

LIBRIS

Eudes Séméria

We know
books

HĂRTUIREA FUZIONALĂ

Resorturile dependenței afective

Traducere din limba franceză de
Mona Ciolcă

philobia

Cuprins

Introducere	9
1. Procesul de hărțuire fuzională.....	17
Capcana legăturilor familiale	20
Este nevoie de doi pentru a fuziona	26
În cadrul cuplului.....	30
Gelozia	36
2. Manipularea fuzională.....	41
Ficțiune și seducție	42
Apelul la milă și la teamă.....	44
3. Prăbușirea și conflictul.....	51
Într-o zi, totul se prăbușește... ..	52
Conflictul ca procedeu prin care adultul fuzional se agață de o altă persoană.....	53
4. Consecințele hărțuirii fuzionale	59
Mizele emoționale ale persoanei care oferă ajutor	60
Complicațiile psihologice.....	62
Complicațiile familiale și sociale.....	68

5. Ce este o persoană fuzională?	73
Personalitatea dependentă	73
Tulburarea de personalitate borderline (tulburarea de personalitate instabilă emoțional)	75
Imaturitatea psihoafectivă	78
Punctul de vedere al psihologiei existențiale	80
Cele patru principii defensive ale adultului fuzional	81
6. Refuzul de a crește.....	85
Copilul interior	86
Respingerea caracteristicilor de adult	88
Supunerea în fața autorității parentale	95
Refuzul evoluției familiale	103
Straniul presentiment al unei vieți scurte.....	111
7. Refuzul de a se afirma.....	115
Lumile imaginare	115
Dificultatea de a-și găsi locul și personalitatea	117
Postura de inferioritate	124
Devalorizarea	128
Tendința de a dispărea.....	136
8. Refuzul de a acționa	139
O viață cu încetinitorul	139
Evitarea deciziei.....	140
Evitarea acțiunii.....	143
Autosabotarea	154

9. Refuzul de a se separa.....	165
Problema dependenței afective	165
Aviditatea afectivă.....	167
Sacrificiile făcute pentru ceilalți	174
Aspecte ale sexualității fuzionale.....	178
10. De ce funcționează atât de bine capcana fuzională? ...	189
Cheia capcanei fuzionale	189
Cum devii ajutor principal?	191
11. De la sprijin psihologic la terapie.....	195
Originea și principiile psihoterapiei existențiale	195
Sprijinul psihologic acordat persoanei care oferă ajutor.....	199
Asistența terapeutică acordată adultului fuzional.....	206
Alte psihoterapii	218
12. Alte resurse și soluții de sprijin	223
În căutarea unui statut al ajutorului	223
Orientarea către asociații	225
Concluzie	227
Note	229

1

Procesul de hărțuire fuzională

Hărțuirea fuzională se caracterizează, în primul rând, prin prezența unei dependențe afective mai mult sau mai puțin intensă, în familie sau în cuplu. Iată cum e trăită de cei care solicită în permanență ajutorul apropiaților lor:

Marguerite, în vârstă de 42 de ani: „Cred că sunt dependentă afectiv. Prietenul meu suferă la fel ca mine. Am prea multă nevoie de el. Sunt incapabilă să trăiesc fără el.“

Faustine, în vârstă de 32 de ani: „Tot ce contează pentru mine sunt familia și prietenii mei. Dacă nu am vești zilnic de la mama sau de la prietena mea cea mai bună, intru în panică și am un sentiment de anxietate. Nu pot să înțeleg cum pot trăi ceilalți separat. Asta mă înfurie deseori.“

Gaspard, în vârstă de 40 de ani: „Simt că rătăcesc prin viață, nu mă simt la înălțime. Ceilalți mi se par mereu mai buni. Nu am încredere în mine. Îmi obosesc prietenii și părinții cerându-le ajutorul și repetându-le că nu am nicio valoare.“

Și iată situația disperată resimțită de cei apropiați:

Carla, în vârstă de 20 de ani: „Mama nu mă lasă niciodată în pace. Îndată ce încerc să-mi refac viața, mă șantajează afectiv,

cade în depresie. Îmi spune chiar că dacă moare, va fi din vina mea! Și atunci mă simt vinovată. Și mă simt responsabilă pentru ce i se întâmplă.”

Garance, în vârstă de 52 de ani: „Amélie, sora mea (55 de ani), nu mă lasă niciodată în pace. Am mereu impresia că se va prăbuși dacă n-o susțin. Se pune mereu în situații complicate, care mă obligă să intervin constant. Asta mă uzează.”

Arnaud, în vârstă de 31 de ani: „Iubita mea este geloasă. Nu pot s-o liniștesc niciodată. Îmi scotocește prin lucruri, nu suportă să vorbesc cu alte fete, mă supraveghează... Între reproșuri și plânsete continue, este greu de trăit.”

Următoarea mărturie ne va demonstra cum poate un adult în stare de dependență afectivă să devină instabil, până în punctul de a destabiliza viața de zi cu zi a anturajului său:

Marcus are 49 de ani. E un bărbat trecut prin viață, cu o privire resemnată și absentă, care-ți inspiră de la început simpatie. Lipsa lui de încredere în sine este evidentă. De la sfârșitul adolescenței, parcursul său în viață n-a fost decât un lung șir de eșecuri în toate domeniile. Toată familia a încercat să-l scoată din starea de anxietate, dar mai ales fratele lui, Pierre, mai mic cu doi ani, a trebuit să suporte imaturitatea și instabilitatea lui permanentă. „Întotdeauna a trebuit să-l susțin pe Marcus”, povestește Pierre. „A început prin a-mi cere bani cu împrumut, apoi prin a fura mici sume de bani și obiecte de la toți cei pe care-i întâlnea. Foarte repede, a început să bea. Nu a avut niciodată o viață stabilă.” Amenințările cu sinuciderea s-au înmulțit rapid, fiind uneori urmate de tentative mai mult sau mai puțin simulate. Marcus a fost internat de câteva ori în spital. Către 30 de ani, a avut totuși o scurtă perioadă de acalmie. S-a căsătorit, a avut un copil și și-a păstrat slujba de paznic timp de doi ani. „Credeam că s-a vindecat”, explică Pierre. „Apoi, dintr-odată, totul s-a prăbușit.” Pierre și-a

pierdut locul de muncă și a divorțat, a început să ducă o viață de vagabond, trăind pe străzi sau locuind ici și colo, pe la diverse cunoștințe. A făcut închisoare pentru furt, apoi a ajuns într-o locuință insalubră, unde a stat câțiva ani. Acolo a vegetat și a devenit alcoolic. Toate rudele au rupt în final relațiile cu el. „După zece ani“, spune Pierre, „am reluat legătura cu el. Era grav bolnav din cauza alcoolului. De atunci trebuie să mă ocup din nou de el.“

Până la 18 ani, Marcus e totuși un tânăr echilibrat. Face mult sport (ciclism, judo), mănâncă sănătos, nu bea și nu fumează. Abia după ce termină serviciul militar, adică după intrarea în viața activă, începe să dea semne de angoasă, dar și de o apatie pe cât de subită, pe atât de îngrijorătoare. Părinții insistă ca el să plece de acasă pentru a fi independent, dar Marcus nu se grăbește. Nu are nicio diplomă de studii și nu găsește de lucru. Și, de fapt, nu are niciun chef să muncească. Un timp, se închide în camera sa și nu face altceva decât să doarmă. Această izolare le displace părinților, care îl consideră leneș. Ei îl forțează atunci să se mute într-o garsonieră. Lăsat singur, tânărul reușește în final să se angajeze ca paznic de noapte într-o parcare. Dar, puțin câte puțin, se izolează de prieteni și se închide în sine. „Atunci a început să mă hărțuiască*“, explică Pierre. „Nu doar că îmi cerea bani fără încetare, dar intra mereu în situații dificile sau periculoase. În această perioadă a început să se plângă că suferă de diverse boli grave. N-am înțeles decât cu mult mai târziu că inventa totul. M-a făcut să cred că avea cancer, chiar și SIDA. A mers până acolo încât într-o zi a trimis o telegramă anonimă părinților mei, anunțându-i că e în comă, că e pe moarte din cauza

* Dacă spunem că Pierre a fost hărțuit de fratele lui mai mare, acest lucru nu înseamnă că persoana în discuție hărțuiește în mod deliberat, ci că hărțuirea are loc prin ea. Se spune că „poartă“ hărțuirea. La fel, persoanele din entourage care par vizate de această hărțuire o „susțin“, ceea ce înseamnă că sunt afectate de ea la fel de tare pe cât contribuie la materializarea ei.

unui grav accident rutier! Știam că era vorba de strigăte de ajutor, dar nu reușeam să înțeleg ce voia cu adevărat. De ce era mereu atât de disperat și angoasat?"

Capcana legăturilor familiale

Apelul la ajutor și dramatizarea sunt caracteristici des întâlnite în situațiile de hărțuire fuzională. Aceste comportamente mențin o situație de supremație care-și găsește forța în ceea ce psihologii numesc „fidelitate familială“.

Acest concept clinic utilizat în psihoterapia familială¹ de 40 de ani arată că între membrii unei familii există un soi de contract tacit, conform căruia fiecare membru are datoria să dea înapoi, într-un fel sau altul, ce a primit de la ceilalți. Astfel, de exemplu, ni se pare firesc și normal să fim disponibili pentru apropiații noștri, să-i susținem în situații dificile, să le calmăm angoasele și uneori să acceptăm să facem sacrificii pentru ei. Ne simțim datori față de părinții noștri (fidelitate verticală) și de frații și surorile noastre, chiar și de prieteni (fidelitate orizontală), cu sentimentul că avem drepturi, dar și un fel de datorie în ceea ce-i privește. Toate acestea au ca efect reglarea relațiilor și prezervarea solidarității și a coerenței familiale. Ne obișnuim cu aceasta din copilărie, inclusiv când se dovedește că părinții ne maltratează. Potrivit psihiatrului și psihoterapeutului Marco Vannotti, această fidelitate este „din câte se pare înscrisă în formele de învățare repetate, care determină un copil să-și asume o poziție de angajament față de părinte²“. E vorba despre un reflex dobândit: învățăm prin experiență să-i ajutăm pe cei apropiați și să avem încredere în ei, fără să ne punem neapărat întrebări despre fundamentul acestei fidelități. Or, exact în jurul acestui reflex puternic se formează capcana hărțuirii fuzionale.

Fidelitatea familială poate să reprezinte pârgăria unei puteri considerabile pentru adultul aflat într-o situație de profundă dependență afectivă. În special când acest adult hărțuitor are statutul de tată sau mamă, ca în cazul Carlei, o tânără forțată de mama ei să se sacrifice de la o vârstă foarte fragedă. Mama ei, suferindă și dornică de fuziune, a inversat rolurile mamă-fiică. Astfel, Carla a purtat, pe tot parcursul copilăriei sale, responsabilitatea de a fi „mama mamei sale“.

Carla este o tânără delicată și sensibilă, care roșește ușor. După un prim an decepționant la Drept, ea a decis să se îndrepte către studierea istoriei. A profitat de această schimbare de orientare pentru a pleca din apartamentul părinților și s-a mutat împreună cu una dintre prietenele ei. Această distanțare de mama sa a fost o adevărată ușurare pentru Carla. Totuși, a provocat o agravare a relației mamă-fiică, deja problematică. „Nu aveam de ales“, spune ea. „Mă simțeam prizonieră, mă sufocam. Mama nu voia să mă lase să plec. Nu a suportat niciodată să mă îndepărtez. Când nu știe unde sunt, mă urmărește, mă copleșește cu mesaje. Dacă nu răspund, intră în panică, face crize de angoasă, ajungând pe punctul de a suna la serviciul de urgență. După aceea, îmi spune că din cauza mea are palpitații. Mă culpabilizează fără încetare.“ Carla povestește că, atunci când avea cinci ani, mama ei a încetat brusc să mai lucreze, din cauza unei depresii. După aceea, suferința ei a devenit cronică. Tatăl, cu o personalitate ștearsă, mereu binevoitor, a acceptat să muncească mai mult, pentru a susține toată familia. Mama nu a mai căutat o altă slujbă și a început să facă crize de nervi din orice: un prosop de bucătărie lăsat aiurea, o picătură de apă pe jos... S-a închis treptat în apartament, neglijându-și ținuta, fără să mai iasă din casă decât pentru câteva cumpărături – și atunci în halat de casă – petrecându-și restul zilei dormind. Nu a încetat niciodată să se plângă de o oboseală cronică.

Începând din acea perioadă, părea că mama sa își petrece cea mai mare parte a timpului în care era trează într-o permanentă neliniște, frământându-se la nesfârșit și căzând în reverie. „Când eram mică”, povestește Carla, „viața noastră era grea. Tata nu o vorbea niciodată de rău pe mama, dar vedeam bine că era convins că e bolnavă, însă nu-și exterioriza emoțiile. Într-o zi, după o criză serioasă a mamei, care amenințase că se omoară cu un cuțit de bucătărie, când m-a dus la școală tata mi-a spus să încerc să fiu fericită și dacă nu pot, măcar să mă prefac.” Departe de a regăsi calea cea bună, mama se agață de fiica ei, ca și cum aceasta i-ar aparține. Nu-i dă Carlei dreptul la niciun fel de intimitate. Îi scotocește prin lucruri, umblă în camera ei, îi spionează mesajele de pe telefon, îi refuză orice autonomie.

Ajunsă la vârsta majoră, Carla se emancipează și începe să iasă cu prietenii. Mama devine brutală, urlă, nu ezită s-o lovească. Accesele ei de furie sunt distrugătoare. Insultele abundă, lucrurile Carlei zboară uneori pe fereastră... Totuși, în alte momente, mai ales când vine cineva la ei, mama se arată afectuoasă. „Aceste demonstrații mă îngrețoșează și mă destabilizează”, spune Carla. Cel mai rău e când stă bosumflată săptămâni întregi. De când am plecat de la ea, a trecut la un alt nivel. Vrea să mă facă să plătesc pentru această distanțare. Îmi reproșează fără încetare că vreau s-o abandonez, că sunt rece cu ea. Și amenință fără încetare că se sinucide.”

E de la sine înțeles că un copil nu poate crește sănătos într-un context în care e negat și unde fidelitatea lui nu e niciodată recunoscută. Părinții hărțuitori îi arată copilului că, deși ajuns la vârsta adultă, nu a terminat niciodată de plătit datoria morală față de ei. Copilul se simte atunci coplesit de toate greutățile din lume, încercând să devină un adult autonom și să se elibereze de relația de supremație instituită din copilărie. Ca adult, vede deseori cum hărțuirea se accentuează, din același motiv: părin-

tele hărțuitor cere implicit copilului său să fie responsabil pentru el și să îi repare propriile suferințe sau insuficiențe.

Ludovic, în vârstă de 25 de ani, a crescut cu un tată coleric, care țipa mereu și îi făcea nenumărate reproșuri. Pe parcursul copilăriei și adolescenței, a avut sentimentul dificil că trebuie să suporte – în toate sensurile – acest tată depresiv. Trebuia să nu ceară nimic, să nu se plângă de nimic, să nu deranjeze, doar să accepte să fie simultan țap ispășitor și confident. Nici când a devenit adult, situația nu s-a îmbunătățit. „Într-o zi, tata și-a pierdut casa. M-a rugat să-l primesc în garsoniera mea și atunci am fost nevoit să rog o prietenă să mă găzduiască. După un an, tata a obținut în cele din urmă o locuință socială. Am reușit să-mi recuperez garsoniera, dar am găsit-o într-o stare lamentabilă, cu mocheta arsă, plină de mizerie de jos până sus, cu mobila distrusă... L-am întrebat ce are de gând să facă. Mi-a spus doar atât: «Nimic. Ai făcut o faptă bună.»” Eram furios la culme. Nu era ca și cum l-aș fi ajutat să transporte cumpărăturile! Exact așa a fost relația noastră întotdeauna. Tata are toate drepturile și eu am toate îndatoririle.”

Nu toate situațiile de hărțuire fuzională sunt extreme. Există o infinitate de grade de intensitate. Hărțuirea poate deseori să fie o solidaritate familială cam sufocantă. Mulți tineri adulți se simt obligați să-și anunțe părinții când pleacă undeva, să-i sune de trei-patru ori pe zi, să nu aibă secrete față de ei... Or, chiar dacă aceste condiții impuse din copilărie li se par normale, vine o zi în care își dau seama că în realitate nu le este de fapt respectată individualitatea.

„Îmi ador părinții”, explică Clothilde, în vârstă de 22 de ani, „sunt mereu disponibili pentru mine, dar îmi dau seama că

mă consideră în continuare o fetiță și mă împiedică să-mi trăiesc viața.”

Așa cum scrie Marco Vannotti, copiii „se simt obligați să-și sacrifice autonomia pentru a se consacra misiunii de a-și susține părinții³”. Este ceea ce numim „parentificare”, element central în hărțuirea fuzională. Acest concept, strâns legat de cel al fidelității familiale, desemnează procesul prin care un copil e forțat să-și asume responsabilități prea importante pentru vârsta lui, adică responsabilități care ar trebui în principiu să fie asumate de părinți sau de adulți. De obicei, îl rezumăm spunând că un copil parentificat (care devine un adult parentificat) este forțat să devină părintele părintelui sau părinților săi.

Trebuie totuși să precizez că nu orice parentificare este neapărat negativă sau răuvoitoare în sine. Când este tranzitorie, când vizează responsabilizarea ocazională a copilului și când copilul e valorizat în acest rol, ea nu are nimic patologic. Această parentificare reprezintă pentru copil ocazia de a crește. Dimpotrivă, când e sistematică și când contribuția copilului e negată sau ignorată de părinți, e distrugătoare. Or, această parentificare distructivă e prezentă în orice situație de hărțuire fuzională. După observațiile clinice ale lui Jean-François Le Goff, specialist în parentificare, se observă următoarele caracteristici: „copilul e supraîncărcat cu responsabilități care-i depășesc competențele”; el „nu primește recunoaștere pentru ceea ce dăruiește”; este „blamat și comportamentul lui e considerat rău⁴”. Același autor menționează că „un copil parentificat dezvoltă anxietate, culpabilitate, o slabă stimă de sine, neîncredere relațională, sentimente depresive și de rușine⁵”.

Dacă ești în postura de „ajutor” într-o situație de hărțuire fuzională, te vei regăsi cu siguranță pe această listă, fie că te simți

hărțuit de tată sau de mamă, de un frate, o soră, un copil major sau partenerul de viață. Bineînțeles, e și cazul Carlei, hărțuită de o mamă care o critică pentru orice, îi reproșează că e nepricepută, incultă și pe care nu o interesează deloc ce i se întâmplă fiicei sale de când aceasta pretinde că-și trăiește viața.

Tratată ca o ingrată, Carla resimte o culpabilitate permanentă. „Cel mai rău“, spune ea, „e că, împotriva voinței mele, am tendința să o cred pe mama și să mă simt efectiv ingrată, când, de fapt, am făcut mereu ce a vrut ea. Am ascultat-o, am fost mereu acolo pentru ea. Rezultatul e că am impresia că nu merit ce-mi dăruiesc ceilalți și că nu voi putea face niciodată suficient pentru ei. Îmi fac probleme din orice și mă consider lipsită de valoare. Și, mai ales, mi-e teamă să nu am o viață ratată, ca mama.“

Pentru a continua explorarea noastră, să reținem faptul că parentificarea și fidelitatea familială sunt două procese fundamentale ale hărțuirii fuzionale. Două chei cu adevărat esențiale. Să ne imaginăm că adultul aflat în suferință exprimă cu cea mai mare sinceritate ce așteaptă cu adevărat de la tine și că încerci să-l ajuți. Iată, în esență, ce ar putea să-ți spună:

Parentificare: „Tu răspunzi întru totul de mine.“ (adică: „Mi-e teamă să fiu autonom, de aceea vreau să fii mereu responsabil pentru mine în locul meu, ca și cum ai fi tatăl sau mama mea.“)

Fidelitate familială: „Eu am toate drepturile, tu ai toate îndatoririle.“ (adică: „Mi-e teamă că mă abandonezi, de aceea nu voi recunoaște niciodată că ți-ai dovedit suficient fidelitatea familială față de mine.“)

Este nevoie de doi pentru a fuziona

Hărțuirea fuzională se poate instala între frate și soră, părinte și copil sau în cadrul cuplului. Cele două persoane formează atunci o diadă fuzională în care fiecare se agață cu disperare de celălalt. Relația este inevitabil conflictuală, marcată de dispută și resentimente permanente. Aceasta se înțelege mai bine dacă ne vom imagina că acești indivizi sunt ca două persoane care nu știu să înoate și care se zbat în apă, sprijinindu-se unul pe altul să nu se înece...

Dacă ești părinte, gândește-te la acele ore interminabile (uneori plictisitoare) petrecute la groapa de nisip, la solicitările copilului de a te juca, de a asculta povești, de a mânca... Amintește-ți obsesia pentru siguranța lui, nevoia de a ști unde este, ce face, ca și bucuria de a fi alături de el... Nu te-ai simțit niciodată – ca și copilul, de altfel – ușor sufocat de omniprezența celui alt în centrul preocupărilor tale? E posibil... și natural! Nu este nimic patologic aici. Într-adevăr, un copil este dependent prin definiție, o anumită fuziune părinte-copil este inevitabilă și legitimă. Totul este o chestiune de intensitate. Când părintele este incapabil să fixeze limite clare între lumea copilului și a sa, când copilul este perceput ca o prelungire a părintelui, când nu i se permite să devină autonom, atunci relația riscă să ducă la o hărțuire distructivă atât în relația părinte-copil, cât și în cadrul cuplului.

Angéline, o mamă celibatară în vârstă de 45 de ani, se plânge că fiul ei, Hugo, de 20 de ani, e imatur și agresiv. Nu are nicio diplomă, refuză să caute un loc de muncă stabil și stă toată ziua în casă, lipit de tabletă sau de jocurile video online, în timp ce ea muncește într-o cafenea, ca să susțină familia. Așa, certurile sunt constante. Hugo are tot felul de pretenții: haine, ieșiri în oraș, dispozitive electronice, bani etc. Chiar