

Dr. Cristophe Fauré

Acum ori niciodată!

Tranziția de la mijlocul vieții

Traducere: Alex. VLAD



NICULESCU

Cuprins

Introducere	7
1. O criză la mijlocul vieții?	15
O tranziție	18
Procesul de individualizare	19
Prima etapă: faza de acomodare	22
Etapa a doua: conștientizarea	31
Etapa a treia: a te privi în față	32
Etapa a patra: începutul integrării	38
Etapa a cincea: individualizarea	41
Căutare de sine, căutare a sinelui	44
Integritatea	47
2. Corpul și mesajele lui	51
Un suport al identității	52
Abandonul de sine	56
Refugierea în boală	57
Fuga înainte	61
A avea o stare de sănătate bună – o definiție globală	63
A se dezbrăca	65
3. Cuplul și dragostea	69
Obstacole de reperat	70
Relația extraconjugală și demonul de la jumătatea vieții	74
Câteva sfaturi	77

A divorța	86
A trăi în doi tranziția de la mijlocul vieții	90
A (re)defini un proiect de cuplu	94
Un timp pentru a se alege din nou unul pe celălalt	100
4. Viața profesională	107
Pe creasta și în scobitura valului	108
A-ți schimba profesia: câteva căi și sfaturi	112
Deconectat de muncă sau de sine?	117
5. Relațiile cu copiii și cu părinții	123
Adolescența, o altă transformare	124
Când copiii părăsesc casa	128
A reexamina relația cu părinții	133
A deveni părintele părinților tăi	138
A-ți pierde un părinte la mijlocul vieții	142
6. O tranziție între rezistențe și dorința de nou	147
O perioadă de integrare	148
Teama – motorul rezistenței la schimbare	154
Orice rezistență este negativă?	161
A construi o punte spre viitor	165
A face un bilanț	166
A depăși obstacolele	173
A stabili un plan de acțiune	175
A supraveghea buna desfășurare a procesului	182
A primi ajutor	184
7. În căutarea sinelui și a sensului vieții	193
Ce se înțelege prin „spiritualitate”?	195
Secrete de viață	198
Bibliografie	219

1.

O criză la mijlocul vieții?

Să spunem clar: faimoasa criză de la patruzeci sau cincizeci de ani nu corespunde niciunei realități! Dar atunci de unde vine această noțiune?

Totul a început în 1965. Un psiholog canadian, Elliott Jaques, a publicat în *International Journal of Psycho-Analysis* un articol în care figura pentru prima dată expresia *midlife crisis*, „criza de la mijlocul vieții”. Noțiunea a fost preluată de doi cercetători americani: prof. Daniel Levinson, de la Universitatea Yale, de pe coasta de est a Statelor Unite, și psihiatrul Roger Gould, de la UCLA³, Los Angeles, pe coasta de vest. Levinson avea 46 de ani, iar Gould 40. Amândoi resimțeau un fel de neliniște și de confuzie, amestecate cu o anumită deziluzie privitoare la sensul vieții lor și – în calitate de cercetători – aceasta i-a făcut să-și pună întrebări asupra universalității acestor trăiri de după împlinirea a patruzeci de ani. Astfel, independent unul de altul, ei au inițiat niște programe de studiu ce explorau trăirile oamenilor cu vârste cuprinse între 35 și 45 de ani.

³ Abreviere de la University of California, Los Angeles (*n. trad.*)

Dacă ne limităm la o definiție strictă, criza de la mijlocul vieții ar fi o criză psihică și existențială, care ar surveni ca o consecință directă a *apropierii morții*, după ce ai trecut de 40-50 de ani. Ea s-ar traduce printr-un sentiment interior de urgență și de confuzie, chiar de panică, în urma conștientizării faptului că timpul ce-ți rămâne este limitat, de acum înainte.

Cercetările lor ar fi rămas izolate în sfera universitară dacă o jurnalistă, Gail Sheehy, nu le-ar fi scos la lumină, aducându-le în atenția publicului, luându-le interviuri lui Levinson și Gould pentru o revistă. Articolul lui Gail Sheehy a avut un mare succes, ceea ce a făcut-o să-și continue investigațiile și să ajungă chiar să scrie o carte devenită repede bestseller în anii 1970, în Statele Unite: *Passages: Predictable Crises of Adult Life (Transformări. Crizele predictibile ale vieții de adult)*.

Această carte a marcat intrarea triumfală a noțiunii de criză de la mijlocul vieții în cultura psihologică populară americană. Conform acestei lucrări, se presupunea că 80% dintre persoanele aflate între 40 și 55 de ani ar trăi o criză care le-ar bulversa complet viața, expunându-le celor mai teribile pericole: relații extraconjugale, divorț, distrugerea relațiilor cu ceilalți, depresie, lipsă de sens, angoase legate de îmbătrânire...

Este uimitor cum o noțiune atât de sumbră și de pesimistă a fost atât de ușor asimilată de o întreagă generație. Totuși această concepție a cataclismului obligatoriu de la miezul vieții a impregnat psihologia populară timp de mulți ani în Statele Unite și în restul lumii occidentale. Ideea unei crize ce nu poate fi evitată, care survine în jurul vârstei de 40-50 de ani, și-a croit atât de adânc drumul în sufletele noastre încât, cu ocazia unei anchete realizate în 1994, 86% dintre tinerii anglo-saxoni intervievați despre acest subiect erau convinși că ea există în realitate. Aici se vede forța a ceea ce s-ar numi astăzi o „legendă

urbană”, în care o noțiune experimentală ia valoarea unui adevăr științific, fără să ne întrebăm, ani de zile, dacă este sau nu pertinentă!

Lucrurile au început să se schimbe în anii 1990. Punerea acestei noțiuni sub semnul întrebării a început să o facă un medic psihiatru, fost profesor la Harvard, în lucrările sale. Dr. George Vaillant nu neagă faptul că persoanele care afirmă că traversează criza de la mijlocul vieții cunosc evenimente dificile sau haotice, dar respinge ideea că această trăire ar fi legată doar de vârstă. Din studiul său, și din numeroase altele ulterioare, reiese că această criză nu are nicio legătură cu vârsta, ci trimite, în esență, la evenimente de viață dificile (cum ar fi doliul, o perioadă de șomaj, un conflict relațional, un divorț, o depresie, o problemă de sănătate), care survin în timpul perioadei de la mijlocul vieții. Un studiu al psihologului Elaine Wethington, de la Universitatea Cornell, ajunge la aceeași concluzie: ceea ce este denumită oficial „criza de la mijlocul vieții” corespunde în realitate *tuturor lucrurilor negative care se întâmplă la un moment dat în timpul vieții de adult!* Există prin urmare un adevărat halou artistic atașat acestei noțiuni, care seamănă cu o geantă mare acceptată de toți, dar care nu trimite la nimic precis.

Dar asta nu-i totul. Ultimele dovezi care distrug pentru totdeauna noțiunea de criză de la mijlocul vieții provin de la cel mai mare studiu realizat despre acest subiect în Statele Unite, *MacArthur Foundation Research Network on Successful Midlife Development (Rețeaua de cercetare a Fundației MacArthur despre reușita evoluției de la mijlocul vieții)*. Acest studiu, publicat în 1999, a fost făcut pe scară foarte mare, pe un eșantion de opt mii de persoane, cu vârste cuprinse între 25 și 74 de ani, pe o perioadă de zece ani. Rezultatele sale combat o mulțime de

idei false pe care înțelepciunea populară le crede adevărate, în timp ce ele nu se bazează pe realitate. Din acest studiu reiese că presupusa criză universală de la mijlocul vieții nu privește decât... 8% dintre persoanele intervievate (definiția în sens strict a acestei crize fiind conștientizarea angoasantă a apropiării propriei morți). Studiul demonstrează că ea nu este în legătură directă cu faptul de a intra cronologic în categoria celor de 40-55 de ani; un eveniment dificil sau dureros identic, survenit la 20 de ani, la 30 de ani sau la 70 de ani este susceptibil să genereze aceeași situație de criză. Astfel, neavând nicio realitate științifică, presupusa criză de la 40 sau 50 de ani nu este o fatalitate!

O tranziție

Cu toate acestea, nu se întâmplă totuși ceva? Bineînțeles că da; acesta este chiar obiectul acestei cărți. Dar în loc să vorbim de *criză*, vom vorbi despre un *proces de creștere*, căci tranziția de la mijlocul vieții este o nouă etapă a dezvoltării noastre ca ființe umane. Ca toate etapele vieții noastre, ea ne afectează din punct de vedere fizic, psihic, relațional și spiritual și putem trece prin ea cu pragmatism și inteligență, după cum putem și să ne pierdem și să ne rătăcim un timp în ea.

Ca și copilul când ajunge la adolescență, bărbatul și femeia din acest segment de vârstă trebuie să se adapteze în mod normal și natural la noile circumstanțe care apar în diferitele domenii ale existenței sale. La fel cum un adolescent ar fi într-o situație dificilă dacă s-ar opune tendinței dominante de la vârsta sa, adultul aflat la mijlocul vieții se expune și el unor neazuri serioase dacă refuză să accepte multiplele schimbări

ce decurg din această etapă. Nu tranziția de la mijlocul vieții ca atare ridică probleme pentru majoritatea dintre noi: mai degrabă refuzul, conștient sau inconștient, de a o accepta și de a o controla face asta. Deci *rezistența față de acest proces* este cea care generează probleme și *nu procesul în sine*, care este garanția unei autentice îmbogățiri interioare.

Deci în ce constă acest proces de creștere care se dezvoltă în timpul tranziției de la mijlocul vieții? Cum se manifestă el? Are mai multe etape care ar putea fi identificate?

Procesul de individualizare

Adesea, când este întrebată ce mai face, Béatrice, în vârstă de 48 de ani, cu doi copii, librară într-un orașel din nordul Franței, răspunde cu un zâmbet larg: „Excelent, mulțumesc! Dar tu?” Aceasta este Béatrice cea „oficială”, versiunea impecabilă a ei însăși; cea pe care o arată tuturor celor pe care-i întâlnește, inclusiv partenerului de viață și copiilor săi. Dar ceea ce Béatrice nu ne spune este faptul că de un an, când soțul ei pleacă și ea se trezește singură acasă, începe regulat să plângă. E un lucru pe care nu-l poate controla: lacrimile curg liniștit, în timp ce ea se pregătește să meargă la serviciu. „O să-mi treacă, își spune ea în fiecare zi. E un moment greu.” Presimte că i se întâmplă ceva în interior. Și rezistă acestei mișcări interioare, ca și cum ea ar amenința să distrugă ceea ce a construit până acum.

Pascal nu mai doarme de nouă luni și somnul lui s-a degradat progresiv în ultimii doi ani. La 52 de ani, conduce cu succes o mică întreprindere agroalimentară în regiunea Perche. Ca și Béatrice, Pascal cel „oficial” este un om

amabil, simpatic și care se bucură de viață. Pentru a putea dormi, s-a obișnuit puțin câte puțin să bea mai multe pahare de whisky, seara. Și el presimte, dar destul de vag, că această insomnie este un mesaj pe care și-l trimite lui însuși: căci „pe dinăuntru” nu se mai simte același. Dar nu îndrăznește să vorbească despre asta cu soția lui, cu atât mai puțin cu asociatul său. „O să-mi treacă, este un moment greu”, își repetă și el. Rezistă lucrului care tocmai se petrece în el, fără să-l înțeleagă.

Putem nega emoțiile sau gândurile care ne trec prin minte. Putem să ne purtăm ca și cum viața noastră de adulți ar fi un lung fluviu liniștit, în vreme ce știm foarte bine că ambarcațiunea noastră are uneori un tangaj periculos, împinsă de curenți din toate părțile. Oricât de mult am vrea să le evităm, este imposibil să ignorăm mesajele care se impun – mesaje care sunt reflexul nevoii noastre de împlinire și de plenitudine, când ajungem la mijlocul vieții.

De-a lungul adolescenței, ne-am construit o identitate, adaptându-ne transformărilor corpului nostru și constrângerilor mediului înconjurător. Ajunși în jurul vârstei de 45-60 de ani, ne găsim în fața unei noi provocări, pentru care puțini dintre noi sunt pregătiți: să redefinim această identitate, să lăsăm în urmă povara versiunii „oficiale” elaborate altădată, pentru a ne exprima în sfârșit autenticitatea ființei, să transformăm persoana care credem că suntem în persoana care suntem într-adevăr, în adâncul sufletului. Această *transformare interioară* este miza tranziției de la mijlocul vieții.

Cum se întâmplă asta în noi? De ce se petrece acum și numai acum? Mijlocul vieții este momentul în care survine ceea ce psihanalistul Carl G. Jung a numit „procesul de

individuație”, un parcurs personal în funcție de care se organizează toate componentele ființei noastre. Schematic, el are loc în cinci etape și acest mod de a aborda lucrurile ne permite să dăm sens și coerență lucrurilor care pot părea astăzi neliniștitoare sau destabilizante în viața noastră. Când înțelegem logica internă a procesului de individuație, înțelegem mult mai bine cum se articulează mișcările noastre interioare și cum se manifestă ele în viața de zi cu zi. Vă veți da seama că ceea ce sunteți pe cale să trăiți este *normal, natural și necesar*, chiar dacă vi se pare cam haotic.

După Jung, există o condiție esențială pentru buna desfășurare a procesului de individuație: nu trebuie să fie trăit în mod pasiv, are nevoie să fie acceptat și trăit cât mai conștient posibil. Aceasta este prima condiție a desfășurării sale armonioase și din acest motiv este esențial să fie cunoscut. Din aceasta decurge o consecință imediată: fiecare dintre noi este *responsabil de procesul său de individuație*, în această tranziție de la mijlocul vieții. Integrarea armonioasă a celor cinci etape nu depinde decât de noi: libertatea de a ne modela propria existență este în mâinile noastre. Prin conștientizarea realității acestui proces, nu mai poți să continui să dai vina pe altcineva, dacă viața ta nu ia cursul pe care îl dorești. Există, bineînțeles, o mulțime de împrejurări externe care îl influențează, dar suntem până la urmă responsabili de ceea ce se petrece în noi. Drumul nostru interior ne aparține: el cere curajul de a ne confrunta cu temerile noastre, de a înfrunța rezistența noastră la schimbări și de a ne deschide spre cel/cea care suntem cu adevărat. Iată ceea ce este pe cât de înfricoșător pe atât de entuziasmant...

- În sfârșit, avem poate și impresia că am cam fost înșelați cu *false promisiuni*, după cum ne povestește Patrick.

„De când eram mic, am făcut mereu exact ceea ce mi s-a cerut să fac: studii reușite, o slujbă bună, o căsătorie bună, maniere frumoase, simțul datoriei, al răspunderii... M-am conformat tuturor acestor lucruri pentru că mi s-a inculcat ideea că în acest mod urma să ajung fericit. Desigur, nu vreau să neg că toate acestea mi-au permis să-mi construiesc o viață satisfăcătoare; n-ar fi cinstit să n-o recunosc. Dar în ceea ce privește fericirea... nu prea am reușit. La 49 de ani, nu mă simt fericit. Am impresia că m-am pierdut pe undeva pe drum, tot făcând ce se aștepta de la mine; m-am supus regulilor jocului și fericirea n-a venit la întâlnire. Este o problemă aici, nu?”

Fără să cădem în cinism sau în amărăciune, ne putem gândi că multe promisiuni n-au fost ținute. Ni se promisese reușita în viață dacă urmam o anumită cale; am reușit în mod efectiv, dar ne rămâne un ciudat gust de insatisfacție sau de neîmplinire.

Când ajungi la mijlocul vieții, îți dai seama din ce în ce mai bine că există un decalaj între ceea ce percepi despre tine și rolul cu care te-ai identificat atât de tare, foarte mult timp. Te simți fragmentat, incomplet, chiar impostor, ai impresia de a fi „altceva” decât ceea ce ai crezut că ești până acum. Problema este că ești atât de bine condiționat să funcționezi în acest registru, încât nu mai știi cine ești.

Construirea personalității noastre sociale nu rămâne fără consecințe asupra vieții psihice. Într-adevăr, pentru a răspunde la comenzile și la solicitările mediului, pentru a ne satisface nevoia de dragoste și de recunoaștere, selecționăm anumite aspecte din noi. Or, când alegi ceva, dai deoparte altceva!

Astfel, când „alegem” să devenim o anumită persoană sau să adoptăm un anumit comportament, „alegem” în același timp să nu devenim o altă persoană sau să nu adoptăm un alt registru de comportament – am pus intenționat „a alege” între ghilimele, căci în majoritatea cazurilor nu este vorba despre o alegere conștientă: chiar dacă unele opțiuni sunt conștiente, enorm de multe dintre „alegerile” noastre sunt inconștiente.

Să luăm drept exemplu o familie în care este interzis să-ți deschizi inima: copilul provenit din ea „va alege” să fie pudic și rezervat în exprimarea emoțiilor sale; el se va construi în funcție de această regulă de familie, chiar dacă înclinarea sa naturală merge în sens opus. Mediul nostru familial are deci un impact hotărâtor asupra „alegerilor” pe care le facem conștient sau inconștient: selecționăm multe comportamente, obișnuințe, obiceiuri, viziuni asupra lumii pe care le are familia noastră de origine, fără să fim măcar conștienți că este vorba de niște „alegeri”. Lucrurile pe care le integrăm devin pentru noi realitatea, ordinea lucrurilor, ceea ce este trăit ca „normal”.

Orice personalitate are o latură ascunsă

Dar atunci ce se întâmplă cu lucrurile pe care nu le alegem în prima jumătate a vieții? Toate acestea dispar în eter? Se pare că nu.

În cursul dezvoltării personale, am refulat în inconștient pulsuniile primare, care nu ne-ar fi permis să trăim în pace cu ceilalți. Este vorba despre pulsuni omenești potențial periculoase, agresive, distrugătoare sau egocentrice: un potențial de violență, de furie, de a ucide, de abuz al celorlalți; o sexualitate imediată, în aspectele sale cele mai fruste; instincte de posesie

care, fără să ne pese de ceilalți, ar putea să ne facă să folosim forța, minciuna, manipularea, furtul. Este spațiul invidiei, geloziei, sadismului, masochismului, al abuzului sub toate formele sale. Este tot ceea ce este imposibil să exteriorizezi și să pui în practică fără să-ți faci rău ție și celorlalți.

Astfel, în timpul construirii noastre psihice, sub influența educației, am îndepărtat cu grijă din conștiință aceste aspecte negative ale noastre căci prezența lor *conștientă* era incompatibilă cu adaptarea noastră la lume. Era, prin urmare, ceva necesar, dar problema este că am refuzat și aspectele pozitive ale ființei noastre, dimensiuni ale personalității pe care n-am „ales” pur și simplu să le activăm sau să le valorificăm în cursul dezvoltării noastre. Ca într-un depozit, tot ceea ce suntem potențial se află, pentru moment, pe rafturile inconștientului nostru. Asta nu înseamnă dispariție. Aceste aspecte ale noastre pe care nu le-am ales, aceste lucruri neexprimate, nedezvoltate persistă, dincolo de ani, sub formă de *potențiale* pe care le intuim mereu, chiar dacă foarte confuz. Aceasta este ceea ce Carl G. Jung a numit umbra, locul în care somnolează comori de sensibilitate, de creativitate și de inteligență, spontaneitatea unui tânăr de odinioară care scria poezii în caietele de matematică sau curiozitatea nesățioasă a unei tinere care era pasionată de astronomie, în vreme ce era sfătuită să se îndrepte spre studii comerciale. Acolo se găsesc visuri de-abia schițate, proiecte nu îndeajuns de hrănite, aspirații abandonate din cauza fricii, a neglijenței, a rațiunii, a contrângerilor exterioare, a absenței încurajărilor... Ceea ce nu și-a putut găsi niciodată locul să se exprime așteaptă în tăcere, sunt acolo toate lucrurile cărora nu le-am dat nicio șansă.

Dar toate acestea sunt doar pe jumătate adormite: ceea ce n-am „ales” niciodată încearcă mereu să se facă auzit. Iar la