

„Mi-e rău“, „Nu mă simt bine“, „Aș vrea să înțeleg, să găsesc un sens tuturor acestor lucruri...“ Toate persoanele care vin la mine sunt în această situație: suferă sau caută o explicație, iar adesea o fac de mulți ani. Unele și-au fixat suferința într-un loc precis: „Am niște migrene îngrozitoare, cel puțin de două ori pe lună“; „Așa de tare mă doare spatele, încât aproape că nu mă mai pot mișca“; „Cum încep să merg, simt că mă sufoc“; „De ani de zile tot încercăm în zadar să avem un copil“. Altele au dezvoltat boli cronice sau agresive, care le distrug mai mult sau mai puțin rapid; inimi care cedează, tumori care proliferază, eczeme care nu mai dispar... Altele, în sfârșit, nu știu sau nu mai știu și încearcă să înțeleagă, să găsească o explicație; nu se simt bine în pielea lor, în mintea lor, în familia lor, în viața lor, sunt epuizate de neîncetatele necazuri cu care se confruntă și de repetarea acelorași situații dureroase, despărțiri, accidente, doliuri, a acelorași rătăcirii.

Le primesc, le ascult, le încurajez să-și povestească parcursul, personal și familial. Și ele sunt adeseori uimite, consternate, uneori ușor jenate că le cer s-o facă: ce legătură poate fi între o durere de spate cronică și modul în care s-au cunoscut părinții lor? Între eșecurile profesionale sau sentimentale repetate și îndepărtata poveste a străbunicului, de-acum uitată? Între migrenele nesfârșite și sarcina perturbată a unei mame,

cu peste treizeci de ani mai înainte? Între un cancer de sân și o bunică sinucigașă? Cum putem spera să ieșim din depresie când noi înșine descindem dintr-o lungă filiație de depresivi? Cum să renunțăm la alcool, când majoritatea strămoșilor noștri erau alcoolici? De ce să scotocim prin secretele familiei, când toată lumea se adaptează situației atât de bine și când necunoașterea lor nu „iscă valuri”? Și apoi, de ce ne-am asuma riscul de a „face valuri”?

Răspunsul este simplu: pentru a ne simți mai bine. Procesul însă este unul destul de complicat, pentru că nevoia de „a ne simți mai bine” ne-a făcut pe toți să elaborăm strategii de supraviețuire, adeseori foarte puternice și foarte eficiente, datorită cărora putem merge înainte fără a fi obligați să înfruntăm ceea ce ne provoacă suferință, în cele mai adânci profunzimi ale ființei noastre. Într-un fel, e ca și cum am acoperi pereții tapetați ai unui apartament cu un prim strat de vopsea, atunci când tapetul și-a cam pierdut culoarea, iar câțiva ani mai târziu, cu un al doilea strat de vopsea, apoi am lipi peste el un tapet nou, pe care l-am revopsi când nu ne mai convine... De fapt, știm bine că singura metodă bună ar fi să dăm totul jos și să o luăm de la zero cu un perete curat. Dar o mână de vopsea albă pare să fie suficientă pentru a oferi ansamblului un aer de proștețime și, oricum, e mai rapid să procedăm așa decât să deschidem acolo un mare șantier! Peretele rămâne acoperit însă de toate aceste straturi. Ele sunt acolo și nu ne putem preface că nu există!

Eu însămi am experimentat intens această situație în propria mea viață: corpul nostru poartă în el tot ceea ce mintea noastră încearcă să uite, pentru că este ceva insuportabil. Corpul își amintește și continuă să acționeze în funcție de această

memorie, ascunsă poate, dar întipărită totuși în trupul nostru. Iar ecoul acestei memorii răsună în mod regulat, din ce în ce mai tare, atâta vreme cât corpul nu s-a eliberat de ea. Nu știu nimic despre tatăl meu biologic; nu știu nici de ce nici cum ne-a părăsit pe mine și pe mama mea, dacă a făcut-o de bună-voie sau nu. Știu însă că acest abandon a avut un prim impact elementar asupra vieții mele, care s-a repetat la moartea mamei, când eu aveam doi ani și jumătate. Îndepărtarea mea din familia „paternă”, la vârsta de șapte ani, a amplificat acest ecou. Și când am împlinit douăzeci de ani, moartea logodnicului meu l-a făcut să explodeze cu atâta forță, încât mi-am dorit să mor și eu. Câțiva ani mai târziu, când am fost părăsită de bărbatul pe care îl iubeam, corpul meu a reacționat atât de violent, încât medicii m-au declarat pierdută. Și, fără îndoială, aveau dreptate. Acela a fost momentul exact al vieții mele în care, cu ajutorul maestrului meu tibetan, am văzut și am auzit acest ecou. Atunci am pornit în căutarea sursei lui, în profunzimile corpului meu, pentru ca el să înceteze și să nu mă mai pună în pericol.

Toate persoanele care au venit la mine au ceva în comun: ele caută, fără să știe ce anume caută; ele simt că suferă, dar nu știu care este cauza suferinței lor. Și, de cele mai multe ori, chiar și atunci când cred că știu, ele nu știu. Pentru că totul este confuz, ascuns, „uitat”. Pentru că, de ani și ani de zile, uneori chiar de generații întregi, și-au clădit „paveze” care le ajută să evite insuportabilul, să nu înfrunte ceea ce pare prea periculos pentru ele.

De treizeci de ani, singurul drum pe care l-am găsit este acela pe care am pornit eu însămi: pentru a ne putea simți mai bine, într-o primă fază trebuie să înfruntăm ceea ce ne pro-

voacă suferință. Să descoperim unde este ea înrădăcinată în mod real și ce anume are ea să ne spună. Să acceptăm să vedem lucrurile în fața cărora ne-am ținut până acum ochii închiși. Și să ascultăm ce ne spune corpul, chiar dacă el ne transmite ceva insuportabil sau inacceptabil...

Probleme mici, suferințe mari

Când mama lui Hector și-a dat seama că este însărcinată cu Joséphine, Hector, primul ei născut, abia împlinise cinci luni. Ea s-a întrebat îngrijorată cum va putea să se ocupe și să iubească un al doilea copil, când era deja atât de copleșită și de acaparată de fiul ei. Cu cât burta i se rotunjea mai mult, cu atât mai greu îi era să se ocupe de Hector, un băiețel zglobiu care nu începuse încă să meargă. Trebuia să se aplece ca să-l ridice, să-l țină în brațe, să-l prindă și toate acestea necesitau un efort tot mai mare din partea ei, provocându-i permanenta neliniște că i-ar putea face rău celui alt bebeluș, încă nenăscut. Când Joséphine a venit pe lume, perfect sănătoasă, mama s-a simțit ușurată. Și a putut să-i acorde din nou lui Hector întreaga atenție cerută de el și de care, de altfel, băiețelul a profitat pentru a face primii lui pași! Un copil care abia începe să meargă necesită însă o atenție neîntreruptă: tinerei mame i-a fost greu să o alinte pe Joséphine și, în același timp, să alerge după Hector. A procedat ca toate mamele: s-a descurcat cum a putut, ocupându-se de ce era mai urgent. Fetița a rămas adeseori cam singură în pătuțul ei.

Anii au trecut și Joséphine a crescut. Și ea continuă să viseze la un singur lucru: ca cineva să o ia în brațe... Dacă o observi cu atenție, îți dai seama că viața ei afectivă este puternic guvernată de această nevoie profundă, indiferent de prețul pe care ar trebui să-l plătească pentru a-și împlini nevoia respectivă.

Tatăl Isabellei și-a abandonat soția și copiii fără nicio vorbă, pe când fetița avea patru ani. La maturitate, Isabelle se îndrăgostește de Pierre. Cei doi se iubesc, învață să se cunoască și încep să construiască o poveste de cuplu. Până într-o zi, când Pierre pleacă, fără să anunțe și fără să-și ia rămas-bun, dispărând din peisaj. Isabelle este dărâmată de durere. Apoi începe treptat să-și revină.

Doi ani mai târziu, Isabelle se simte mai bine. Îl întâlnește pe Thomas. Împreună, își întemeiază o familie, își construiesc o casă, avansează în viață. Și Thomas, la rândul lui, își părăsește soția și copiii, fără a da nicio explicație. Isabelle trăiește o nouă dramă, care o cufundă în depresie și în angoasă. Abia după câțiva ani de luptă reușește să iasă, în sfârșit, la liman. Jură că nu se va mai lăsa amăgită și că viața ei sentimentală s-a încheiat. Dar într-o vară, la niște prieteni, Isabelle îl întâlnește pe Étienne, care fusese părăsit de soție cu câteva luni în urmă. Cunoaște atât de bine tristețea lui, încât știe să-l consoleze. Foarte rapid, cei doi încep o viață de cuplu, în bună parte armonioasă, care decurge liniștit timp de vreo zece ani. Până ce Étienne pleacă și acesta, pe nesimțite...

Fiecare poveste este diferită, fiecare parcurs este unic. Regăsesc însă, în miezul tuturor acestor relatări auzite în intimitatea cabinetului meu, aceleași mici sau mari ravagii provoca-

te de neîncetatele repetări ale unor situații. Putem pune aceste lucruri pe seama fatalității, a „ghinionului” sau a unei lipse a voinței de „a ieși din încurcătură”. Dar eu, pentru că am trecut de-atâtea ori prin astfel de probleme, știu bine că e vorba despre cu totul altceva, o chestie căreia îi putem schimba cursul dacă suntem dispuși să o înfruntăm.

Mai înainte însă, trebuie să știm cu ce anume ne luptăm.

SCHEMELE REPETITIVE

Se întâmplă deseori, chiar dacă de o manieră foarte subtilă câteodată, ca aceleași evenimente – sau evenimente de același gen – să se repete în perioade de cotitură din viața noastră și să ne cufunde din nou în aceleași situații problematice... E suficient să reflectăm un pic la propria existență pentru a le identifica! Unii își vor da seama că au mereu de-a face cu același gen de șef (sau de colegi sau de clienți sau de iubiți etc.) care le creează același gen de probleme; alții vor descoperi în diverse momente ale istoriei lor acel tip de relații amicale care, inevitabil, se încheie prost; sau vor repera un comportament asemănător cu acela al unor strămoși ai familiei; sau același tip de accident sau aceeași problemă de sănătate...

Isabelle nu a *decis* să fie părăsită de iubiți, la fel cum tatăl ei le abandonase cândva pe ea și pe mama ei. Ea nu face nimic în mod conștient pentru a ajunge într-o astfel de situație, și totuși asta i se întâmplă. O dată, de două ori, de trei ori... Ca și cum acesta ar fi destinul ei, aceasta ar fi identitatea ei: să fie părăsită fără nicio explicație și să nu poată face nimic în acest sens. La fel cum nici Joséphine nu-și poate reprima nevoia de a fi luată în brațe: orice ar face, ea jinduiește cu tot trupul ei

după o îmbrățișare, așa cum, copil fiind, aștepta ca mama să nu mai alerge după frățiorul ei și să o ia în brațe.

Isabelle și Joséphine nu pot face efectiv nimic atâta timp cât nu observă, nu simt că există ceva care le readuce neînțeles în situația de a trăi aceeași suferință, aceeași furie, aceeași durere: ca fiecare dintre noi, ele sunt blocate în anumite scheme repetitive...

Mare ciudățenie, schema asta repetitivă... E ca o cută falsă pe o țesătură. Odată marcată, ea rămâne acolo și nimeni nu se gândește să o calce în alt fel. Și chiar dacă decidem să o facem să dispară cu ajutorul unui fier de călcat, trebuie să repetăm de multe ori operațiunea pentru a reuși: invariabil, materialul are tendința de a se îndoi iar în acel loc, căci cuta s-a imprimat în fibră...

Situația n-ar fi atât de gravă, dacă nu am suferi din cauza ei, uneori mai puțin, dar alteori chiar foarte tare. Schemele repetitive ne privează de libertatea noastră de a acționa și chiar de a avea vreo intenție în acest sens. Ele ne pun întotdeauna în postura de a suporta mai degrabă decât de a alege, ajungând să împiedice desfășurarea armonioasă a propriei noastre vieți. Cum să începem un proiect nou, când am suferit o serie de eșecuri? De ce am crede că suntem demni de iubire, dacă toți cei care ne-au iubit ne-au și abandonat? De ce să ne atașăm de oameni care până la urmă pleacă sau mor? Cum să nu ne plasăm mereu sub dominația unei persoane autoritare, care provoacă un complex de castrare? Sau, dimpotrivă, cum să-i lăsăm celuilalt un spațiu în care el să poată trăi, fără a ajunge, în mod invariabil, să-l sufocăm?

Sunt mai multe motive pentru care schemele repetitive există. În primul rând, ele ne protejează de necunoscut: deși

situația în care ne cufundă aceste scheme este, de cele mai multe ori, neconfortabilă, chiar dureroasă, măcar e vorba despre o situație familiară, căreia a trebuit deja să-i facem față. Și, oricât de ciudat ar părea, primul nostru reflex este întotdeauna acela de a ne îndrepta către ceea ce cunoaștem, pentru că e mai puțin înspăimântător decât ceea ce nu cunoaștem. Într-un fel, putem spune că Isabelle „știe” să fie părăsită încă din fragedă copilărie. Dovada: ea reușește întotdeauna să „iasă din încurcătură”. Chiar dacă o face cu prețul unor mari angoase și al unor imense suferințe...

Această repetare dureroasă nu poate fi decât o îngrădire, care devine din ce în ce mai statornică de-a lungul vieții. Cunoaștem toți cazurile unor naufragați ai ineluctabilului, care suferă astfel de reluări *ad libitum*. Și, dacă citim cu atenție rubrica de fapte diverse, regăsim zeci de asemenea traiectorii, ce duc la drame fără nume. Existențe marcate de o succesiune de suferințe ori un șir nesfârșit de eșecuri, „ghinioane” sau nenorociri repetate, care ajung la ce-i mai rău. Acesta este principiul schemei repetitive: un soi de escaladă, care amplifică atât de mult comportamentul de-a lungul timpului încât, în cele din urmă, se produce un fel de explozie necontrolabilă: o ruptură, o depresie, o boală agresivă, un act disperat, o situație exacerbată, care pare inextricabilă.

Îmi amintesc, de pildă, de Joseph, care a intrat profund tulburat în biroul meu și mi-a povestit cum, în ultimii zece ani, a umblat mai întâi cu una, apoi cu două, apoi cu trei femei, fiecare dintre ele crezând că ea este singura, fiecare dintre ele crezând că bărbatul iubit lipsește așa des pentru că este un om foarte ocupat. Joseph se simte incapabil să aleagă, să pără-

sească, să tranșeze situația. De-a lungul anilor și al întâlnirilor, el s-a lăsat închis în trei vieți paralele și își petrece timpul asigurându-le etanșeitatea... Și motivul pentru care a venit la mine în ziua aceea, epuizat de cei zece ani de alergături nebunești și de minciuni, este... o a patra femeie pe care a cunoscut-o și cu care e pe cale să repete același scenariu! Și pentru că îl îngrijorează un singur aspect în toată povestea aceasta, și anume că o astfel de situație va fi practic imposibilă din punct de vedere material: Joseph nu găsește nici timp, nici loc pentru noua lui cucerire. Iar aceasta îi dă senzația acută că va... „exploda” cât de curând, iar odată cu el, toată viața lui. Și Joseph are dreptate: într-un fel, el a ajuns la capătul schemei sale repetitive. Mental și afectiv, Joseph poate reuși să mai găsească loc și pentru o altă femeie – s-a descurcat bine în această privință cu primele trei. Dar în mod practic, concret, el nu poate merge mai departe, pentru că a ajuns la momentul în care corpul, materia cer îndurare...

Schemele repetitive nu sunt doar devastatoare. Ele pot deveni, de asemenea, o cale de eliberare, pentru că permit confruntarea repetată cu diverse problematici profunde și intime, care ajung astfel să revină în conștiința noastră. Isabelle a trebuit să treacă prin trei mari suferințe în dragoste până să poată face o legătură între ele și abandonul patern și să-și descopere, în sfârșit, durerea trăită în copilărie. Abia atunci când a resimțit acea durere inițială, când a conștientizat faptul că ea se repeta fără încetare și a mers pe urmele ei, în străfundurile propriului corp, astfel încât să o „dezactiveze”, tânăra femeie a putut începe să se simtă mai bine... Și Joséphine începe să înțeleagă, dar mai ales să simtă, într-un mod foarte carnal, că

nevoia ei profundă de a se cuibări în brațele cuiva a împiedicat-o să se elibereze pe tot parcursul vieții, și totodată a determinat-o să accepte situații inacceptabile. Ea distinge, de asemenea, o posibilă legătură între ceea ce i se întâmplă și relațiile tumultuoase pe care le are cu mama ei... Cât despre Joseph, acesta e abia la început. El va avea nevoie de timp pentru a înțelege și a resimți în propriul lui corp de unde vine această patimă repetitivă, care îl afundă într-o situație atât de complicată...

Există persoane care, prin natura meseriei lor, știu să explice mult mai bine decât mine modul în care funcționează schemele repetitive. Psihanaliștii, psihosociologii, psihogenealogiștii, etio-psihologii și numeroși specialiști în comportamentul uman au descris în detaliu aceste procese de repetare și de condiționare, care ne determină să reproducem aceleași acțiuni și reacții, în aceleași situații, fără a putea sau a voi să ieșim din acest cerc vicios. În cartea lui intitulată *Călău și victimă*¹, Guy Corneau explică foarte clar cum ne fabricăm noi înșine propriile noastre îngrădiri.

Cei mai mulți dintre terapeuți consideră că procesul de conștientizare – care reprezintă el în sine un travaliu îndelungat, dureros și prețios – este indispensabil pentru dezamorsarea comportamentelor care ne provoacă suferință. În ceea ce mă privește, eu am constatat că, în plus față de acest demers, trebuie să căutăm și în altă parte sursa suferinței, pentru a inversa cursul ei: e vorba despre a căuta *în corp*, ascultându-l cu atenție și dându-i cuvântul (apelând la diverse metode, pe

¹ *Călău și victimă. Un ghid pentru eliberarea din frică*, Ed. Elena Francisc Publishing, 2008. (n.tr.)

care le voi prezenta ceva mai târziu), și a găsi acea amintire a evenimentului traumatic de la care a pornit suferința și a o „dezactiva“, stopând astfel reverberațiile evenimentului respectiv.

Pare simplu. Și așa ar fi, dacă nu am consuma atâta energie pentru a îngropa în memoria noastră, cât mai adânc posibil, ceea ce ne-a rănit profund sau ne-a pus în pericol, ca și cum am vrea să reducem la tăcere, să dăm uitării acea traumă, să o facem să dispară. Dar nimic nu se uită, nimic nu poate fi înăbușit, nimic nu dispare.

Și de câtă muncă e nevoie pentru a clarifica toate aceste lucruri!

CEEAA CE NE-A SALVAT POATE, DE ASEMENEA, SĂ NE OMOARE

Primul lucru pe care trebuie să-l înțelegem este că, inițial, toate comportamentele care ne îngădesc și pe baza cărora ne-am construit, an după an, au o reală funcție utilă și salutară. Atunci când ne confruntăm cu un necaz, oricare ar fi el, toată ființa noastră, cu trup și suflet, este programată să găsească modalități de apărare și măsuri de protecție imediată, menite să ne ferească de pericol. Unele dintre ele vin din negura vremurilor și au devenit reflexe vitale: când auzim o explozie, fugim; când lumina e prea puternică, închidem ochii; când ne sufocăm, scuipăm afară ce am înghițit... Altele ne-au fost transmise prin învățături: ne uităm la dreapta și la stânga înainte de a traversa strada, mânuim cu precauție obiectele periculoase, nu ne apropiem prea tare de ceva care arde... Altele, în sfârșit, ne aparțin doar nouă: încă de la începuturile

existenței noastre, elaborăm sisteme de apărare care ne permit să o înfruntăm, de bine, de rău, și să ne mascăm „deficiențele”. Iată cum un băiat mai scund decât alții învață să-și folosească vocea și devine o personalitate a baroului, ascultat și respectat, cu toate că e, desigur, mai mic de statură decât ceilalți. Sau cum o fetiță timidă și retrasă își găsește în cele din urmă împlinirea devenind mamă și gospodină, apoi asistentă maternală autorizată.

Ființa umană e plină de resurse! Ea este foarte adaptabilă – în aceasta constă forța ei, dar și slăbiciunea, atunci când e vorba despre memoria corporală... Într-adevăr, respectivele „reflexe” pe care ni le-am format pentru a ne asigura supraviețuirea pot să se întoarcă împotriva noastră și să înlesnească apariția unei suferințe. Un copilăș care crește într-o atmosferă lipsită de afecțiune se va înăspri și își va refuza emoțiile pentru a nu suferi din cauza acestei carențe. Devenit adult, el își va păstra reflexul de a se închide în sine, iar aceasta îl va priva de capacitatea de a-și exprima și împărtăși emoțiile. Și de a avea, deci, relații fructuoase și echilibrate... Sau, mezinul unei familii numeroase va înțelege foarte rapid că postura de măscărici îi asigură un loc al lui în sânul numeroasei sale familii, diferențiindu-l de frații și de surorile lui. Când va ajunge mare, el nu-și va putea reprimă nevoia de a-i face pe ceilalți să râdă pentru a beneficia de un loc al lui, dar acest comportament nu-i va facilita deloc viața socială și profesională... Salvatoare la început, aceste comportamente reflexive devin ulterior aberante. Și, cel mai adesea, fără ca noi să realizăm acest lucru. Ele ne limitează libertatea și ne împiedică să facem alegeri conștiente.