

LE PLAISIR DE VIVRE

Anne Ancelin Schützenberger

Copyright © 2009, Éditions Payot & Rivages

BUCURIA DE A TRĂI

Anne Ancelin Schützenberger

ISBN 978-606-8560-78-6

© 2019 – Philobia Publishing

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducere: Cristina Livia Vasilescu

Redactor: Raluca Furtună

DTP & Copertă: Cătălin Furtună

Corectură: Dorina Oprea

Imagine copertă: Andre Furtado

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SCHÜTZENBERGER, ANNE ANCELIN

Bucuria de a trăi / Anne Ancelin Schützenberger ; trad. din lb. franceză de Cristina Livia Vasilescu. - București : Philobia, 2019
ISBN 978-606-8560-78-6

I. Vasilescu, Cristina Livia (trad.)

159.9

**Anne Ancelin
Schützenberger**

BUCURIA DE A TRĂI

Traducere de
Cristina Livia Vasilescu

philobia

CUVÂNT ÎNAINTE

Îmi vine în minte un psalm, sau mai degrabă un cânt religios, al cărui refren sună cam aşa:

„Numără-ți binecuvântările,
Rând pe rând, numără-le,
Și vei vedea ce multe
Dumnezeu ţi-a dat.“

Există multe momente plăcute sau de fericire pură ce se aștern dinaintea ochilor memoriei mele.

Într-o dimineață, pe Île-de-Ré, mă trezesc devreme și plec singură pe plajă pentru a vedea răsăritul soarelui. Totul în jur e trandafiriu, vibrant, fremătător, aerul este ușor, „viu“, perceptibil, trandafirii sclipesc, tușele de verde se îンverzesc, cele de albastru se albăstresc, marea respiră, eu respir, lumea respiră... Am cincisprezece ani și mă contopesc cu universul. Apoi, o săteancă „rătăcită“ pe plajă îmi oferă privirea ei de un albastru spălăcit și un crevete ori o scoică – și pornim împreună la plimbare...

Reamintirea momentelor frumoase ale copilăriei, a bucuriilor trăite cu părintii, cu bunicii, apoi cu propriii copii, cu partenerul de viață și cu prietenii și resimțirea plăcerii pe care ne-o procură aceste amintiri au un efect euforizant.

Unul dintre lucrurile pe care le-am învățat odată cu vârsta sau care, mai degrabă, mi s-au părut de necontestat, este faptul că ne putem bucura de viață în orice moment, oricare ar fi starea noastră de sănătate, bună sau rea, chiar și atunci când avem o suferință, și că această plăcere de a trăi ne îmbunătățește situația, oricum ar fi ea.

Acum, la cei nouăzeci de ani ai mei, când am depășit speranța de viață a multor femei, aş putea spune că, dacă n-aș avea problemele inerente vîrstei, n-aș mai face parte din această lume.

Maurice Goudeket, soțul romancierei Colette, a scris *La Douceur de vieillir* („Blândețea bătrâneții”) și Victor Hugo, *Arta de a fi bunic*. Nu intenționez să explic aici arta de a fi bunică, deși schimbul de mesaje și conversațiile telefonice sau video purtate cu cel mai mic dintre nepoții mei ne fac amândurora multă plăcere.

S-a tot spus și scris că oamenii sunt egoiști, dar eu n-am trăit astfel de experiențe. Am întâlnit o mulțime de persoane care se dedicau atât de mult celorlați încât uitau de sine și devineau victime ale propriului devotament, pentru că nu mai reușeau să-și recapete forțele. Din dictonul „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuți” se subînțelege iubirea și grija față de propria persoană.

În comentariile sale referitoare la bunul samaritean, Françoise Dolto arată că acesta îi ajută pe ceilalți, făcând însă doar strictul necesar în această privință și neabătându-se de la propriul drum: el îi dă o mâna de ajutor aproapelui său, dar nu se sacrifică și nu se transformă în salvator, ceea ce ar deschide poarta către triunghiul dramei al lui Karpman, în care salvatorul devine adeseori victimă și, din victimă, persecutor.

Este esențial să învățăm să ne recăpătăm forțele și să ne bucurăm de viață, dar și dificil, de cele mai multe ori. Educația noastră iudeo-creștină nu ne prea învață astfel de lucruri. Un poet a scris: „Nimic nu este atât de profund ca pielea.” Mozart a compus „Micile nimicuri”. Și micile nimicuri ale vieții alcătuiesc existența. Patru plăceri pe zi, în fiecare zi, redau gustul vieții.

Îmi amintesc de cartea lui Philippe Delerm, *La première gorgée de bière* („Prima înghițitură de bere”), în care este descrisă plăcerea provocată de prima gură de lichid rece, într-o zi călduroasă. Nu-mi place berea în mod deosebit, deși, prin căsătorie, port numele unei beri alsaciene prezente pe piață timp de peste două secole și care abia de curând a încetat să mai fie fabricată. Îmi aduc aminte că, în anii tinereții mele, în metroul parizian existau distribuitoare de bomboane Zan Zan și dropsuri aromate, pe care erau inscripționate aceste cuvinte: „Lăcomia este un păcat grav, dar, când îl săvârșim cu bomboanele Tissot, Bunul Dumnezeu ni-l iartă întotdeauna și ne deschide larg porțile Paradisului”.

Să menționăm, în treacăt, că plăcerile gurmande erau considerate deja un mare păcat și că plăcerea conjugală, chiar și în cadrul căsătoriei, era numită datorie conjugală. Madare, draga mea nașă din Bourgogne, îmi povestea, în timp ce mergeam la piața din Tournus ca să cumpărăm un cocoș sau o găină de Bresse – pe care știa să le gătească excelent –, că menopauza a fost pentru ea o binecuvântare. În sfârșit, odată cu instalarea acesteia, Madare și soțul ei, marele Carolus, care veghează asupra superbei mănăstiri din Tournus în calitate de președinte al grupului Les Amis de Tournus, s-au putut bucura din plin de relația lor intimă, după ce, de la nașterea fiului lor,

„strânseseră cureaua” în această privință, pentru ca mica lor
avere să-i revină doar lui.

Printre puținele scrieri referitoare la binefacerile și la importanța râsului, se numără celebra carte *Anatomy of an illness as perceived by the patient*² a lui Norman Cousins, un jurnalist de știință care susținea că filmele cu Laurel și Hardy, pe care și le proiecta în camera lui de hotel, l-au ajutat să se vindece de o boală considerată fatală.

A ști să ne bucurăm de viață, a învăța să ne facem placere cu regularitate și în fiecare zi, reprezentă o artă și o știință. Ele sunt greu de dobândit, dar, repet, e vital să procedăm astfel.

Stăteam mai devreme în bucătăria mea călduroasă și adezori însorită, așezată într-un fotoliu comod, privind pe ferestra fulgii frumoși de zăpadă și savurând, una câte una, boabele unui strugure negru, dulci de mi se topeau în gură. Nu trebuia decât să întind mâna pentru a lua un mic *mug* de ceai cald sau să mă ridic, dacă voi am să-l răcesc turnându-l de sus, aşa cum e obiceiul în Tunisia.

Ah, gustul cafelei din Sidi Bou, din regiunea anticei Cartagine, grația celor care o serveau, albul strălucitor și albastrel zidurilor și al cerului! E suficient să-mi amintesc de toate acestea pentru a mă simți cuprinsă de bucurie.

Évelyne, una dintre colegele și prietenele mele, cultivă de minune arta culinară și artele vieții. Ei îi sunt recunoscătoare mai ales pentru excelentele rețete de compot îndulcit doar cu stafide și caise uscate, la fel și pentru adresele celor mai buni maseuri, coafori, kinetoterapeuți...

² Carte apărută și în limba română, cu titlul *Anatomia unei boli aşa cum a fost percepăta de pacient*, Editura Herald, 2011. (n.r.)

Și, copil fiind, am învățat că e bine să am în frigider mici blinii³, ouă de somon numite „caviar roșu” și smântână, pentru că aceste alimente ridică moralul, al meu și al vizitatorilor inopinați, și le redau pofta persoanelor bolnave.

Sidonie, mama lui Colette, spunea: „Ah, ce poftă îmi e! Ah, ce poftă îmi e!”

Cât de bun e gustul lucrurilor bune, gustul lucrurilor bune ale vieții, chiar și al lucrurilor mărunte! Patru plăceri pe zi, în fiecare zi, și o stare de sănătate optimă... Putem lua drept model zicala engleză: „An apple a day keeps the doctor away”⁴.

Am acasă o lingură zimțată cu care răzuiesc merele când le mănânc, pentru a le simți mai bine cum se topesc în gură...

Brutarul din orașelul meu de la munte coace două sortimente minunate de pâine, „pâinea savuroasă” și „pâinea sportivului” (cu câteva stafide și alte dulciuri), din care copiii și adulții își pot alcătui un mic dejun și o gustare minunată.

Ah! Ce placere și ce chef de viață îmi dau miciile nimicuri, în ciuda vîrstei înaintate pe care o am...

Ce bine e să râzi – un hohot sănătos de râs zguduie corpul și reînnoiește energile aproape în aceeași măsură ca plăcerea fizică, spun medicii.

Să ne amintim că, în Japonia, se practică gimnastica Tai Chi și, în multe zone ale Chinei, oamenii se adună în parcuri pentru a râde în hohote timp de o oră sau două, chiar și în secolul al XXI-lea.

³ Specialitate rusească de mici clătite ceva mai groase, servite cu smântână sau unt topit, care acompaniază tradițional asa-numitele zakuski (gustări amenajate sub formă de bufet rece: icre negre, pește afumat etc.) (n.r.)

⁴ Un măr pe zi ține doctorul departe. (n.r.)

Mângâierile sunt importante. Adeseori, când suntem pri-
Respevați de ele în primii ani ai copilăriei, rămânem veșnic niște
„morocănoși arțagoși”.

Multor adulți le lipsesc mângâierile și se simt mult mai bine alintând, de exemplu, o pisică sau ocupându-se de un animal de companie, precum un câine sau un cal, pe care îl dezmiardă. Unii recurg chiar la masaj, la tapotări ușoare cu palma sau la mângâieri ale feței. Generalul de Gaulle aprecia băile de multime, care reprezintă o altă formă de mângâiere socială. Numeroși artiști se hrănesc cu aplauze și multe dintre beneficiile unei cure termale nu sunt altceva decât efecte ale îngrijirilor mângâietoare oferite corpului.

Ne putem bucura la orice vîrstă.

CAPITOLUL I

Şansa unei întâmplări fericite Ce este serendipitatea?

„Norocul favorizează o minte pregătită.”

Louis PASTEUR

Tuturor ni se întâmplă să ne gândim la cineva și persoana respectivă să ne dea un semn de viață tocmai când ne pregăteam să-i scriem sau să-i telefonăm. Spunem atunci că e vorba despre hazard, că e o „pură coincidență”.

Analistul Carl Gustav Jung își asculta un client povestind despre un scarabeu auriu care îi apăruse în vis și, exact în acel moment, un scarabeu auriu a intrat pe fereastră.

Respectiva coincidență l-a impresionat atât de mult pe Jung încât a scris un articol pe această temă, elaborând apoi o teorie referitoare la sincronicitate care, în 1934, a făcut obiectul unui schimb de scrisori cu fizicianul Wolfgang Pauli, laureat al Premiului Nobel în 1945.

Postulatul lui Jung a fost dezvoltat ulterior de discipolii săi, de Marie-Louise von Franz și, mai recent, de analistul jungian american Ira Progoff, la fel și de analistul argentinian Raoul J. Usandivaras. Aceștia au adunat la un loc observații și exemple clinice bazate pe principiul acauzal al conexiunii

și sincroniei, dar fără un suport teoretic care să permită explicarea fenomenului de concordanță, și scoase din contextul istoric.

Horace Walpole (1717-1797) descrisește încă din secolul al XVIII-lea acest fenomen al coincidențelor și al sincroniei spațiu-timp-moment oportun-reacție imediată într-o analiză a basmului *Cei trei prinți din Serendip*.

Prinții găseau sau descopereau întotdeauna exact lucrul pe care și-l doreau sau de care aveau nevoie, ca printr-o „coincidență fericită”, reușind astfel să facă față multor circumstanțe dificile sau vitale, pentru ei sau pentru alții, pentru prietenii ori necunoscuți aflați în pericol...

Ei reacționau imediat de fiecare dată când se confruntau cu o astfel de situație ori problemă, sau intervenau la momentul oportun, cu perspicacitate și eficiență.

Într-o scrisoare din 28 ianuarie 1754, făcând referire la acest basm, pe care îl citise în limba franceză, în volumul *Călătoriile... celor trei prinți din Serendip* (publicat la Amsterdam, în 1721), Walpole arată că „altețele sale regale, călătorind mult, descopereau mereu, din întâmplare, în mod accidental sau datorită perspicacității, lucruri pe care nu le căutau”.

Totuși, exista deja o altă versiune italiană a basmului, datând din 1557. Versiunea engleză clasică datează din 1722: *The travels and adventures of the three princes of Serendip*.

Am putea face și alte conexiuni interesante. În aceeași perioadă, în 1747, printre povestirile sale orientale, Voltaire scria un basm filosofic: *Zadig sau Destinul*. Zadig găsește și el ceea ce are nevoie sau își dorește, fără să fi căutat lucrul respectiv – „Totul este suferință sau pedeapsă ori recompensă sau prudență” –, cu ajutorul providenței, ca din întâmplare,

Șansa unei întâmplări fericite. Ce este serendipitatea?

ca prin miracol. Există de altfel, în *Zadig*, două istorisiri legate de o cătelușă și un cal găsiți prin deducție și perspicacitate, care fac din acest basm strămoșul romanelor polițiste.

Însă, la o analiză mai atentă, descoperim că aproape toate detaliile observațiilor și cugetărilor lui *Zadig*, care l-au ajutat să recunoască și să găsească animalele pierdute, sunt aceleași la care recurge prințul din *Serendip* al lui Walpole pentru a descrie cămila pierdută. Asemănarea este atât de mare încât José Lupin, unul dintre comentatorii lui Voltaire, scrie că acesta a fost probabil influențat de istoria persoană a prinților din *Serendip*.

Să remarcăm, de altfel, că atât Walpole, cât și Voltaire au frecventat salonul parizian al Doamnei de Deffand (mare admiratoare a lui Walpole) și că Voltaire a trăit în Anglia între 1726 și 1728.

Oricât de celebră și de asemănătoare ar fi povestea lui *Zadig* cu aceea a celor *Trei prinți din Serendip*, termenul de serendipitate a pătruns în literatura științifică modernă datorită lui Walpole.

Să reținem, de asemenea, că *Zadig* vorbește despre un hazard miraculos și despre îngerii fericiți.

Apropo de coincidențe, Raoul J. Usandivaras amintea că termenul de *angelos* provine din *aggelos*, care înseamnă mesager – asemănător Daimonului lui Socrate sau porumbelului ori păsării albastre a lui Maeterlinck?

Există multe detalii importante în această poveste – nu doar coincidențe și sincronie.

Basmele și legendele au fost dintotdeauna texte purtătoare de metafore și de semnificații simbolice ascunse – ceea ce

le oferă farmec și explică perpetuarea lor de-a lungul secolelor. Ele redau năzuința omului către înțelepciunea lăuntrică.

De altfel, copiii le înțeleg în mod intuitiv, iar copilul ascuns în fiecare dintre noi, adulții, e încântat să le audă.

După ce am zugrăvit decorul basmului, vom încerca să înțelegem secretul serendipității, pornind de la povestea celor trei prinți din Serendip. Mai exact, să înțelegem însemnatatea întâlnirilor întâmplătoare favorabile și benefice, și capacitatea, aptitudinea de a prinde șansa din zbor, atunci când o sesizăm și când găsim soluția, ca din întâmplare...

De fapt, bătrânul rege din Serendip le-a cerut celor trei fi ai săi să descopere secretul stăpânirii dragonilor care îi izolau și amenințau țara. Acest secret era indicat într-un pergamant ascuns într-un sul de argint, aflat în posesia unui bătrân cerșetor care colinda lumea și care își schimba adeseori infâțișarea, transformându-se uneori într-o pasăre de un albastru strălucitor.

Această „căutare a Graalului”, ca să-i spunem așa, este presărată cu piedici, întâmplări neprevăzute, coincidențe, neînțelese, capcane și dificultăți. Tinerii prinți (care călătureau incognito, adică fără a face uz de statutul și de avantajele lor sociale) le depășesc pe toate datorită simțului lor de observație, perspicacității, reacției imediate și prudente, care îi ajută să descopere, ca prin minune, lucrurile de care au nevoie pentru a se descurca și, mai ales, pentru a oferi ajutor văduvei și orfanului, sărmămanului și fetei deznađăjduite.

Grație capacitatății sale de a observa semnele și a comunicării nonverbale, cel mai mare dintre prinți găsește cămila oară de un ochi a unui conducător persan de caravană, drept pentru care, după un *quiproquo* aproape mortal, ajunge să fie

Șansa unei întâmplări fericite. Ce este serendipitatea?

invitat al împăratului Persiei. Acesta Tânja de dorul Deliramei, o frumoasă fată sălbatică despre care nu mai știa nimic și pe care, într-un moment de furie, o alungase din cauza purtării sale lipsite de maniere...

Dejucând un complot (tot datorită perspicacității și a simțului de observație în ceea ce privește comunicarea nonverbală), cel mai Tânăr dintre prinți din Serendip salvează viața împăratului, care îi oferă drept recompensă mâna fiicei sale, prințesa cea frumoasă. Acesta îi cere, de asemenea, să nimi-cească apariția malefică a unei „mâini înfricoșătoare”, amenințătoare, apoi să găsească și să aducă „oglinda dreptății” păstrată de regina Parvathi. Cei trei prinți pleacă, astăzi, în India, în regatul acesteia. Acolo, cel mai Tânăr dintre prinți oprește mâna răufăcătoare care apărea pe cer, ridicând mâna dreaptă. Regina îi invită pe prinți la palat și le cere să-și explice gestul simbolic.

Ea le povestește despre viața și problemele ei, despre suferința provocată de pierderea surorii sale mai mici, Palmini, care fusese furată, răpită în copilaria lor. Încă o dată, prinții o vor găsi pe această soră, tot printre hazard al întâmplărilor și observațiilor, datorită șansei și perspicacității, și îi vor salva viața în timpul unui cutremur urmat de un incendiu, care avea să distrugă mai multe sate.

În fața atâtorenumenorociri, prinții plâng cu lacrimi de compasiune.

Acea soră pierdută, prințesa Palmini, se dovedește a fi preaiubită dispărută a împăratului, sărmâna Delirama (mister pe care prinții îl descoperă tot din întâmplare, prin observație și perspicacitate). Ei o aduc înapoi la împărat, redând astfel sănătatea acestuia.

Trăim din plin atunci când suntem axați pe propria noastră persoană, pe ființa noastră profundă, și nu dezechilibrați și acționând ca și cum am fi marioneta sau purtătorii de cuvânt ai altcuiva. Pentru a ne vindeca, trebuie să vrem să ne vindecăm.

Pentru a voi să ne vindecăm, trebuie să avem dorința de a trăi. Și această dorință de a trăi este cu atât mai mare atunci când am înfruntat moartea cu adevărat, când ne-am descoperoit pe noi însine, când ne-am descoperit posibilitățile și calea.

Cuprins

CUVÂNT ÎNAINTE	9
CAPITOLUL I	
Şansa unei întâmplări fericite	
Ce este serendipitatea?	15
CAPITOLUL II	
Încă mai cred în Moş Crăciun	41
Tratată drept mincinoasă în adolescentă	
pentru o întâmplare adevărată	42
Adevărul neverosimil, necrezut, la Eliberare	43
Despre o identitate furată, apoi regăsită	
datorită unui stilou	44
Aşa e viaţa...	46
Un trandafir prin fereastra deschisă	47
Cum am fost salvată într-un sicriu	48
Prenumele meu este prenumele meu?	50
Moartea surioarei mele	51
Importanța secretului	54
Tata, eroul cu zâmbet atât de bland, dispărea	56
Absolut nimic	57
Psiholog din întâmplare	59
Dragoste la prima vedere	62
Legionarul meu	63
Niciodată fără fiica mea	67
Influența lui Kurt Lewin	69

Leon Festinger și dinamica de grup	71
Cum am fost „răpită” pentru a-l întâlni pe Moreno	73
Formarea mea în psihodramă	74
Psihanaliștii mei: Robert Gessain și Françoise Dolto	77
E important să scrii	81
Introducerea psihologiei sociale	82
Serendipitatea și Universitatea din Nisa	83
În fața unor evenimente dificile	86
Terapie și loialitate familială invizibilă	88
Predeterminism familial și libertate veritabilă	89
Interdisciplinaritate, hazard și necesitate	96
Comunicare nonverbală	97
Cum am devenit expert internațional în psihodramă	100
<i>Hardiness</i>	104
Despre Moreno	105
Despre Kurt Lewin	106
Despre Carl Rogers	111
CAPITOLUL III.	
De ce unii mor din cauza unui „cancer foarte bland”, iar alții îi supraviețuiesc	115
CAPITOLUL IV.	
Cancerul în cascadă sau în valuri care revin	141
CAPITOLUL V.	
Amintirea unei traume neînrăite	157
CAPITOLUL VI.	
A scăpa de oroare, a respira din nou	175
CAPITOLUL VII.	
Dorința și placerea de a trăi	183
Relația bolilor în raport cu genealogia	200

	71
	73
	74
	77
	81
	82
	83
	86
	88
	89
	96
	97
	100
	104
	105
	106
	111
	115
	141
	157
	175
	183
	200

Au mai apărut la Editura Philobia

Colectia Psihogenealogia

- Patrice Van Eersel, Catherine Maillard – **Mă dor strămoșii.** Psihogenealogia sau cum să ne schimbăm viitorul cunoscându-ne trecutul
 Anne Ancelin Schützenberger – **Psihogenealogia și rănilor din familie.** Legăturile transgeneraționale, secretele de familie, sindromul de aniversare, moștenirea traumelor și practica genosociogramei
 Anne Ancelin Schützenberger, Ghislain Devroede – **Copiii bolnavi de părinți**
 Nina Canault – **Cum plătim pentru greșelile strămoșilor.** Inconștientul familial
 Chantal Rialland – **Familia care trăiește în noi.** Ghid practic de psihogenealogie
 Serge Tisseron – **Secretele de familie.** Cum se moștenesc traumele
 Elisabeth Horowitz – **Copilul și arborele genealogic**
 Elisabeth Horowitz – **Boala, o memorie genealogică.** Cum să-ți interprezi istoria familială pentru a te vindeca
 Marie-Noëlle Maston-Lerat – **Mă doare portofelul.** O perspectivă psihogeneologică asupra banilor și a succesului
 Marie-Jeanne Trouchaud – **50 de exerciții de psihogenealogie**
 Willy Barral – **Corful copilului ne vorbește.** Istoria părinților se reflectă în simptomele copiilor
 Didier Dumas – **Biblia și fantomele sale**
 Bert Hellinger – **Constelațiile familiale.** Terapie pentru suflet
 Mireille și Hervé Scala – **Cuplul în psihogenealogie.** Influența familiei în alegerea partenerului – o explicație a succesului și eșecului în relații
 Isabelle de Roux, Karine Segard – **Psihogenealogia pentru toți**
 Bruno Clavier – **Fantomele din familie**
 Chantal Rialland – **Împacă-te cu trecutul.** Dezvoltare personală cu ajutorul psihogenealogiei
 Anne Ancelin Schützenberger – **Bucuria de a trăi**