

LBRIS

We know
books

Saverio Tomasella

Renașterea după o traumă

Cum trecem peste furtunile emoționale

Traducere din limba franceză de
Roxana Popescu

p h i l o b i a

Cuprins

Prefață	9
Introducere	13
Capitolul 1 – În toiul furtunii	
<i>Manifestări acute ale traumei</i>	19
Descătușarea interioară: cutremur și tsunami	20
Încremenirea: transformarea în stană de piatră	26
Capitolul 2 – După furtună	
<i>Manifestări durabile ale traumei</i>	35
Crize ce dezvăluie trecutul îngropat	35
Anticiparea pericolelor și controlul riscurilor	45
Când inconștientul strigă după ajutor	55
Cu alte cuvinte: căile ocolite ale inefabilului	67
Capitolul 3 – Ruine	
<i>Mutații profunde: devastarea forului interior</i>	79
Cine sunt eu? Identitatea făcută praf	80
Anularea propriei ființe	92
Eclipsă și gaură neagră	95
Trauma cumulativă	99
„Proba privirii”	102
„Uciderea sufletului”	106

Capitolul 4 – Efracția în interiorul ființei

<i>Durerea doliului</i>	109
Despărțirea: vidul fără sfârșit.....	110
Ruptura: incendierea inimii.....	112
Pierderea unei persoane dragi și acceptarea realității.....	114

Capitolul 5 – O moștenire bine ascunsă

<i>Violența secretului</i>	121
Drama nenumită a traumei îngropate.....	122
Frământări legate de trauma secretă a unui apropiat.....	129
Când secretul persistă sau iese la suprafață... ..	130

Capitolul 6 – Identificarea stigmatelor

<i>Recunoașterea semnelor traumei</i>	139
Distrușterea barierelor înălțate de traumă.....	140
Stările sufletului.....	157

Capitolul 7 – Scufundarea în ape adânci

<i>Revenirea la viață: eliberarea de povară și transformarea</i>	167
Acceptarea tragediei și a propriilor emoții.....	167
Schimbarea reperelor și deschiderea către lume.....	178
În fluxul vieții.....	189
Concluzii.....	203
Bibliografie.....	207

Mulțumiri

Îi adresez sincere mulțumiri lui Claude Nachin, care mi-a oferit cu multă răbdare sfaturi prețioase în timpul documentării și al redactării acestei cărți.

„Parcă le aud încă vocile și râsetele în acea după-amiază, pe versantul plin de iarbă, sub cerul care ne împresura. Norii se rostogoleau, desenând spirale uimitoare pe cerul albastru, în vreme ce auzeam râsetele și frânturi de vorbe ale tatălui și ale mamei mele, care stăteau lângă mine, pe iarbă. Atunci am înțeles că tatăl meu era pe moarte... Dintr-odată, m-am prăbușit la pământ mușcându-mi mâna ca să-mi înăbuș urletul, ca să nu plâng, și totuși simțeam cum lacrimile-mi curg fără voia mea, simțeam golul căscându-se în interiorul meu, deschizându-se spre exterior, un sentiment de vid, de îngheț și nu mă puteam gândi decât că el avea să moară.”¹

¹J.M.G. Le Clézio, *Steaua rătăcitoare*, Editura Univers, București, 2009.

Capitolul 1

În toiul furtunii

Manifestări acute ale traumei

*„Fiecare dintre noi are câte o rană: și eu am una.
Mereu vie, această rană veche este prezentă, în adâncul meu.
Este acolo, dincolo de hârtia îngălbenită a scrisorii,
Unde se pot încă vedea lacrimi și sânge.“*

E. Rostand

Este necesar să facem o distincție clară între *traumatismul psihic* și evenimentul declanșator. Este vorba despre ceea ce se petrece în psihicul unei persoane în urma șocului produs de un anumit eveniment. Trauma apare în psihic în urma unui eveniment neplăcut, fie că este unul grav sau banal în aparență. Vorbim despre traumă în măsura în care reînnoirea psihică necesară pentru a depăși încercarea nu se poate produce fără a ține cont de drama produsă. Acest demers poate fi extrem de dificil, iar, la început, negarea unei realități dureroase este o măsură de auto-conservare adoptată în mod inconștient.

Acest prim mecanism de apărare este un semn al manifestărilor acute ale traumei, care apar chiar în momentul producerii evenimentului sau imediat după.

Descătușarea interioară: cutremur și tsunami

„Îl cercetăm și nu-i aflăm sub veșminte decât corpul tremurător și sudoarea rece a feței înțepenite, iar când încetăm să-l lovim, el deschide ochii larg și respiră adânc, în timp ce pieptul i se mișcă.”

L. Mauvignier

Dintr-odată, un eveniment neașteptat dă năvală în viața noastră. Brutalitatea cu care se manifestă declanșează o reacție de panică. Situația nu poate fi controlată. Nu poate fi înțeleasă. Legătura cu lumea exterioară s-a rupt într-un mod violent.¹ Reacțiile sunt ieșite din comun, au un caracter excepțional... Conform psihanalistului de origine maghiară Sándor Ferenczi (1873–1933), o traumă declanșează un moment de nebunie în psihicul unei persoane, din cauza „rupturii de realitate”. Pierderea contactului dintre propriul eu și ceea ce se află în jurul său este prilejuită de șocul care se produce subit.

Masacrul din Noaptea Sfântului Bartolomeu, pus la cale de Charles al IX-lea, a durat din 22 până în 24 august 1572. Imediat după acest episod, tânărul rege de 22 de ani îi mărturisește tulburarea sa profundă medicului său, Ambroise Paré, față de evenimentul sângeros.

„Nu știu ce mi se întâmplă de două-trei zile, dar mi-am simțit spiritul și trupul cuprinse de o ardoare asemănătoare fierbințelii. Am

¹ J. Dupont, „La notion de trauma selon Ferenczi et ses effets sur la clinique psychanalytique ultérieure”, *Filigraie*, vol. 17, nr. 1, 2008, p. 4.

impresia în fiecare clipă, fie că dorm sau sunt treaz de-a binelea, că aceste trupuri masacrate mi se arată, cu fețele hidoase, mânjite de sânge.” Doi ani mai târziu, regele moare, măcinat de remușcări și nebunie.

Toate elementele acestei relatări reflectă întocmai simptomele unui „traumatism psihic” sau ale unei „traume”. Atât în cazul unui copil, unui adolescent sau al unui adult, dinamica existențială a traumatismului psihic se bazează pe caracterul neprevăzut cu care catastrofa survine. Mediul în care trăia și în care avea încredere subiectul până în acel moment își pierde în mod brutal fiabilitatea și reperatele reconfortante.

O intruziune violentă

„Bătălia era în toi, iar ea se simțea sleită de puteri.”

S. Zweig

În momentul producerii unei drame, o fărâșă nebănuită din realitate își face brutal apariția în universul interior al persoanei. Aceasta trăiește experiența unei efracții violente. Persoana sa este fărâșămită.

„Nu o mai văzusem de mult timp”, povestește Maurice treizeci de ani mai târziu după cele petrecute. „Mama era la spital după o recidivă a bolii. Fratele, sora mea și cu mine nu știam nimic despre asta. Nimeni nu ne spunea nimic despre boala mamei. Mergeam foarte rar să o vizităm... Într-o zi, fratele meu mi-a arătat un articol într-un ziar. Anunțul fusese publicat în ziar. Dar tata nu ne spusese nimic despre asta. Nimic. Cuvintele parcă îmi dansau în fața ochilor. Tremuram tot. Mama murise, iar tata nu ne spusese nimic.

M-am simțit de parcă aș fi primit o lovitură în piept și în stomac. Parcă aveam un uragan în interior. M-am simțit cuprins de o amețelă cumplită. Aveam impresia că sunt pe cale să explodez sau să fac implozie, nu mai știu exact. Simțeam cum corpul mi se destramă. Toată ființa mea era sfărâmată în bucăți. Picioarele îmi erau fără vlagă. Nimic nu mă mai ținea laolaltă. Nu mai aveam niciun reper. De parcă aș fi căzut într-un neant fără sfârșit. Nu mai auzeam nimic în jur. Eram cumplit de singur. Nu am plâns.”

„Efracția” desemnează distrugerea a ceea ce constituie o limită, nimicirea a ceea ce-i oferă contur ființei. Persoana se simte atacată din exterior, ca și cum învelișul subiectiv i-ar fi sfâșiat. Țesutul psihic este rănit. Un accident este resimțit ca o intruziune violentă. Persoana se confruntă într-un mod brutal cu realitatea; limitele pe care le putea tolera au fost încălcate. Asemenea unui corp străin, aceasta percepe elementele cum pătrund în interioritatea sa subiectivă, în intimitatea sa, instalându-se pentru o perioadă îndelungată. Simte o tensiune interioară de o intensitate nemaîntâlnită. Această senzație este atât de puternică, încât îi poate da impresia că dispare și că trăiește o agonie psihică. Angoasa este atunci în culmea manifestării.

Suferința și răbufnirea ființei în exterior

„Ea tresări. Era cât pe ce să se prăbușească și fu nevoită să se agațe de teighea.”

S. Zweig

Orice fel de catastrofă aruncă persoana căreia i se întâmplă într-o stare de suferință profundă, o stare în care orice acțiune este inutilă. Medicii militari aflați pe front, în timpul operațiunii-

lor militare, evocă „suferința răniților care se simt abandonați în apropierea morții”².

Freud desemnează prin termenul *Hilflosigkeit*, cu sensul literal „fără ajutor”, suferința bebelușului care depinde în totalitate de altă persoană pentru a putea supraviețui. Angoasa și suferința psihică, durerea resimțite decurg din starea de neputință în care se află, căci el este total neajutorat. Suferința este declanșată de o reacție inexplicabilă, iar persoana respectivă nu este capabilă să se apere sau să se protejeze în vreun mod. Când suferința devine extremă și de nesuportat, ea se transformă în disperare. În acest caz, subiectul este copleșit de sentimentul de neputință, fără a găsi vreo cale de scăpare sau vreo soluție. Disperarea conduce la pierderea elanului vital și a dorinței de a trăi.

Wolfgang a împlinit de curând 7 ani. În timpul vacanței, el este martor din întâmplare la o scenă violentă de pe stradă. Într-o după-amiază, în timp ce se plimba liniștit cu bunicii pe o străduță din centrul vechi al orașului, copilul observă doi bărbați certându-se. Unul este înarmat cu o bătă, celălalt, cu o macetă. Totul se petrece extrem de rapid. Cei doi încep să zbiere unul la celălalt. Străduța îngustă amplifică ecourile vocilor lor. Zarva îi pare asurzitoare copilului înspăimântat. Amenințările curg din ambele părți, iar bărbații încep să se lovească cu brutalitate. Înfricoșăți de scena la care au asistat, bunicii îl duc în grabă pe nepot cât mai departe de locul dramei. După episodul la care a asistat, Wolfgang este copleșit. Se simte foarte încordat. După ce o vreme nu reușește să rostească nici măcar un cuvânt, apoi va spune că-și dorește să moară. Se simte străin față de această lume. Nu-și mai găsește locul. Scena de violență la care a asistat i-a creat o stare de disperare extremă, lăsându-l cu un dezgust total față de viață.

²L. Crocq, *Les traumatismes psychiques de guerre*, Odile Jacob, 1999, p. 36.

O persoană care a suferit un șoc puternic are strania impresie că „nu mai recunoaște lumea așa cum o cunoștea până atunci, că nu mai pare deloc reală”³. Realitatea nu i se mai pare cu adevărat reală. Persoana bulversată pare că a devenit altcineva și nu se mai recunoaște pe sine însăși, ca și cum ar fi privată de propria personalitate. Are un sentiment puternic de angoasă la gândul că-și va pierde individualitatea, limitele și identitatea⁴.

Cu frica în sân

„Ea se zbatu și scoase un răcnet; era un țipăt strident și nebunesc de groază.”

S. Zweig

În urma unui traumatism, subiectul poate resimți numeroase semnale de alarmă:

- *sperietura* apare în urma efectului de surpriză. Este vorba despre o teamă subită, provocată de un pericol apărut pe neașteptate.
- *spaima* este o formă de teamă intensă și de nestăpânit, un sentiment puternic de panică ce provoacă deseori o pierdere de memorie.
- *groaza*, spre deosebire de sperietură, decurge dintr-un sentiment de panică intensă survenită brutal, în urma unui eveniment neașteptat; totodată, ea o depășește în intensitate și îl derutează complet pe individ.

Cu cât sperietura este mai intensă și mai scurtă, uneori chiar fulgerătoare, cu atât groaza este mai persistentă și se instalează

pentru o perioadă mai lungă de timp. Se înrădăcinează cu strășnicie în psihicul individului. Psihiatrul militar Louis Crocq poartă de „obnubilarea fascinată de amintirea ororii”⁵.

În fața unui șoc brutal, persoana trăiește un adevărat sentiment de prăbușire, căci îi pierde capacitatea de a-și păstra identitatea și senzația că trăiește. Această *depersonalizare* în care este atrasă fără voia ei o pune în fața unui sentiment de angoasă de o intensitate violentă, care poate ajunge până la pierderea rațiunii. Astfel, groaza poate împietri victima, o poate transforma în stană de piatră, căci aceasta nu mai simte nimic, nu mai înțelege ce se petrece în jurul ei și nici nu mai poate judeca rațional. Ea se percepe ca fiind în afara propriului corp, lipsită de orice legătură cu realitatea⁶.

Jean-Phillipe își amintește de o scenă care i-a marcat adolescența. Avea atunci 12 ani. Televiziunea nu exista încă. Profesorul de la cursul de istorie le-a proiectat elevilor un documentar din 1945 despre eliberarea prizonierilor din lagărele morții și descoperirea oamenilor chinuți și infomețați. Jean-Phillipe este cuprins de spaimă la vederea trupurilor scheletice, a gesturilor lente, a privirilor pierdute.

Are impresia că îi îngheață sângele în vene. Rămâne mut după proiecția filmului. Are sentimentul de dezastru interior, de dezgust profund și absurditate radicală. În ciuda temperaturii plăcute din luna mai, băiatul se simte înfrigorat toată seara și nu poate să rostească niciun cuvânt, nu poate exprima ce simte în interior. Ani de-a rândul, el va rămâne marcat de această descoperire morbidă și va fi bântuit de numeroase coșmaruri.

³ *Ibid.*, p. 237.

⁴ Aceste două fenomene se numesc „derealizare” și „depersonalizare”.

⁵ *Op. cit.*, p. 236.

⁶ A se vedea fragmentul despre încremenire, de la p. 26.

Groaza este provocată de declanșarea bruscă a unui eveniment imprevizibil asupra căruia individul nu are nicio putere. El are senzația că o parte esențială din ființa sa este negată sau batjocorită.

Dacă experiența trăită nu este împărtășită cuiva, sentimentul copleșitor de groază poate provoca o scindare a personalității⁷.

Ca un efect al șocului, oricărei persoane îi este imposibil să vorbească în acel moment și să exprime groaza trăită. Evenimentul traumatic lasă impresia subiectului că „nu este nimic grav până la urmă”... El este pur și simplu împietrit în fața unei „prăpăstii în care se năruie orice fel de individualitate”⁸.

Încremenirea: transformarea în stană de piatră

„Teroarea se instalase în apartamentul ei și nu voia să plece de acolo. În timpul nesfârșitelor ore goale, imaginile groazniciei întâlniri îi reveneau neîncetat în memorie; începuse să realizeze că se afla într-o situație tragică.”

S. Zweig

În anumite cazuri grave, traumatismul provoacă persoanei respective o stare de letargie, o formă de paralizie a corpului, a simțurilor și a gândirii.

Față în față cu groaza: încremenirea

„Băiatul stă cu ochii larg deschiși fixați asupra bărbaților – ochii îi sunt mari și strălucitori ca și cum ar reflecta o halucinație.”

L. Mauvignier

⁷ Vezi pasajele despre atomizarea și scindarea personalității (clivajul), de la p. 80.

⁸ C. Barrois, *Les névroses traumatiques*, Dunod, 1988, p. 189.

Ferenczi folosește termenul de „comoție psihică”. O comoție este „o zdruncinare bruscă și violentă”, termenul este sinonim cu un șoc, o explozie, un cutremur, o ciocnire violentă. Un sens complementar al termenului desemnează o „emoție violentă”, o perturbare sau o tulburare adâncă.

Una dintre formele principale de manifestare a comoției psihice este încremenirea, această „anihilare subită a funcțiilor vitale, provocată de un șoc emoțional intens”⁹. Încremenirea este o stare de hipnoză și de transă. Persoana aflată sub efectul unei stări de șoc este înmărmurită. Este cuprinsă de amețeală, se clatină, își pierde cunoștința, complet ruptă de evenimentele care se petrec în jurul ei. Ea trăiește o anihilare a sentimentului de a trăi și de a fi în propria piele¹⁰. Începe să-și piardă încrederea în lumea pe care o cunoaște; spațiul se reduce în mod tragic până devine „un teatru al groazei”¹¹.

Benjamin era unicul fiu al unei femei singure și foarte morocănoase. Ea și-a pierdut pofta de viață după ce tatăl lui Benjamin a părăsit-o. Apoi a început să bea, devenind din ce în ce mai delăsătoare. Cu timpul, Benjamin a învățat să se descurce singur: să meargă singur la școală, să-și facă temele, cumpărăturile, să gătească, să spele vasele etc. Într-o duminică dimineață, intrând în baie, și-a găsit mama zăcând fără suflare într-o baltă de sânge. Aceasta se sinucisese cu o seară în urmă. Văzând-o, Benjamin a rămas încrămenit, cu respirația tăiată, paralizat de șoc, în mod involuntar a făcut pipi pe el, privirea i s-a încetșosat, iar picioarele au cedat. Totul se învărtea în jurul lui. Și a leșinat.

⁹ *Ibid.*

¹⁰ S. Ferenczi, „Réflexions sur le traumatisme” (1934), *Le traumatisme*, Payot, 2006, p. 33.

¹¹ *Op. cit.*, pp. 34-45.