



DE ACELAȘI AUTOR:

*Spune-mi pe cine iubești ca să-ți spun cine ești. Cheia
atașamentului sănătos*

MARC PISTORIO

Adevăr sau minciună

Fii sincer cu tine și cu ceilalți

Traducere: Alex. VLAD



NICULESCU

Adevărul unui om este mai întâi ceea ce el ascunde.

MALRAUX

Nu primim în dar înțelepciunea, trebuie s-o descoperim singuri, după un drum pe care nimeni nu-l poate face împreună cu noi și nu ne poate scuti de el.

MARCEL PROUST

Cuprins

Cuvânt-înainte..... 9

PARTEA ÎNTÂI

Minciuni și adevăr față de sine

Capitolul 1
A te construi în minciună..... 31

Capitolul 2
La întâlnirea cu celălalt..... 50

Capitolul 3
**Mecanismele de apărare, un mijloc de protecție
contra durerii..... 83**

Capitolul 4
Adevărul față de sine..... 111

PARTEA A DOUA

Către autenticitatea cuplului

Capitolul 5
A se construi prin imitație sau prin opoziție..... 141

Capitolul 6
Greutățile recurente ale cuplului..... 158

Capitolul 7
Reușita cuplului..... 187

Capitolul 8	
Părinți care iubesc rău.....	235
Capitolul 9	
Adevărul spus copiilor	263
 Concluzie.....	 301
Bibliografie	305

Cuvânt-înainte

O carte despre adevăr... Vast program și foarte pretențios, se pare. Cine s-ar putea lăuda că deține adevărul? Cine ar putea avea pretenția să-l transmită? Descoperindu-l pe al meu, cu meandrele sale, în cursul propriei introspecții, mi s-a impus cu încetul ideea acestei cărți. Ideea prezenței în sinele fiecăruia a unui drum posibil spre o mai mare libertate s-a înrădăcinat și mai mult ascultând, ca psiholog, ca mediator, ca om, suferința celorlalți și căutarea lor interioară. Utilizând abordarea psihodinamică analitică, mă străduiesc întotdeauna, prin psihoterapie, pe baza experienței cotidiene a oamenilor, să fac legătura între vorbele lor și istoria vieții lor, în special cea a copilăriei. Căci mai ales în conflictele din trecut ale fiecăruia, refulate și nerezolvate, se află originea dificultăților vieții lor actuale. Conflictele interne pot consta dintr-o sumă de experiențe particulare, din evenimente uneori imperceptibile și anodine pentru anturaj, dar puternic semnificative pentru copilul care le trăiește: o situație cu mare încărcătură afectivă, un mediu familial plin de tensiuni, expresiile crude ale părinților etc. De-a lungul anilor copilăriei, ceea ce este greu de reparat se întâmplă întotdeauna în relațiile de zi cu zi; conflictele interne modifică atunci traiectoria ființei rănite și marchează restul vieții sale, ca o amprentă de neșters.

PARTEA ÎNTÂI



Minciuni și adevăr față de sine

Omul este de gheață față de adevăruri.

El este de foc față de minciuni.

LA FONTAINE

După *Larousse*, „a minți este a nega ceea ce știi că este adevărat”. Atunci, în plan psihic, „a se minți” înseamnă a nega ceea ce știi că este adevărat despre tine, în mod inconștient sau intuitiv. Noi ne mințim cu toții – unii mai mult ca alții! – pentru un timp sau pentru totdeauna, într-un moment al vieții sau toată viața... Dacă minciuna înseamnă a vrea să-i înșeli pe ceilalți, ea înseamnă mai ales și înainte de orice a vrea să te înșeli asupra ta. Nu orice adevăr despre sine este bun de spus, pentru că el lovește, doboară, rănește, pentru că el se împotrivește deodată enormei energii folosite pentru a nega ceea ce fiecare știe în fond: „N-am avut o copilărie așa de frumoasă, chiar dacă așa vreau s-o cred”, „Nu m-am simțit niciodată iubit”, „Nu-mi place viața mea”, „Nu mă iubesc”, „Nu mai simt dragoste pentru partenera mea, dar sunt incapabil s-o părăsesc”, „Îl prefer pe unul dintre copiii mei”, „Urăsc ipocrizia sărbătoririlor din familia mea”, „Mă simt incompetent și impostor”, „Sunt alcoolic”, „Nu simt nicio dorință sexuală pentru partenerul meu”, „Nu-mi iubesc mama”, „Sunt complet demotivat profesional, dar îmi fac orele de slujbă pentru salariu”, „Tatăl meu, care îmbătrânește, nu merită să mă ocup de el”, „Am fost abuzată, dar totul ține de trecut” etc. Aceste fraze formate din adevăruri interioare nemărturisite se pot declina la nesfârșit...

Oamenii se mint din pură conveniență, pur și simplu pentru că asta le convine, pentru că au pentru o vreme impresia că-și prezervă o imagine de sine fals pozitivă și din greu construită; nefericiți în cele din urmă, dar într-un anumit echilibru precar. Și toate motivele sunt bune pentru a justifica continuarea acestei mascarade: a continua să fii iubit orice s-ar întâmpla, a nu dezamăgi, a nu resimți singurătatea, a nu purta povara celui care destabilizează dinamica familială. Dacă ar cădea deodată vâlul minciunii, ar fi mincinoșii expuși riscului de prăbușire, răvășiți de chipul îndurerat al propriei realități? Realitatea a ceea ce au știut dintotdeauna despre ei ar fi deodată imposibil de suportat? Psihologii recomandă sinceritatea față de sine, dar oare de ce? Pentru că știu că există un mijloc verificat de a lupta eficient împotriva tulburărilor sufletești: a-ți reconstrui adevărul emoțional al propriei istorii de viață. A renunța, în sfârșit, la iluzia unei vieți care ascunde adevărul unei suferințe profunde. Psihologii valorizează accesul la adevărul despre sine din aceeași rațiune profundă ca cea care motivează minciuna: dorința de a se iubi și de a fi iubit. Cu singura diferență că adevărul despre sine permite să te iubești pentru ceea ce ești cu adevărat, fără rușine, consolidând ce este mai bun, remodelând ce este mai puțin bun, în timp ce minciuna despre sine condamnă la dragostea imperativă și falsă pentru ceea ce pretinzi că ești. Autenticității primeia îi corespunde impostura celeilalte. Faptul de a înceta să te minți despre tine oferă beneficiul unei modestii sincere și al unui respect pentru sine fără margini; faptul de a te minți asupra ta condamnă la o suferință tot mai mare o dată cu trecerea timpului, care consolidează tot mai mult izolarea interioară și distanțarea de ceilalți.

Este imposibil să trecem peste istoria dezvoltării individului, dacă vrem să înțelegem rădăcinile acestei tulburări

provocate de minciună. Minciuna nu are nimic genetic, ea este dobândită. Foarte devreme, părinții îi învață pe copii că nu trebuie să minți și cer cu vehemență adevărul. Ei vor să știe dacă este vinovat copilul și îl sancționează atunci conform unei serii care merge de la simpla dojană, în cel mai bun caz, la pedeapsa fizică, în cel mai rău. Pe de altă parte, copilul nu are dreptul să spună adevărul vieții lui de zi cu zi, de exemplu dacă găsește pe cineva urât sau gras sau dacă nu-i place cadoul pe care i l-a făcut mătușa sa: „Asta nu se face, nu-i frumos”. Veți înțelege că ucenicia copilului este complexă, pentru că el trebuie să spună adevărul despre faptele sale, dar nu și pe cel al gândurilor sale. În orice caz, el pierde mereu, deoarece primește în schimb dezaprobare și condamnare. Până la urmă, ca să se protejeze de mânia parentală, el învață – mai ales în copilărie – arta disimulării și a lucrurilor nespuse. Adevărului care iese un timp din gura copiilor îi urmează minciuna după numai câțiva ani de viață, sub presiunea conjugată a educației parentale, a principiilor morale și a convențiilor sociale.

De altfel, această capacitate de a jongla cu realitatea se va dezvolta și se va perfecționa în mod remarcabil, de la pronunțarea primelor cuvinte până în preadolescență. Obiceiul de a minți se construiește în timp și constituie un adevărat exercițiu intelectual, care comportă avantaje sigure în planul dezvoltării. La copilul în formare, minciuna este de dorit, necesară și în serviciul psihicului. Eu o asociez adesea cu funcțiile jocului, care – înainte de a deveni un „joc cu reguli” – va fi un „joc simbolic”. În jocul simbolic, copilul este exclusiv investit în imaginarul său și se preface, pentru a-și încerca puterile și a-i încerca pe cei din jur. Astfel, el poate folosi o mătură pe post de „rachetă” și își poate pune o găleată pe cap în chip de „coif”. Puțin câte puțin, el crește și integrează mai mult realism în jocurile sale,

Libris.ro

pentru a ajunge la forma cea mai evoluată a jocului, „jocul cu reguli”: el dezinvestește progresiv imaginarul în favoarea cognitivului, cu raționamente mai logice, strategice și abstracte. Freud considera că jocul furnizează copiilor posibilitatea de a-și duce la îndeplinire dorințele, ca și stăpânirea evenimentelor perturbatoare, chiar traumatizante. Numeroși autori au mers în această direcție, recunoscându-i jocului calitatea de a reduce anxietatea și valoarea sa cathartică. Și la minciună se constată aceeași evoluție de la fantezia pură la realism: de la minciunile cele mai trăznite spuse pentru a apăra realități improbabile, copilul va trece la minciuni mai elaborate și mult mai plauzibile. Vom vedea mai departe că, la fel ca jocul, minciuna este folosită de copil în mod strategic, plecând de la sentimentele de dragoste și de ură pe care i le evocă adulții semnificativi și întotdeauna cu intenția fermă de a menține cu ei o relație de atașament.

Înainte de vârsta de 6 sau 7 ani, nu se poate spune că minte copilul, căci el este cu adevărat convins de ceea ce spune, iar structura sa intelectuală nu-i permite să facă diferența. În această perioadă a dezvoltării sale funcționează în mod tipic o formă de gândire în care totul este posibil, dincolo de legile fizice și de realitate, în joc, ca și în dialogurile cu cei din jur: este vremea „gândirii magice”. Astfel, Marie-Pierre (de 4 ani) își dă cuvântul de onoare că n-a stricat nimic: „Norul este cel care a intrat în casă și a turnat apă peste tot în baie”. Eric (de 5 ani) cascadează ochii mari, cu inocență, când este bănuț că a bruscat pisica și răspunde cu aplomb: „Pisica a plecat repede pentru că mi-a spus că domnul care repară ușa miroase prea urât”. Maturizându-se, preadolescentul ar trebui să abandoneze din ce în ce mai mult recursul la gândirea magică, pentru a face față realității sale cotidiene și a anticipa consecințele actelor

sale. Or, suntem obligați să constatăm că, dacă unii adolescenți au uneori dificultăți în a se despărți complet de ea – ceea ce nu-i neapărat îngrijorător –, este mai grav când observăm că numeroși adulți rămân prizonierii acestui mod de funcționare și se pun atunci în pericol, gândindu-se că „viața” va avea grijă să repare consecințele negative ale actelor lor. Adulțul care refuză realitatea se va găsi adesea în situații de incapacitate pe plan financiar sau legal; exemplul tipic este cel al individului care joacă la cazinou și pierde sume mari de bani, în loc să-i folosească pentru a economisi sau a-și plăti datoriile.

A te construi în minciună

Din cea mai fragedă copilărie, individul câștigă o aptitudine de a minți, ale cărei funcții sunt extrem de diverse: a contribui la formarea sa, a dobândi siguranță în privința atașamentului celorlalți, a pune o distanță între sine și o realitate dificilă etc. Astfel, în paginile care urmează, vom analiza câteva fațete ale minciunii. Ea servește, bineînțeles, la ascunderea prostiilor și a greșelilor comise. Este și un pretext folosit pentru a testa și a valida afecțiunea anturajului imediat. Servește și la stabilirea comportamentelor ce trebuie adoptate în situațiile din viața cotidiană, conform stereotipurilor sexuale. Oricare ar fi expresiile ei variabile, minciuna are întotdeauna o traumă comună: cea a unei distanțări față de sine, învățate, experimentate și integrate în viața de zi cu zi din copilărie. Din aceasta rezultă o lentă ucenicie a fricii de adevăr, care-i handicapează pe atâția adulți.

Ca psiholog, n-aș fi îngrijorat dacă o fată n-ar vrea să se joace cu păpușile și nu aș avea temeri referitoare la virilitatea viitoare a unui băiat care s-ar juca cu păpușile. Manevrând obiectele, copilul se construiește. Important este să i se respecte spontaneitatea, pentru ca el să se descopere și să se dezvolte liber, fără cenzurare sau judecare: după personalitatea și nevoile sale, un băiat nu se va juca niciodată cu păpușile, pe când altul va avea nevoie de asta o vreme, după care se va îndepărta de ele.

Un băiat cu o dezvoltare armonioasă se va simți la fel de bine hârjonindu-se cu prietenii săi sau așezându-se liniștit pentru a discuta cu un grup de fete. În același mod, un adult care a integrat un model sexual echilibrat se va simți la fel de bine făcând sport cu un grup de prieteni sau ocupându-se de pruncul său, pentru a-i schimba scutecul sau a-i face baie. Diferențele dintre bărbați și femei n-ar trebui deci să se exprime prin comportamente sau atitudini interzise unora sau altora în funcție de sexul lor, ci prin moduri de a acționa diferit în cadrul acestor comportamente și atitudini. De exemplu, un bărbat n-ar trebui să-și interzică să-i facă baie copilului său nou-născut; el ar trebui să fie liber să i-o facă în felul său. El ar trebui, de asemenea, să-și poată afirma ideile și să-și fixeze limitele în funcție de convingerile și de sinceritatea lui, dar nu neapărat așa cum ar face o femeie. Îi revine deci bărbatului răspunderea, pe de-o parte, de a se afirma, pe de alta, de a adopta un stil total explicit cu ocazia acestei afirmări. Aceasta este acceptarea diferenței fără negarea sa. Așa cum subliniază, cu multă justete, filosoful Paule Salomon: „Cu cât o persoană evoluează, cu atât mai mult se «sexuează». Nu prin opoziția față de celălalt, ci printr-o diferențiere, care este și o afirmare de sine”.

Ar fi timpul să depășim, în sfârșit, stereotipurile arhaice legate de comportamentele și de atitudinile masculine și feminine, mai ales când ele oprimă ființele și le împiedică să se accepte așa cum sunt. De exemplu, unul dintre stereotipurile arhaice masculine cele mai comune este de a considera și de a vehicula ideea că „băieții/bărbații nu plâng”, subînțelegându-se: „pentru că fetele sunt cele care plâng și a plânge este o slăbiciune”. De altfel, este surprinzător să constatăm cât de mult este vehiculată această frază de către anumiți părinți în practica lor educativă și cum rămân prizonieri ai acestei porunci copiii deveniți adulți. În ceea ce privește plânsul, precizăm că paradoxul îi privește în egală măsură pe bărbați și pe femei. Astfel, pare acceptabil ca femeile să plângă, chiar dacă se consideră că a plânge este semn de slăbiciune. Implicit, se induce ideea că femeile sunt slabe, dar nimeni nu pare ofuscat de asta, nici măcar femeile! Știu totuși că se plânge, de exemplu, de tristețe.

Toți bărbații care trec prin biroul meu plâng, într-un moment sau altul al terapiei lor. Să fie ei mai puțin bărbați din cauza asta? Nu, bineînțeles. Eu îi percep în acele momente ca pe niște ființe triste și fragile desigur, dar niciodată slabe și nu-i fac să se simtă rușinați. Dimpotrivă, eu personal am mult respect pentru persoanele care-și exprimă întocmai emoțiile. De altfel, îndată ce am ocazia, în activitatea de psihoterapie sau în emisiuni radiofonice sau televizate, ca educator public, explic mereu că exprimarea adaptată a unei emoții este semnul indubitabil al unei funcționări sănatoase în plan psihic. Astfel, dacă o persoană plânge din cauza unui eveniment trist și semnificativ pentru ea, consider că afișează o reacție total adaptată contextului. Din contră, situația inversă este mult mai îngrijorătoare, adică o persoană care trăiește un eveniment dramatic și care

nu reacționează sau o face în mod foarte atenuat. În acest caz trebuie să ne îngrijoreze eventuala prezență a unei tulburări psihice.

Specialiștii corpului omenesc știu bine aceasta: fabuloasa mașinărie umană este atât de perfect făcută încât nu păstrează nimic inutil... Astfel, cu excepția unei condiționări sociale înverșunate, s-ar putea afirma, *a priori*, că bărbații au tot ce le trebuie pentru a plânge! Voi clarifica acest lucru o dată pentru totdeauna: dacă plânsul este considerat expresia unei emoții intense trăite de un individ, devine imposibil de precizat pe cine trebuie să extragem din această definiție, pe femeie sau pe bărbat. A plânge nu este deci apanajul femeilor, nici al celor slabi, ci răspunsul adecvat al oricărui individ care simte. Am întrebat un grup de tineri de 12-13 ani ce credeau despre fraza următoare: „Băieții nu trebuie să plângă, pentru că fetele sunt cele care plâng și înseamnă că ești slab dacă plângi”. Am văzut deodată ochi care se holbau, surprinși de întrebarea mea, iar un băiat – un preadolescent – s-a ridicat pentru a-mi spune: „Este ridicol, toată lumea are sentimente; și băieții au sentimente și nu ne putem împiedica să plângem, este ceva normal”. Prietenii săi îl priveau și dădeau din cap aprobator. O clipă am crezut că secole de evoluție se scurseseră și că în modul cel mai natural din lume băieții și fetele erau eliberați de povara celor mai mari, fiind liberi să-și exprime emoțiile fără rușine. N-am dezmințit ceea ce spusese, nu voiam să risc să provoc îndoială, lui și celorlalți. Deci, n-am adăugat nimic. Nu le-am spus că oamenii, poate chiar cei din familiile lor, nu plâng pentru că au învățat să-și blocheze emoțiile sau au pierdut sensul sentimentului. Nu le-am spus că aceasta nu este un lucru în sine aparținând naturii lor profunde, că nu este o trăsătură genetică, ci

doar expresia unei condiționări parentale, reluate și întărite negativ de societate.

Doresc cu ardoare ca oamenii, bărbați și femei, să-și extirpe cât mai multe posibil din aceste stereotipuri distrugătoare, careucid cu timpul spontaneitatea lor emoțională. Este așa de bine să simți pe măsura personalității tale, în modul personalității tale de femeie sau al personalității tale de bărbat. Un bărbat care plânge nu este ca o femeie care plânge, el este pur și simplu un bărbat care plânge ca un bărbat. Pe baza acestui raționament despre interdicția bărbaților de a plânge, îl invit pe cititor la o introspecție, să-și pună întrebări asupra tuturor stereotipurilor care-i dictează viața cotidiană și îi blochează exprimarea verbală sau nonverbală. Fiind conștient de lanțurile sale, se poate atunci strădui să le rupă prin deplina conștiință de sine, pentru a spera că într-o bună zi se va descoperi apt să se exprime în deplină libertate.

Într-o cultură dată, consider că obligația părinților este de a face în așa fel încât copilul să se simtă bine în pielea lui, oricare ar fi sexul său, iar lucrul acesta să-i ofere o împlinire reală, mai degrabă decât să-l trăiască ca pe o limitare sau un obstacol. Am asimilat cu toții stereotipuri, imagini preconcepute, uneori cu o conștiință foarte relativă a prezenței lor. Totuși, cu cât sunt mai tendențioase, cu atât au o incidență mai mare asupra reflecțiilor noastre, a relațiilor noastre și a opțiunilor noastre de viață. De exemplu: femeile sunt bune pentru sarcinile menajere, femeile nu știu să conducă și sunt periculoase la volan, blondele sunt stupide și roșcații miros urât, bărbații sunt violenți, arabii sunt hoți, evreii sunt zgârciți, africanii sunt leneși, mecanicii auto sunt necinstiți, polițiștii sunt avizi de putere etc. Fie că stereotipurile sunt sexiste, sexuale, fizice, rasiale sau asociate unei profesii, esențialul este să le cunoști clar pe cele