

LBRIS

We know
books

Eudes Séméria

CELE PATRU FRICI
CARE NE ÎMPIEDICĂ
SĂ FIM NOI ÎNȘINE

Traducere din limba franceză de
Mona Ciolcă

philobia

LBRIS

We know
books

LES QUATRE PEURS QUI NOUS EMPÊCHENT

DE VIVRE

Eudes Séméria

Lucrare publicată sub coordonarea
Mathildei Nobécourt

Copyright © Éditions Albin Michel – Paris, 2021

CELE PATRU FRICI CARE NE ÎMPIEDICĂ SĂ FIM NOI ÎNȘINE

Eudes Séméria

ISBN 978-606-9707-67-8

© 2022 – Editura Philobia

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducător: Mona Ciolcă

Redactor: Corina Iordănescu

Corectură: Nicoleta Arsenie

DTP: Gabriela Căpitănescu

Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SÉMÉRIA, EUDES

Cele patru frici care ne împiedică să fim noi înșine / Eudes Séméria;

trad. din lb. franceză de Mona Ciolcă. – București: Philobia, 2022

ISBN 978-606-9707-67-8

I. Ciolcă, Mona (trad.)

159.9

*Mamei mele, Gil Guido, profesoară de istorie și geografie,
scriitoare, etnolog pasionat de Africa, prietenă fidelă a populației
doyos și a tuaregilor, umanistă și femeie liberă, care s-a străduit
până la sfârșit să fie mai bună, pentru sine și pentru ceilalți.*

Ficelor mele, Emma și Marie

CUPRINS

Introducere.....	13
Fricile noastre cele de toate zilele.....	13
Cele patru frici fundamentale.....	14
Cum să ne vindecăm de frică.....	16

I

FRICA DE A CREȘTE

De ce să devenim adulți dacă este atât de împăimântător?	21
1. PARTEA DE COPILĂRIE	25
Frica de a abandona copilăria	25
Dormi bine noaptea?.....	25
Ai un „obiect tranzițional“?.....	29
Mănânci la întâmplare?	30
Ai un „copil interior“?	32
Pierderea identității prin fuziune.....	33
Postura de erou atotputernic.....	34
Cu toții fuzionali și eroici	36
Frica de a ne asuma corpul de adult.....	36
Respingerea caracteristicilor de adult	36
Te îngrași sau slăbești în loc să crești	37
Refuzul de a te autodefini	39
Frica de sex	40
Seduția fără sexualitate.....	41
Sexul fără intenție.....	43

Sexul excesiv	44
Instabilitatea dorinței și a orientării sexuale	45
Frica de a fi bolnav	46
Ipohondria și teama de boli	46
Dorința de a fi bolnav	48
Frica de a te elibera de părinți	49
Interdicțiile parentale	50
Părinții „toxici”	51
Frica de a nu da ascultare	54
Părinții noștri sunt în interior	55
În terapie pentru a ieși din copilărie	56
Câteva cuvinte despre teoria atașamentului	56
Noțiunea de „bază de siguranță”	58
Cazul Ariane, prizoniera bazei de siguranță	59
Trebuie să-ți „trădezi” părinții	60
Cazul Émilie, copilul parentificat	62
O cheie: schimbarea locului	63
Cazul Brice, „stâlpul” familiei sale	65
Primii pași terapeutici	67
2. INTRAREA ÎN VÂRSTA ADULTĂ	69
Frica de a te lansa în propria viață	69
Nostalgia „familiei dinainte”	69
Tragedia familială	71
Frica de trecut	72
Memoria în dezordine	72
„Efectul de calc” și haosul emoțional	74
Lacune și reinterpretări	76
Frica de prezent și de plictiseală	77
Respingerea epocii tale	77
Plictisit de moarte de timpul prezent	78
A umple timpul mort cu orice preț	79

Frica de viitor	81
Teama de ceea ce se poate întâmpla	81
Iluzia unui prezent perpetuu	82
Somnul ca refugiu	84
Acțiuni fără consecințe	85
Frica de a îmbătrâni	87
Dorința de a rămâne tânăr	87
Premoniția unei vieți prea scurte	88
Dorința paradoxală de a fi bătrân	89
Frica de a-ți vedea părinții murind	90
O teamă arhaică	90
Nevoia de „salvatori supremi”	91
În terapie pentru a intra în propria viață	93
„Frica de a trăi” și „frica de a muri”	93
Ce înseamnă să trăiești la timpul prezent?	95
Problema sensului vieții	96
Recuperarea trecutului: abordarea narativă	98
Cazul Théo: confuzia narativă	99
Cazul Louise: investigarea unei istorii uitate	100
Câteva exerciții existențiale și stoice	102

II

FRICA DE A TE AFIRMA

De ce e atât de dificil să știi cine ești?	107
3. ÎN CĂUTAREA IMAGINII DE SINE	109
Frica de a nu fi la înălțime	109
Impresia de a fi „fără valoare” și „nul”	109
Autodevalorizarea	111
Obsesia de a fi „urât”	113
Obezitatea mintală	114
Supravalorizarea	114

Frica de a fi un „impostor”	118
„Sindromul impostorului”	118
Te prefaci că ești adult?	119
Lipsa de încredere în sine	121
Frica de a fi nebun	122
Pierderea controlului	122
Impresia că nu ești normal	123
O viață imaginară	125
Frica de a avea stimă de sine	126
Lipsa stimei de sine	126
Nevoia de a fi în serviciul altora	128
Incapacitatea de a te ocupa de tine	131
În terapie pentru regăsirea stimei de sine	133
Stima de sine și respectul de sine	133
Cine este „eu însumi”?	136
Cheia pentru a te simți în fine la înălțime	139
Cazul Florian: părinții mei, acești necunoscuți	141
În căutarea recunoașterii părintești	144
A purta doliu după părinți... când încă trăiesc	145
Cazul Anne: un doliu fără sfârșit... ..	148
Posibilitatea unui sens	149
4. ÎN CĂUTAREA UNUI LOC	151
Frica de a deranja	151
Cum mergi pe stradă?	151
Pierderea propriei identități	152
Frica de a fi respins	155
Lipsa convingerilor	155
Teama de a vorbi despre sine	156
Frica de responsabilități	158
Refuzul de a fi luat în serios	158

Nevoia de a asculta	160
Teama obsedantă de a fi blocat, închis	162
Frica de a pierde totul	164
Banii, munca, locuința	164
Ce înseamnă a poseda	165
În terapie pentru a-ți găsi locul	167
Injoncțiunea de a scăpa și de a transgresa	167
Injoncțiunea de a scăpa	167
Injoncțiunea de a transgresa	167
Cazul Amélie: de la fuziune la confuzie	169
Cât de important este să fii ancorat	170
Utilitatea terapeutică a organizării timpului	173
Scrisul ca exercițiu existențial	174
Ce simți când știi că te afli în locul merit	177

III

FRICA DE A ACȚIONA

De ce e atât de complicat să avansezi în viață?	181
5. DE LA FRICA DE A ALEGE LA RUMINARE	183
Frica de a face alegeri proaste	183
Nevoia de a fi sigur 100%	183
Delegarea deciziilor	184
Frica de a nu controla	186
Îți place să deții controlul?	186
Nevoia de a anticipa totul	187
Frica de lipsuri	190
Nevoia de acumulare	190
Enigma stocurilor de hârtie igienică	191
Frica de frământări	192
Când gândurile se reiau în buclă	192
Absența sensului și excesul de sens	194

A rumina sau a alege – tu trebuie să decizi.....	195
În terapie pentru a ieși din ruminare.....	198
Suntem liberi să (ne) schimbăm?	198
Dialogul „Întrebare – Întrebare“	200
Ruminarea și baza de siguranță	201
Risc, lipsă și frustrare.....	203
Câteva indicații despre arta de a-ți pune întrebări	205
6. DE LA FRICA DE A ACȚIONA LA AMÂNARE.....	209
Frica de responsabilități.....	209
Fobia procedurilor administrative.....	210
Nevoia de a fi încadrat de cineva.....	211
Spaima de a telefona.....	212
Frica de a conduce mașina.....	213
Frica de a învăța și a ști.....	215
Scrisul și ortografia.....	215
Refuzul de a învăța și de a reține.....	218
Frica de a te angaja.....	220
Ce înseamnă a te angaja?.....	220
Lipsa de energie.....	221
Frica de a eșua și frica de a reuși.....	223
Dificultatea de a începe ceva.....	223
Dificultatea de a termina ceva.....	224
În terapie pentru a trece la acțiune.....	227
„Zona de confort” și „baza de siguranță”	227
Mitul voinței.....	229
Sursele existențiale ale amânării.....	230
Cazul Marion: cum să scapi de teama de a acționa.....	232
Despre importanța îndreptării modului de a gândi	235

IV

FRICA DE DESPĂRȚIRE

De ce e atât de greu să fim într-o relație?	239
7. RELAȚIA CU TINE	241
Frica de singurătate	241
Singurătate și „izolare ontologică”	242
Iluzia independenței	244
Frica de propriile sentimente și emoții	245
Dezordinea emoțională	245
Îmi aparțin sentimentele mele?	246
Frica de a iubi și de a te atașa.....	248
Incapacitatea de a spune „te iubesc”	248
Teama de a nu găsi niciodată „persoana potrivită”	250
Sabotarea vieții sentimentale.....	251
Reticența de a fi „în cuplu”	254
În terapie pentru a învăța să fii singur cu tine.....	256
Loialitate absolută și loialitate relativă.....	256
A deveni propriul tău părinte	258
Care este scopul meu pe lume?	259
Cazul Orianne: „cea care găsește soluții”	261
8. RELAȚIA CU CELĂLALT	265
Frica de a fi abandonat.....	265
Separare, abandon.....	265
Ești dependent afectiv?.....	266
Frica de a fi judecat.....	268
Susceptibilitate la personalitățile fuzionale.....	268
Susceptibilitatea la personalitățile de tip erou atotputernic	269
Frica de a fi agresat	270

O „ușoară tendință paranoică”	270
Tendința de a-i invidia pe ceilalți	272
Frica de celălalt în cuplu	272
Cuplul – o nouă „bază de siguranță”	272
Cuplul și temerile sale... ..	275
Gelozia	277
Frica de a fi independent	279
Capcana dependențelor familiale	279
Conceptul de „hărțuire fuzională”	281
Incapacitatea de a spune nu	282
În terapie pentru a avea încredere în relații	285
Teoria spiritului și permanența obiectului	285
Teoria spiritului	285
Permanența obiectului	286
Limitele minime	288
De la dependență la individualism solidar	289
Mic epilog. Viața și moartea	291
Care sunt rațiunile tale de a trăi?	291
Confesiuni despre moarte	293
Note	297
Bibliografie	301
Articole	302
Câteva lecturi suplimentare	302

INTRODUCERE

„Tot ce amplifică sentimentul responsabilității contribuie la vindecare.”

Helmut Kaiser, psiholog existențial¹

FRICILE NOASTRE CELE DE TOATE ZILELE

Teamă de a dezamăgi, de a greși, de a fi judecat, abandonat; teama de a deranja, teama de a-mi spune părerea, de a-mi exprima sentimentele... Cui poate încredința adultul din noi temerile de toate zilele? Și de unde să încep? Teama de propriul corp, de imaginea mea, de privirea altora? Teama de părinții mei, de soția mea, de soțul meu; teama de a fi bolnav, teama de viitor, teama de a rata, de a face o alegere proastă, de a mă implica, de a iubi, de a eșua, de a fi singur?

E normal să vedem peste tot nenumărate mici obstacole, să ne lipsească uneori stima de sine, încrederea, curajul? Ce adult ar mărturisi că se teme încă de întuneric, că se teme să se ducă la culcare, să se gândească la griji de fiecare zi, să conducă, să dea un telefon, că se teme de plictiseală, de sarcinile administrative sau să arunce o privire asupra contului său din bancă?

Ar trebui să mă simt rușinat că mi-e teamă să nu roșesc, să nu bat câmpii, să spun ce cred, să fiu îngrijorat, anxios sau stresat în situații în care un adult „normal” ar da dovadă de calm și serenitate? Și, de altfel, cum procedează acești adulți? Lor nu le e teamă?

S-o spunem de la început: tuturor ne e teamă și e normal și util să fie așa. Dar, deși e firesc să-ți fie teamă de o prăpastie sau de un câine agresiv, pare ciudat și disproporționat ca la 30, 40 sau 50 de ani să-ți fie frică să iei cuvântul în public sau să fumezi în fața părinților...

La drept vorbind, temerile cotidiene sunt prea puțin înțelese, deoarece psihologii sunt interesați în special de fobii, cu alte cuvinte, de temerile iraționale și necontrolabile care apar în situații lipsite de pericol obiectiv (cum ar fi teama de porumbei). Dar ce se poate spune despre frica de întuneric în cazul unui adult? Să fie fobie sau o teamă obișnuită? Greu de stabilit. Iar dacă Freud a împărțit temerile în două categorii, de o parte fobiile și de alta „fricile reale”, se vede clar că granița dintre ele este îngustă. De aceea, unii autori au propus distincția între *fricile constructive* – cele care ne permit să avansăm în viață – și *fricile inadecvate*, care provoacă o suferință majoră și de durată și care ne împiedică să ne trăim viața pe deplin. S-a încercat, de asemenea, o clasificare care face distincția între frici biologice (când viața însăși este în joc), frici sociale (cum ar fi să vorbim în public) și frici existențiale (cum este frica de moarte). Dar o astfel de clasificare nu clarifică nimic în mod special, nu mai mult decât o face distincția între fricile copilăriei și cele ale vârstei adulte, fiindcă ele se suprapun în mare măsură. Lipsește poate un model global și coerent al fricilor noastre de fiecare zi, un model care ne-ar permite să le înțelegem și să le depășim. Este ceea ce îmi propune această lucrare.

CELE PATRU FRICI FUNDAMENTALE

Pe baza observațiilor mele clinice în terapie, susținute de rezultatele altor psihologi existențiali, am propus împărțirea tuturor fricilor cu care ne confruntăm în viața cotidiană în patru ca-

tegorii fundamentale. Vom vedea pe parcursul acestei cărți ce a stat la baza unei astfel de clasificări. Cele patru frici sunt următoarele:

- Frica de a crește sau de asumare reală a statutului de adult. Temerile care rezultă de aici sunt legate de problema autonomizării și semnaleză clar persistența comportamentelor moștenite din copilărie (frica de întuneric, de corpul de adult, de sexualitate, de autoritatea părinților, de boală etc.).
- Frica de afirmare sau de autodefinire, de a ocupa un loc și a avea un rol precis printre ceilalți (teama de a nu fi la înălțime, de a fi un „impostor”, de a fi „fără valoare”, de a nu fi recunoscut, de a deranja, de a fi respins etc.).
- Frica de a acționa sau dificultatea de a lua decizii și de a acționa, de a te proiecta și a construi o evoluție personală, pentru sine și prin sine (teama de a face alegeri, teama de ratare, de spații publice sau închise, de a te implica, de a trece la acțiune, de a eșua etc.).
- Frica de despărțire sau neîncrederea în relațiile cu ceilalți, în special frica de separare și de abandon (teama de sentimente și emoții, de singurătate, de a nu fi iubit, de a fi agresat, înșelat, părăsit etc.).

Aceste patru frici fundamentale regroupează toate temerile din viața cotidiană. Ele sunt legate între ele prin faptul că toate izvorăsc dintr-un conflict permanent care se petrece în sufletul fiecăruia dintre noi, între copilul care nu mai suntem și adultul în care încercăm să ne transformăm. Pe de-o parte, există forțele „pulsionale” și dezordonate, care încearcă să nege realitatea, și, pe de altă parte, gândirea deliberată și conștientă, care se străduiește să marcheze limite.

Or, acest conflict interior copil-adult nu iartă pe nimeni și o putem spune fără ocolișuri: probabil nu există niciun adult pe acest pământ. Există doar persoane cărora le este mai puțină teamă decât altora și care se lasă poate mai puțin subjugate de în-
doială și anxietate.

În Franța, o persoană din șapte nu știe să înoate și se teme de apă; mulți nu știu să meargă pe bicicletă; alții se tem de corpul lor, de ei înșiși, de alții. Mulți dintre noi sunt frământați de temeri care-i împiedică să-și trăiască viața într-un mod satisfăcător. Temerile coplesitoare antrenează deseori o pierdere a sensului vieții, o stare de rău difuză, impresia de a se roti în cerc și sentimentul de a rata ceva din viața sa. „Dacă nu mi-ar fi teamă, aş fi fericit!”, spunem deseori. E posibil?

CUM SĂ NE VINDECĂM DE FRICĂ

Ca oricărui dintre noi, mi-a fost de multe ori frică pe parcursul vieții. Mi-a fost frică de monștrii de sub pat, mi-a fost frică să dorm pe întuneric sau să rămân singur. Spre finalul copilăriei, a început să-mi fie frică de moartea părinților mei și nu adormeam fără să sper că voi muri înaintea lor. Către sfârșitul adolescenței, după un accident, am descoperit frica de a muri prea tânăr, frica de boală, frica de a înnebuni. Timp de mai mulți ani, angoasa și-a făcut loc și am trecut prin numeroase atacuri de panică (până când într-o zi am oprit o mașină pe stradă ca să mă ducă de urgență la spital). De-a lungul timpului, am suferit și două depresii pe fondul nesfârșitelor frici cotidiene, printre care teama de vid, teama de a nu dezamăgi, teama de a rata...

Lecția învățată în acești ani, după ce am devenit psiholog clinician,² a fost aceea că este posibil să ne îndepărtăm de aceste temeri iraționale care ne paralizează și ne otrăvesc viața. Cum?

Evaluând în ce măsură suntem sau nu adulți. Nu e o problemă mărunță... Poate că cititorul ar trebui să facă apel deseori la simțul umorului, fiindcă nu e niciodată plăcut să-ți arăți propriile slăbiciuni. Dar, pe parcursul descoperirii celor „patru frici fundamentale” și a surselor lor, el va putea examina schimbările pe care le poate face singur, pârghiile de care se poate folosi pentru a trăi, în sfârșit, mai relaxat.

Această carte este deopotrivă teoretică și practică și vom regăsi aici toate temerile posibile sau echivalentul lor, până la teama de a telefona, de a roși, de a te îngăra... printre atâtea altele. Fiecare capitol va oferi mai întâi o descriere a fricii specifice, cu cauzele sale existențiale, apoi va prezenta exemple clinice (declarații ale pacienților) și va propune în fine soluții practice și concrete demonstrate în terapie. Miza, după cum vom vedea, va consta în final într-un lucru foarte simplu: a deveni „mai adult” și mai mult tu însuși.

LBRIS

We know
books

I
FRICA DE A CREȘTE

„Înainte de a vindeca pe cineva, întreabă-l dacă este pregătit să renunțe la ceea ce l-a îmbolnăvit.”

Hipocrate

DE CE SĂ DEVENIM ADULȚI DACĂ ESTE ATÂT DE ÎNSPĂIMÂNTĂTOR?

A dolescenți fiind, ni s-au repetat mereu aceste fraze: „Asumă-ți responsabilitățile!”, „E timpul să crești!”, „Fii adult!”. Ce înțelegem din aceste expresii? Că, începând cu 18 ani, trebuia să studiezi, apoi să muncești, să te susții financiar, să-ți plătești impozitele, să-ți crești copiii, să-ți respecti angajamentele. Dar, dacă ar fi doar atât, am fi cu toții adulți. Or, mulți dintre noi, deși bine integrați în societate, nu se simt chiar „adulți”, deși sunt majori, capabili să procreeze și să-și asume responsabilități sociale și profesionale.

Dar atunci ce înseamnă să fii *cu adevărat* adult?

Psihologul existențial poate propune această definiție: a fi adult înseamnă să recunoști *limitele* condiției umane. Ființa umană e limitată: limitată în timp, fiindcă va muri; limitată în relația cu celălalt, fiindcă vine singură pe lume și pleacă singură; limitată în înțelegerea existenței, fiindcă nu poate ști de unde vine și unde merge, nici ce face pe acest pământ; limitată de alegerile sale, care sunt deopotrivă renunțări.