a visării cu ochii deschiși pentru a scăpa de realitate. Adolescenții pot crea fantezii elaborate sau se pot angaja în visarea cu ochii deschiși ca mijloc de a evita sau de a atenua temporar factorii de stres sau emoțiile neplăcute.

Idealizarea este tendința de a percepe pe cineva sau ceva ca perfect sau superior, deseori ignorându-i sau minimizându-i defectele. Adolescenții pot idealiza anumite persoane, cum ar fi celebritățile sau partenerii romantici, ca o modalitate de a face față sentimentelor de nesiguranță sau incapacității de a găsi un sentiment de identitate și apartenență.

Clivajul este tendința de a vedea oamenii, situațiile sau experiențele ca fiind complet bune sau complet rele, cu puțin loc pentru nuanțe de gri. Adolescenții pot apela atât la clivajul de obiect ca o modalitate de a simplifica și de a înțelege emoțiile și experiențele lor complexe și adesea conflictuale, cât și la clivajul Eului. Așa cum subliniază Laplanche și Pontalis, clivajul nu este la drept vorbind o simplă apărare, ci mai curând o modalitate de a asigura coexistența a două mijloace de apărare. (Laplanche, J., Pontalis, J.B., 1967)

„Clivajul se află la originea mișcărilor complementare ale introiecției și proiecției” (Heimann, 1989, pp: 62) și, în consecință, se găsește și la baza refulării. De altfel, putem estima că acest ultim mijloc de apărare este în sine un clivaj al eului, marcând mai clar granițele dintre conștient și inconștient. Totuși, spre deosebire de refulare, clivajul poate antrena o dezintegrare a eului, pe când refularea excesivă antrenează doar formațiuni de compromis inofensive sau mai puțin periculoase, cum ar fi visul sau simptomul.

Clivajul eului este un proces prin care Eul se poate scinda pentru a

face față unei realități periculoase. Explicat de Klein: „Consider că Eul nu poate să cliveze obiectul — intern și extern — fără ca în interiorul Eului să aibă loc un clivaj corespunzător. De aceea, fantasmemele și sentimentele cu privire la starea obiectelor interne exercită o influență vitală asupra structurii Eului.” (Klein, 2010, pp: 23)

Clivajul de obiect este cel mai primitiv mijloc de apărare împotriva angoasei, destinat să aducă Eul la o mai mare coerență și să stabilizeze turbulențele relaționale care îl agită. După M. Klein, întrucât relațiile de obiect există de la început, primul obiect, sânul mamei, ar cunoaște pentru copil un clivaj în „obiect bun“, sursă de plăcere păstrată în interior, și în „obiect rău“, sursă de frustrare proiectată în afară. De aici decurge idealizarea și persecuția care ar însoți viața fantasmatică a bebelușului, îndeosebi în timpul poziției paranoid-schizoidă. Astfel, Klein consideră că există o concomitență între clivajul obiectului și clivajul Eului, ea menționând dezavuarea / negarea și proiecția, ca forme ale clivajului.

Schave & Schave (1989) notează că în adolescența propriu-zisă, 15-18 ani, mijloacele de apărare primitive (refularea, negarea, proiecția sau regresia) folosite în preadolescență, sunt completate sau, în mare parte, înlocuite de alte mijloace de apărare mai elaborate. Acest fapt rezultă dintr-o capacitate cognitivă mai mare, o capacitate semnificativ crescută de gândire formal-operațională și implicit, o integrare a sinelui. Se ajunge astfel la modificarea mijloacelor de apărare și la forme superioare precum intelectualizarea, raționalizarea și sublimarea.

Intelectualizarea este mijlocul de apărare prin care adolescenții se bazează foarte mult pe analiza cognitivă și pe gândirea rațională pentru a se distanța de suferința emoțională. Concentrându-se pe fapte și logică, adolescenții pot evita sau minimiza aspectele emoționale copleșitoare sau fantasmemele înfricoșătoare aduse de o experiență sau o situație. Cel mai

important scop al Eului, manifestat prin intelectualizare, este acela de a ține afectele la distanță și de a le neutraliza, oferind o justificare mai curând plauzibilă, decât adevărată. Laplanche și Pontalis oferă exemplul justificării comportamentului sadic pe timp de război ca „*necesitate de a lupta pentru a demonstra iubirea față de țară*” (Laplanche, J., Pontalis, J.B., 1967, pp: 225)

Raționalizarea, termen introdus în limbajul psihanalitic de Ernest Jones, desemnează mijlocul de apărare care implică mecanisme complexe din punct de vedere intelectual. Laplanche și Pontalis definesc raționalizarea ca „Procedeu prin care subiectul încearcă să elaboreze o explicație, care este consistentă atât din punct de vedere logic sau moral acceptabilă, pentru atitudinile, acțiunile, ideile, sentimentele etc, ale căror adevărate motive nu sunt percepute.” (Laplanche, J., Pontalis, J.B., 1967, pp: 375)

Laplanche și Pontalis subliniază că, deși intelectualizarea este un termen apropiat ca înțeles de raționalizare, acești doi termeni trebuie neapărat să fie păstrați distincți pentru că semnifică mijloace de apărare care implică procedee diferite.

În contextul adolescenței, *sublimarea* poate deveni semnificativă pe măsură ce aceștia navighează prin și printre provocările impulsurilor sexuale și agresive din perioada dezvoltării lor psihosexuale. Sigmund Freud a sugerat că sublimarea joacă un rol crucial în dezvoltarea sănătoasă a adolescenților, permițându-le să-și redirecționeze energiile sexuale și agresive către activități valoroase cultural. De exemplu, un adolescent care se confruntă cu impulsuri agresive puternice, le poate sublima prin angajarea în sport sau în alte activități competitive. Procedând astfel, își redirecționează energia agresivă către un efort social acceptabil, cum ar fi concurența sănătoasă, mai degrabă decât să recurgă la comportamente dăunătoare sau distructive. În mod similar, un adolescent cu dorințe sexuale puternice le poate sublima prin canalizarea energiei lor în activități

creative, cum ar fi arta, muzica sau scrisul. Freud credea că prin aceste activități, individul poate găsi o ieșire pozitivă pentru energia sa sexuală, mai degrabă decât să se implice în comportamente riscante sau inadecvate. (Freud, S., 1905)

Mijloacele de apărare, defensele, conturate în adolescență vor fi cele pe care indivizii le vor folosi, cel mai probabil, de-a lungul întregii existențe. Aceste defense, care includ dezavuarea/ negarea, proiecția și regresia, modelează felul în care adolescenții percep, asimilează, integrează, se adaptează și interacționează cu lumea lor. (Schave & Schave, 1984)

Angoasa de separare și regresia adolescentului

Relația dintre anxietatea de separare și regresie la adolescenți poate fi înțeleasă prin prisma teoriei psihanalitice a lui Freud. Regresia, așa cum am arătat mai sus, prin parafrazarea perspectivei freudiene, este un mijloc de apărare pe care indivizii îl folosesc pentru a face față anxietății sau stresului prin revenirea la stadiile sau comportamentele anterioare de dezvoltare. Angoasa de separare, pe de altă parte, se referă la stresul trăit atunci când indivizii sunt separați de figurile de atașament, fapt observat, de obicei, în timpul copilăriei. Tot Freud distinge între două tipuri de angoasă: „O angoasă de separare care se dezvoltă din stadiile pregenitale și corespunde unei relații dintre două persoane, obiectul fiind în special mama, și o angoasă de castrare corespunzătoare unei relații triunghiulare caracteristică complexului Oedip.” (Quinodoz, J.-M., 2021, pp: 60)

În timpul adolescenței, indivizii suferă schimbări semnificative de dezvoltare, inclusiv creșterea independenței și formarea identității personale. Așa cum arată Schave & Schave, toate aceste schimbări pot evoca, de asemenea, sentimente de nesiguranță, frică și anxietate, mai ales

atunci când se confruntă cu perspectiva separării de îngrijitorii primari sau de figurile de atașament, iar acest lucru poate declanșa un răspuns regresiv ca mijloc de a face față stresului asociat cu separarea. La adolescenții care se confruntă cu anxietatea de separare, regresia se poate manifesta ca o întoarcere la comportamente mai asemănătoare copiilor, căutând confort și liniște din partea îngrijitorilor sau manifestând aderență și dependență.

Un studiu realizat de Allen, Hauser și Borman-Spurrell (1996) a explorat relația dintre anxietatea de separare și regresie pe un eșantion de adolescenți. Descoperirile au sugerat că anxietatea de separare a fost asociată cu comportamente regresive crescute, cum ar fi căutarea unei reasigurări excesive, agățarea de îngrijitori și afișarea de comportamente infantile. De asemenea, studiul a evidențiat faptul că severitatea anxietății de separare s-a corelat cu intensitatea comportamentelor regresive manifestate de adolescenți.

Revenind la perspectiva psihanalitică, la adolescenți relația dintre anxietatea de separare și regresie este văzută ca o modalitate de a face față stresului și anxietății care decurg din procesul de separare și de creștere a independenței. Regresia le permite indivizilor să se retragă temporar în stadiile anterioare de dezvoltare, căutând confort și siguranță la figurile de atașament. Relația dintre separare și regresie poate fi o cale valoroasă pentru explicarea și înțelegerea experiențelor și comportamentelor emoționale manifestate de adolescenți în perioadele de separare și tranziție.

Agresivitate și depresie la adolescenți, ca defense regresive față de angoasa de separare

În volumul său *Agresivitatea umană*, Irenaus Eibl-Eibesfeldt, distinge între agresivitatea intraspecifică și agresivitatea interspecifică și

spune că: „În general psihologii înțeleg prin comportamentul agresiv acel comportament care conduce la „vătămarea” celui atacat, fie că este vorba de rănire sau distrugere, fie că este vorba de enervare, ironizare sau jignire.” (Eibl-Eibesfeldt, 2009, pp: 53)

În *Vocabularul psihanalizei* agresivitatea este definită de Jean Laplanche și Jean-Bertrand Pontalis ca fiind: „Tendință sau grup de tendințe, care își găsesc expresia în comportamentul real sau fantazat, menite să facă rău altor persoane sau să le distrugă, să le umilească sau să le constrângă etc. Acțiunea motrică violentă, distructivă nu este singura formă pe care o poate lua agresivitatea: într-adevăr, nu există niciun fel de comportament care să nu aibă o funcție agresivă, fie el negativ - refuzul de a acorda asistență, de exemplu - sau pozitiv; fie ea simbolică (de exemplu, ironia) sau pusă în act. Psihanaliza a ajuns treptat să dea din ce în ce mai mare importanță agresivității, arătând că este prezentă în stadiile incipiente ale dezvoltării subiectului și evidențiind complicatul flux și reflux al fuziunii cu și separării de sexualitate*. Punctul culminant al acestei accentuări asupra agresivității este încercarea de a găsi un instinct unic și primitiv care stă la baza ei și care rezidă în ideea instinctului de moarte*.” (Laplanche, J., Pontalis, J.-B., 1988, pp: 17)

Laplanche & Pontalis notează și că, deși corpul teoretic al lui Freud se conturează în mod special asupra sexualității, Freud a recunoscut încă de la începuturile carierei importanța pulsionilor agresive ca tendințe distincte de cele sexuale. De asemenea, luând în considerare instinctul de conservare cu funcțiile de menținere și afirmare a existenței individului, Freud spune că o explicație a sentimentelor sau comportamentelor agresive, manifestate ca sadism sau ură, ar trebuie văzute ca o interacțiune între cele două mari clase de pulsuni, sexuale și agresive, autorii citându-l pe Freud: „adevăratele prototipuri ale relației de ură sunt derivate nu din viața sexuală, ci din lupta

Eului de a se conserva și menține (5b).” (Laplace & Pontalis, pp: 19)

Akbar notează despre contribuția psihanalizei cu privire la tema agresivității că: „Singura contribuție a psihanalizei este aceea că a fost prima știință care a conceptualizat agresivitatea ca o parte intrinsecă a psihicului. În timp ce alți teoreticieni aveau tendința să privească agresiunea ca pe un comportament aberant și căutau moduri în care să o combată... Sigmund Freud a inclus cu fermitate comportamentul agresiv în cadrul psihosexual al ființei umane.” (Harding, C., 1955, pp: 5, apud. Akbar)

Notând în polemica sa cu Adler, referitor la activitate versus pasivitate că „fiecăre instinct este o activitate” (Freud, S. apud. Laplanche & Pontalis, 1988, pp: 8), Freud leagă sexualitatea și agresivitatea de cele două pulsuni, Eros și Tanathos, pulsuniunea de viață respectiv pulsuniunea de moarte, spunând că agresivitatea, ca activitate a pulsuniunii de moarte, acționează nediscriminat față de obiect, adică aspectul distructiv al agresivității se va manifesta indiferent că se orientează spre exterior sau interior. (Laplanche & Pontalis, 1988, pp: 19)

Schave & Schave arată că, similar cu stadiul oral, primul an de viață, când lipsa oglinzirii bebelușului induce angoasă și agresivitate în raportarea acestuia la și în interacțiunea lui cu lumea exterioară, lipsa oglinzirii adolescentului de către părinte, ca *eșec al obiectului Sinelui*, conturează un adolescent deprimat și dezinteresat / dezangajat în relația cu exteriorul și sunt expresia unor lipse de acordaj copil-părinte, din perioada copilăriei mici. Cauza acestei dinamici ar fi parentajul democratic, în care părintele îl tratează pe copil ca egalul său, renunțând la propria autoritate, ca metodă de a-l proteja pe copil de frustrare și suferință psihică. Cel mai probabil, această dinamică rezidă în neprocesarea suferinței psihice trăite de părinți în propria copilărie sau de rememorarea propriei copilării ca o perioadă unilateral idilică. Părinții care nu și-au elaborat propria suferință psihică din

perioada copilăriei vor avea o atitudine supra-protectoare din incapacitatea de a tolera această suferință la sine însuși și, implicit, atunci când vine vorba de propriul copil. Parentajul se va face din perspectiva „Îmi doresc tot ce e mai bun pentru copilul meu” ergo „nu vreau ca acesta să sufere” astfel că, fie nu vor avea capacitatea să stabilească limite sănătoase, fie nu vor putea să mențină aceste limite într-un mod consecvent, din sentimentul că ei înșiși, ca părinți, nu au o importanță suficient de mare, încât să fie luați în seamă și ascultați. Efectul cel mai puternic al acestei atitudini se va răsfrânge într-o capacitate redusă a adolescentului de a vedea relația cauză-efect, într-o atitudine îndreptățită și un sentiment disproporționat al propriei importanțe. La nivel comportamental adolescentul va manifesta convingerea îndreptățirii, invocându-și cu încăpățănare drepturile și încercând să demonstreze că poate să vină și să plece de acasă oricând vrea și că poate să facă orice, oricât și oricând își dorește. (Schaeve & Schaeve, 1989)

Referitor la eșecul obiectului Sinelui și efectul asupra dezvoltării psihice, Schave & Schave spun, parafrazându-l pe Tolpin, că „atunci când părinții funcționează ca obiecte ale Sinelui și eșuează în mod constant, copiii suferă de ceea ce ajung să fie greșeli și deficiențe de auto-întreținere și restabilire a propriei lor structuri psihice.” Măsuri patogenice decurg ca o consecință a nevoii de protecție împotriva fragmentării unui sine fragil, rezultatul fiind „senzualitatea și agresivitatea, împreună cu procesele mentale complexe, inclusiv fantezia, deja disponibile copiilor de doi ani, sunt folosite pentru a completa ceea ce lipsește din obiectul Sinelui (confort, stimulare și plăcere etc.). Pe scurt, ei devin „anal-sadici” în timp ce încearcă să își consolideze sinele, să-și întărească stima de sine în scădere și să reducă sentimentul de putere și eficacitate redusă, prin satisfacerea singuratică a sexualității infantile izolate și a agresivității” (Tolpin, 1987, pp:

236 apud. Schave & Schave, 1989, pp. 64).

Lipsa de acordaj emoțional al părintelui, începând din copilăria mică, și incapacitatea de a face reparații în relația cu adolescentul, atunci când vechile conflicte refulate ies din nou la suprafață, rezultă în consecințe variate, influențate și de temperamentul și capacitățile înnăscute ale adolescentului.

Pentru o perspectivă cât mai cuprinzătoare asupra psihopatologiei adolescentului este necesară o privire aprofundată pe continuumul care se desfășoară între conflictele internalizate și punerile în act ca externalizări sau tulburări de comportament manifeste. Adolescenții care internalizează conflictele au o structură și un comportament foarte diferite față de cei care externalizează conflictul și realizează puneri în act. (Schave & Schave, 1989, pp: 84)

Internalizarea conflictului și structura adolescentului cu acest tipar tinde să se defășoare în zona *Tulburărilor de Personalitate Narcisică*, iar principalele simptome ca ipohondria, predispoziție la pierderea în greutate și pierderea apetitului se manifestă împreună cu anumite dinamici care apar constant: dificultatea de a-și stabili stima de sine și activarea sentimentului de rușine. Internalizarea conflictului induce și trei tipare comportamentale: adolescentul perfect; adolescentul retras; adolescentul pasiv-agresiv.

Externalizarea conflictului și structura. Manifestările de agresivitate exteriorizată la adolescenți pot fi înțelese prin diverse concepte și teorii psihanalitice. Așa cum am văzut în cele de mai sus, atât Sigmund Freud, cât și următorii psihanalisti de marcă, au propus că agresivitatea este o parte inerentă a naturii umane și se poate manifesta atât în moduri constructive, cât și distructive. Vom prezenta manifestările agresive ale adolescenților așa cum sunt ele manifestate exteriorizat, în mod direct sau indirect, sau

interiorizat.

Agresivitatea orientată către exterior a adolescentului

Distingem între două subtipuri de manifestare, directă și indirectă, și descriem mai jos formele specifice fiecărui subtip.

Agresivitatea manifestată direct: supărare, enervare, furie (rage). Adolescenții folosesc adesea mijloace de apărare, defense, pentru a face față impulsurilor lor agresive. Aceste defense îi ajută să-și protejeze ego-ul de anxietate și să mențină un sentiment de control. Cu toate acestea, unele mijloace de apărare pot duce la agresiune exteriorizată. De exemplu, punerea în act (acting out), prin care un individ își exprimă furia printr-un comportament impulsiv și perturbator. (Freud, S., 1894)

În teoria relațiilor de obiect, dezvoltată de psihanalisti ca Melanie Klein și Ronald Fairbairn, este subliniată importanța relațiilor timpurii (cu persoanele de atașament primar – mama, tata sau substitute parentale – îngrijitori, educatori, învățători, profesori, rude apropiate cu rol de îngrijitori). Aceste relații primare modelează reprezentările internalizate (obiectele) ale unui individ și determină interacțiunea, relaționarea și raportarea generală la alteritate. Dacă un adolescent a experimentat dificultăți relaționale timpurii sau evenimente traumatice, acesta poate dezvolta obiecte interiorizate ostile, ceea ce explică exteriorizarea agresiunii. (Klein, M., 1932).

Psihanalistul Heinz Kohut a propus că vulnerabilitățile narcisice și reglarea stimei de sine sunt strâns legate de agresivitate. Adolescenții care au o stima de sine fragilă pot recurge la comportamente agresive ca mijloace de apărare pentru a-și proteja rănilor narcisice din perioada preoedipală și a-și păstra sentimentul valorii personale. (Kohut, H., 2016)

Dacă Kohut și Fairbairn conceptualizează agresiunea ca expresie secundară a nevoii de iubire, Otto Kernberg notează că atât iubirea, cât și ura sunt manifestări afective înnăscute, care implică activarea și dezvoltarea în relație cu mediul (relația cu obiectele afective) în care se formează individul. Furia este definită de către autor ca expresia principală a afectelor agresive, iar împrejurările nefavorabile cu privire la elaborarea (conștientizarea și exprimarea) furiei sunt explicația principală pentru originea urii și a invidiei. (Kernberg, 2004)

Kernberg construiește pe teoria Melaniei Klein, conform căreia invidia se conturează ca o manifestare a agresivității umane, ca rezultat al unei frustrări primare venită din absența „sânului bun” și care este perceput de către bebeluș ca un obiect care se sustrage prin sine însuși și pe care, în consecință, bebelușul își dorește să îl încorporeze pentru a evita frustrarea viitoare. El a sugerat că ura apare dintr-un obiect interiorizat care este perceput ca amenințător sau respingător, pentru că gratificarea și frustrarea sunt experimentate în legătură cu aceeași sursă. (Kernberg, 2004) Adolescenții care se luptă cu ura neelaborată față de figurile de atașament primar, îngrijitori, figuri parentale sau figuri de autoritate, pot exterioriza această agresiune asupra altora. Prezența sadismului în relațiile cu ceilalți este, de asemenea, o manifestare foarte posibilă, pentru că în perioada adolescenței, atât pulsuniile sexuale, cât și pulsuniile agresive sunt puternic activate, aceste două planuri pulsionale fiind condensate prin combinarea agresiunii cu plăcerea.

Astfel, „la un nivel de dezvoltare mai avansată, dorința de a face ca obiectul rău să sufere se schimbă în dorința de a domina și controla obiectul rău pentru a evita persecuția temută din partea acestuia.” (Kernberg, 2004, pp:33)

Agresivitatea manifestată indirect

Anna Freud se concentrează pe formarea și funcționarea Eului. Aceasta sugerează că adolescenții își pot exterioriza conflictele și frustrările interne prin supărare, ca o modalitate de a-și afirma autonomia și de a contesta figurile de autoritate. *Sfidarea* și luarea în derâdere pot servi ca o apărare împotriva temerilor subiacente, ca mijloc de negare a anxietății sau pentru a declara indirect „nu vreau să mă identific cu tine” permițându-le adolescenților să-și mențină sentimentul de control și să-și protejeze stima de sine. (Freud, A., 1967)

„Situția psihică în această etapă și în faze similare ale pubertății poate fi descrisă foarte simplu. [...] Astfel, caracterul inconstant al pubertății nu indică nicio schimbare interioară în dragostea sau convingerile individului, ci mai degrabă o pierdere a personalității ca urmare a unei schimbări în identificarea sa.” (Freud, A., 1967, pp: 169)

Otto Kernberg arată în lucrarea *Borderline Conditions and Pathological Narcissism* că la adolescent sfidarea poate proveni și din rănille subiacente ale stimei de sine, iar contestarea figurilor de autoritate poate fi un răspuns defensiv pentru a se proteja împotriva sentimentelor de rușine sau vulnerabilitate. (Kernberg, O., 2000).

Lucrarea lui Melanie Klein subliniază, prin teoria relațiilor de obiect, rolul *invidiei* în dezvoltarea umană și caracterul de emoție primitivă cu rol în separare și individuare. Invidia poate apărea atunci când un adolescent se simte lipsit de ceva ce își dorește, ceea ce duce la sentimente agresive față de cei care îl posedă. Invidia este diferită de aspirațiile neîmplinite tocmai prin caracterul agresiv pe care îl are cu privire la alteritate „Vreau să am ce ai tu, iar tu să rămâi fără acel lucru”. Externalizarea agresiunii prin invidie poate servi drept apărare împotriva sentimentelor de inadecvare.

(Klein, M., 2008) „Furia reprezintă afectul de bază al agresiunii ca impuls, iar vicisitudinile furiei explică originile urii și invidiei [...] precum și pe ale enervării și iritabilității normale.” (Kernberg, O., 2004, pp:11)

Heinz Kohut evidențiază legătura dintre narcisism și agresivitate. Adolescenții care se luptă cu vulnerabilitățile narcisice se pot angaja în comportamente de tiranizare (*bullying*), ca o modalitate de a-și afirma dominația și de a-și consolida stima de sine fragilă. (Kohut, H., 1972).

Agresivitatea introiectată la adolescenți

Din perspectivă psihanalitică, agresivitatea introiectată se referă la interiorizarea sentimentelor agresive față de ceilalți. Aceste sentimente sunt de obicei reprimare și redirecționate către sine, ducând la diverse manifestări în cazul adolescenților, inclusiv dezordine și dezorganizare, amânare și autosabotaj.

Una dintre sursele cheie pentru înțelegerea acestei perspective este teoria psihanalitică a lui Sigmund Freud, care subliniază rolul inconștientului și influența experiențelor din copilăria timpurie asupra dezvoltării psihologice. Așa cum am spus mai sus, potrivit lui Freud, agresivitatea este o parte naturală a naturii umane și este esențială pentru supraviețuire. Cu toate acestea, normele societale și Supraeul (conștiința morală interiorizată) inhibă adesea expresia directă a agresiunii, prin urmare aceasta ajunge să fie material pentru mijloacele de apărare ale Eului.

În cazul agresiunii introiectate, adolescenții își pot interioriza inconștient impulsurile agresive și le pot întoarce împotriva lor înșiși. Această internalizare poate fi influențată de diverși factori, inclusiv figurile parentale, așteptările societății și experiențele traumatice anterioare. Agresiunea este apoi redirecționată spre interior, ducând la manifestarea

unor comportamente precum dezordinea și dezorganizarea, procrastinarea și autosabotarea. (Freud, S., 1920, pp:1-64.)

Dezordinea și dezorganizarea pot fi văzute ca reprezentări externe ale haosului și conflictului intern. Adolescenții care se luptă cu agresivitatea introiectată pot avea dificultăți în menținerea spațiilor ordonate și organizate, deoarece agresivitatea lor inconștientă le poate perturba capacitatea de a crea ordine și structură în mediul lor.

Procrastinarea și autosabotarea sunt, de asemenea, manifestări frecvente ale agresiunii introiectate la adolescenți. Amânarea poate fi văzută ca o modalitate de a întârzia sau de a evita confruntarea cu potențiale conflicte sau provocări, deoarece individul se poate teme în mod inconștient de agresiunea care ar putea apărea din astfel de situații. Autosabotarea, pe de altă parte, poate fi privită ca o modalitate de a submina propriul succes sau bunăstare, reflectând o dorință subconștientă de a se pedepsi pentru sentimentele sale agresive față de ceilalți. (Kernberg, O., 2014).

Agresivitatea introiectată se poate manifesta la adolescenți și prin comportamente distructive precum dependența, autovătămarea și ideea suicidară. Aceste comportamente sunt înțelese ca expresii inconștiente ale agresiunii refulate, îndreptate spre interior. În timp ce aceste manifestări sunt complexe, teoria psihanalitică oferă perspective asupra dinamicii subiacente.

Melanie Klein a avut o contribuție teoretică semnificativă la înțelegerea acestor manifestări. Klein a extins activitatea lui Freud și s-a concentrat pe experiențele din copilăria timpurie și pe dezvoltarea relațiilor de obiect și a introiecției relațiilor. Potrivit lui Klein, copiii își introiectează relațiile cu îngrijitorii, incluzând atât aspecte iubitoare, cât și agresive. Agresivitatea introiectată apare atunci când copilul interiorizează sentimente agresive față de îngrijitorii lui și, ulterior, le direcționează spre ei înșiși. (Klein M,

1952).

În cazul dependenței, agresivitatea introiectată îi poate determina pe adolescenți să caute alinare sau distragere a atenției de la conflictele lor interne prin abuzul de substanțe. Consumul de substanțe devine o modalitate de a amorți durerea emoțională sau de a scăpa de agresivitatea pe care o simt față de ei înșiși. Acest comportament oferă o ușurare temporară, dar, în cele din urmă, poate perpetua un ciclu de autodistrugere.

Autovătămarea, cum ar fi tăierea sau arderea, poate fi văzută și ca o manifestare a agresiunii introiectate. Provocându-și dureri fizice, adolescenții pot încerca să-și exteriorizeze și să-și elibereze agresivitatea internă. Acest act poate servi ca o modalitate de a obține un sentiment de control sau de a se pedepsi pentru sentimentele lor agresive față de ceilalți și, deși este un act extrem, nu este un indicator definitoriu pentru ideea suicidară.

Ideea suicidară, contemplarea sau dorința propriei morți, poate apărea și ca urmare a agresiunii introiectate. Agresiunea îndreptată spre interior poate genera sentimente intense de ură de sine, lipsă de valoare și disperare. Gândurile de sinucidere pot fi văzute ca o expresie extremă a dorinței inconștiente de a scăpa de conflictul intern și de pedeapsa percepută.

Este important de remarcat faptul că aceste manifestări nu sunt exclusiv caracteristice agresiunii introiectate și pot avea cauze cu mai multe fațete. Factori precum genetica, influențele mediului și dinamica psihologică individuală joacă, de asemenea, un rol în aceste comportamente.

Agresivitatea ca poziție depresivă mascată la adolescenți

Agresivitatea introiectată poate fi văzută ca o expresie mascată a

poziției depresive la adolescenți. Poziția depresivă, așa cum este descrisă de Melanie Klein, este o etapă de dezvoltare în care indivizii interiorizează atât sentimentele de iubire, cât și pe cele agresive față de ceilalți. Cu toate acestea, în unele cazuri, agresivitatea este predominant introiectată și se manifestă într-o manieră deghizată, ca depresie. „Depresia este urmarea unui conflict de agresiuni intrasistemice între o anumită reprezentanță a sinelui, și anume, Supraeul (conștiința) și restul Eului. Hotărâtor este că acest conflict sau luptă se încheie negativ pentru Eu, iar cel care pierde, Eul, depune armele. [...] copilul avea o agresivitate considerabilă contra autorităților copilăriei sale (tata, mama etc), deoarece îi pretindeau renunțarea la pulsioni și îl pedepseau. [...] El se ajută pe sine să iasă din această situație, «admițând în sine însuși această autoritate de neatins, care devine Supraeul și care acum poate să se dedea întregii agresivități, pe care ar fi exercitat-o în copilărie împotriva autorității»” (Stiemerling, 2006, pp: 65-68)

O sursă notabilă pentru înțelegerea acestui concept sunt lucrările lui Betty Joseph, psihanalistă care a extins teoriile lui Klein. Joseph a subliniat importanța recunoașterii și decodificării formelor de agresiune deghizate în stările depresive. Potrivit lui Joseph, agresivitatea introiectată poate fi transformată inconștient în sentimente autocritice și autopunitive, ducând la simptome depresive. (Feldman, M., 1989)

În contextul adolescenței, sentimentele de inutilitate, autoînvinovățire și autocritică pot fi semne ale agresivității introiectate și implicit ale poziției depresive mascate. Acești indivizi pot experimenta un sentiment profund de tristețe și disperare, dar simptomele lor depresive sunt de fapt înrădăcinate în agresivitatea nerezolvată față de ceilalți, care a fost întoarsă spre interior. Agresiunea, mai degrabă decât să fie recunoscută în mod conștient, este îndreptată către ei înșiși, ducând la manifestări depresive.

Această manifestare poate fi văzută ca o defensă, deoarece individul poate considera că, mai degrabă, este mai sigur sau mai acceptabil să experimenteze depresia, decât să se confrunte și să-și exprime direct sentimentele agresive. Prin deghizarea agresiunii în depresie, adolescenții pot evita potențialele consecințe ale exprimării exterioare a furiei lor.

Este important de menționat că această perspectivă nu implică faptul că toate simptomele depresive la adolescenți sunt doar rezultatul agresiunii introiectate. Depresia este o afecțiune complexă, în sensul că are mai multe fațete și este influențată de factori diverși. În plus, față de perspectivele psihanalitice, alte cadre teoretice pot oferi explicații alternative, care să întregescă tabloul patologic și patogen.

Concluzii generale

Adolescența este o perioadă marcată de schimbări corporale, emoționale și sociale semnificative. Aceste schimbări pot contribui la niveluri crescute de anxietate datorită creșterii conștientizării de sine, presiunii colegilor, cerințelor academice și căutării identității. Dacă anxietatea devine excesivă și cronică, crește și riscul de a dezvolta depresie.

Literatura de specialitate evidențiază că anxietatea și depresia apar adesea împreună și au în comun mecanisme psihologice subiacente similare.

Teoria psihanalitică subliniază importanța relațiilor pe care adolescentul le are cu persoane semnificative, părinții sau îngrijitorii și profesorii, dificultățile în stabilirea relațiilor de obiect sănătoase. Dacă relațiile de obiect sunt caracterizate de conflicte nerezolvate și nevoi nesatisfăcute, peisajul intern al trăirilor estemarcate de anxietate, agresivitate și depresie. De exemplu, o istorie de inconsecvență sau respingere din

partea figurilor parentale poate duce la sentimente de abandon, care se pot manifesta sub formă de anxietate, agresivitate față de ceilalți sau față de sine, care pot merge până la comportamente autodistructive.

Interconexiunea dintre anxietate, agresivitate și depresie la adolescenți poate fi înțeleasă prin explorarea conflictelor inconștiente și a dinamicii intrapsihice neelaborată. Conflictul implică, de obicei, ciocnirea dintre forțele pulsionale și interdicțiile sau normele societale internalizate. Adolescenții pot experimenta anxietate atunci când dorințele sau impulsurile lor contrazic așteptările societății sau propriile standarde ale Supraeului, ceea ce duce la conflicte interne. Simptomele precum anxietatea, agresivitatea și depresia sunt expresii simbolice ale conflictelor inconștiente subiacente. Aceste simptome pot reprezenta dorințe neîmplinite, traume neelaborate sau nevoia de atenție și îngrijire.

În perioadele de anxietate crescută, adolescenții pot regresa la stadii de dezvoltare anterioare, mai puțin mature, ca mijloc de apărare, manifestate prin adoptarea de comportamente copilărești sau căutarea confortului și siguranței cu ajutorul celorlalți. Cu toate acestea, dacă regresia nu este realizată cu sprijinul pe care îl suscită, va contribui la intensificarea sentimentelor de neputință, inadecvare și poate duce, în cele din urmă la simptome depresive.

De asemenea, adolescența presupune o volatilitate crescută a afectelor și o tendință foarte accentuată a adolescentului de a nu conecta stări și sentimente cu evenimente, situații sau perioade. De aici rezultă și dificultățile figurilor de atașament (părinți, cadre didactice, rude apropiate) în a observa și a diferenția stările negative cu adevărat trecătoare, de stările negative cu potențial patologic, din sfera depresiei și autodistructivității. Atunci când adolescenții nu reușesc să găsească metode sănătoase pentru descărcarea anxietății sau agresivității, aceasta poate contribui la dezvoltarea

simptomelor depresive. De exemplu, dacă un adolescent nu are capacitatea să-și exprime furia sau să se afirme în moduri adecvate, el poate interioriza aceste sentimente, ceea ce duce la trăiri marcate de lipsă de speranță și afect depresiv.

Ca răspuns la anxietate, adolescenții vor folosi mijloace de apărare pentru a-și gestiona sau reduce suferința. Defensele comune sunt refularea, care implică împingerea gândurilor, sentimentelor sau dorințelor amenințătoare în inconștient, și negarea. Adolescenții își pot redirecționa impulsurile agresive sau sentimentele de frustrare de la sursa lor inițială către un substitut. Această deplasare se poate manifesta ca agresivitate față de ceilalți sau față de sine. De exemplu, un adolescent care se confruntă cu furie față de un părinte, dar se teme să o exprime, își poate muta agresivitatea asupra unui frate, prieten sau chiar asupra sieși, ceea ce duce la comportamente agresive sau tendințe autodistructive asociate cu depresia.

În concluzie, din perspectivă psihanalitică, interconexiunea dintre anxietate, agresivitate și depresie la adolescenți poate fi înțeleasă prin explorarea conflictelor inconștiente, a mijloacelor de apărare, a modului în care sunt structurate relațiile de obiect, a deficitelor de parentaj din diferitele faze de dezvoltare anterioare adolescenței și a expresiei simbolice a dinamicii psihologice subiacente. Înțelegerea și abordarea conexiunilor dintre acești factori poate oferi o perspectivă asupra cauzelor de bază ale suferinței și poate ghida intervențiile terapeutice menite să faciliteze creșterea și vindecarea emoțională.

Ne dorim ca acest articol să constituie o sursă de informare utilă tuturor celor care interacționează, frecvent sau mai puțin frecvent, cu adolescenții, fie că sunt părinți, profesori, îngrijitori, antrenori, rude apropiate sau doar persoane care își doresc să știe puțin mai mult despre adolescență, din perspectivă psihanalitică. Materialul poate constitui un

punct de plecare util în activitatea cadrelor didactice și a profesioniștilor în consiliere vocațională sau psiho-educație, a terapeuților de orientare non-psihanalitică, a terapeuților de formare psihanalitică.

BIBLIOGRAFIE

- Allen, J. P., Hauser, S. T., & Borman-Spurrell, E. (1996), *Attachment Theory as a Framework for Understanding Sequelae of Severe Adolescent Psychopathology: An 11-Year Follow-Up Study*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 254-263
- Feldman, M., Bott Spillius, E. (1989), *Psychic Equilibrium and Psychic Change. Selected papers of Betty Joseph*, Routledge
- Freud, S. (2010), *Studii despre sexualitate. Opere esențiale (vol. 5)*, Editura Trei, București.
- Freud, A. (1967), *The Ego and The Mechanisms of Defense*, International Universities Press
- Freud, A.(2002), *Normal și patologic la copil*, Editura Fundației Generația, București
- Harding, C. (2006), *Agression and destructiveness: Psychoanalytic Perspectives*, Routledge
- Kernberg, O. (2000), *Borderline Conditions And Pathological Narcissism*, Jason Aronson Inc.
- Kernberg, O. (2004), *Aggressivity, Narcissism, and Self-Destructiveness in the Psychotherapeutic Relationship*, Yale University Press
- Kernberg, O. (2014), *Tulburări grave ale personalității. Strategii psihoterapeutice*, Editura Trei, București

- Klein, M. (2010), *Invidie și recunoștință și alte lucrări, 1946-1963*, Editura Trei, București
- Klein, M. (2010), *Psihanaliza copiilor*, Editura Trei, București
- Kohut, H. (2016), *Psihologia Sinelui. Prelegerile de la Institutul de Psihanaliză de la Chicago*. Editura Trei, București
- Laplanche, J., Pontalis, J.B., (1988), *The Language of Psychoanalysis*, Karnac Books
- Laufer, M. & Laufer, M. Eglé (1995), *Adolescence and Developmental Breakdown: A Psychoanalytic View*. Karnak Books
- Quinodoz, Jean-Michel (2021), *Îmbлъnzirea singurătății: Angoasa de separare în psihanaliză*, Editura Trei, București
- Roudinesco, É., Plon, M. (2006), *Dictionnaire de la psychanalyse*, Fayard
- Rycroft, C. (2013), *Dicționar critic de psihanaliză*, Editura Trei, București
- Schave, D. & Schave, B, (1989), *Early adolescence and the search for self: A Developmental Perspective*, Praeger Publishers
- Stiemerling, D. (2006), *10 abordări psihoterapeutice ale depresiei. Modele explicative ale psihologiei abisale și concepte terapeutice asupra depresiei nevrotice*, Editura Trei, București
- Winnicott, D. W. (1987), *The child, the family and the outside world*. Perseus Publishing.
- Winnicott, D. W. (1971), *Playing and Reality*. Routledge
- Zamfirescu, V. D. (2012), *Introducere în psihanaliza freudiană și postfreudiană*, Editura Trei, București