

LBRIS

We know
books

Angelo Foley

**Cele 21 de frici
care ne împiedică
să fim fericiți**

Traducere din limba franceză de
Dorina Oprea

philobio

Cuprins

Prefață	11
PARTEA 1	
<i>Înțelegerea lumii din jur</i>	15
PARTEA A DOUA	
<i>Recunoaște-te!</i>	27
Frica de prezent sau când trecutul se repetă	31
Frica de a mă accepta sau când sufăr fiindcă nu pot fi eu însumi	37
Frica de a-mi rata viața sau momentul în care am impresia că nu avansez	43

Frica de a nu face rău sau încercarea de a fi un om mai bun.....	49
Frica de impostură sau când simt că nu am nicio legitimitate	57
Frica de a fi autonom sau când fuzionez cu celălalt.....	65
Frica de intimitate sau când mă închid în fața altora.....	71
Frica de a iubi sau când nu vreau să sufăr	79
Frica de a fi singur sau când nu vreau să îl pierd pe celălalt.....	87
Frica de a mă abandona sau când nu reușesc să mă reunesc cu celălalt.....	93
Frica de a pierde tot sau când depind în totalitate de altcineva.....	99
Frica de impotență sau când mă rușinez de latura mea feminină	107
Frica de vulnerabilizare sau când îl consider pe celălalt o amenințare	115
Frica de separare sau când mă simt vinovat să plec	123
Frica de a renunța la control sau când refuz să îmi asum riscuri.....	131

Frica de uitare sau când mă agăț de trecut	139
Frica de schimbare sau când renunț la nou	147
Frica de a nu fi cineva sau când visez să fiu altfel	155
Frica de a nu fi ales sau când îmi doresc să fiu dorit	163
Frica de propria valoare sau când caut aprobarea.....	171
Frica de a trăi sau când aleg să supraviețuiesc	179
PARTEA A TREIA	
<i>De la frică la dragoste</i>	
Câțiva pași în plus către iubire!.....	185

„Văd o urmă de ură când merg prin oraș,
văd o urmă de jenă când vorbesc despre viața mea,
sint un gust de acru la tinerii anului 2000.“

– Diam's, *La boulette*

Generația „Nu, nu“

M-am născut pe 15 iunie 1985, ceea ce înseamnă că sunt un „milenial“, mai exact un membru al generației care a venit pe lume între 1981 și 1996. Nu numai că am fost total acaparați de internet și de ecrane și extaziați de trupele de băieți și de fete, însă avem și particularitatea că suntem obsedați de iubire, de cuplu și de libertate. **Iubirea** ca rețetă a fericirii, atunci când este oferită necondiționat. **Cuplul** în toate formele sale, nu doar ca mecanism de supraviețuire și spațiu de reproducere, ci și ca bastion împotriva izolării și simbol al reușitei sociale și sentimentale. Nu în ultimul rând, **libertatea** totală de a acționa, de a gândi și de a se exprima fără constrângeri, cu condiția ca responsabilitatea propriilor acțiuni să nu stea pe umerii noștri.

Obsedați de acest ideal, suntem copleșiți de anxietate la cele mai mici greutăți întâmpinate, ceea ce, în mod paradoxal, ne împiedică să trăim acest sentiment profund de iubire și de libertate în relațiile personale. Facem tot posibilul să evităm greutățile inerente vieții, ceea ce ne amplifică și mai mult anxietatea. Vrem să experimentăm doar latura plăcută a vieții, anulând capacitatea de reziliență a înaintașilor noștri. Cu toate acestea, suntem rodul a sute de ani de conflicte și de lupte pentru drepturile noastre fundamentale. Știu persoane care au întâlnit personal iadul: veterani de război, victime ale accidentelor, precum prie-

tenul meu, Fabien Marsaud (supranumit și Grand Corps Malade), care a trecut peste handicapul avut, dar și pacienții mei vindecați de cancer sau care încearcă să își revină de pe urma unui viol. Nu am simțit niciodată atât de multă înțelepciune, iubire și libertate ca la acești eroi și eroine. Cei mai mulți dintre noi nu trăiesc sub amenințarea unui pericol, dar, cu toate acestea, nu am fost niciodată atât de anxioși – aspect care ne afectează inclusiv relațiile intime. Cuplurile nu au durat niciodată atât de puțin, în condițiile în care divorțurile sunt la ordinea zilei, abuzurile sexuale la fel, iar sexualitatea invadează până la refuz mass-media, reclamele și rețelele de socializare.

Cum am transformat iubirea, libertatea și cuplul în niște lucruri pe care să le posedăm sau în obiective pe care trebuie să le îndeplinim? Cum s-a ajuns la situația în care premisele referitoare la fericire să genereze atât de multă neliniște?

Cuplul deține această particularitate de a fi teritoriul proiecțiilor privilegiate ale propriilor fantasme, traume și întrebări existențiale. Chestiunile legate de relațiile sentimentale preocupă umanitatea din cele mai vechi timpuri, dar, pentru generația noastră, libertatea este sinonimă cu teroarea. Suntem sfâșiați între alegere și renunțare, între responsabilitate și vinovăție, între implicare și mișcare. Iubirea presupune acte de curaj, însă cea mai mare parte a contemporanilor mei răspund cel mai adesea „Nu, nu”. Suntem hiperconectați la tot felul de dispozitive și deconectați de noi înșine. Vrem să devenim cineva, dar refuzăm în totalitate să acceptăm ceea ce suntem. Vrem mereu și mai multă iubire, dar fără să ne transformăm în interior. Vrem să înflorim așa cum face întreaga natură, dar nu acceptăm să ne sprijinim pe un pământ uneori noroios. Vrem să trăim într-un cuplu, dar ne negăm partea masculină și pe cea feminină. Vrem să fim iubiți așa cum suntem, însă nu ne acceptăm contradicțiile.

Așadar, la fel ca bebelușii dependenți de iubire, de siguranță și de afecțiunea părinților, căutăm la alții răspunsuri la întrebările noastre. Pentru mulți dintre noi, cuplul va deveni un spațiu de tranzacționare, în care partenerii vor juca reciproc rolul de anxiozitate. Dragostea se raportează la „iubitul meu”, respectiv la „iubită mea”. **Celălalt nu mai este un subiect, ci un obiect pe care trebuie să îl posed, garant al echilibrului personal și bastion împotriva suferinței pe care o resimt.** Numai că, dacă partenerul este jucăria, biberonul și căruciorul meu – cu alte cuvinte, antidotul împotriva morții – atunci este și ecranul pe care îmi proiectez toate fricile. Prin urmare, doar dacă ne analizăm și ne depășim fricile este posibil să putem înțelege mai bine iubirea și să o experimentăm.

Căutarea sufletului pereche înainte de a te iubi pe tine pe deplin

Pentru ca o relație să se stabilească pe o bază sănătoasă, trebuie să îți fii ție însuși un bun partener. În primii treizeci de ani de viață, eu personal am procedat exact invers. Când eram la grupa mare la grădiniță, aveam dreptul ca în fiecare joi să ne jucăm cu copiii de la clasa pregătitoare. Curtea dintre grădiniță și școală era separată doar de un gard verde. În fiecare săptămână, așteptam ca poarta să se deschidă ca să mă întâlnesc cu Lucie, care avea șase ani, cu unul mai mult ca mine. În fiecare joi, o uitam pe Anaïs, dragostea mea de la grădiniță. Era grozavă, reprezenta lumea pe care o cunoșteam, reperul meu. Alături de Lucie trăiam însă aventura, necunoscutul, lipsa și tensiunea. Întrupa admirația mea pentru „cei mari” – fiindcă așa îi numești pe cei din clasa pregătitoare atunci când ești la grădiniță. La cinci ani, eram deja sfâșiat de misterele iubirii, de frica de a o

pierde și de teama că nu am suficientă. Când am mai crescut, pe listă s-au adăugat și alte angoase. **Îmi era teamă să îmi mărturisesc sentimentele**, așa că nu spuneam nimic. **Mi-era teamă că voi fi respins**, așa că trimiteam scrisorele ne semnate prin clasă (echivalentul mesajelor de pe Instagram din prezent). **Mi-era teamă să nu fiu părăsit**, așa că aveam mai multe relații în paralel. **Mi-era teamă că nu sunt suficient de iubit**, așa că le curtam pe prietenele prietenilor mei astfel încât să mă asigur că mă aleg pe mine, nu pe altcineva. **Mi-era teamă că nu sunt suficient de viril**, așa că făceam flotări înainte să mă dezbrac. **Mi-era teamă să ies dintr-o relație**, așa că stăteam tot timpul îmbufnat, astfel încât propunerea să vină de la partener. Acest mic joc a durat trei decenii, înainte să descopăr că fricile mele nu erau generate de micuțele mele prietene.

În realitate, întâlnim frica peste tot: în mass-media, unde ni se impun zilnic nenumărate drame din lumea întregă; în transportul în comun, unde ni se atrage atenția să ne păzim obiectele personale; în apropierea școlilor sau a lăcașurilor de cult, unde există bariere și paznici care să se asigure că progeniturile și convingerile noastre sunt tefere; în magazine, la concerte și la festivaluri, unde furturile sunt la ordinea zilei; pe internet, pe forumuri și pe rețelele de socializare, unde fiecare își expune nestingherit ideile, indiferent cum ar fi ele, sub pretextul libertății de exprimare, din spatele ecranelor, al filtrelor și al aplicațiilor de dating, la adăpostul realității și al intimității. Teamă ne urmează în cele mai îndepărtate colțuri ale vieții, din clipa în care venim pe lume și până când murim: primele secunde în care respirăm după ce am fost scoși din pântecul mamei, primele boli, primele căzături, prima zi de școală, primele examene, primele iubiri, primul loc de muncă, primele conflicte, primul copil, primul doliu...

Dacă ne uităm la copiii mici, constatăm adesea cu surprindere – și uneori cu nostalgie – cât sunt de spontani și cum trec de la o emoție la alta fără niciun fel de tranziție. Chiar dacă fiecare va adopta destul de repede diferite strategii de supraviețuire, aceste ființe vulnerabile, aruncate în necunoscut, sunt înzestrate cu o naivitate salvatoare, fiindcă nu au dezvoltat încă nicio construcție mentală. Vom vedea cât de tare ne influențează mediul în care trăim felul în care suntem construiți și relațiile pe care le avem.

De unde vine frica și la ce servește ea? Ce din noi o alimentează? Cât este condiționare interioară și cât influență din afară? De ce avem senzația de frică deși cei mai mulți dintre noi nu trăim sub o amenințare reală? Frica ne poate ajuta să anticipăm anumite pericole? Nu este ea oare o frână în evoluția noastră? Sau ne determină să trecem la acțiune? Nu în ultimul rând, ar trebui să ne fie frică sau nu?

Îmi pun de ani de zile toate aceste întrebări, dar am trăit cu frică de când mă știu. Oscilez între o stare de neliniște ușoară și angoasă, între trac și anxietate. Frica este atât de prezentă în viața mea și a celor din jur încât a devenit un subiect de studiu. Nu sunt expert în inteligență emoțională și nici psihoterapeut, ci o ființă umană sensibilă și implicată în înțelegerea universului în care trăiește. Reflectez în fiecare zi la experiențele mele și la ceea ce îmi spun pacienții în cadrul consultațiilor, la atelierelor de grup, la conferințe și întâlniri, dar și atunci când văd pe ce curs o apucă viața mea: în relația de cuplu, pe o terasă, la o cafea, pe scenă sau printre spectatori, la reuniunile cu prietenii, în călătorie, în familie, dar mai ales atunci când sunt singur, față în față cu mine însumi.

Pe măsură ce ne vom diseca propriile frici, vom vorbi și despre alte emoții, precum furia, tristețea, vinovăția sau gelozia,

pentru a identifica, prin contrast, bucuria, reușita, bucuria, seninătatea și iubirea. Deși este dificil să definim aceste stări de împlinire, ne ajută să analizăm mai îndeaproape ceea ce ne împiedică să ajungem la ele. Așadar, dintr-un demers personal, a luat naștere dorința mea de a contribui la dezvoltarea noastră colectivă.

Părinții – modele de iubire, generatori de frici

La câteva luni de la naștere, copilul începe să își folosească mâinile și își conștientizează capacitatea de a prinde obiecte. Treptat, curiozitatea îl face să se miște, mai întâi în patru labe. Apoi, într-o bună zi, se ridică, își folosește mușchi noi și merge în două picioare. **Acum, că e liber să manipuleze obiecte și să se plimbe, o îndoială îi va pune un soi de frână: „Oare mama și tata vor fi lângă mine în cazul în care apare vreo problemă?”**

Dintre impulsurile sau chiar obsesiile sale va face parte și descoperirea lumii. Doar că nu va fi pe deplin capabil să facă acest lucru cu calm și să se bucure de aventură decât dacă în prealabil s-a simțit în siguranță. Acest lucru îi va determina capacitatea de a-și explora mediul în care trăiește, fără să aibă vreo grijă anume. În caz contrar, va fi într-un du-te-vino continuu, ca să verifice dacă „turnul de control” mai este acolo sau va rămâne lipit de brațele mamei sau ale tatălui.

Acest moment simbolic din viață, pe care l-am trăit cu toții, ilustrează perfect raportul nostru atât de paradoxal cu lumea, în sensul în care suntem sfâșiați între supraviețuire și viață, între nevoia de siguranță și cea de asumare a riscurilor. Frica este o emoție generatoare de stres, care, în caz de pericol, e indispensabilă pentru integritatea noastră fizică sau psihică. Ea este semna-

lul de alarmă care ne permite să reacționăm cât mai adaptat cu putință, utilă în vremuri de război, ca să ne salvăm pielea, dar și în viața de zi cu zi, când evităm să traversăm strada fără să ne asigurăm.

Problema apare dacă acest stres se manifestă și atunci când nu există pericol concret. În acel moment, sistemul nostru de alarmă rămâne blocat atât timp cât sursa pericolului nu este nici detectată, nici dezactivată. Fiindcă nu știm codul ca să îl oprim, trec zile, luni și chiar și ani până ne prindem cum să procedăm, iar el ne acaparează dorințele, pasiunile și emoțiile. Dacă, printr-un noroc, se oprește, poate porni la loc din senin, asemenea unei erori de tip bug dintr-un sistem informatic, fără o logică aparentă în contextul respectiv. Această eroare ne sleiește de puteri, fiindcă ne închistează în loc să ne protejeze, ne anihilează în loc să ne transforme și **ne îndepărtează de aventura iubirii.**

Indiferent că în copilărie am fost năzdrăvani, lași sau docili, în prezent suntem adulți capabili deopotrivă de lucruri bune sau rele, atât pentru noi înșine, cât și pentru ceilalți. Nu ne e teamă de eșec, ci de schimbare. Nu ne e teamă de necunoscut, ci ca nu cumva să pierdem ceea ce cunoaștem. **De altfel, dacă necunoscutul este de neconceput, e de neconceput să ne fie frică de necunoscut. Este și principiul pe care se bazează o relație sentimentală: să întâlnești alteritatea și asemănarea în același timp.** Cuplul este scena în care sunt reluate legăturile de atașament pe care le avem cu propriii părinți și dramele emoționale trăite cu ei. Dacă ne-am observa fricile mai îndeaproape, ne-am da seama că declanșatorul are legătură aproape întotdeauna cu un eveniment din trecut – trăit, citit, auzit sau văzut –, pe care îl proiectăm în viitor. Dacă mi-e teamă că partenerul mă va abandona, chiar dacă nu se pune problema de așa ceva, probabil că în interiorul meu este cristalizat deja un sentiment de abandon

deja trăit, auzit sau văzut în copilărie. În momentul în care simt această frică, totul ține de proiectarea trecutului în prezent și în viitor.

Relațiile sentimentale sunt atât de complexe fiindcă, în mare parte, emoțiile pe care le simțim sunt complexe. Cele mai multe au fost dobândite de la figurile noastre de atașament, apoi imitate și testate pe cei apropiați. Am învățat tristețea urmărindu-mi părinții cum și-o exprimau pe a lor. De altfel, resimțim adesea o multitudine de emoții pe care uneori ne e greu să le descifrăm. Pe măsură ce creștem, ne dezvoltăm empatia, mai exact capacitatea de a putea simți și înțelege universul interior al altei persoane. Doar că noi nu am interiorizat emoțiile în același fel, nici în aceleași nuanțe și moduri de exprimare. **Din acest punct de vedere, relația cu ceilalți, mai ales atunci când există și o investiție emoțională, este o explorare curajoasă, pentru că e nesigură. În toate încercările de a stabili o conexiune mai profundă, ne accesăm în mod regulat cele mai arhaice frici ale noastre.**

Facem atât de multe alegeri de-a lungul vieții pentru a evita să trăim și să traversăm aceste experiențe umane. Ne acoperim cu straturi de protecție, chiar și cu armuri de fier forjat, chiar dacă asta înseamnă că ajungem să nu mai simțim nimic și să nu ne mai putem mișca. Sau, din contră, deschidem ușile tuturor, de teamă să nu fim izolați. Unii încearcă să își schimbe semenii astfel încât să le îndeplinească nevoile. Alții se străduiesc cu orice preț să elimine orice amenințare exterioară, crezând că vor avea mai puțin de suferit. Războaiele și colonizarea sunt un exemplu relevant. Atacul este de multe ori un mecanism de apărare. În prezent, dorința noastră obsesivă de a fi în mai multe locuri deodată, prin orice mijloc, reflectă nevoia de a ne înmulți ca să supraviețuim. În realitate, acest lucru ne fragmentează și

ne divizează: suntem peste tot și nicăieri, incapabili să ne implicăm într-o relație pe termen lung. **Iluzia care ne învăluie fricile cred că se bazează pe ideea că dragostea este o destinație și că, în general, cuplul trebuie să o materializeze.** Imaginează-ți că te afli în mașină, în plină zi de vară. Treci printr-un tunel. Aprinzi farurile. Mergi prin întuneric, ai un câmp vizual restrâns și înaintezi cu precauție, până când un mic punct luminos îndepărtat îți arată ieșirea. Apoi îți continui drumul până la următorul tunel, conștient fiind că lumina va fi mereu acolo. Dragostea nu este punctul acela mic și nici destinația, ci lumina omniprezentă. **Fricile sunt tunelurile pe care trebuie să le traversăm, iar relațiile sunt farurile.**

Echilibrarea fricilor

În urmă cu doi ani, am creat un cont pe Instagram, de care m-am ocupat în paralel cu activitățile mele terapeutice și artistice, deopotrivă ca să mă simt mai liniștit, să mă cunosc mai bine și să mă pot confrunta cu perspectivele celor din jur. Odată cu mișcarea #metoo și cu echivalentul ei franțuzesc, #balancetapeur, care au amplificat războaiele dintre sexe și, deci, și conflictele de cuplu, am observat cu tristețe că era exprimată doar furia, fără să se pună niciodată în lumină fricile din spatele lor. Mi-am dat seama că în spatele furiei îndreptate împotriva patriarhatului, a violențelor conjugale și a abuzurilor de toate felurile, femeile se temeau că nu pot exista libere, ca atare. Am observat și o mulțime de bărbați dezorientați, care își pierduseră reperele legate de propria identitate și locul pe care îl ocupau lângă femei. Am înțeles, îngrozit, că în ciuda faptului că ne dorim realmente să ne îmbunătățim viața (atât pe a noastră, cât și pe a celor din jur), dar și să facem ceea ce ni se pare corect, atunci când frica este

prezentă, ne pierdem discernământul, copleșiți de angoasele existențiale. „Iadul sunt ceilalți oameni”, spunea Sartre. Vechii demoni ies la suprafață de fiecare dată când suntem priviți. Prin urmare, am decis să ajung la rădăcina răului care ne afectează, ca să interacționez cu generația din care fac parte și să îmi împărtășesc public emoțiile. Nu aveam alte așteptări decât să elimin idealul de perfecțiune vehiculat și impus de rețelele de socializare. Rezultatul? Postările mele au fost distribuite masiv și mii de persoane necunoscute mi-au accesat contul „echilibrându-și” zilnic fricile. Echilibrarea are trei roluri: să scăpăm de ceea ce ne face viața mai grea; să fim mai deschiși și să ne asumăm vulnerabilitățile și părțile mai întunecate; să găsim un echilibru între toate fațetele noastre. După câteva luni și câteva sute de confesiuni, **mi-am dat seama că majoritatea mesajelor primite aveau legătură cu relațiile sentimentale. Treptat, am înțeles că, în general, cuplul este o aventură care ne cere să ne luptăm cu propriii demoni și monștri interiori.**

PARTEA A DOUA

Recunoaște-te!