

Boris Cyrulnik, neuropsihiatru, este director de educație la Universitatea din Toulon, unde predă etologia umană, și ofițer al Legiunii de Onoare. În 2018, Emmanuel Macron l-a desemnat să reformeze sistemul educațional din Franța. Este cunoscut mai ales drept cel care a făcut celebru conceptul de „reziliență”, iar cercetările sale explică în mod clar și pe înțelesul tuturor numeroase fenomene psihosociale. Boris Cyrulnik este membru al comitetului de onoare al Asociației pentru dreptul de a muri cu demnitate și, de asemenea, activist în domeniul protejării naturii și animalelor. Semnează mai multe volume de mare succes, cu 2,5 milioane de exemplare vândute în întreaga lume, printre care *Un merveilleux malheur* (1999), *Les Vilains Petits Canards* (2001), *Parler d'amour au bord du gouffre* (2004), *Sauve-toi, la vie t'appelle* (2012) și *Ivres paradis, bonheurs héroïques* (2016). De același autor, la Editura Litera a mai apărut: *Psihoterapia lui Dumnezeu* (2018).

Boris Cyrulnik

IUBIREA CARE NE VINDECĂ

Traducere din limba franceză de
DIANA CORICIUC

Parler d'amour au bord du gouffre

Boris Cyrulnik

Copyright © 2004 Odile Jacob

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Iubirea care ne vindecă

Boris Cyrulnik

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Mihaela Moroșanu

Corector: Sabrina Florescu

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu
Tehnoredactare și prepress: Mihai Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CYRULNIK, BORIS

Iubirea care ne vindecă/ Boris Cyrulnik; trad. din lb. franceză
de Diana Coriciuc – București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3974-5

I. Coriciuc, Diana (trad.)

159.9

CUPRINS

I. INTRODUCERE	9
Un ajutor inocent	11
Anunțul făcut Olgăi	13
Și totuși iubești.....	16
Poveștile din jurul omului aflat în suferință pot avea un rol binefăcător sau dăunător	20
II. REZILIENȚA CA NEGARE A DESTINULUI	25
Omleta umilitoare.....	28
Chiar și cuvintele spuse în public au un sens privat	31
Vizualizarea produsului final	32
Sensul nu are timp să se nască în sufletul individului „instant“	35
Povestea unei vase pline de semnificație	37
Povestirea acționează ca farurile de ceață	40
Forța destinului	42
Conjugările afective	45

III. CÂND ÎNTÂLNIREA ESTE O REGĂSIRE 47

Minunea și râma	49
Adolescența: curbă periculoasă	51
Gustul lumii este acela la care te aștepti	55
Obligația de a iubi diferit	57
Copilul-mascotă și supraomul	62
De ce îi părăsim pe cei pe care îi iubim	65
Ivirea sensului diferă în funcție de sex	68
Acești copii nu merită nici apa și nici pâinea pe care le primesc în închisoare.....	71
O constelație fără stele.....	73
Copiii răsfățați	76
Curioasa libertate a nou-născuților adulți	79
Copiii fac legea	83
Când dragoste justifică orice	86
Amara libertate. Comedie în trei acte	88
Închisorile inimii	92
A repeta sau a te elibera	95
Conduși de imaginea pe care o avem despre noi înșine	99
Modelați de amintiri, ne modelăm amintirile	101
Un mecanism de eliberare	104
IV. METAFIZICA IUBIRII	109
Afecțiune prietenească și dragoste romantică	111
Criza amoroasă.....	114

Declarație de dragoste preverbală	116
Prima dragoste este o a doua șansă	121
Scânteie sentimentală și plumb familial	124
Alchimia modurilor de a iubi	126
Unirea verbală	132
Timpul când trebuie să învățăm să iubim	134
Când suferi din cauza durerii celor pe care îi iubești	137
A înțelege nu înseamnă a vindeca	140

V. INFERNUL DREPT MOȘTENIRE 145

Memorie și vinovăție	147
A suferi și a se reclădi: ce comunicăm?	149
Trup lângă trup și comunicare mentală	152
Transmiterea modurilor de a iubi	155
Cum se transmite o traumă	160
Interpretarea moștenirii transmise	166
Un vacarm silențios	171

VI. CÂNTECELE SUMBRE 175

Trupul fantomelor	177
Umbra parentală îl face pe copil neîncrezător	179
Identificarea cu un părinte dispărut	183
Părinții răniți bat în retragere	186
Un destin nu înseamnă devenire	189

A se pune la încercare, pentru a fi acceptat	192
Vorbește despre trecut pentru a evita întoarcerea lui	196
Mirii disperării	199
Trauma se transmite în funcție de modul în care se vorbește despre ea	202
A trece de la rușine la mândrie	206
Transmiterea nenorocirii este departe de a fi fatală	209
VII. CONCLUZIE	213

INTRODUCERE

Un ajutor inocent

Pentru a părea înțelept este de ajuns să taci. Însă, atunci când ai 16 ani, cea mai mărunță discuție echivalează cu o cuplare verbală, abia aștepți să vorbești.

Nu-mi amintesc prenumele lui. I se spunea „Rouland“, cred că era numele de familie. Nu vorbea niciodată, dar nici nu tăcea doar ca să tacă. Unii rămân tăcuți pentru a se ascunde, lasă capul în jos, evită contactul vizual, pentru a se izola de ceilalți. Atitudinea lui de frumos misterios spunea: „Vă observ, mă interesați, dar tac pentru a nu mă dezvălui“.

Rouland mă captiva pentru că alerga foarte repede, lucru extrem de important pentru echipa de rugby juniori a liceului „Jacques-Decour“. De cele mai multe ori, dominam prin forța fizică, însă eram învinși din cauza lipsei unei extreme rapide. Așa că m-am împrietenit cu el. În conversațiile noastre, eu făceam totul: puneam întrebări, răspundeam la ele, aveam inițiativă și luam deciziile de antrenament. Într-o zi, după o tăcere îndelungă, mi-a spus brusc: „Mama te invită la noi, la o gustare“.

În sus pe strada Victor-Massé, aproape de Pigalle, o fundătură ca la țară, cu dale mari de pavaj, cu vitrine pline cu fructe, cu legume și un măcelar. La etajul al doilea, un cuibușor cochet, aranjat cu gust. Rouland stătea pe o canapea, tăcut, iar eu mă îndopam cu ciocolată, cu prăjituri și cu fructe conflate servite pe farfurioare aurite. Îmi dădeam din răspuseri osteneala să mă prefac că nu înțeleg cum își câștiga mama lui existența – pe strada Victor-Massé sau în cafenelele din Pigalle.

Acum câteva luni – la 50 de ani de la acel episod – am primit un telefon: „Sunt Rouland. Mă aflu în apropierea casei tale, în trecere, ai vrea să ne vedem două minute?” Era zvelt, elegant, destul de frumos și, în mod evident, vorbea mai mult: „Am făcut o școală de afaceri care nu m-a interesat niciodată în mod deosebit, însă preferam să fiu în compania cărților, a acelor colegi care nu mă plictiseau și a fetelor care nu-mi inspirau teamă. Voiam să-ți spun că mi-ai schimbat viața”. M-am gândit: „Ca să vezi!” A continuat, spunându-mi: „Îți mulțumesc pentru că te-ai prefăcut a nu înțelege că mama avea meseria aceea”. Nu a îndrăznit să pronunțe cuvântul cu pricina. „Era prima dată când vedeam pe cineva purtându-se politicos cu ea... Ani la rând, am revăzut acea imagine, tu făcând-o pe naivul, poate un pic prea politicos, însă era prima oară când cineva îi arăta respect mamei mele. În acea zi, mi-a revenit speranța. Am ținut să-ți spun acest lucru”.

În ciuda progreselor sale, Rouland tot anost rămăsese. Nu ne-am mai văzut de atunci, însă această regăsire mi-a ridicat o întrebare. Eu nu voiam decât să îl recrutez ca aripă de grămadă în echipa de rugby. Nu aveam nici un motiv să o desconsider pe acea doamnă drăguță, îmbrăcată ciudat. Dar lumea sa fusese atunci dată peste cap într-un mod cum nu se poate mai fericit. Descoperirea că putea să nu mai simtă rușine. Sub privirea unui terț, chinul provocat de profesia mamei făcea loc ivirii liniștii.

Mai rămânea doar munca psihologică, dar începea să creadă în ea, căci tocmai înțelesese că un sentiment poate fi schimbat. Teatrul jucat de mine adusese în scenă o semnificație importantă pentru el. Politețea mea plictisită îi dăduse un dram de speranță.

Sensul atribuit aceluiasi scenariu era diferit pentru fiecare dintre noi. Nu în faptul propriu-zis trebuie să îl căutăm, ci în povestea noastră personală: pentru mine, o mică intrigă, pentru el, tulburare afectivă. 50 de ani mai târziu, aflu cu mirare că îi servisem drept tutore de reziliență lui Rouland.

A crezut în lumină, pentru că se afla în întuneric. Eu, care trăiam în plină zi, nu avusesem nimic de văzut¹. Percepeam o realitate care nu avea cine știe ce înțeles pentru mine: o doamnă îmi oferea prea multă ciocolată, în locuința sa cochetă era prea cald, mă întrebam cum reușea să respire, cu corsetul strâns, pentru a-i ridica sânii. Prizonier al prezentului, eram fascinat, în vreme ce Rouland trăia un moment edificator.

Anunțul făcut Olgăi

Olga suspină: „Ieri, la zece fără un sfert, o singură frază mi-a întunecat sufletul: «Va fi greu pentru dumneavoastră să puteți merge din nou». Înaintea accidentului de mașină, îmi trăiam viața în cenușiul cotidian și în monotonia studiilor, trezită din când în când de plăcerea unei zile de schi sau de o petrecere. La zece fără un sfert, un simplu verdict a provocat ruptura. Așa a fost. La început, n-am suferit, amorțită complet de uimire. Durerea a apărut mai târziu, în același timp cu conștientizarea faptului că nu trăisem din plin. «Ce aiurea, ar fi trebuit să mă

¹ E. Rostand, „Noaptea este frumos să crezi în lumină”, în Catherine Schmutz-Brun, *La Maladie de l'âge*, FAPSE, Universitatea din Geneva, Colocviul Fontevraud, 22 mai 2003

bucur mai mult de timpul meu, să simt gustul fiecărei clipe a vieții.»

«Ce ați vrea să vă spun?», m-a întrebat doctorul.

«Adevărul», i-am răspuns. Însă mințeam. Există o infimă șansă – care nu trebuia, în nici un caz, suprimată – ca acesta să fie doar un vis urât. Adevărul pe care îl așteptam corespundea acestei minuscule circumstanțe favorabile².

O poveste fără cuvinte semănase speranță în lumea lui Rouland, în vreme ce o sentință îi distrusese lumea Olgăi. După o asemenea frază, nu mai poți fi ca înainte. Poți să îți revii un pic, dar trăiești altfel, pentru că ai moartea în suflet. Te bucuri de orice, ca și cum ar fi pentru prima oară, dar un alt fel de primă oară. Regăsești plăcerea muzicii, însă este un alt fel de plăcere, mai pătrunzătoare, mai intensă și mai disperată, pentru că ai fost cât pe ce să o pierzi.

Plăcere disperată. Olga avea 18 ani și era studentă la Toulon. Nici un minut de pierdut între studii, ieșirile la schi în Pra Loup și serile dansante din Bandol. Fuga ei prin viață s-a făcut bucăți instantaneu, izbită de un zid, într-o noapte, la un viraj ratat. Când devii paraplegic la 18 ani, ești ca mort la început, apoi viața reappare, numai în parte, cu un gust straniu. Reprezentarea timpului nu mai este aceeași. Înainte, lăsați zilele să curgă, te bucurai de ele, te plectiseai, percepeai un mers al vremii care se îndrepta spre o anihilare îndepărtată, sigură și totuși virtuală. După accidentul care îi adusese moartea în suflet, Olga revenea la viață cu sentimentul curios al existenței între două morți. O parte a vieții sale se istovise în ea. O altă parte aștepta a doua moarte, care urma să vină mai târziu. Cei care depășesc o traumă au deseori această impresie de amânare, ce dă un gust de deznădejde vieții pe care au pierdut-o și intensifică plăcerea

² B. Hoerni, *L'Archipel du cancer*, Le Cherche-Midi, Paris, 1994, p. 54

trăirii a ceea ce a mai rămas încă posibil de trăit. Olga nu mai putea să schizeze și să danseze, însă era capabilă să studieze, să reflecteze, să vorbească, să zâmbescă și să plângă. Astăzi ea este o strălucită geneticiană, lucrează, are prieteni și face încă sport... în fotoliu. „Când întâlnesc pentru prima dată pe cineva care suferă de o rană la măduva spinării, știu că va depăși situația dacă în privirea sa se ivește dragostea de viață. Cei care îți dau senzația că tocmai au fost vătămați în ziua precedentă vor rămâne cu escare, și când spun «escare», mă refer la altceva decât la o problemă a pielii; este o necroză, de parcă ai purta moartea în tine. Cei care, suferind, își acceptă noua ființă trec cu bine mai departe. Fac sport, chiar dacă înainte nu erau firi sportive, își creează relații, muncesc mai mult.»³

Până acum câțiva ani, o persoană rănită la măduva spinării își revenea cu greutate, apoi era plasată într-o clinică unde de-abia trăia, în mare tristețe. Astăzi, perspectiva socială este pe cale să se schimbe: indiferent dacă rana se poate vindeca sau nu, se caută o soluție prin care persoana respectivă să-și folosească competențele, în așa fel încât să găsească un alt mod de a trăi. Contextul afectiv și social este cel care îi propune bolnavului o serie de tutori de reziliență, alături de care urmează să evolueze.

Povestea Olgăi ajută la poziționarea ideii de reziliență. Cu câteva decenii în urmă, acești oameni erau considerați inferiori. Fiind reduși doar la handicapurile fizice de care sufereau, erau împiedicați să-și reia viața psihică în totalitate și, din punct de vedere social, toți mureau. A fost nevoie de o îndelungată luptă tehnică și culturală pentru ca un mare număr dintre ei să reușească – altfel, bineînțeles – să trăiască din nou.

³ F. Chapuis, în J. Alessandri, „À propos de la résilience“, disertație pentru diploma universitară de victimologie, Universitatea René-Descartes, Paris, 1997, p. 25

Pentru Rouland, scenariul meu politic fusese o revelație: era deci cu putință să nu-i desconsideri mama. Iubise o femeie pe care toată lumea o umilea. Când mama îl scosese de la pensionul în care își petrecuse primii ani din viață, fusese fericit să trăiască alături de această doamnă caldă și plină de viață. Se plictisea mult, fiindcă ea se odihnea ziua, iar seara pleca la muncă – un soi de meserie artistică, gândea copilul. Șușotelile colegilor de școală, care pufneau în râs, l-au făcut curând să descopere că această meserie presupunea și altceva. Rouland s-a umplut de tristețe, însă îi rămânea credincios mamei, căreia îi apăra reputația, uneori cu lovituri de pumn.

Era traumatizat, se simțea rupt în bucăți în fiecare zi, aproape invizibil și în tăcere: o grimasă indecentă pe fețele amicilor, șoaptele care încetau brusc când se apropia el. Această situație, aproape nevăzută, aproape nerostită, îl copleșea pe băiețelul izolat într-o lume zeflemitoare. Teatrul pe care îl jucasem în preajma mamei sale însemna pentru mine o vagă amintire, în vreme ce, pentru sufletul său, constituia un splendid reper. Făcusem, fără să-mi dau seama, primul nod al rezilienței sale. Începând cu acea zi, își recăpătase speranța, începuse să se vadă, în timpul liber, încet-încet, cu doi-trei colegi și era invitat să se bucure de compania bătaușilor echipei de rugby. Toți acești tineri s-au purtat bine și, cu timpul, Rouland a învățat să vorbească.

Când a cunoscut-o pe soția sa, se afla încă în curs de refacere și i-a prezentat-o mamei, deși nu prea dorea acest lucru. Tânăra s-a comportat politic, poate chiar a exagerat un pic. Rouland voia ca mama și prietena sa să nu se vadă prea des, pentru că o iubea pe fiecare dintre ele într-un mod diferit. După câțiva ani de antrenament afectiv, a fost surprins să constate că nu se mai simțea jenat atunci când cele două se întâlneau.

Nu a îndrăznit să se implice într-o relație decât după ce și-a recuperat speranța – cu câțiva ani mai devreme –, însă ceea ce i-a influențat noul mod de a iubi a fost natura afectuoasă a soției sale. Nu mai era închis față de această mamă pe care o iubea fără să poată mărturisi acest lucru. Atitudinea mea formală stărnise speranța, însă prima dragoste îi dăduse încredere și îi transformase suferința mută.

Starea de stupeoare o apăruse pe Olga de suferință după accident. Spunea că propriul trup îi părea straniu, că nu realiza ce se întâmplase. Îi era admirat curajul când, de fapt, era vorba de o anestezie. Durerea a venit odată cu fraza „Vă va fi greu să mergeți din nou“, pe care medicul a trebuit să i-o spună. S-a văzut atunci în incapacitatea de a se deplasa, iar această imagine i-a bulversat planurile și chiar trecutul: „Ar fi trebuit să mă bucur mai mult de viață... Cum să procedez de acum înainte?“ Într-o perioadă încă recentă, în care cultura noastră nu trata handicapul în parametrii rezilienței, Olga fusese ruptă în două, cu o jumătate moartă și cealaltă în agonie. Însă, atunci când ești înconjurat de persoane care au suferit leziuni la măduva spinării, partea moartă este supusă imperativelor tehnice și medicale, în vreme ce partea vie nu mai este în agonie. Olga a început să trăiască din nou, dar nu ca înainte. A trebuit să-și îndrepte atenția asupra unor competențe secundare în trecut, înainte de accident. S-a implicat în activități intelectuale și și-a îmbunătățit capacitățile relaționale. Astăzi face parte dintre acei oameni care elogiază slăbiciunea⁴ și care au devenit mai puternici, în ciuda handicapului lor. Lucrează într-un laborator și este însărcinată. Însă bărbatul pe care l-a întâlnit și care i-a devenit soț a trebuit să își adapteze propriul mod de a iubi la această femeie specială. Iar

⁴ A. Jollien, *Éloge de la faiblesse*, Cerf, Paris, 1999

când micuțul se va naște, acesta se va atașa de părinții săi altfel decât o fac ceilalți copii, pentru că moștenirea lui este specială.

Descoperirea capacităților ascunse, analizarea opiniei publice și împletirea stilurilor de a iubi constituie temele acestei cărți. La începutul unei relații ne prezentăm cum am dori să fim, dar ne implicăm cum suntem de fapt, cu propriul stil afectiv și cu propriul trecut. Fiecare cuplu semnează o înțelegere specială care îi conferă un tip de personalitate, ceea ce este ciudat, având în vedere că este vorba de uniunea a doi indivizi diferiți. În acest mediu afectiv creat astfel se vor naște și se vor dezvolta copii.

Vom vorbi despre dragoste, pentru că este greu să faci parte dintr-un cuplu fără ca cei doi parteneri să nu se influențeze reciproc și fără ca acest lucru să nu lase o amprentă asupra copiilor. Vom vorbi și despre prăpastie, pentru că acești oameni care se iubesc se află pe marginea unui abis și se zbat să se îndepărteze de acest loc.

Cicatricea trupului servește drept metaforă pentru cicatricea sufletului celor traumatizați psihic: „Auschwitz, ca o cicatrice aflată la originea mea...” Psihicul a suferit sub efectul traumei. Lumea intimă sfărâmată, în stupoare, nu a mai dat formă lucrurilor percepute de către deportați. Răvășiți de informații absurde, nu au mai fost capabili să gândească, să se poziționeze, să relaționeze cu ceilalți și cu propriul trecut. Dar trecerea de la o stare la alta a acestor mutilați ai existenței a fost supusă unei confluente de presiuni, care a cuprins gravitatea rănii, durata sa, identitatea pe care acele persoane și-o construită înaintea rupturii și sensul atribuit prăbușirii lor. Schimbările psihice succesive ale deportaților au fost influențate de povestea lor intimă, de discursurile ținute de familiile lor și de societățile în care trăiau cu privire la condiția în care ei se aflau: „E groaznic, ești distrus, nu cred că mai poți ieși din situația asta...” Sau

„Ai căutat-o cu lumânarea, cum ai reușit să intri în așa belea?”
 Întotdeauna victimele sunt un pic vinovate, nu-i așa?

Reîntoarcerea la viață se face în secret, cu plăcerea bizară care vine din sentimentul amănării. Trauma i-a făcut țăndări personalitatea anterioară și, dacă nimeni nu strânge cioburile pentru a le avea adunate, subiectul în cauză va rămâne fără viață sau va reveni la ea cu mare greutate. Dar, când suferindul este susținut zilnic de afecțiunea apropiaților săi, iar discursul cultural dă un sens rănii sale, acesta începe un alt tip de dezvoltare. „Orice persoană traumatizată este silită să se schimbe”⁵, în caz contrar nemaiputând trăi.

Freud a evocat posibilitatea a ceea ce numim astăzi reziliență: „Luând în considerare extraordinara activitate sintetică a Eului, cred că nu mai putem vorbi despre traumă fără să tratăm, în același timp, subiectul vindecării...”⁶

Va trebui negreșit să ne punem întrebarea de ce unele persoane sunt iritate de această posibilitate de revenire la viață. Începând cu anul 1946, René Spitz a studiat deteriorarea provocată de carența afectivă, depresia care poate merge până la depresie anaclitică, această pierdere a sprijinului afectiv care îl determină pe copil să abandoneze viața, să se lase să moară pentru că nu are pentru cine trăi. În 1958, acest psihanalist a studiat posibilele etape de dezvoltare: „În vindecarea depresiei anaclitice[...] se observă fenomenul unei «re-fuziuni» parțiale a impulsurilor; activitatea acestor copii este reluată rapid, devin veseli, bine dispuși, agresivi”⁷. În prefață, Anna Freud a scris:

⁵ P. Gutton, comunicare personală, Zile de psihanaliză în preajma lui Jean Laplanche, „Le crime sexuel”, Aix-en-Provence, 27 aprilie 2002

⁶ S. Freud, *Correspondance*, Lettre du 19 septembre 1930, Gallimard, Paris, p. 436. P. Sabourin, *Ferenczi. Paladin et le grand vizir secret*, Éditions universitaires, Paris, 1985, pp. 150–151

⁷ R. Spitz, *La Première année de la vie de l'enfant*, PUF, Paris, 1963, p. 122