

# **Mijlocul vieții**

## **Între echilibru și dezechilibru**

# **Silviu Dragomir**

Cuvânt-înainte de  
**Vasile Dem. Zamfirescu**

Prefață de  
**Andreas Michel**

TREI

## Cuvânt-înainte

### Generativitate

L-am cunoscut pe Silviu Dragomir în urmă cu 30 de ani, când se afla încă departe de mijlocul vieții. Era student la Facultatea de Filosofie, unde predam cursul „Psihanaliză filosofică”, introdus după 1990 în programa de studiu la cererea studenților. Se așeza de obicei în ultimul rând al amfiteatrului Vasile Conta, unde țineam cursul, și asculta cu multă curiozitate. În curs acordam un spațiu extins prezentării teoriei lui Jung despre inconștientul colectiv și arhetipurile sale, de care studenții erau atrași grație renumelui de care se bucura psihiatrul elvețian, de a fi filosoful orientărilor abisale.

După încheierea cursului, Silviu Dragomir m-a căutat pentru a-mi propune un proiect surprinzător: să înființăm împreună o editură! În limbaj jungian, aș putea spune că atunci a fost un moment

de sincronicitate: la autorul prezentei cărți, care arăta interes culturii orientale și dorea să plece în India în maniera lui Mircea Eliade, va fi încolțit deja sămânța psihanalizei jungiene, iar în ceea ce mă privește, eram în căutarea unei edituri dispuse să publice psihanaliză și etologie, blocate încă de prejudecățile remanente ale comunismului. Cum o asemenea editură nu exista, am înființat împreună una nouă – Editura Trei, rod al unui moment kairotic la care au contribuit, alături de libertatea spirituală postdecembristă, voințele noastre puternice, încă insuficient clarificate.

În primii 10 ani am reușit să publicăm aproape integral opera lui Freud, așa încât, curând după aceea, am început editarea operelor complete ale lui Jung, demers finalizat cu succes în urmă cu câțiva ani. La un moment dat, Silviu Dragomir s-a desprins ideatic din drumul comun și a pornit pe calea sa, aceea de a deveni analist jungian, pe care a parcurs-o la cel mai înalt nivel, frecventând și absolvind Institutul Jung din Elveția.

Lucrarea sa *Mijlocul vieții. Între echilibru și dez-echilibru*, pe care o recomand pentru claritatea și forța convingerii care o animă, este, pe de o parte,

rezultatul studiilor. Pe de altă parte, ea încorporează precipitatul experiențelor de viață și de psihoterapeut ale autorului. De aceea consider inspirată alegerea sa de a comunica la persoana întâi o idee în care se îmbină fericit experiența de viață, experiența spirituală și cea de psihoterapeut jungian (analiza personală și activitatea de cabinet).

Punctul de plecare pentru toate experiențele, inclusiv pentru carte, este un vis cu adevărat extraordinar, care poate fi interpretat în mai multe registre, dar care, prioritar, descrie starea psihică a vârstei de mijloc. Sunt prezente toate cele trei posibilități: *stagnare*, *regresie* și *dezvoltare*, între care visătorul trebuie să aleagă.

Pe firul ideatic al cărții, urmează considerații teoretice și istorice lămuritoare dedicate „crizei de la mijlocul vieții”. Din capitolul „Oedip, Odiseu și firul Ariadnei” mi-au reținut atenția interpretările inedite date unor teme arhicunoscute și care, din acest motiv, ar putea descuraja orice încercare de a le conferi un nou sens. Astfel, Oedip este văzut, din perspectiva alegerilor pe care ni le pune în față vârsta de mijloc, ca opunându-se schimbării și alegând regresia, ceea ce are efecte tragice. În

schimb, Odiseu, demonstrează autorul, reușește să facă față cu brio tuturor provocărilor de la mijlocul vieții și să atingă în final sinele integrat armonic.

Tulburările de la mijlocul vieții se regăsesc în situațiile de viață, în operele culturale majore, dar și în cabinetul de psihoterapie. Silviu Dragomir ilustrează asta prin trei cazuri pe care le-a întâlnit chiar el: o femeie de 37 de ani care, luând decizia de a-și schimba profesia, are trei vise, concludente pentru presiunile din inconștient către schimbare, un bărbat de 46 de ani care decide și el să facă o schimbare majoră în viață și o femeie de 40 de ani, aflată în fața unei schimbări dramatice de carieră, visele ultimilor doi ilustrând clar prin simboluri momentul psihic parcurs.

Au trecut 30 de ani de la momentul în care l-am cunoscut pe Silviu Dragomir. Cartea de față, coordonarea colecției de psihologie și psihoterapie jungiană „Misterele inconștientului colectiv“, îngrijirea *Cărților negre* (7 volume), proiectul ambițios de a îngriji și edita operele complete ale lui Marie-Louise von Franz, cea mai importantă continuatoare a lui Jung, dar și activitatea de psihoterapeut jungian demonstrează că studentul de

altădată a depășit cu succes acea etapă agitată și periculoasă a mijlocului vieții și că trăiește acum din plin generativitatea.

Vasile Dem. Zamfirescu

17 august 2023

# Prefață

Mijlocul vieții este o etapă semnificativă în parcursul existenței noastre, un răstimp al tranziției și al transformării, o perioadă de reflecție și reevaluare. Este un moment când oamenii tind să pună sub semnul întrebării sensul propriei existențe, scopul și valorile care le ghidează acțiunile. Mijlocul vieții reprezintă un moment al oportunității, al provocării, o vreme când poți experimenta sentimentul de echilibru și armonie sau de dezechilibru și haos. În cartea sa, *Mijlocul vieții. Între echilibru și dezechilibru*, Silviu Dragomir explorează complexitatea acestei perioade dintr-o perspectivă unică, încorporând teoriile lui C.G. Jung pentru a oferi o viziune edificatoare asupra acestui subiect.

Navigând prin mijlocul vieții, este posibil să ne dăm seama că punem la îndoială însăși direcția propriului parcurs, relațiile, cariera și convingerile

spirituale. E momentul unei mari revolte interioare, când încercăm să ne împăcăm sinele trecut cu cel prezent și cel viitor. Poate că, în încercarea de a ne găsi drumul, experimentăm stări de anxietate, depresie și un sentiment al identității pierdute. Cu toate acestea, mijlocul vieții poate fi și o perioadă de mare creativitate, dezvoltare și descoperire de sine, concomitent cu explorarea de noi posibilități și de acceptare a unor noi provocări.

Silviu Dragomir aduce o perspectivă inedită asupra subiectului, extrasă atât din propria experiență și din viziunea asupra ei, cât și din bogata operă a lui C.G. Jung. Teoriile acestuia despre inconștientul colectiv, umbră, anima și animus, precum și despre procesul de individuare oferă suportul pentru înțelegerea provocărilor și oportunităților pe care le presupune acest traseu median. Jung credea că această perioadă din viața noastră este crucială pentru procesul de individuare — călătoria spre împlinire și spre integrarea substanței psihicului nostru (*psyche*).

*Mijlocul vieții. Între echilibru și dezechilibru* reprezintă nu doar o cuprinzătoare imagine de ansamblu asupra subiectului, ci și, deopotrivă, o profundă

și revelatoare reflecție personală asupra propriei călătorii a autorului. Viziunea lui Silviu Dragomir aduce cu sine bogăția experienței și înțelegerea profundă a temei propuse, extrasă din propriul trecut. Abordarea stimulativă și accesibilă face ca ideile și teoriile complexe să devină ușor de aplicat în existența oricui.

În concluzie, *Mijlocul vieții* reprezintă o resursă valoroasă pentru oricine se confruntă cu provocările și oportunitățile acestei durate mediane. Autorul ei oferă o perspectivă cu totul nouă, inspirațională, asupra acestui subiect, perspectivă care pornește de la opera complexă a lui C.G. Jung și ajunge să ne ofere o imagine cuprinzătoare asupra complexităților acestei perioade din viața noastră. Indiferent dacă experimentați starea de echilibru sau de dezechilibru, cartea aceasta vă va oferi sfaturi practice și reflecții pline de miez care să vă îndrume în călătoria personală către împlinire și armonie.

Andreas Michel

# **Mijlocul vieții**

**Între echilibru  
și dezechilibru**

# **Un vis despre fiica mea** (sau de unde pornește totul)

Această carte are ca fundament experiența personală. Am trecut prin mijlocul vieții și nu a fost ușor. În jurul vârstei de 40 de ani turbulențele interioare, pe care cred că până atunci le gestionasem bine și pentru care îmi creasem și dezvoltasem arme eficiente cu care să le fac față, s-au schimbat. Mai bine zis s-au transformat în altceva, diferit, mult mai amenințător. Erau întrețesute cu altă materie, veneau călare pe un val de întuneric, pe un haos de nedescris, dar, și mai rău, de necuprins. Nu le puteam stăpâni, nu le puteam înțelege, nu le puteam alunga și nici ascunde (deși am încercat). Am vrut să le înțeleg și nu am reușit. Mă loveam de un zid, era o barieră peste care nu puteam trece. Neputința era ucigătoare, începuse să se transforme

în frică, frică negestionabilă ce îmi părea nesănătoasă și inutilă la început. Mergând pe firul ei, din ce în ce mai sinuos, nu ajungeam nicăieri. Asta îmi spuneam, uneori cu enervare, alteori cu tristețe, uneori cu disperare, alteori cu calm aparent, uneori cu resemnare, alteori sub imperiul unor schimbări de neînțeles și abrupte (pentru mine, dar și pentru cei din jur) de comportament. Un mozaic de emoții care se amalgamau și germinau, ieșiri sau căderi din care scăpam cu dificultate, stors de energie, obosit și, da, deși greu aș fi recunoscut, eram sătul de viață. Unde era bucuria de altădată, asta nu mai știam! Mulțumirea sufletească, satisfacția la care mă gândeam acum cu jind, numind-o de-a dreptul *fericire*, pentru atingerea unor obiective mai mici sau mai mari dispăruse. Tot ce îmi adusese în trecut bucurie dispărea treptat, adesea își pierdeva sensul. Mă agățam disperat de vechile obiceiuri, apelam chiar și la trucuri ingenioase încercând să le reiau, însă totul era în zadar. Stările ciudate reveneau, de parcă un resort interior, invizibil, le imprima o mișcare energetică și hotărâtă de du-te-vino.

Acel *nicăieri* de care vorbeam era întotdeauna la capătul firului. De acolo nu mai știam ce să

fac. Uneori mă cuprindeau stările depresive, acea „melancolie“ fără obiect despre care credeam și știam că poate pregăti o explozie creativă, alături anxietatea își spunea cuvântul și crea monștri cu care nici nu doream și nici nu știam să lupt. *Cum să trec dincolo de „nicăieri“* a fost provocarea cu care mă confruntam atunci. Ce aveam la îndemână nu funcționa. Viața exterioară, în ciuda succesului de care mă bucuram, devenise insuficientă și o simțeam anostă. Viața interioară, alimentată de pasiunea pentru filosofie (pe care am studiat-o la Universitatea din București) și de marile întrebări mereu prezente și provocatoare, își epuizase parcă resursele și îmi crea impresia că sunt prins într-un cerc sau într-o spirală ale cărei unduiri erau deja bine cunoscute. Pe scurt, mă aflam într-o stagnare în incertitudine care dura deja de prea mult timp și adeseori o simțeam adânc, profund și inconfundabil ca pe o pierdere a echilibrului. Și, da, mi-a fost frică. Mi-a fost frică mai întâi că nu aveam să găsesc drumul către „dincolo de nicăieri“ și că voi rămâne blocat în această stare uneori călduță, alături frisonantă, până la sfârșitul vieții care, pe cât de departe părea altădată, acum se lăsa întrevăzut și

mai ales simțit. Apoi, mă temeam că, dacă voi găsi acest drum, necunoscutul, haosul, întunericul mă vor înghiți. Că mă voi pierde, nietzschean, într-un abis. Că voi ajunge poate tot „nicăieri“ după ce am trăit iluzia că i-am trecut granițele. Și iată cercul perfect, unde „nicăieri“ revine și ocupă fiecare punct al unei circumferințe uriașe și de necuprins.

Atunci, intuitiv, am decis să aștept cât pot de răbdător, continuând să urmez „linia cercului“, cu rădăcinile adânc înfipte în rutina vieții de zi cu zi și cu sufletul întors către lumea interioară, așa cum era ea atunci. Nu ascund că așteptarea era străbătută de o speranță vagă, incertă, că avea să se întâmple ceva, că urma să primesc poate un fel de ajutor și că maestrul spiritual pe care l-am așteptat și căutat cu înfrigurare toată tinerețea, și pe care nu l-am găsit, avea să apară miraculos cine știe de unde și să-mi spună clar și convingător ce să fac.

Și apoi ceva chiar s-a întâmplat. Atât presiunea lăuntrică, cât și cea exterioară au căpătat concretețe, au luat o formă pe care am putut-o recunoaște și atunci totul, într-un fel, a devenit mai ușor. Pentru că în fața mea se deschidea un drum care-l închidea

pe cel deja parcurs. Aveam acum, în sfârșit, posibilitatea să aleg.

Cum s-a întâmplat asta? Brusc? Treptat? Nu mai știu. Știu doar că aceste forțe au acționat înlănțuit, din afara și dinlăuntru meu.

Din exterior a venit contactul cu *Cartea Roșie* a lui Jung. Imediat după apariția ediției originale în germană și engleză, fiind editorul lui Jung în România, a trebuit să iau o decizie în privința publicării și să mă uit cu atenție pe materialele primite. Decizia o împărțeam cu profesorul, psihanalistul și editorul Vasile Dem. Zamfirescu, împreună cu care eram implicat în minunatul proiect care se numește Editura Trei. Fiecare trebuia să aducă argumente solide pentru sau împotriva publicării, pe care le dezbăteam apoi împreună până ajungeam la o concluzie. Era modul nostru de a ne organiza și de a funcționa, și asta a făcut ca editura să reziste și să se dezvolte vreme de aproape 30 de ani.

Iată-mă așadar în fața *Cărții Roșii*, pe care o priveam la început ca pe o provocare intelectuală și editorială. Întotdeauna am fost atras de personalitatea numărul 2 a lui Jung, așa cum o descrie el elaborat în cartea de memorii *Amintiri, vise, reflecții*,

unde regăseam multe aspecte ale propriei mele dezvoltări. Însă atunci, cu *Cartea Roșie* în față, s-a petrecut contactul direct, întâlnirea vizuală care a deschis un canal de comunicare cu zonele ascunse ale inconștientului meu. Și asta a avut urmări. Efectul a fost un vis care m-a pus în fața unei alegeri de care vorbeam. Poate cea mai dificilă, dar și cea mai încărcată de semnificație alegere din viața mea. Și acesta a fost mesajul lăuntric, cel așteptat atâta timp și pe care de data asta l-am recepționat.

Iată visul:

Eram cu fiica mea, care avea cinci ani pe atunci, într-un oraș necunoscut, într-un fel de călătorie. Trebuia să trecem peste un pod de fier care avea și un acoperiș și care unea cele două maluri ale unui râu mare și adânc. Trebuie să menționez că în viața reală eram extrem de grijuliu, aș spune chiar exagerat de protector, cu fiica mea, Ana. Devenise o obsesie gândul că ceva rău se poate întâmpla oricând și că eu trebuie să fiu atent în permanență ca să o pot proteja. În timp ce treceam podul, i-am spus să fie atentă și să nu se apropie prea mult de parapet. Îmi era teamă să nu cadă în apă. Ea m-a

ascultat, s-a îndepărtat de parapet, m-a luat de mână și am continuat traversarea. Nu s-a întâmplat nimic.

Apoi, ceva foarte ciudat s-a petrecut. Era ca și cum m-aș fi întors în timp, la momentul în care îi spuneam să fie atentă și să nu se apropie de margine. Dar de data asta nu m-a mai ascultat și a căzut în apă.

De pe pod am privit disperat cum dispare în adâncuri. Pierdusem tot ce aveam mai prețios. Nu mai conta nimic, viața mea nu mai avea niciun rost.

Deodată, însă, am revenit în timp la momentul în care eram împreună și îi spuneam același lucru, să stea departe de margine. Ca și data trecută, nu m-a ascultat și a căzut în apă. Dar acum nu am mai privit neputincios cum dispare în abis, ci am sărit în apă după ea. M-am scufundat, am prins-o și am înotat împreună către mal. Am reușit să ieșim cu bine. Am plecat apoi acasă.

Am înțeles atunci că sensul vieții mele este unul incert, că sunt cel puțin trei variante de evoluție, dar și trei posibile reacții din partea mea. A fost o avertizare, dar și o informare. Cineva sau