

LBRIS

We know
books

Sylvie Tenenbaum

ABANDONUL

Ce înseamnă frica de abandon
și cum o depășim

Traducere din limba franceză de
Roxana Popescu

philobia

Cuprins

PREFAȚĂ.....	9
INTRODUCERE	17
PARADISUL PIERDUT	17
CAPITOLUL 1. RANA DE ABANDON ȘI CAUZELE SALE	21
Vocabularul rănii de abandon.....	22
„Am fost abandonat“	24
„Mă simt abandonat“	27
„Am fost respins“	29
„Trebuie să abandonez copilul“	30
Abandonul în istorie	33
La origine a fost abandonul	37
Abandonul ca moștenire.....	38
Înainte de naștere.....	45
Copilul abandonat	48
Abandonul real	48
Sentimentul de abandon.....	51
Părinți neglijenți.....	53
Părinți supraprotectori.....	58
Suferințe în adolescență	63

Rănilor de abandon ale adulților	67
Abandonul la vârsta a treia	70
CAPITOLUL 2. MODURI DE MANIFESTARE A ABANDONISMULUI	
Manifestări comportamentale	76
Izolarea	76
Agresivitatea	79
Pasivitatea	81
Victimizarea	83
Viață de cuplu dificilă	86
Dependențele	94
Dependența afectivă	98
O imagine de sine proastă	102
Nevoia de recunoaștere	109
Nesiguranța afectivă	112
O viață emoțională în suferință	113
Tristețea și depresia	114
Frica	116
Teama de abandon și de singurătate	117
Teama de implicare	120
O vină greu de purtat	122
O mânie care roade	126
Rușine ascunsă	128
Tulburarea de somatizare	130

CAPITOLUL 3. VINDECAREA RĂNII DE ABANDON	133
Reziliența	135
Revelarea rănii de abandon	137
Să recunoști, să înțelegi, să-ți exprimi emoțiile	139
Atenuarea tristeții	141
Renunțarea la sentimentul de rușine	143
Renunțarea la învinovățire	145
Calmarea mâniei	148
Eliberarea de temeri	153
Restabilirea stimei de sine	160
Învățăm să ne cunoaștem	161
Descoperirea credințelor și schimbarea lor	161
Descoperirea valorilor și fructificarea lor	165
Cunoașterea nevoilor și satisfacerea acestora	168
Încetarea dependenței afective	170
Renunțarea la dorința de fuziune	171
Învățăm să te iubești	172
O viață relațională împlinită	176
Dezvoltarea conștiinței de sine	178
Ieșirea din izolare	178
Descoperirea iubirii „înălțătoare“	180
Doliul iluziei unei relații perfecte	183
Abordări terapeutice ajutătoare	185

Prefață

La ora 19:30, Joseph intră la mine în cabinet. La cei 75 de ani ai săi, poartă expresia unei mâhniri adânci pe chipul său sever, sobru și de nepătruns. Stă drept în fotoliu, cu mâinile împreunate pe genunchi. Îl cercetez: poartă haine pono-site, pantalonii sunt destrămați pe margini, unghiile, neîngrijite și murdare, părul, nespălat. Semne clare de depresie. Are o voce ușor răgușită, gravă. Mă privește pe furiș în timp ce repetă ca un disc stricat: „Nu am pe nimeni.“ Fixează cu privirea peretele din spatele meu, adâncit în povestea lui plină de suferință. „În ciuda celor trei căsnicii avute, am fost, de fapt, întotdeauna singur. Soțiile m-au părăsit, așa cum au făcut-o și puținele femei cu care am avut scurte aventuri. Acum am o relație cu Élisabeth, dar nu merge așa cum mă așteptam. Cei cinci copii ai mei mă ignoră cu totul. Trebuie întotdeauna să îi caut eu ca să aflu vești de la ei. Nu am niciun prieten. Totuși, mi-am dedicat viața celorlalți, sunt amabil cu toată lumea – uneori mult prea amabil –, dar nu primesc nimic în schimb, nicio recunoaștere pentru tot ce am făcut și încă fac pentru ei. Caut cu disperare să dau un sens vieții mele.“

Fiecare frază rostită e punctată de un zâmbet scurt, o grimasă, de fapt; are ochii scăldați în lacrimi.

CAPITOLUL 1

RANA DE ABANDON ȘI
CAUZELE SALE

*„Și pe la ceasul al nouălea, Iisus a strigat cu glas tare:
Eli, Eli, Lama Sabactani?
Adică: «Dumnezeul meu, Dumnezeul meu,
pentru ce m-ai părăsit?»”*

Matei 27:46

Adam și Eva au fost alungați din grădina Edenului. Această formă de abandon înseamnă pierderea fericirii pentru totdeauna: povestea paradisului pierdut... Numeroase povestiri, religioase sau nu, transmise de milenii, sunt pline de astfel de exemple. Într-o bună zi, **legături puternice** s-au rupt sau nu au mai fost întreținute din cauza abandonului, a neglijenței, a despărțirii, a doliului, a rupturii, a distanțării sau a exilului forțat. Toate persoanele care au suferit de una dintre formele de abandon enumerate își pun aceleași întrebări, prima fiind: „De ce mi se întâmplă tocmai mie?”

„De ce?” Apoi, pe tot parcursul vieții lor, ei „pun în scenă” această **ruptură** a legăturii, în ciuda faptului că sunt mereu într-o căutare frenetică a **iubirii** care ar trebui să umple acel gol,

să-i ajute să construiască sau să reconstruiască un **sentiment de identitate** stabil și securizant.

Trauma de abandon, foarte profundă, deși fără o urmă aparentă, este una dintre formele care persistă cel mai mult timp. Ea **condiționează viețile** celor care suferă din cauza ei, fără a fi conștienți de acest lucru. Inima este pustiiată: persistă doar un sentiment de **vid** nemărginit, de **neputință** și de **disperare**.

PUȚINĂ ETIMOLOGIE

Etimologic vorbind, expresia *laisser à bandon* este de origine germanică, însemnând „a ceda puterea”, „a fi la mila cuiva”, „a ceda”, „a lăsa”, „a părăsi” și, nu în ultimul rând, „a abandona”. De aici vin și expresia *mettre au ban de la société* („a trimite la marginea societății”) și verbul „a alunga” (sau expresia „a condamna la exil”). În dicționarul *Larousse*, expresia „a fi abandonat” are semnificația „a fi părăsit, neglijat”.

Cu fiecare pagină din această carte, vei înțelege că adevărata suferință a persoanelor marcate de trauma de abandon nu poate fi redată pe deplin în cuvinte. În unele cazuri, unii dintre pacienți au declarat chiar că ar fi preferat să fie mai degrabă orfani decât să fie abandonați.

Vocabularul rănii de abandon

„Excludere, umilire, rele tratamente, respingere, trădare:
abandonul poate lua diverse forme.”

Saverio Tomasella, *Le sentiment d'abandon*

Rănilor de abandon produc diverse **tulburări emoționale** complexitate și foarte bine ancorate în interior. Există o familie în-

treagă de termeni ce redau această tulburare: sindrom de abandon, abandon, nevroză de abandon, tipologia persoanei care suferă de abandon, sentiment de abandon, angoasă de abandon, angoasă de separare.

Sigmund Freud a fost primul care a folosit termenul de **angoasă de abandon**, cu referire la ceea ce simte **copilul mic** atunci când nu se mai află lângă mama lui sau lângă persoana care îndeplinește acest rol. Dacă mama nu este prezentă lângă copil timp de câteva minute sau câteva ore, pe acesta îl cuprinde un sentiment de teamă de abandon. Instinctiv, el știe că nu poate supraviețui singur. Însă teama dispare când mama revine lângă el; imediat se liniștește pe plan emoțional.

René Spitz, psihiatru și psihanalist american, a fost unul dintre primii care au formulat teorii despre acest tip de traumatism, observând comportamentul copiilor separați precoce de mamă: aceștia au dezvoltat o „**depresie anaclitică**”, **depresia nou-născutului**.

Sindromul de abandon descrie o stare psihologică și emoțională de **nesiguranță** în toate aspectele vieții și relațiilor: familie, dragoste, prietenie. Poartă și denumirea de **abandonism**; de această patologie suferă cei care au fost abandonați sau care consideră că au fost (fie din neglijență, din lipsă de atenție sau din cauza relexor tratamentelor). Sunt frecvent întâlniți și următorii termeni:

- **nevroză de abandon**, „în care predomină angoasa de abandon și nevoia de securitate”¹.
- **rana de abandon**: suferință provocată de un abandon real sau de sentimentul de abandon.
- **sentimentul de abandon**, când o situație este trăită ca un abandon.

¹ Jean Laplanche și Jean-Bertrand Pontalis, *Vocabularul psihanalizei*, Editura Humanitas, București, 1994, vezi bibliografia.

O persoană care suferă de un **sindrom de abandon** (indiferent de vârsta ei) este o persoană „**abandonică**“.

Există mai multe **forme** de abandon:

- **neacceptarea** copilului în timpul sarcinii;
- **abandonul** lui la naștere;
- **neglijarea**: fie acceptat fără tragere de inimă, fie respins pe plan afectiv și emoțional, fie lipsit de îngrijirea sau atenția de care are nevoie;
- **maltratarea** (psihologică, emoțională, fizică, sexuală);
- **îndepărtarea** precoce a copilului de căminul familial;
- **separarea** împotriva voinței lui (destrămarea prieteniei sau a unei relații de iubire);
- **doliul** perceput ca un abandon.

Specialiștii sunt unanim de acord că persoana abandonică se află într-o **permanentă căutare** de iubire pentru a compensa **caranțele afective** cauzate de o separare traumatizantă, deseori petrecută în copilărie. Totuși, această nevoie este de multe ori însoțită de un **refuz** inconștient de a crea **legături puternice** de **teama unei rupturi**. Iată cum apar frecvent situații de separare care se repetă la nesfârșit (provocate de multe ori în mod inconștient), trăite ca un abandon. Aviditatea afectivă nu este niciodată potolită.

„Am fost abandonat“

„Fiecare dintre noi suferă când își amintește de sentimentele de neputință sau de vinovăție.“

Jeanne Van Der Brouck, *Manuel à l'usage des enfants qui ont des parents difficiles*

„Am fost abandonat“: aceste cuvinte descriu **realități diferite**. Poate fi vorba despre un **abandon real**, ca în cazul copiilor

născuți fără ca părinții să-și declare identitatea sau când un copil (mai mic sau mai mare) este luat din sânul familiei lui biologice pentru a fi încredințat unui orfelinat sau unei familii gazdă. Este, de asemenea, cazul copiilor crescuți de un alt membru al familiei sau de un naș/o nașă, pe o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp.

O STATISTICĂ ÎNGRIJĂTOARE

În fiecare zi, în întreaga lume sunt abandonați copii. „Conform unei statistici îngrijorătoare a Institutul Național de Studii Demografice din Franța, efectuate în 2006, 40% dintre tinerii fără domiciliu stabil cu vârsta cuprinsă între 18 și 20 de ani provin din sistemul de protecție a copilului².“

Povestea
ei

Amina, 39 de ani

„Viața mea e un haos de nedescris, nu-mi place deloc viața mea; nu mă mai suport.“ Amina are probleme serioase cu stima de sine, cu încrederea în ea (în ciuda faptului că este foarte talentată, în mai multe domenii). De origine egipteană, a fost adoptată la vârsta de trei luni, după ce a fost încredințată unui orfelinat în ziua în care s-a născut; mama, de origine libaneză, s-a refugiat în Egipt fugind din calea războiului. După vârsta de 30 de ani, începe să fie obsedată de ideea propriei identități, în ciuda unei „copilării fericite“ petrecute în sânul unei familii

² Jacky Durand, „Les enfants de la Ddass sont toujours stigmatisés“, *Libération*, 31.12.2009.

adoptiv, împreună cu alți doi copii proveniți de la același orfelinat.

Amina a reușit să aibă succes în tot ce și-a propus să facă: vioară, dans, teatru, studii. Dar ea se devalorizează în mod constant: „Trebuie să merit șansa de a fi fost aleasă dintre atâția copii abandonati”, spune ea, copleșită de un perfecționism care o epuizează. Nu este niciodată mulțumită. E chinuită de un sentiment puternic de vinovăție: „Sunt atâția copii care nu au fost adoptați și care trăiesc la orfelinat până la vârsta maturității. De ce am fost eu aleasă să fac parte dintr-o familie?”

Tânăra plânge mult, doarme prost... dintotdeauna: noaptea este bântuită de frici, de coșmaruri cu animale agresate sau aflate în pericol. În copilărie a dormit numai între părinți, în același pat cu ei sau pe o saltea, lângă patul lor. Se gândește la ea când era bebeluș și plânge în hohote, prinsă de furie. Este foarte agresivă față de tatăl adoptiv, foarte exigent, care nu i-a făcut niciodată vreun compliment. Orice formă de nedreptate o revoltă.

Amina se întreabă ce rost mai are viața ei, de ce mai trăiește.

Povestea
lui

Pierre, 45 de ani

„Aș fi vrut să fiu un copil ca toți ceilalți și nimeni de la școală să nu-mi spună că sunt făcut din flori. Vin de la DDASS³, cu nu-

³ Acronim provenind de la *Directions Départementales des Affaires Sanitaires et Sociales*, un departament al administrației franceze din domeniul politicilor sanitare, medico-sociale și sociale care se ocupă de copiii luați din familiile lor din diverse motive: violență conjugală sau asupra copilului, rele tratamente, probleme de sănătate ale părinților, punerea vieții copilului în pericol. (n. tr.)

măr de matricolă. Într-o duminică, pe când aveam 12 ani, mama a venit să mă viziteze spunându-mi că regretă că m-a lăsat aici, dar că nu avusese de ales. Nu a rămas mult timp cu mine, căci o aștepta un bărbat necunoscut într-o mașină aflată nu prea departe.

Sunt conștient că nu există un manual după care să te poți ghida în viață. Nu primim nimic, nici măcar niște indicii despre cum să supraviețuim unei asemenea tragedii. Trebuie să dai uitării ideea că nu ai fost dorit. Pentru că această idee te face fragil! Foarte fragil și vulnerabil.

O pală de vânt mai puternică te doboară la pământ, cu nasul în râu, așa cum spunea Gavroche. Decepțiile sunt foarte greu de suportat, iar despărțirile sau doliul – și mai rău. Chiar dacă ai o viață frumoasă, stai mereu cu teama că lucrurile pot oricând să scape de sub control; e un sentiment mai puternic decât propria voință, te simți neputincios, căci oricând cicatricea se poate redeschide. Chiar dacă ești conștient că nu ești responsabil de nimic, există mereu un fond de vinovăție, ca să nu mai vorbim de rușine. Pentru tot restul vieții voi rămâne un copil de la DDASS...”

„Mă simt abandonat”

„Fiecare om a trăit cel puțin o dată în viață sentimentul de teamă sau realitatea abandonului.”

Saverio Tomasella, *Le sentiment d'abandon*

Sentimentul de **abandon** apare chiar și în lipsa unui abandon real. Vom vedea în continuare că situațiile și evenimentele care îl declanșează de-a lungul vieții sunt numeroase. Mărturiile următoare nu sunt exhaustive: există nenumărate alte cazuri!

Fanny, 34 de ani

Suferința lui Fanny este imediat vizibilă pe chipul ei. Bunica din partea mamei, foarte depresivă, o amenința mereu cu sinuciderea: „Dacă nu ești cuminte, o să mă sinucid”. De mică, Fanny a devenit confidenta mamei, adoptând chiar ea o atitudine maternă: „La mine în familie, nu avem dreptul să ne văităm, și chiar dacă lucrurile merg rău, nu putem decât să ne cerem scuze, nu avem nici măcar dreptul să plângem”. La 13 ani, Fanny are o tentativă de suicid, dar părinții nu înțeleg nimic din această experiență și decid să o mute singură într-o garsonieră de pe aceeași stradă cu ei. Sub calmul ei aparent, furia clocotește, teama o frământă: este obsedată de imaginea tatălui agitând în aer o nuia; a bătut-o pe Fanny cu nuiaua de multe ori, mai ales când aceasta se interpunea între el și sora ei mai mică, pe care fata voia s-o apere. Povestește că îl urăște pe terapeutul de dinainte, căci acesta nu aștepta de la ea decât să se împace cu mama ei. Uneori se întreabă ce rost mai are să trăiască. Nu e deloc întâmplător faptul că este logodită cu un bărbat care nu suportă să o vadă că se simte rău sau că plânge. „E la fel ca în copilărie, nimic nu s-a schimbat.”

O vom mai întâlni pe Fanny pe parcursul acestei cărți.

Éléonore, 42 de ani

„Am 42 de ani și am trăit tot atâția de chin. Tata, care nu-și dorea copii, ne-a părăsit când aveam 7 ani. Mama muncea foar-

te mult: până la vârsta de 10 ani am fost crescută de câteva dădace, unele fiind extrem de sadice (am și acum urmele zgârieturilor lor pe spate); după vârsta asta, mama a hotărât că mă pot descurca și singură. M-a lăsat singură acasă. La 17 ani, am avut o tentativă de sinucidere pentru a o alerta pe mama, să încerc să-i atrag cumva atenția. Dar, în sufletul meu, fetița care eram murise de mult.

„Am fost respins”

„Dincolo de liniște este singurătatea, între abandon și trădare.”

Henry de Montherlant, *Notes de théâtre*

Sentimentul de respingere diferă puțin de cel de abandon. Acesta poate fi resimțit în toate aspectele vieții, în **relații** sau pe plan **profesional**, nu numai în relațiile de familie. Sentimentul de respingere este dat de impresia că nu ești dorit de nimeni, că nu plăci nimănui, fără vreun motiv anume. Într-o zi nefastă, descoperi că nu mai contezi, că nu mai ocupi un loc lângă anumite persoane. De acum, ușile par a fi închise pentru tine.

Estelle, 28 de ani

„Sunt secretară într-o firmă foarte mare. Lucrez la recepție și, după ce m-am angajat, vreme de un an, totul a fost bine și frumos. Sunt o persoană zămbitoare și amabilă, șefa mea părea să mă aprecieze. Mi se adresa mereu pe un ton blând, îmi pune întrebări despre familie, despre copil. Avea față de mine un comportament aproape matern. Apoi, puțin câte puțin, a devenit din ce în ce mai nesuferită, mă critica pentru cel mai mic