

INTRODUCERE

Imensa dragoste a unui copil pentru părintele lui

Am avut bucuria de a fi tatăl a trei copii. Ca atâția alți părinți, am făcut tot ce-am putut pentru ca ei să aibă o viață fericită.

Deși ofer consultații multor familii cu copii, atunci când e vorba despre ai mei, mă simt uneori la fel de dezarmat ca părinții pe care îi primesc la cabinet. Nu mă tem să o spun și nici să discut cu ei despre asta. Mă străduiesc să aplic în cazul alor mei ceea ce le recomand altora în privința propriilor copii. Încerc, de asemenea, să-i asigur că, într-un fel sau altul, toți ne confruntăm cu dificultăți în calitatea noastră de părinți.

Pentru mine, care am avut un parcurs de viață complicat și o copilărie dureroasă, nu a fost o surpriză să văd cum copiii mei trag după ei aceste „tinichele” ale mele. Timpul mi-a permis să înțeleg că ele îi împovărau într-o măsură mult mai mare decât credeam eu. Într-un mod redutabil. Și totuși, „lucrasem” din greu asupra propriei mele persoane. Din dorința sinceră de a-i feri de suferințele trăite de mine, de a nu-i vedea că trec prin aceleași încercări, cred că i-am cruțat până acum de experiența unor traume similare. Din fericire. Totuși, ceea ce a rămas în inconștientul meu, toate emoțiile care sălășluiau încă în mine, în

ciuda eforturilor terapeutice în ceea ce mă privește, au fost preluate de ei într-un fel sau altul.

Fiul meu a fost multă vreme furios și eu nu înțelegeam de ce. Până într-o zi când, în timpul unui travaliu personal, propria mea furie ascunsă a ieșit la suprafață, mai ales aceea împotriva părinților mei. Mi-am dat seama că, din dorința mea foarte mare de a-mi menaja părinții, această emoție devenise inaccesibilă conștiinței mele, împiedicând-o să se manifeste pentru a-i proteja. În detrimentul meu. Și, de asemenea, în detrimentul copilului meu. Chiar în seara în care am reușit să o scot din mine, m-am întors acasă, l-am privit în ochi pe fiul meu, ne-am zâmbit, și furia lui a dispărut. Trei generații erau implicate: copilul meu mă proteja, în timp ce eu îmi protejam părinții. Exprimându-și furia pentru ca eu să mă eliberez de a mea, fiul meu voia să mă „vindece”. În ziua aceea, am reușit să scap de o „tinichea”... cel puțin de aceasta.

Nu putem măsura cât de buni sunt cei mai mulți dintre părinți. Cunosc foarte puțini părinți dezastruoși, însă există și din aceștia. Cei care vin la mine cu copiii lor fac întotdeauna tot ce le stă în putință, în limitele pe care le au. Consider că dau dovadă de un curaj incredibil atunci când își dezvăluie viața, expunându-se privirii unui terț. Majoritatea se simt vinovați față de cei mici. Cine le poate judeca acțiunile, cine poate defini cu adevărat ce înseamnă un părinte bun, când ar fi necesară, probabil, analizarea unei vieți întregi, a mai multor vieți, pentru a decide dacă au procedat realmente așa cum trebuie? Psihoterapeuții, inclusiv eu, și mai ales psihologia în general, pot ajunge să-i culpabilizeze și să-i stigmatizeze pe unii dintre ei. În terapie, la un moment dat era la modă blamarea taților, a mamelor sau chiar a ambilor.

Nu există însă cursuri, diplome și formări anume pentru a fi părinte. Treaba asta ne ia prin surprindere, fără nicio pregătire

specială. Peste noapte, trecem de la statutul de copil – ceea ce vom fi mereu – la acela de părinte – ceea ce, de asemenea, vom fi mereu –, o sarcină dificilă pentru care nu există instrucțiuni de utilizare. Nu ne naștem părinți, așa cum nu ne naștem bărbat sau femeie, ci devenim. Ceea ce ne-a plăcut în propria noastră educație vrem să reproducem; ceea ce am detestat, am vrea să evităm. Dar, în această privință, nimic nu este simplu. În mod inconștient, putem repeta cu copiii noștri ceea ce ne-a făcut să suferim și să nu le transmitem ceea ce nu ne-a fost benefic.

Repetările transgeneraționale sunt fundamentale în aceste fenomene, pentru că inconștientul, secretele și lucrurile rămase nespuse continuă să acționeze, așa cum explică Anne Ancelin Schützenberger și prietenul meu, Ghislain Devroede în cartea lor intitulată *Copiii bolnavi de părinți*¹. La început, titlul cărții mele mi-a apărut ca fiind elocvent pentru ceea ce voiam să spun, apoi mi-am amintit de al lor. Totuși, e posibil să-l fi ales și ca pe o continuare pozitivă a cărții respective, pentru a arăta că acei copii erau bolnavi nu atât de părinții lor, cât de imensa dragoste pe care le-o purtau acestora.

Aș vrea ca, prin intermediul cazurilor prezentate în cartea de față, voi cititorii, adulții de astăzi, nu neapărat mame sau tați, să puteți conștientiza această dorință pe care ați avut-o probabil, copii fiind, de a vă salva părinții; ea dăinuie toată viața, uneori chiar și după moartea lor. Cu ocazia marilor sărbători anuale, de Crăciun, de Paște, la fel și a vacanțelor, ne întoarcem din nou lângă părinții noștri. Adeseori însoțiți de propria noastră familie pe care ne-am construit-o, ne regăsim în același timp în postura de copii. Orice s-ar întâmpla, oricare ar fi dificultățile relațiilor și orice vârstă am avea, noi repetăm, conștient sau nu, diverse me-

¹ Editura Philobia (www.philobia.com). (n.red.)

canisme din copilărie, supunându-ne, fără voia noastră, acestui fenomen: acela de a ne susține părinții și chiar de a-i vindeca.

Îmi amintesc de o pacientă de vreo treizeci de ani care, după un weekend consacrat sărbătoririi mamei sale proaspăt ieșită la pensie, s-a prăbușit pe canapeaua din cabinetul meu și mi-a spus că viața ei e „terminată”. Femeia nu-și mai imagina un viitor, nici profesional, nici sentimental, nici relațional. Era prima oară când o vedeam astfel. Am întrebat-o cum s-a comportat mama ei în timpul reuniunii familiale și ea mi-a spus că aceasta nu a scos o vorbă tot weekendul. Identificându-se cu propria mamă, pacienta mea se vedea deja la pensie... la vârsta de treizeci de ani! E foarte posibil ca mama să nu fi conștientizat cu adevărat această tranziție delicată la altă etapă a vieții sale – întotdeauna suntem un pic consternați când existența ne rezervă noi încercări – și încă și mai puțin faptul că fiica își va însuși amărăciunea ei ca și cum ar vrea să o scape de ea. Când a realizat acest lucru, pacienta mea a redevenit cea pe care o știam, o femeie mai degrabă veselă și plină de speranță pentru viața ei viitoare și care s-a putut reîntoarce la vârsta și la problemele ei.

Cum are loc acest fenomen în cazul copiilor?

Să-i observăm. Pe copiii noștri, pe copii în general. Uităm, de cele mai multe ori, că și noi am fost ca ei. La fel ca ei, ne prefăceam că nu dăm atenție lucrurilor care se întâmplau în jurul nostru, afișând probabil un aer indiferent, lipsit de griji. Indiferent de ce se întâmpla, sau aproape.

Cum se simt părinții mei? Iată neîncetata lor întrebare. În spatele aparentei lor nepăsări se profilează o permanentă vigilență, o neclintită preocupare pentru celălalt. Fără sprijinul părintesc fundamental, existența lor ar putea deveni precară, ba chiar ar fi pusă în pericol. Dacă totul merge bine, ei pot duce o viață fericită, având la bază sentimentul de siguranță. Invers,

când mediul se fragilizează, în loc să se ocupe de ei înșiși, copiii își petrec timpul încercând să-și salveze soclul existențial, să-i mențină în bună stare, cu orice preț, pe cei care le-au dat viață, pe părinții adoptivi, pe alți membri ai familiei lor, pe diverse persoane care îi au în grijă. Este o prioritate absolută. Copiii își pierd atunci energia și sănătatea vrând să-i vindece pe cei care le sunt indispensabili.

Care este originea profundă a acestui fenomen? De ce copiii se împovărează cu suferințele ascunse ale anturajului lor? Dragostea este motivația esențială a acestui fapt. Dragostea necondiționată, uriașă a copiilor pentru părinții lor, pentru toți aceia care se ocupă de ei, bine sau rău, plini de solitudine sau neglijându-i, prevenitori sau maltratându-i. Indiferent de ce a fost, indiferent de ce se întâmplă, copiii îi iubesc și vor să îi vindece.

Ce este o fantomă familială?

Repetarea traumelor

„Mama țipă”

O fetiță de șapte ani, foarte tristă, stă așezată lângă mama ei în sala de așteptare. Amândouă tac. Nu le-am auzit să-și spună ceva în timp ce terminam ședința precedentă.

Abia intrată în cabinet, mama începe să vorbească.

— E un fel de război între mine și Alice. De trei luni, se tot împotrivesc, nu mai vrea să se scoale dimineața. Mă enervez și apoi violența escaladează. La doi ani și jumătate, am dus-o la pedopsihiatru, pentru că avea accese de furie. I-au trecut atunci, dar acum au revenit și nu mai știu ce să fac. Recunosc: nu sunt o persoană tocmai calmă. E ca o bătălie. Aș putea chiar s-o plesnesc, dar cum nu vreau să fac asta, dau cu pumnii în pereți; țip la ea; nu mă mai controlez.

— Urmezi o terapie?

— Am făcut terapie timp de șapte ani, cu o psihologă remarcabilă, căreia îi sunt realmente recunoscătoare.

— Îmi imaginez că ai vorbit cu terapeuta ta despre eventualele dificultăți cu care te-ai confruntat în copilărie?

— Da, bineînțeles. Dar multe dintre ele au revenit la nașterea lui Alice. Sunt destul de descumpănită.

— Ce s-a întâmplat cu mama ta?

— Mama nu era fericită. Țipa toată ziua la mine când eram mică...

Brusc, femeia izbucnește în plâns și nu mai poate vorbi. Fata ei începe, de asemenea, să plângă și strigă:

— Nu vreau ca mama să fie tristă!

Mama îi spune:

— Știi, buni țipa când eram eu mică și țipă încă și acum uneori!

Le las să plângă împreună câtva timp, apoi mă adresez mamei:

— Îți dai seama că până acum n-ai făcut decât să repeți comportamentul pe care l-a avut mama ta față de tine în copilărie?

— Chiar nu am realizat că fac asta.

— Ți-ai putea da seama c-o faci și totuși să repeți purtarea ei. Repetarea ne pune pe pilot automat, astfel că relațiile cu copiii noștri devin stereotipice, practic necontrolate. Țipăm la ei așa cum părinții noștri țipau la noi. Sau suntem incapabili să ridicăm vocea atunci când ar trebui, ceea ce înseamnă același lucru.

— Cred că furia mea are mai multe motive. Sunt furioasă și pe tatăl meu, pentru că a părăsit-o pe mama.

Femeia continuă:

— De ce fiica mea a devenit insuportabilă acum trei luni? Pentru că scenele noastre de atunci au început.

La aceeași vârstă, copilul repune în scenă trauma părintelui

Analizez arborele genealogic al lui Alice, desenat la începutul ședinței.

— Părinții tăi s-au separat, mai mult sau mai puțin, când tu aveai șapte, opt ani. Probabil că o „alarmă transgenerațională” s-a declanșat când fiica ta a ajuns în preajma vârstei de șapte ani, cam cu o lună și jumătate înainte. La aceleași vârste, la aceleași date, evenimentele se repetă. Alice are o atitudine care te scoate din sărite. Nu cumva mama ta își ieșea cel mai mult din fire când rămâneți doar voi două împreună, în timp ce tatăl „își vedea de treabă în altă parte”?

— Da, e posibil.

— Pe de altă parte, tu nu trăiești cu tatăl lui Alice. Mi-ai spus că el a plecat după nașterea ei și că, în momentul de față, nu ai vreo relație de dragoste cu un bărbat. Condițiile de viață între tine și copilul tău sunt similare cu acelea care te-au făcut să suferi atunci când aveai vârsta ei. Este vorba despre o repetare. Ideea e că, pentru a fi scoasă la lumină, e nevoie ca ambele generații să fie prezente în fața unui terapeut.

În timp ce vorbesc cu mama, Alice se așază pe genunchii ei și începe să o mângâie. O simt liniștită, calmă și tandră dintr-odată.

O lună mai târziu, mama și fiica revin. Copila se simte mult mai bine. Furiile și crizele practice au dispărut. Mama explică:

— Am vizitat-o pe mama în timpul vacanței. Am avut o discuție. Mi-a povestit brusc niște lucruri pe care nu mi le-a spus niciodată. Și mai ales ca urmare a ședinței trecute, când mi-ați semnalat existența unei întreruperi voite a sarcinii... Mama mi-a mărturisit că a făcut un avort la prima sarcină, la fel ca mine. Și în cazul amândurora, a fost vorba despre o dragoste imposibilă!

— Fiica ta e la fel ca majoritatea copiilor care vin în cabinetul meu. Simptomele ei sunt o tentativă de a te vindeca, dar și de a-și îngriji filiația. În cazul tău, aceea a femeilor și îndeosebi a bunicii ei. Oricum, ceva a fost pozitiv. Îi poți mulțumi pentru că

a putut crea astfel între tine și mama ta o discuție care a lipsit până acum. În același timp, legătura cu fata ta a devenit mai ușoară și mai afectuoasă. Simptomele copiilor sunt întotdeauna cereri de vindecare care trec dincolo de propria lor persoană.

Copiii – „bureți emoționali”

Încă de la naștere, chiar *in utero*, copiii pot fi așadar terapeuții familiei lor, cu atât mai mult atunci când aceasta nu funcționează cum trebuie. Acest proces, aflat la originea celor mai multe dintre dificultățile mentale întâlnite în cadrul consultațiilor mele, poate trece neobservat, pentru că el devine invizibil printr-o inversare de roluri: copiii sunt bolnavi în mod oficial.

Un simptom al tulburării emoționale a celor care îi înconjoară pe acești copii este faptul că ei devin centrul atenției; li se oferă îngrijiri, deși ei s-au plasat în poziția de „medici”. Copiii știu intuitiv – și fără niciun dubiu – că părintele lor este în suferință, dincolo de aparențe, când nici măcar acesta din urmă nu pare că ar suferi. „Cum le pot vindeca pe aceste persoane dragi, care sunt atât de indispensabile pentru mine?” „Ce anomalii de comportament, de atitudine, aș putea manifesta pentru a le alina suferința?” Cam așa și-ar reda trăirile, dacă toate acestea nu s-ar petrece în inconștient.

Atitudinea lor poate consta într-un sprijin permanent, dar, de cele mai multe ori, copiii își asumă „durerea părintelui”. O iau în seama lor, în felul lor, cu efecte nefaste identice sau, uneori, diferite. Manifestându-și și menținându-și simptomele, ei îl ajută să nu se prăbușească. Acești copii lansează un fel de semnal de alarmă în privința disfuncționalităților existente în anturajul lor. Deși familia pare sănătoasă, copiii acumulează dificultăți, trecând de la un terapeut la altul, fără a se simți vreodată mai

bine în mod real. Ei sunt moștenitorii blocajelor suferite de generațiile precedente.

Primirea copilului și a familiei lui în terapie

Un cuplu vine la consultație împreună cu fiul de șapte ani. Acesta din urmă are un comportament considerat „anormal”, care a început să se manifeste de la vârsta de patru ani. Copilul se enervează foarte tare și face crize de furie incontrolabile. La prima ședință cu el și cu familia lui, descoperim una dintre cauzele tulburărilor sale: înainte de a fi conceput, băiatul a avut un frate care a murit *in utero*, la patru luni, din cauza unei boli genetice. Așa cum se întâmplă de cele mai multe ori, părinții nu s-au gândit să-i vorbească despre el. Așadar, copilul avea un comportament „anormal” care simboliza prezența fantomatică a fratelui său mai mare, un prunc „anormal” decedat. Băiatul captase „existența” acestuia, împovărându-se cu drama parentală originară și cu absența cuvintelor de care era ea însoțită.

Depozitari ai emoțiilor ascunse ale părinților și ale propriilor strămoși, copiii au nevoie ca aceste cuvinte – și adeseori lacrimile reținute – să fie rostite și plânse în prezența lor, astfel încât să se elibereze de o povară afectivă mult prea grea pentru ei și care nu le aparține.

Alt exemplu al acestei eliberări emoționale: un cuplu tânăr și fiica lor de patru ani. Anxioasă, cu un comportament obsesiv și extrem de nervoasă, fetița nu stă locului o clipă. Ea plimbă o păpușă pe corpul mamei care stă așezată și o lasă să cadă de câteva ori la rând peste ea. Evoc eventualitatea unui avort¹.

¹ Vezi Bruno Clavier, *Les fantômes familiaux – Psychanalyse transgénérationnelle*, Paris, Payot, col. „Petite Bibliothèque Payot”, 2014 (*Fantomele din familie. Psihanaliză transgenerațională*, Editura Philobia, 2018 – n.tr.) și *Les fantômes de l'analyste*, Paris, Payot, 2017.