

# Introducere

Cine nu s-a simțit măcar o dată, în propria familie, ca și cum ar fi prins într-o capcană? Cine nu a avut vreodată senzația că este pur și simplu zdrobit de o realitate pe care, de fapt, nu o controla? Îmi doresc ca această carte să pună într-o lumină nouă toate situațiile familiale mai puțin plăcute. De cele mai multe ori, nu realitatea în sine ne blochează, ci felul în care noi ne-am *reprezentat-o* de-a lungul anilor și evenimentelor. Așa cum vom vedea, fiecare individ are un rol specific în scenariul familial, iar distribuirea acestor roluri este făcută fără știrea noastră. Astfel, capcana se închide, formându-se un sistem rigid, în care toți se simt prizonieri. Unii membri ai familiei suferă, încep să manifeste diferite simptome și tot așa...

Prin descrierea și comentarea unor situații cu care cei mai mulți dintre noi ne întâlnim frecvent în viața de zi cu zi, am încercat să-i ofer cititorului posibilitatea de a percepe altfel ceea ce i se întâmplă. M-am străduit să îi arăt cum participă, fără să vrea, la întregul lanț de evenimente, cum poate ieși din cercul vicios în care este prins

alături de cei apropiați și cum să își delimiteze teritoriul și să le impună limite sănătoase celorlalți, fără să declanșeze vreo ostilitate, ci dimpotrivă, făcându-și aliați în loc de adversari.

Supraviețuirea în propria familie înseamnă deci să supraviețuim opiniei pe care ne-o facem despre ea. În ce mod m-au format membrii familiei, cultura în care am crescut, rețeaua socială din care fac parte sau mediile de informare? Cum m-au modelat, limitându-mi capacitatea de adaptare la schimbare? De ce mă simt blocat în niște experiențe familiale care nu îmi aparțin? Oare nu particip și eu, cu reticență, la apariția unor situații ce sunt în mod evident reciproce?

Încă din momentul în care venim pe lume, suntem prinși într-un anumit context și ne încadrăm în el. Modul în care am fost așteptați, priviți, prenumele pe care l-am primit, dar și alte aspecte definesc o atmosferă plină de reguli și de mituri, create și împărtășite de membrii familiei, cărora le asigură astfel o coerență și o permanență. Abia născuți, participăm la acest univers, a cărui structură o întreținem. Pe măsură ce creștem, miturile și regulile din cadrul familiei nu mai pot fi diferențiate de modul în care le percepem și de felul în care ne raportăm la ele. Din acel moment, devin un actor în piesa pe care o interpretăm împreună: cum voi putea fi suficient de „neloial“ celor din jur sau imaginii pe care o am despre ei, astfel încât să îmi privesc familia dintr-o perspectivă diferită în comparație cu aceștia și altfel decât o văd eu acum? Cum îmi pot croi un drum al meu, ca să ies din căile repetitive și aparent inevitabile în care ne blocăm cu toții?

Iată întrebările la care m-am străduit să răspund în această carte. Evitând elaborările teoretice lungi, am încercat să comentez cazuri concrete și să arăt ce concluzii putem trage din ele.

Aș vrea să fac totuși câteva precizări. În primul rând, mi-a fost imposibil să acopăr toate situațiile posibile. În fața numeroaselor conjuncturi familiale, am fost nevoit să aleg. Așa cum vom vedea însă, multe dintre principiile care rezultă dintr-un caz sunt valabile și în altele. Ideea este să înțelegem mai degrabă ce anume putem face decât să aplicăm mecanic o rețetă sau alta. În al doilea rând, aceste principii, valabile în majoritatea situațiilor din viața de zi cu zi, nu funcționează la fel atunci când vorbim despre abuzuri sau violență (când trebuie mai presus de orice să ne protejăm), nici în cazurile grave, în care psihoterapia ar trebui completată cu medicamente și chiar și cu internarea. Nu în ultimul rând, ele nu vizează neapărat copiii sau părinții, deși e adevărat că atât unii, cât și alții sunt prinși în relații în care nu pot evita tensiunile nesfârșite decât acceptând să își recunoască rolurile specifice. Așa cum sper că vei vedea în cartea de față, capacitatea ta de a schimba regulile sistemului în care trăiești le permite și celorlalți membri ai familiei să se schimbe. La fel de adevărat este că legăturile care te unesc cu ceilalți, dar și locurile și cauzele suferinței tale pot deveni căile eliberării personale – în cazul tuturor celor implicați.

## Nu suntem condamnați pe veci din cauza trecutului

În capitolul precedent este redată, printre altele, povestea unei repetiții. Ce se repetă în această familie, de la o generație la alta? Respingerea. Pacienta, care se simțise respinsă de propria mamă, se vede marginalizată și de fiica ei, care, la rândul său, are senzația că mama ei nu o acceptă.

Prima întrebare pe care ne-o punem este una clasică în psihoterapie: ce impact are trecutul asupra comportamentului nostru?

Această întrebare ascunde însă o alta, mai profundă: ce ar trebui să înțelegem prin „trecut”? Iată ce răspunde un terapeut de familie: nu doar faptele sau evenimentele care s-au succedat din momentul în care am venit pe lume. Evident, trecutul este țesut din mituri, povești și reguli transmise din generație în generație în propria familie, dar și, într-un sens mai larg, în mediul în care trăim. Furtunile interioare care ne copleșesc uneori nu pot fi explicate doar prin elementele care au legătură cu trecutul nostru, fiindcă

am greși; evenimentele prezente sunt cele care le-au provocat, intrând în rezonanță cu experiențe și convingeri adânc înrădăcinate în noi. Prin urmare, în fața unor asemenea valuri emoționale, trecutul și prezentul au în mod cert un rol – fiecare dintre ele este necesar, dar niciunul nu e suficient. Dacă nu trezește nimic în noi, prezentul este adesea inofensiv; trecutul ne sensibilizează, uneori ne fragilizează, dar nu ne condamnă, decât dacă în prezent ceva rezonază în noi. Experiențele din trecut seamănă cu niște balauri adormiți aflați undeva sub patul în care ne culcăm seară de seară. Nu ne dăm seama de prezența lor, dar uneori, într-o bună zi, un anumit eveniment declanșează o stare care trezește acești balauri, ce ne vor da universul peste cap.

Cum acționează terapeutul începând din acel moment? Modifică, prin prezența și reacțiile sale, melanjul exploziv la care este supus individul, cuplul sau familia care vine la terapie. El schimbă treptat, prin intervențiile sale, prin faptul că reîncadrează altfel faptele, contextul emoțional în care este prins pacientul. Se va contura astfel un nou mediu, care ne va permite să ieșim treptat din repetările cauzate de intersectarea evenimentelor prezente cu senzațiile din trecut. Experiența emoțională a pacientului va înlocui cumva experiențele traumatizante din trecut, deschizându-i în față alte drumuri.

\*

Să ne imaginăm acum o tânără fată care crescuse într-o conjunctură destul de dificilă, drept pentru care asociază bărbații cu absența iubirii și cu respingerea. Ea vrea

să aibă, ulterior, o relație de dragoste cu bărbatul pe care și-l va alege drept partener. Prin urmare, este sfâșiată între o convingere profundă, izvorâtă din trecut, aceea că bărbații sunt incapabili să iubească, și dorința sa de a avea o legătură împărțită cu partenerul de viață. În alegerea acestuia, ea va fi, în mod paradoxal, mai puțin vigilentă decât alte femei – dat fiind că, pentru ea, prin definiție, bărbații sunt incapabili să iubească, nu-l va respinge pe cel la care va descifra, dincolo de protestele sale vibrante și declarațiile înflăcărâte, indiferență sau ostilitate. Își va spune că și acest bărbat este ca toți ceilalți, dar că, deoarece îl iubește, poate că nu e imposibil să reușească să trăiască alături de el ceea ce nu a experimentat niciodată – o relație bazată pe iubire reciproc împărțită. O parte din ea va face tot posibilul ca partenerul ei să se schimbe; în același timp însă, convingerea sa profundă îi va șopti că are șanse foarte mici de izbândă. În momentul în care izbucnește o ceartă și apare respingerea, convingerea i se va întări: aceste lucruri trebuiau să se întâmple. După mai multe confruntări dureroase cu partenerul de viață, nu mai îndrăznește să spere la o schimbare, deoarece se teme că, dacă ea apare, va fi una de scurtă durată, ce va antrena într-un final o dezamăgire cruntă.

O asemenea situație ne arată clar diferenții factori care înlesnesc apariția unei configurații repetitive:

1. O persoană marcată de repetarea trecutului crede că ceea ce a trăit va fi experimentat din nou și din nou.
2. Ea își construiește un refugiu, pentru a se proteja atunci când există riscul ca situația să se repete: în

acest adăpost – crede ea – cel puțin nu mai este expusă dezamăgirilor.

3. În același timp, își dorește (ca toate ființele umane) să fie fericită, vrea să aibă rezultate diferite, un altfel de viitor față de cel repetitiv și dureros pe care îl cunoaște deja. Prin urmare, va fi mult mai atrasă în comparație cu ceilalți de acel tip de relație pe care ar vrea să o vadă schimbându-se. Însă fiindcă în sinea ei nu crede că acest lucru este posibil, va fi mai puțin vigilentă atunci când vine vorba despre evitarea pericolului.

4. Participarea sa la respectivul ciclu se face așadar având în minte schimbarea. E oarecum paradoxal: fiindcă își dorește să scape de această convingere profundă, care o sabotează, va ajunge în cele din urmă în situații care o vor consolida.

5. În acest fel, va fi însă nehotărâtă. O parte din ea își dorește schimbarea, în timp ce cealaltă nu reușește să creadă în ea. Această divizare interioară o determină să îi transmită partenerului un dublu mesaj: „Încetează să te mai comporți astfel“ și „Dacă îți schimbi comportamentul, mi-e foarte teamă că nu va dura și că te vei purta tot la fel“.

6. Prin urmare, nu face altceva decât să stimuleze ceea ce se teme că se va întâmpla. Se poziționează deci ca și cum ar face genul acela de profetie care se îndeplinește de la sine, ca acei conducători care, neliniștiți că, din cauza unui conflict internațional, benzina s-ar putea scumpi, își fac plinul și își umplu mai multe depozite, provocând astfel penuria de care se temeau. La fel, persoana respectivă consolidează la partenerul său comportamentul pe care

îl urăște, dar care în același timp o protejează, deoarece îi permite să rămână în refugiul său, la adăpost de decepții.

Acest mecanism poate apărea în cuplu sau în familie, între un părinte și un copil. El este însă posibil doar dacă celălalt se implică și el într-un fel sau altul – și vom vedea în continuare în ce constă el.

\*

În realitate, nu e suficient ca unul dintre partenerii dintr-un cuplu să îl invite pe celălalt într-un anumit demers pentru ca acesta să accepte cu bucurie. Invitația trebuie să atingă o sensibilitate sau o fragilitate prezente la el. Abia atunci implicarea lui în demersul respectiv va echivala cu întărirea unei anumite convingeri. Asemenea partenerului său, este posibil să încerce să se refugieze în fortăreața propriilor convingeri – experiențele din trecut care s-au tot repetat se vor tot repeta! Din acel moment, se instalează un ciclu de comportamente și de reacții, care în scurtă vreme va funcționa de la sine și pe care niciunul dintre protagoniști nu va fi capabil să îl stopeze, chiar dacă își dorește. De fapt, fiecare îi va întări convingerile celuilalt și îl va ajuta să își fortifice refugiul.

Experiența ne arată totuși că un asemenea ciclu poate avea un rezultat complet diferit. O situație poate fi inițial o invitație la repetiție, fără să ne conducă neapărat spre așa ceva: e suficient ca celălalt să păstreze o anumită distanță față de tema propusă pentru ca ea să nu trezească în el niciun fel de fragilitate. Reacția sa va fi așadar

surprinzătoare pentru partener, iar dacă acesta nu merge în direcția prevăzută, apare și flexibilitatea. Convingerile profunde nu sunt niciodată de nezdruccinat. Ele nu sunt de natură structurală, exprimând mai degrabă teama de a trăi aceleași suferințe. Un context emoțional diferit, în care nu este urmată calea de care ne temem, îl poate elibera pe celălalt de legăturile care îl țin prizonier, redându-i libertatea care îi lipsea atât de tare.

În capitolul precedent, am văzut cum o convingere pe care o avea o mamă a declanșat la fiica ei aceeași convingere, care întârea, la rândul său, experiența mamei. Rolul terapeutului a fost așadar acela de a „decupla“ trecutul de prezent. Această decuplare a redus impactul negativ al crizelor acute prin care trecea relația dintre mamă și fiică. Ea se poate produce ca urmare a experiențelor emoționale trăite în familie în timpul ședințelor de terapie, în prezența terapeutului, îmbogățită de apariția și multiplicarea unor noi experiențe emoționale, trăite de membrii respectivei familii și în afara momentelor când vin la cabinet.

În realitate, repetiția nu este o pulsione distructivă, ci o încercare de a găsi o soluție care nu-și oferă mijloacele de a reuși. De aceea, terapeutul o poate exploata, creând un context mai flexibil și permițând acestei încercări să câștige teren, până la rezolvarea dilemelor cu care se confruntă membrii familiei.

Mai mult, invitația pe care le-o adresăm celorlalți, de a repeta ceea ce știm prea bine, dezvăluie adesea o loialitate inconștientă. Adesea, suntem legați de părinții noștri prin niște lanțuri invizibile – de exemplu, sentimentul că îi trădăm dacă ne aventurăm mai departe decât au făcut-o

ei sau dacă reușim acolo unde aceștia au eșuat. Dar chiar și-atunci, conștientizarea faptului că facem parte din ciclurile de suferință reciprocă ne poate ajuta să îndrăznim să procedăm altfel... Iar eliberarea celuilalt se va asocia cu propria noastră eliberare.

\*

Viața este un proces paradoxal: din momentul în care ne naștem, suntem condamnați să murim. Așa cum sugerează Sofocle, poate că ar fi fost mai bine să nu venim pe lume, doar că e prea târziu. Modul în care ne trăim viața se încadrează pe deplin în acest paradox ce definește un cadru din care nu putem scăpa: ne naștem, așa că trebuie să murim. Prin urmare, nu suntem ființe imune, care trăiesc într-o lume lipsită de paradoxuri, de sfâșieri și de contradicții. Putem face însă tot posibilul pentru ca paradoxurile în care suntem prinși și în care îi închidem pe ceilalți să ne deschidă o mulțime de drumuri noi. Închisoarea în care ne trezim uneori rezidă în unicitatea căii care ni se așterne în față. Libertatea poate fi considerată apariția mai multor posibilități, iar datoria noastră ca ființe umane este să accedem la această libertate.