



De multă vreme mă preocupă existența – în cazul tuturor ființelor umane și începând cu pacienții mei – a unei personalități duble, cu două fețe, a unui psihism dublu compartimentat, în care coabitează, cu dificultate uneori, două ființe diferite, adultul și copilul. Sunt din ce în ce mai convins că fericirea unei persoane sau, dimpotrivă, nefericirile ei, aptitudinea sau dificultatea sa de a se bucura cu seninătate de plăcerile pe care i le oferă viața depind de natura legăturilor, încordate ori relaxate, pe care le întrețin între ele cele două euri ale sale, infantilul și adultul.

În realitate, contrar principiilor psihologiei și ale filosofiei tradiționale, eul nu este niciodată unul, simplu, unic. El nu reflectă o aceeași unitate, unidimensională, omogenă, armonioasă și uniformă. Identitatea este, în mod paradoxal, dublă. Așadar, asemenea unei păpuși rusești, a unei matrioșka, „casa-sinelui” nu este locuită de un singur locatar, faimosul „eu” conștient, lucid, realist, doritor, activ, rezonabil și rațional, supus principiului realității, așa cum l-a conceput și l-a descris atât de bine Descartes. Ea adăpostește cel puțin încă un locatar, invizibil de data aceasta, deși cu putere de decizie, și anume copilul interior,

băiețelul sau fetița de odinioară, care dăinuie și în prezent și va dăinui veșnic în persoana adultă, dincolo de sexul, de poziția socială și mai ales de vârsta acesteia. Trecutul nu se șterge. El nu va dispărea niciodată, ceea ce este foarte bine, pentru că trecutul reprezintă rădăcinile ființei, temeliile ei, sursa și rezervorul, pentru toată viața, ale energiei ei vitale, ale inspirației și creativității ei! Întotdeauna mi s-a părut uimitor că filiația, adică ideea de conexiune și de înrădăcinare, este resimțită în Occident ca o ghiulea handicapantă, o infirmitate, care i-ar interzice individului să fie liber și el însuși. Trecutul insuflă viitorul.

Astfel, în fiecare persoană sălășluiesc două egouri, două euri, două regate, două sensibilități, două viziuni asupra sinelui, asupra vieții, asupra lumii și a celorlalți; orice individ este bipolar, bilateral, bicefal, bilingv.

De ce un bărbat cunoscut de toată lumea, care se bucură de o inteligență și de o abilitate remarcabile și e privit ca un superman care a reușit excelent să urce toate treptele gloriei și ale puterii, se lasă tratat de femei în intimitate, în mod ciudat, ca un băiețel, dependent și manipulabil, fără a se putea opune atotputerniciei, capriciilor și infidelităților lor?

De ce o anume femeie, care vrea să apară în ochii tuturor drept o sfântă, o angajată, o mamă și o soție bună, rezistentă și voluntară, blândă și totodată puternică, o persoană care știe foarte bine ce vrea și încotro se îndreaptă, se lasă uneori ispitită, „pentru a defula când e sătulă de toate aceste virtuți“, de irezistibila tentație a unei mici escapade cu un amant, nou și anonim de fiecare dată, la care poate renunța imediat după aceea?

Eul adult reprezintă, desigur, partea vizibilă a aisbergului, instanța și sediul conștiinței, al judecății, al voinței și al acțiunii. Asemenea căpitanului unei nave, el își asumă funcția de mediator între revendicările pulsionilor, imperativele supraeului și exigențele realității exterioare. Totuși, în spatele acestei fațade

rezonabile, eul adult nu se bucură întotdeauna de o autonomie veritabilă. În cazurile fericite, el poate fi capabil să se afirme, gestionându-și cu seninătate și suplețe energia vitală și împăcând astfel, printr-un compromis, revendicările aferente celor două principii, ale realității și ale plăcerii, adeseori contradictorii. Dar eul adult riscă, de asemenea, în caz de conflict, să fie copleșit, influențat, tulburat, înfrânat de puterea ocultă a copilului său interior, căruia îi ignoră total existența și pe care, în consecință, nu reușește să-l domine.

În aceste condiții, puterea sau slăbiciunea eului adult, imaginea bună sau rea pe care o are despre el, combativitatea sau lipsa lui de tărie, temeritatea sau frica depind de starea de sănătate a copilului interior, de robustețea ori fragilitatea sa. În realitate, acesta din urmă este cel care ghidează pașii celui dintâi către o întâlnire veselă sau, dimpotrivă, îi grăbește către chinurile neliniștilor și ale codependențelor sadomasochiste, în ciuda inteligenței și a voinței „adultului”, în pofida lui.

Atunci când acesta se află sub influența inconștientă a copilului său interior, el încetează să mai simtă și să reacționeze ca un adult. Devine orb și își pierde autonomia psihică. Se cufundă în nisipurile mișcătoare ale unei afectivități excesive, ale unei emoționalități dezordonate, senzitive, infantile, privată de o minimă reflecție și logică, din cauza imposibilității de a se detașa și de a face un pas înapoi. Acesta este motivul pentru care adultul ajunge să fie prins, blocat, în mod repetitiv, în excесе nocive, fie pentru că dramatizarea anxioasă îl împiedică să acționeze sau să reacționeze, fie, dimpotrivă, pentru că entuziasmul euforic îl face să nu vadă riscurile. Lipsa de măsură, exagerarea emoțională sunt cele care servesc drept revelator și indiciu al prezenței copilului în spatele măștii adulte.

Astfel, se poate întâmpla ca „adultul”, dominat de copilul lui interior, fetiță sau băiat, mai degrabă vorbit și acționat, decât

vorbitor și actor, să nu se recunoască în unele dintre alegerile sale, ca și cum ar fi fost antrenat, telecomandat de o forță străină. Cuprins apoi de regrete și de culpabilitate, el își reproșează „infantilismele“, pe care îi este greu să și le explice, ceea ce îl face să repete neîncetat: „Nu știu ce m-a apucat“ sau „A fost ceva mai presus decât mine!“.

La fel, cea mai mică frustrare sau nemulțumire poate deveni pentru el insuportabilă și foarte gravă, riscând să-l destabilizeze și să-i reînvie temerile infantile de a fi respins. De aici și aviditatea lui afectivă și căutarea obsesivă a reasigurării și a securității.

Prin urmare, copilul din noi – și nu adultul în sine – este cel care se teme că „nu e iubit“, că „e judecat greșit“, că „e criticat“, că „i se reproșează“ una sau alta, că „e culpabilizat“, că „e certat“, că e considerat „incompetent, prost și rău“. El este cel care se îndoiește de capacitățile sale, care nu crede că se ridică la nivelul așteptărilor, care se consideră inutil sau mediocru, dramatizând orice problemă, ezitând neîncetat în fața alegerilor vieții, fără a reuși să se decidă. Și tot el este cel care se teme că totul va fi din ce în ce mai rău, fără speranța unei soluționări pozitive.

Tot el e cel care se impacientează, se înfurie, se enervează, devine mânios, agresiv sau violent, sau cel care, dimpotrivă, se plasează cu masochism în postura de țap ispășitor în situații de eșec, de respingere și de hărțuire, căutând bastoane pentru a se lăsa bătut. Și, în fine, el e cel care se străduiește din răsputeri să placă, să strălucească, să se facă remarcat, să se laude, să seducă, prin succes și prin renume, pentru a se considera cineva, pentru a exista, a fi recunoscut, dorit, important și iubit.

Toate acestea arată clar inutilitatea, chiar nocivitatea, unui anumit psihologism de o calitate îndoielnică prin care se încearcă liniștirea și deculpabilizarea artificială a individului care e îndemnat să „aibă încredere în el“, „să nu dramatizeze“, „să profite de ai lui în momentul prezent“ etc.

Nimeni nu-și dorește în mod deliberat să sufere și nici nu alege să facă acest lucru. Nimeni nu poate decide, de asemenea, să-și remedieze defectele prin rezoluții, oricât de voluntariste ar fi ele, fără consimțământul prealabil al copilului interior.

În realitate, abordările de acest gen, care se adresează individului adult, voinței sale conștiente, oferindu-i iluzia că ar fi capabil să se transforme aplicând o anumită rețetă sau un anumit program, riscă, în mod paradoxal, să ajungă la opusul rezultatului dorit. Ele accentuează disconfortul pe termen lung, operând o refulare suplimentară în direcția copilului interior, deja înăbușit de multă vreme și care, dimpotrivă, cere să fie recunoscut și ascultat.

Totuși, ceea ce dezvăluie cel mai clar existența copilului interior și supremația lui asupra individului „adult” are legătură cu fenomenul ambivalenței. Individul se simte invadat de prezența simultană în el a două gânduri, a două afecte, a două voințe opuse, iubire și ură, da și nu, „vreau” și „nu vreau” în privința aceluiași obiect, ceea ce face ca situația să fie inextricabilă și orice decizie, imposibilă. Iată-l, așadar, sfâșiat, tras în două direcții, dedublat, comandat, rând pe rând, de două aspirații antinomice, de două forțe, de două ființe din el, copilul și adultul. Prins între ciocan și nicovală, între frână și accelerație, individul tergiversează, pune în balanță avantajele și dezavantajele, ruminează, merge înainte și dă înapoi. Vocea adultului îl încurajează să fie el însuși, să aibă încredere în capacitățile lui și să se afirme, exprimându-și dorințele și valorile. Acea a copilului, dimpotrivă, îi cere să se conformeze, să atenueze asperitățile, să asculte, pentru a nu se simți vinovat că dezamăgește sau rănește, pentru că se teme să nu supere și să fie respins.

Astfel, eul adult, sechestrat de copilul din el, poate părea imatur, infantil, subdezvoltat psihic. Privat de autonomie și împiedicat să se dezvolte, el își risipește energia vitală luptând, într-un fel, împotriva lui însuși, combătând accesele de angoasă,

de ambivalență și de culpabilitate emise de copilul lui interior. Dar, în mod paradoxal, cu cât se înverșunează mai mult împotriva acestor manifestări, cu atât ele devin mai agresive și îi epuizează rezervele de energie.

Fără îndoială, copilul interior, acest alt sine însuși, se poate comporta față de eul adult, colocatarul său în „casa-sinelui“, total invers, de o manieră suportivă și constructivă, devenind îngerul lui păzitor, mentorul, duhul său bun și protector, inspiratorul, colaboratorul lui privilegiat.

Contrar afirmațiilor făcute de vânzătorii de himere, fericirea nu are secrete. Cei care „se simt bine în pielea lor“, bucurându-se de pacea interioară, care sunt capabili să simtă bucuria și să guste micile și marile plăceri ale vieții, nu provin nicidecum din rândul persoanelor superioare, bogate, frumoase, înzestrate, tinere, inteligente și sănătoase. Nu există niciun program de urmat pentru a ajunge la starea de bine. Oamenii fericiți sunt tocmai aceia care, datorită prezenței în ei a acestui înger păzitor – care, evident, nu trebuie luat în sensul propriu, literal, al cuvântului –, se bucură de o imagine de sine sănătoasă. Încrăzători în capacitățile lor și conștienți de limitele lor, ei acceptă ceea ce au și ceea ce sunt, în prezent, își acceptă vârsta adultă, sexul de bărbat sau de femeie, bogăția, fără a se lăsa devorați de nostalgie, de utopie, de panică sau de euforie, fără a se supune cu masochism agresiunii ambivalenței și a culpabilității. Într-un cuvânt, acești oameni au privilegiul de a adăposti în ei un băiețel sau o fetiță care îi sprijină într-un mod încrezător și vesel, asemenea unui înger păzitor. Numai acesta poate susține dezvoltarea libidinală și identitară a adultului.

Așadar, copilul interior apare sub două fațete, una întunecată și cealaltă luminoasă, în funcție de ceea ce a integrat din trecutul lui familial și transgenerațional, de ceea ce a suferit sau a trăit, de ceea ce a reușit sau nu să surmonteze.

Evident, eu nu sunt nici primul, nici singurul descoperitor al acestei dualități psihologice fundamentale, al acestei idei de coexistență, în fiecare individ, a două ființe, două egouri, două voințe, două euri. Vorbim aici despre o noțiune cu care toți cunoscătorii sufletului, scriitori, poeți, filosofi și psihologi, sunt familiarizați de multă vreme. O noțiune care, fără îndoială, a fost presimțită, doar în mod intuitiv, și de oamenii obișnuiți.

Totuși, ideea existenței unui alt sine în individ, care îl guvernează mai presus de el însuși, a fost neîncetat respinsă și combătută până acum. E drept că ea deranjează și neliniștește, suscitând fantasmе de intruziune, contrariind și rănind orgoliul, dogma liberului arbitru, iluzia controlului, imperioasa nevoie de a ne crede unitari și autonomi. Ea ne insuflă teama de fisură, de ruptură, de spargere a identității noastre, de intrare într-o stare de nebunie sau de perversiune, în acea faimoasă dedublare a personalității, caracteristică schizofreniei, în care persoana alienată se vede total depozedată de ea însăși, animată de o voință ascunsă, ciudată și străină, diabolică și infernală, care ar putea s-o determine să comită toate ororile posibile, criminale sau suicidare.

„Există în fiecare om, în orice clipă, două postulări simultane, una către Dumnezeu, cealaltă către Satana“, scria Baudelaire.

Toată lumea îl cunoaște pe Ianus, una dintre cele mai vechi divinități ale mitologiei romane, cu cele două fețe opuse ale sale, una orientată spre trecut, cealaltă întoarsă spre viitor. El a fost întotdeauna privit cu bunăvoință, pentru că nu incarna o dublă personalitate ambivalentă, clivată, cu două fețe, una neagră și alta albă, ca în cazul perversului. Ianus reprezintă chiar un simbol pozitiv. El este zeul tuturor porților, al pragurilor, care favorizează tranzițiile, facilitând, de exemplu, continuarea, prelungirea, dezvoltarea trecutului în viitor. Pe scurt, el este simbolul creșterii, al devenirii, al copilului care devine adult.

Cu totul altfel stau lucrurile în privința legendei doctorului Jekyll și a lui Mister Hyde, în care romancierul Stevenson pune în scenă o ființă fantastică, divizată interior, cu cele două euri ale ei, antinomice, clivate, scindate, dezbinat, total străine unul de celălalt. Unul, dr. Jekyll, ireproșabil, este atras de bine, de plăcerile sănătoase ale vieții. Celălalt, Mr. Hyde – în engleză, *to hide* înseamnă „a se ascunde“ –, este atras, dimpotrivă, de rău, de crime și vicii, fiind un personaj negativ, considerat un monstru înspăimântător, o incarnare satanică venită din tenebre și care inspiră groază și aversiune.

Alt exemplu, mult mai apropiat de vremurile noastre: faimosul fapt divers de care își amintește toată lumea, acela al istoriei dublei personalități a lui Jean-Claude Romand, pe care soția, prietenii și părinții (care nu se puteau întâlni niciodată cu el) îl credeau șef de clinică la spitalul cantonal din Geneva, director de cercetări la Inserm și o personalitate importantă a Organizației Mondiale a Sănătății. În ianuarie 1993, pompierii au descoperit, în casa lui cuprinsă de flăcări, corpurile carbonizate ale celor doi copii ai săi, al soției și ale părinților lui care fuseseră asasinați cu carabina, la 80 de kilometri distanță de acel loc. În realitate, Romand nu era medic și nu deținuse niciodată o responsabilitate oficială. El își petrecea zilele circulând cu mașina, citind prin parcuri, plimbându-se în pădurile jurasiene și mai ales „împrumutând“ sume mari de bani, în dreapta și în stânga, pentru a dovedi realitatea scenariilor sale imaginare.

Așadar, ideea unui dublu eu, deși sesizabilă în mod intuitiv (să ne gândim pentru o clipă la *Portretul lui Dorian Gray* al lui Oscar Wilde), a fost respinsă și combătută energic, din cauza temerilor legate de o posesie satanică, de o sfâșiere schizofrenică sau de un clivaj pervers inspirate de ea.

Dincolo de neliniștile pe care le-ar putea provoca în privința străinului, a intrusului existent în noi, ipoteza unui psihism cu

două compartimente, infantil și adult, interconectate și interdependente, constituie o realitate psihologică incontestabilă. Ea nu reprezintă un fenomen patologic și nici o acțiune regresivă care s-ar afla la originea suferințelor individului sau a limitării libertății sale.

Dimpotrivă, recunoașterea unui psihism cu două compartimente, bidimensional, la fel și înțelegerea a ceea ce se întrețese și se întâmplă între adult și copilul lui interior, în lumina trecutului familial, sunt procese cu caracter benefic și eliberator. Ele contribuie, în primul rând, la calmarea individului, ajutându-l să realizeze că suferința lui nu e cauzată de o lipsă reală în *aici și acum*, reparabilă în mod concret, ci că ea constituie expresia temerilor copilului său interior și are, așadar, o anumită semnificație. De asemenea, această recunoaștere îl protejează pe individ împotriva tentativelor exterioare de manipulare venite din partea familiei, a colegilor și a prietenilor lui, dar și de publicitatea și de propaganda mediatică. Adresându-se exclusiv emoțiilor și sensibilității lui de copil, fricilor și speranțelor sale, acestea reușesc să-i scurtcircuiteze luciditatea, capacitățile adulte de discernământ și inteligența.

Să ne întrebăm acum care sunt motivele și scopurile pentru care copilul interior al unor adulți se comportă ca un persecutor, împiedicându-i să fie în mod autentic ei înșiși, să trăiască și să se dezvolte în pace, în compania celor dragi.

Din nou, dacă adultul nu reușește să-și găsească fericirea, dacă se epuizează în conflicte interioare, aceasta se întâmplă din cauza invadării sale de către copilul lui interior, care îi confiscă libidoul, făcându-l să fie imatur, deci insuficient de adult, în ciuda vârstei sale. Dar de ce copilul interior acționează într-un mod atât de dăunător și de distructiv? Acest lucru se produce atunci când individul nu și-a trăit pe deplin copilăria, cu toată lejeritatea și lipsa de griji pe care ar trebui să le implice această

perioadă, în nume propriu, în funcția și postura lui, în locul și timpul lui. Individul rămâne pueril, infantil, uneori de-a lungul întregii sale existențe, încremenit, ținut de trecutul lui, deși apus aparent, pentru că s-a plasat prea de timpuriu în poziția de „adult“. Prin urmare, el nu a avut șansa, mic fiind, să se bucure cu adevărat de copilăria lui, să fie îndeajuns de copil, de băiețel sau de fetiță. Tulburat de angoasă și de culpabilitate, el a trebuit să evadeze din copilărie pentru a se erija în protector și terapeut al părinților lui. Așa se întâmplă, de exemplu, atunci când individul a trăit o istorie familială dificilă, a fost maltratat sau a asistat ca spectator pasiv și neputincios la suferința părinților săi: divorț, boală, șomaj, depresie etc. E vorba aici despre o copilărie neconsumată, eșuată, omisă, neîmplinită, neterminată, neizbutită, ratată, goală. Cum să te poți desprinde atunci de o perioadă și de un statut insuficient trăite pentru a fi integrate, arhivate și, în mod simbolic, depășite? Cum să te separi și să-ți iei adio de la fetița sau de la băiețelul care nu ai putut să fii, pentru a-ți continua creșterea?

Această copilărie goală, adică netrăită, ca un buletin de vot alb, pe care nimic nu este scris, ca o noapte albă fără somn, ca o căsătorie de formă, neconsumată carnal, nu va dispărea însă, pulverizată în neant. Dimpotrivă, în loc să se absoarbă în mod natural, să se integreze în psihism și să devină fundamentul acestuia, la fel și rezervorul energiei vitale, ea se clivează, se izolează, se deconectează pentru a se retrage, a se exila undeva în invizibilitatea catacombelor labirintice ale inconștientului.

Totuși, ea va reapărea la un moment dat, mai devreme sau mai târziu, bântuind „casa-sinelui“ asemenea unei fantome răătăcitoare, și va face rău pentru că e nefericită. Evident, nu vorbim aici despre o stafie, precum cele din literatura fantastică, despre o ființă care a existat anterior. Fantoma servește doar ca imagine pentru a semnaliza întoarcerea a ceea ce a fost refulat în mod

inconștient, adică a ceea ce nu a putut fi trăit și metabolizat la vremea respectivă. Ea revine, uneori după o lungă perioadă de hibernare, sub forma unor simptome deranjante, obsedante, dar imposibil de înțeles pentru individ, fără o legătură cauzală inteligibilă cu realitatea lui actuală.

Așadar, încă o dată, nu adultul este cel care suferă, ci, prin el, copilul său interior, sechestrat de fantomă. Astfel, cu cât individul a fost mai mult împiedicat, în „Altundeva-ul și Înainte” lui, să-și trăiască sănătos viața de copil, cu atât el va fi mai urmărit și subjugat, mai târziu, de revenirea a ceea ce a fost refulat și care cere să-i fie satisfăcute cerințele, rămase cumva suspendate.

Iată de ce, de exemplu, atâtea persoane în vârstă „recad”, cum se spune, în copilărie, devenind capricioase, egoiste, anxioase, nerăbdătoare. În mod cert, cu cât îmbătrânim și ne descoperim copilul interior, cu atât ne reapropiem de copilărie, mai ales atunci când aceasta a fost dificilă și netrăită din plin, în locul și timpul ei, ci a fost o copilărie eșuată, ratată, omisă, goală. E de neconceput să devenim cu adevărat adulți dacă nu am fost mai întâi copii și apoi adolescenți. Bătrânețea nu-l modifică în mod profund pe individ. Ea amplifică anumite trăsături ale personalității sale, existente dintotdeauna.

Pornind de aici, ca regulă generală, orice afect care nu a putut fi resimțit, sustrăgându-se astfel exprimării sale în cuvinte și elaborării conștiente, se transformă într-o fantomă care dă târcoale aleilor „casei-sinelui”. Așa se întâmplă cu ansamblul emoțiilor, cu depresia, cu sentimentul de culpabilitate pe care individul, de teamă să nu „înnebunească”, se străduiește să le refuleze, să le arunce în invizibilitatea inconștientului, ajutat uneori de arsenalul medicamentelor de sinteză.

În schimb, orice suferință recunoscută, asumată, se metabolizează, se digeră, pierzându-și astfel intensitatea și nocivitatea în mod natural. Mai mult chiar, ea se transformă în îngrășământ,

în hrană afectivă, în înger păzitor, stimulând energia vitală. În acest sens, ritualurile simbolice, de esență laică sau religioasă, devenite tot mai rare, din păcate, în epoca noastră, aveau drept scop să-l încurajeze pe individ să-și exprime afectele în urma unei pierderi sau la trecerea de la o etapă a vieții la alta, ajutându-l să-și ducă la bun sfârșit travaliul doliului. E interesant de remarcat, de asemenea, că, în literatura fantastică, fantoma desemnează o creatură supranaturală, animată de spiritul unui mort care ar fi rămas prizonier pe pământ sau care ar reveni din lumea cealaltă pentru a se răzbuna, pentru a-și ajuta apropiatii sau pentru a rătăci veșnic, ca pedeapsă pentru greșelile lui. Toate aceste legende cu fantome și stafii, cunoscute în majoritatea culturilor, toate aceste fabule macabre sau fantastice dovedesc, în ultimă instanță, nu existența unei realități obiective, desigur, ci a unui adevăr psihologic simbolic, și anume întoarcerea, sub formă de fantomă, a ceea ce a fost refutat în inconștient. Orice viață neîmplinită, neterminată, eșuată, orice litigiu nerezolvat, al cărui doliu nu a putut fi realizat, rămânând în suspensie, re-apare, după o perioadă de incubație, sub forma unei fantome.

Acesta este motivul pentru care, în folclorul multor popoare, stafiile provin din rândul sufletelor frământate și rătăcitoare, rămase fără mormânt, acelea ale asasinilor, ale sinucigașilor sau ale tinerelor moarte în chinurile facerii. O imagine tristă, desigur, dar cât se poate de grăitoare, care definește fantoma drept consecința unui eșec, a întreruperii premature a unei vieți care nu a avut loc, care nu s-a putut desfășura până la termenul ei natural, ca un mugure care se ofilește fără să fi îmbobocit, ca o sămânță negerminată.