

Jean-Charles Bouchoux

# Rana de abandon

Vindecă-ți angoasa de abandon  
și încetează să mai fii o victimă

Traducere din limba franceză de  
Magdalena Stanciu

ph i l o b i a

Lasă-mă să devin  
Umbra umbrei tale,  
Umbra mâinii tale,  
Umbra câinelui tău...

Jaques BREL

## CUPRINS

INTRODUCERE .....	11
<b>CAPITOLUL ÎNTÂI. Angoasa de abandon .....</b>	<b>15</b>
Fă-mă lebedă! .....	17
Personalitatea abandonică .....	19
Structura abandonică precoce .....	20
Perversul narcisic .....	21
Mecanismele pervers narcisice .....	22
Structura abandonică tardivă .....	24
Angoasa de abandon nonstructurală .....	25
Exportarea propriilor conflicte .....	26
Gestionarea conflictelor personale .....	40
Observatorul binevoitor .....	54
Cauzele angoasei de abandon .....	55
Doliul .....	56
Paradoxul stupefiant .....	60
Incestualitate .....	61

Oglinda defectă.....	64
R. Oglinda goală.....	64
Oglinda plină.....	66
Sindromul Stockholm.....	67
Leșirea din vortexul fricii de abandon.....	70
Lucrul asupra narcisismului.....	71
Dezidealizarea.....	74
Fixarea în deplina conștiință.....	75
Ananda.....	80
<b>CAPITOLUL II. Eșecul repetitiv.....</b>	<b>87</b>
Definiția eșecului.....	88
Angoasa de disociere.....	90
Angoasa de abandon.....	91
Angoasa de castrare.....	92
Fuga.....	97
Refularea.....	98
Repetare, cripte și fantome.....	100
Repetiția nonstructurală.....	103
Adversarul.....	104
Predestinare.....	106
Din nou despre telecomandă.....	108
<b>CAPITOLUL III. Spre o gândire ternară și dincolo de ea.....</b>	<b>113</b>
Gândirea primară.....	114
Gândirea binară.....	115
Gândirea ternară.....	117
Poziția ternară.....	118
Antiperversul narcisic.....	119
Întrebări.....	120
A nu judeca.....	121

Viziunea ternară.....	123
Feminism.....	124
Anima.....	126
Piele de Anne.....	127
Comunism.....	129
Secolul XXI va fi ternar sau nu va mai exista.....	130
Simptomele.....	132
Dincolo.....	134
Povestea voastră.....	136
Bibliografie.....	137

putea încerca să le utilizăm în favoarea noastră. Angoasele fiind energii, vom învăța să „încălecăm dragonul” și, astfel, ceea ce ieri era blestem ar putea să devină o binecuvântare.

Dacă angoasa de abandon legată de o fisură narcisică este una dintre cauzele a ceea ce am putea numi „nevroza de eșec”, va trebui să avem în vedere și alte angoase pentru a identifica ce anume ne împinge să trăim fără încetare aceleași experiențe negative, care ne îndepărtează de starea de bine. De asemenea, vom studia, în a doua parte a lucrării, angoasa de castrare, care și ea poate să se afle în slujba nevrozei de eșec.

Acceptarea dezidealizării de sine și a altora, luarea în considerare a renunțărilor ce sunt necesare și a faptului că nu suntem atotputernici echivalează cu intrarea în lumea adulților.

În mod paradoxal, aceste angoase infantile ne rețin în ceea ce am numit anterior Styx, fluviul care separă infernul de lumea celor vii. Cei ce zăbovesc aici sunt precum o floare care, pentru a evita ofilirea, refuză să înflorească. Uneori, cea care ne împiedică să atingem plenitudinea, să accedem la adevăratul nostru potențial și la adevărata noastră libertate este spaima de lumea adulților.

Apoi, în a treia parte a lucrării, vom încerca să observăm societatea, prin același tip de analiză pe care am aplicat-o în privința noastră. Ne vom imagina cum ar putea să arate etapa de după nevroza individuală și, de ce nu, o societate în care fantasmele și angoasele noastre să nu mai fie stăpânele lumii.

Fie ca tot ceea ce azi numim eșec să nu mai fie o repetare nesănătoasă, ci o întâmplare pe drumul spre reușită!

## CAPITOLUL ÎNTÂI

### Angoasa de abandon

Pe parcursul evoluției copilului de la zero la șase ani, adică în perioada formării sale, putem observa trei faze principale: faza descoperirii obiectelor<sup>1</sup>, faza narcisică și faza oedipiană.

La naștere, copilul nu are noțiunea de contur al corpului său. Nu este conștient de existența altuia. Fără îndoială, el se consideră UNA cu lumea care-l înconjoară și percepe evenimentele exterioare ca emanând dintr-un tot căruia el îi este centrul.

Abia la primele frustrări va realiza că există obiecte noneu și care nu se supun neapărat voinței lui. De aici va înțelege, puțin câte puțin, că există ca sine și se va îndrepta în mod progresiv spre perceperea alterității.angoasele corespunzătoare acestei perioade sunt angoasa de fragmentare și angoasa de disociere. Insuficient diferențiat de ceilalți, copilul poate să se simtă fragmentat când celălalt pleacă sau disociat când nu înțelege faptul că celălalt nu reacționează așa cum ar dori el (acesta acționează

<sup>1</sup> În cartea de față am să numesc această fază „obiectală”, chiar dacă ea nu corespunde definiției obișnuite a termenului. (n.a.)

independent de voința lui). Adultul care nu a evoluat peste acest nivel sau care are tendința de a regresa la acest stadiu, va fi pradă acestui tip de angoasă.

Primele interdicții, precum și întâlnirea cu imaginea sa vor duce la elaborarea Eului copilului, la aderarea lui la alteritate și la apariția noilor instanțe psihice.

Dacă la începutul vieții nu exista decât o instanță de impulsuri pe care Freud o numea *Sine*, după aceea și-a făcut apariția *Eul*, inițial într-o formă arhaică. Oglinda, dar mai ales reacțiile celorlalți îl vor ajuta să descopere ideea de imagine a sa. Se va recunoaște în oglindă și va percepe faptul că, atunci când zâmbeste, i se zâmbeste, iar când se bosumflă provoacă îngrijorare, și că atitudinea lui influențează lumea care îl înconjoară. Începe să descopere puterea imaginii sale și capacitatea sa de a interfera cu lumea, modelându-și atitudinea. Dacă oglinda și privirea celuiilalt au introdus copilul în faza narcisică, prin descoperirea imaginii sale, primele interdicții vor vedea născându-se noi instanțe psihice, începând cu *idealul Eului*. Idealul Eului este ceea ce individul consideră că trebuie să fie, pentru a rămâne demn de iubirea celuiilalt. Crede că trebuie să fie, deoarece este puțin probabil ca un copilăș de nici doi ani, oricât de inteligent ar fi, să poată integra cantitatea uriașă de interdicții parentale. Astfel, idealul Eului este prohibitiv. Unii părinți ajung să spună: „Fii cuminte, fii cuminte ca într-o fotografie!”. Dar o fotografie nu mișcă, nu vorbește, nu are dorințe...

Dacă angoasele aferente primelor perioade ale vieții erau angoase de fragmentare și de disociere, angoasele etapei narcisice sunt angoase de abandon. Când adultul stabilește o interdicție, care este amenințarea subiacentă? În cazul în care copilul încalcă interdicția, părintele face ochii mari, ridică vocea sau amenință cu palma. În ochii copilului, acestea sunt semne care indică re-

tragerea iubirii. Să nu ne amăgim, ceea ce terorizează copilul mai mult decât pedeapsa este retragerea iubirii. Și, dacă nu este iubit, copilul ar putea foarte bine să fie abandonat. Cel puțin așa resimte el acest lucru. Astfel, are tot interesul să se conformeze idealului Eului prohibitiv. Prin urmare, personalitatea „abandonică” ține de domeniul narcisismului. Narcisicul este sâcâit fără încetare de o angoasă de abandon pe care va încerca să o gestioneze în felul său.

Dar, vom vedea, a vrea „să fii cuminte ca într-o fotografie”, pentru a-i fi pe plac celuiilalt și a nu fi abandonat, poate să ducă, între altele, la paralizie mentală, perversiuni sexuale și narcisice, alcoolism, bulimie sau anorexie și, într-o mai mică măsură, la timidități maladive sau, prin reacție, la comportamente excesive și, în multe cazuri, la psihopatologii ale eșecului legate de angoasa de abandon.

În a doua parte a lucrării, axată pe eșecul repetitiv, vom observa cu atenție faza oedipiană și avatarul ei, angoasa de castrare.

## Fă-mă lebedă!

„Când mi se spune că sunt o persoană grozavă, îmi face plăcere. Nu trec însă câteva ore și deja încep să am îndoieli. Și atunci, fac tot posibilul să mi se spună din nou. Dar, știți, poți să faci totul ca să fii bun, se va găsi întotdeauna cineva care să te doboare. Îmi amintesc, vara trecută, ne adunaserăm vreo treizeci de prieteni și eu am propus să gătesc pentru toată lumea. La fiecare masă, se găseau oameni care să-mi spună că totul era foarte gustos, cei mai mulți nu spuneau nimic, iar unii (întotdeauna aceiași) criticau sistematic ceea ce pregătisem. Problema este că, după aceea, voiam să-i mulțumesc pe cei care mă criticau și nu mai ascultam laudele. Nu auzeam decât criticile, cele-

alte lucruri treceau pe lângă mine. Și, deși îmi place să gătesc și știu că o fac bine, am sfârșit prin a mă deprima și am cerut să fiu înlocuită...".

Personalitatea narcisică are neapărat nevoie să placă, de teama alunecării într-o angoasă de abandon. În cazuri extreme, aceasta nu poate să-și construiască o personalitate reală. Ca să fie plăcută, ea trebuie să spună ceea ce-și imaginează că vreți să auziți. Dacă sunteți cu opoziția, este și ea cu opoziția. Dacă ridicați în slăvi guvernul, zâmbește la afirmațiile dumneavoastră. Spuneți o glumă, cu siguranță o să râdă. E un soi deameleon care caută întotdeauna consensul.

De ce nu? Problema constă în faptul că lucrul acesta este însoțit de angoasă, o angoasă permanentă de a nu fi persoana potrivită, iar subiectul narcisic alternează deseori faze de hipomanie, în care consumă multă energie pentru a fi plăcut, cu faze de depresie.

Dificultatea constă în faptul că această structură psihică găzduiește o imagine de sine tulbură sau chiar negativă. Persoana care nu a reușit să treacă în mod corect de stadiul oglinzii nu se simte completă și, precum rățușca cea urâtă din poveste, așteaptă ca, prin privirea și prin vorbele lui, celălalt s-o transforme în lebădă. Așadar, când i se spune că este o persoană grozavă, pe moment, va fi o persoană grozavă. Dacă i se spune contrariul, îi va fi confirmată părerea că este rățușca cea urâtă. În mod paradoxal, numeroase persoane aflate în căutarea imaginii de sine sunt înconjurate de indivizi cu proiecții dăunătoare, care le confirmă narcisicilor sentimentul interior, în speranța că, într-o zi, acești indivizi îi vor iubi. Și, deseori, abandonicii se trezesc în ghearele perverșilor sau în secte care nu ratează ocazia de a le repera fisura psihică, pentru a-i putea exploata.

Când te cauți prea mult în privirile altora, riști să devii o jucărie în mâna lor.

## Personalitatea abandonică

Este greu de descris o structură abandonică. De fapt, angoasa de abandon predomină în timpul fazei narcisice, care ocupă două treimi din perioada evoluției psihosexuale a copilului, ținând de la ceea ce psihanalistul Jaques Lacan numea stadiul oglinzii până la porțile complexului oedipian. Să vrei să explici structura abandonică este ca și cum ai dori să descrii culorile curcubeului. Subiectul abia intrat în stadiul oglinzii va prezenta simptome „borderline”, specifice stărilor limită, în timp ce acela care a ajuns în apropiere de porțile complexului lui Oedip va prezenta simptome preoedipiene cvasinevrotice. De asemenea, ar fi logic să luăm în considerare o structură abandonică precoce și o structură abandonică tardivă, pentru ca apoi să ne imaginăm toate nuanțele intermediare.

În toate cazurile predomină un sentiment de nesiguranță permanent. Angloasa de abandon este proporțională cu nevoia sa afectivă exagerată. Așteptări ce țin de domeniul fanteziei, care nu vor putea decât să fie înșelate. De fapt, realitatea este frustrantă, iar personalitatea abandonică nu a putut să-și construiască un Eu suficient de structurat pentru a-i face față. Are despre ea însăși o noțiune vagă și n-a integrat valori personale. Și este sarcina celuilalt să-i dea încredere, oferindu-i exact ceea ce așteaptă. Trăiește un sentiment de devalorizare continuu, pe care încearcă să-l compenseze fie cerșind iubirea de care are nevoie, fie printr-o izolare totală. Deseori, se subapreciază și îl supravaluează pe celălalt, care trebuie s-o revigoreze. Se plasează sistematic într-o poziție infantilă și se supune celuilalt pentru a obține iubirea pe care o așteaptă. Cel cu sindromul de teamă de abandon trăiește în exterior, în privirea celuilalt și, astfel, este incapabil să interiorizeze relația și se află într-o permanentă nevoie de dovezi constante pentru a se simți în siguranță.

## STRUCTURA ABANDONICĂ PRECOCE

Respect pentru oameni și cărți

Trebuie mai întâi să înțelegem bine că simptomul la adult este provocat de o trăsătură a copilăriei care nu a fost depășită. Imaginați-vă un copil timid care, atunci când vede un necunoscut, se ascunde după fusta mamei. Veți avea astfel imaginea unui copil căruia trebuie să-i dai suficientă siguranță pentru a-i permite să evolueze, astfel încât să depășească acest stadiu. Acum, imaginați-vă același subiect, douăzeci de ani mai târziu. Dacă prezintă același tip de reacții, vă aflați în fața unei personalități paranoide pe care orice o sperie.

Michele vrea în brațele mamei. Când este în brațele ei, ar vrea să meargă să se joace. Și atunci, își respinge mama. Dacă aceasta vrea să o țină, Michele devine agresivă. Într-o zi, ca să se joace, îi dă o palmă mamei, care nu o lasă să se dea jos din brațele ei. Mama devine agresivă, la rândul ei, și o pune jos, strigând: „N-ai voie să faci asta...!”. Pentru Michele, această scenă generează angoasă și nimic n-ar putea-o liniști mai mult decât brațele mamei, dar mama e supărată și refuză s-o strângă din nou la piept. Atunci, Michele plânge foarte tare și mama sfârșește prin a o accepta iar.

Din motive pe care le vom descoperi puțin mai încolo, personalitatea abandonică precoce și-a fixat structura la momentul ieșirii din perioada descoperirii obiectelor, la începutul fazei narcisice, cu mult înainte de stadiul complexului oedipian. La ieșirea din faza obiectală, subiectul nu este bine diferențiat de celălalt și trăiește mai mult prin ceea ce resimte decât printr-o analiză interioară. Eul său este prea puțin elaborat și insuficient diferențiat de celălalt, abandonicul fiind dependent afectiv de un obiect al iubirii cu care se identifice, într-o tentativă de conto-

pire. Dar, când ajunge prea aproape de atingerea dorinței de contopire, acest lucru poate să-i creeze reacții agresive, căci subiectul se teme că se pierde în celălalt. Și, de la nevoia de contopire, trece deseori la agresivitate sau la depresie, întorcând agresivitatea împotriva propriei persoane. Abandonicul alternează frecvent fazele de seducție cu fazele de respingere sau de depresie. Respingerea, agresivitatea sau depresia generează noi angoase de abandon, care întăresc dependența și supunerea, care, la rândul lor, duc la agresivitate sau depresie...

## PERVERSUL NARCISIC

Printre structurile cu frică de abandon precoce se află una cu totul particulară: perversul narcisic. N-am să insist prea mult asupra acestei teme pe care am comentat-o pe larg în altă parte.<sup>2</sup>

Perversul narcisic se situează la granițele nebuniei. Scapă de aceasta, subjugând o victimă pe care o face să preia simptomele sale. Prin mecanisme precum dubla constrângere, identificarea proiectivă și alte tactici de tergiversare, el creează și menține o dominare dăunătoare asupra victimei sale, împingând-o spre culpabilizare, spre depresie și, în cazurile cele mai grave, spre nebunie, spre boală și spre moartea prin sinucidere, accident sau somatizare.

Forța perversului narcisic se află în capacitatea sa de a-și seduce anturajul și, eventual, de a se da drept victimă. El profită pentru a-și izola victima, care suferă în tăcere și nu știe cui să se adreseze în momentul în care începe, în sfârșit, să fie conștientă de aspectul toxic al relației.

<sup>2</sup> Jean-Charles Bouchoux, *Perversii narcisici sau violența invizibilă. Cine sunt? Cum acționează? Cum ne protejăm?* (n.a.)

Pentru a scăpa de angoasa de abandon legată de certitudinea de a fi obiectul rău,<sup>3</sup> perversul narcisic își scindează personalitatea, prezintă o imagine ideală majorității și tiranizează o victimă aleasă în mod abil, pentru fisura ei narcisică. Fisură narcisică prezentă și la pervers, dar pe care acum nu ezită să o desemneze la celălalt, cu o putere devalorizantă. Victima, condusă și ea de o angoasă de abandon, încearcă să-și ajute călăul, revalorizându-l. Membrii cuplului pervers/victimă sfârșesc prin a se confunda unul cu celălalt și, dacă victima nu acceptă să renunțe (fapt ce ar echivala cu o pierdere, cu un abandon), riscă să se scufunde sub greutatea depresiei celuilalt.

#### MECANISMELE PERVERS NARCISICE

Perversii narcisici sunt structuri abandonice extrem de precece și se apără de mecanismele lor psihotice plasându-le în relație, într-o tentativă de a-și elimina angoasele. De exemplu, la angoasa legată de clivajul eului (obiect bun/obiect rău), la angoasa de disociere, la frica de scindare perversul narcisic răspunde prin clivajul relației: „Tu ești obiectul rău (cu subînțeleșul: eu sunt obiectul bun)”, proiectând asupra celuilalt propriile fisuri psihice, printr-un fenomen de identificare proiectivă.

Negând realitatea, mecanism tipic psihozei, perversul narcisic prezintă în același timp o negare a alterității (transformarea celuilalt în obiect), precum și negarea actelor sale și a consecințelor acestora.

Dacă separarea obligatorie dintre copil și mamă provoacă angoase asemănătoare, până la confuzie, cu cele ale unui doliu,

<sup>3</sup> Psihanalista Melanie Klein a descris mecanismul numit „clivaj al obiectului”, considerat de ea ca apărarea cea mai primitivă împotriva angoasei: obiectul, vizat de pulsionile erotice și distructive, este scindat într-un obiect „bun” și un obiect „rău”. (n.tr.)

ceea ce creează stoparea evoluției copilului este incapacitatea de a intra în starea de depresie. Iar ceea ce determină apariția mecanismelor perverse este nevoia de a proiecta asupra celuilalt angoasele insuportabile legate de doliu.

Când Jeanine îl duce pe Clement la grădiniță, mai întâi el observă locul cel nou, pe care nu-l știe, apoi schițează un pas în direcția jocurilor și se întoarce spre mama sa. Dacă ea l-ar lăsa să facă ce vrea, fără îndoială, el ar face un al doilea pas, apoi încă unul, s-ar întoarce să-i verifice prezența și, puțin câte puțin, ar descoperi această lume nouă și ar sfârși prin a uita de părinte, cu condiția să fie îndeajuns de liniștit în ceea ce privește prezența acestuia. Dar nu se întâmplă așa. Abia dacă a făcut trei pași, că mama îi strigă: „Atenție, o să cazii! Nu te duce la ăia, par violenții! Ai grijă cu jocul ăsta, e periculos!”. Atunci, Clement se întoarce la mama sa și nu mai pleacă de lângă ea. Când Jeanine își exprimă angoasa, ea vorbește de frica ei de a-și pierde copilul, de a-l vedea cum crește și pleacă, ea își exprimă incapacitatea de a lăsa în urmă rolul ei matern și de a accepta că fiul ei nu mai este mic. De fapt, ea își pune copilul să ducă propria ei angoasă de abandon. În ceea ce-l privește pe Clement, el se întoarce la mama sa mai impresionat de faptul că este incapabil să facă față angoasei acesteia decât de frica de a întâlni pericolele legate de descoperirea unor lumi noi. Crescând, va dezvolta simptome paranoide: dacă necunoscutul provoacă teamă, înseamnă că în el se ascunde ceva care îi vrea răul... De fapt, ceea ce este ascuns este depresia mamei sale legată de incapacitatea ei de a trăi doliul după propria mamă. Depresie pe care o proiectează asupra copilului ei, care devine purtătorul acesteia și care va trebui s-o suporte sau s-o proiecteze la rândul lui.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Este interesant de notat etimologia cuvântului „paranoia”: *para*, ceea ce