

**LBRIS**

We know  
books

Sylvie Tenenbaum

# GÂNDEȘTE-TE ÎN SFÂRȘIT LA TINE!

Cum să devii cea mai importantă persoană  
din viața ta

Traducere din limba franceză de  
Ioana Medeș

philobio

„Nu închide cartea, pe pagina următoare vei întâlni  
speranța.“

Albert Cohen (*Belle du Seigneur*)

## Cuprins

Introducere. Uitarea de sine: un pericol absolut .....	9
1. <i>Sacrificiul prin ignorarea limitelor proprii</i> .....	13
Sindromul Saint-Bernard sau subjugarea .....	18
Un sacrificiu care produce frustrare .....	23
Altruism sau narcisism? .....	28
Altruism sau nevoie de control? .....	31
Sacrificiul pentru familie .....	34
Sacrificiul pentru copii .....	35
Sacrificiul pentru părinți .....	38
Sacrificiul în viața de cuplu .....	42
Sacrificiul în numele unei cauze .....	47
Sacrificiul în numele muncii .....	50
Sacrificiul ca formă de reprimare a emoțiilor .....	55
2. <i>Abandonul de sine</i> .....	59
Anularea de sine prin rutină .....	60
Anularea de sine prin deconectarea de la propriile emoții .....	66
Nici iubire, nici ură: unde sunt sentimentele? .....	77
O formă de indiferență sau de insensibilitate .....	83
Deconectarea de lume .....	88

3. <i>Cum ajungi să uiți de tine?</i> .....	99
Educația oferită de familie .....	100
Un model parental de sacrificiu .....	101
O educație toxică .....	106
Părinți prea autoritari .....	106
Părinți neglijenți .....	113
O educație religioasă prea strictă .....	122
Principii prea culpabilizante .....	122
Datoria de a te uita pe tine .....	128
Uitarea de sine raportată la modele .....	132
Experiențe de viață dureroase .....	137
Traumele .....	138
Un context dramatic .....	141
Refuzul de a suferi, fie și un minut în plus .....	144
4. <i>Amintește-ți de tine</i> .....	147
Conștientizez că am uitat de mine .....	149
Învăț să mă ascult .....	154
Îmi regăsesc trupul .....	155
Întâlnirea cu diamantul interior .....	159
Reevaluarea credințelor .....	160
Îndulcește-ți regulile .....	166
Descoperă-ți propriile valori .....	168
Câteva valori .....	169
Câteva antivalori .....	171
Viața emoțională .....	179
Intră în contact cu nevoile tale .....	185
Ascultă-ți dorințele .....	190

Simte-ți sentimentele .....	193
Redescoperă-ți autenticitatea .....	196
Concluzie. Ziua în care m-am iubit .....	205
Bibliografie .....	209

nou în contact cu aspectele acestui nucleu: viața emoțională, până atunci, atât de reținută și refulată, acum poate fi eliberată. Acum ei își pot asculta nevoile și dorințele și le pot oferi un spațiu de viață, pentru a scăpa de aceste constrângeri. În cele din urmă, schimbând unele convingeri prea limitative, acordând prioritate propriilor valori și acordându-și anumite libertăți, ei își pot descoperi personalitatea autentică.

Fiecare ființă umană deține capacitatea să intre într-un proces de creștere, să se împlinească, să existe pe deplin, să ducă o viață împlinită și autentică. Pentru sine și alături de ceilalți. Să-și accepte vulnerabilitatea, renunțând la o armură care nu o mai protejează. Adevărata provocare este identificarea propriei rațiuni de a trăi. Căci „nu e pericol mai mare decât al aceluia care se abandonează”<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Antonin Artaud, *L'ombilic des limbes*, 1925.

## 1.

### Sacrificiul prin ignorarea limitelor proprii

„Încetează să îți dorești să fii altul decât ești. Concentrându-te pe această dorință, irosești ultimele rămășițe de energie de care ai nevoie ca să fii cine ai putea să fii.”

Etty Hillesum, *Jurnal* (1941-1942)  
*Scrisori din lagărul de la Westerbork* (1943)

În majoritatea religiilor, sacrificiul constituia un ritual esențial care avea menirea să prevină mânia divină și să atragă bunăvoința zeilor. A face sacrificii (din latinescul *sacrificium*, derivat din *sacrificare*: a face sacru, a sacrifica) însemna a oferi daruri (alimente, obiecte simbolice, animale sau uneori chiar vieți umane) în cadrul unor ceremonii care se desfășurau în locuri de cult, pentru a aduce un omagiu puterii supreme a zeilor sau a lui Dumnezeu. Cu toate acestea, conceptul de sacrificiu nu se referă doar la practicile religioase, ci depășește această sferă: câte femei și bărbați nu s-au sacrificat în mod ocazional sau nu și-au dedicat viața uneia sau mai multor persoane, unei comunități, familiei lor, muncii lor, unei cauze (umanitare, ideologice, religioase), dăruindu-se întru totul, renunțând la propria persoană, uitându-se pe ei înșiși? Deși în aparență pare sacrificiu, noblețe sau măreție sufletească – în realitate, deseori, este vorba despre

o renunțare la sine în favoarea unui membru al familiei, a unui străin, a unui grup, a unei credințe sau a unei idei.

### Diferitele sensuri ale verbului *a se sacrifica* și ale substantivului *devotament*

- În contextul practicilor religioase, *a sacrifica* înseamnă să aduci jertfă în cadrul unui ritual sacru.
- Din perspectivă morală, *a te sacrifica* înseamnă să fii dedicat, devotat, să te dăruiești, să renunți la tine.
- *Devotamentul* presupune abnegație, sacrificiu de sine, renunțare la propriile interese, altruism, generozitate fără limite, dezinteres, dăruire, zel, „disponibilitatea să faci sacrificii personale pentru binele altora sau în numele unei cauze în care crezi”<sup>1</sup>. Poate implica și privațiuni impuse sau acceptate din iubire pentru Dumnezeu sau pentru o persoană, sau din considerație pentru o cauză pe care o consideri mai presus decât propriile interese. Devotamentul presupune investirea totală într-o acțiune în beneficiul altora sau a unei entități pe care o consideri mai presus decât tine. De asemenea, poate implica și acceptarea unor riscuri majore, uneori chiar a unor pericole personale, din umanitate, solidaritate, convingere politică sau religioasă, patriotism sau în numele unei persoane, idei sau sentiment.

De-a lungul istoriei, mulți oameni s-au sacrificat pentru cauze considerate condamnabile de mulți (cum ar fi Martin Luther King sau Jean Moulin, numiți – ei și toți ceilalți opoziționiști – teroriști, de către germani). Nu i-am luat în calcul pe cei pe care

nu îi cunoaștem și nu îi vom cunoaște niciodată: sacrificiile lor au aceeași valoare precum acelea care au adus glorie autorilor lor. Așa cum scria William Faulkner, „Nu-ți fie teamă să-ți ridici vocea pentru onestitate, adevăr și compasiune, împotriva nedreptății, minciunii și lăcomiei. Dacă oamenii de pe întreg pământul ar face asta, ar schimba lumea”<sup>2</sup>. Se pare că este esențial și responsabil să te revolți și să acționezi atunci când este necesar – și, din păcate, motivele de indignare sunt nelipsite, chiar dacă asta înseamnă să fii respins de cei din jurul tău: tot o formă de sacrificiu. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, mulți oameni, atât bărbați cât și femei, au salvat adulți și, în special, copii evrei pentru a-i proteja de deportare, expunându-se denunțărilor și morții. Datorită compasiunii și valorilor – toleranță și justiție – aceștia s-au alăturat rangului celor Drepti. Aceștia, și mulți alții ca ei, nu căutau glorie sau recunoaștere personală. Singura lor motivație era **umanitatea** lor, un altruism pur.

Sunt numeroase sacrificiile celor care, de undeva din umbră, discret și fără vreo dorință de glorie, au fost dispuși să-și sacrifice viața pentru a apăra o cauză mai mare. Mă gândesc la tatăl care și-a pierdut viața salvând de la înec o mamă și copilul său. Mă gândesc la bărbatul care a salvat un copil suspendat în gol pe un balcon situat la etajul patru al unui bloc: a escaladat fațada cu mâinile goale în mai puțin de un minut. Olivier Christin, directorul Centrului European de Studii Republicane, scria: „Dincolo de eroismul său, gestul lui Arnaud Beltrame (colonel în cadrul Jandarmeriei) reabilitează însuși conceptul de virtute cetățenească și reînvie dăruirea de sine față de valorile democratice”<sup>3</sup>. Ne amintim că acest om a fost ucis în timpul atacului de la

<sup>2</sup> William Faulkner, *Essays, discours et lettres publiques*, Gallimard, 1965.

<sup>3</sup> Olivier Christin, *Libération*, 27 martie 2018.

<sup>1</sup> *Dicționarul Littré*.

supermarketul din Trèbes, pe 23 martie 2018. „Nu este vorba despre sinucidere, martiriu sau eroism patriotic [...] nu a consimțit la masacru, ci, în mod intenționat și liber, și-a pus viața în pericol pentru a pune capăt acestei situații.” „S-a dedicat complet, și-a dat viața, a renunțat la interesul personal, pentru a-l proteja pe cel colectiv, pentru a proteja libertatea tuturor.”<sup>4</sup> În istoria recentă și cea îndepărtată, există numeroase povești ale unor sacrificii pe cât de magnifice, pe atât de necesare. „Tinerețutul este capabil de abnegație și se implică în campanii pentru combaterea schimbărilor climatice, a penuriei sau a HIV/SIDA, dar și în apărarea drepturilor fundamentale ale omului.”<sup>5</sup> Nu cu mult timp în urmă, actele barbare de terorism care au lovit Stade de France, Bataclan și restaurantele din estul Parisului au dezvăluit acte de curaj și umanitate, sacrificii exemplare. Unii și-au dat viața, cum a făcut-o Richard Rammant, care a fost ucis de gloanțele care o vizau pe soția sa, acoperind-o pe aceasta cu propriul corp ca să o protejeze; Bruno a salvat o femeie, ascunzând-o sub un scaun; agenții de pază de la Bataclan au ajutat mulți oameni să scape; o femeie însărcinată, suspendată pe un balcon, a fost salvată de către Sébastien, care a fost luat ostatic și eliberat de polițiști; vecinii și portarii au primit răniți acasă, i-au îngrijit sau i-au dus la spital. Militari, polițiști, asistente medicale, medici și psihologi s-au grăbit, punându-și viața în pericol, pentru a ajuta victimele și persoanele traumatizate, aflate în stare de șoc. Timp de mai multe zile, toate ziarele i-au aplaudat pe prima pagină<sup>6</sup>.

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> *unidir.org* (Institutul Națiunilor Unite pentru Cercetare în Domeniul Dezarmării).

<sup>6</sup> De exemplu, „Ei sunt cei care s-au pus în pericol sau și-au sacrificat viețile pentru a-i salva pe alții”, publicat în *Le Quotidien* la data de 17 noiembrie 2015.

În aceste pagini, nu vom discuta despre eroii recunoscuți și medaliați, ci mai degrabă despre cei care, în mod **constant** și din diverse motive, se dăruiesc trup și suflet, uită de ei înșiși și... își interzic să trăiască. Chiar dacă abnegația lor poate părea admirabilă, atât de valorizată în cultura noastră, motivațiile – de cele mai multe ori inconștiente – pot fi uneori în contradicție cu faptele. „Avem senzația că ne cunoaștem bine, dar de fapt ne cunoaștem doar comportamentele: avem impresia că ele ne definesc”<sup>7</sup>. Sacrificiul de sine, punerea în plan secund (pe termen lung și fără încetare) a propriilor nevoi pentru a sluji o cauză, un ideal, un altruism adânc înrădăcinat, deseori presupune un **sacrificiu de sine** care aduce numai suferință, căci **motivațiile inconștiente** sunt atât de îndepărtate de cele conștiente, care constau în a te dedica din convingere și generozitate. Aceste sacrificii care necesită atât de mult efort pot, uneori, să satisfacă dorința de **recunoaștere** sau de **putere** asupra altora. „Nu toate darurile sunt gratuite, dimpotrivă, ele pot fi sinonime cu manipularea”<sup>8</sup>. Acest lucru presupune să uiți de tine însuși, negându-ți propriile **limite**: fizice, emoționale, afective. Să te dăruiești în totalitate. „Este foarte răspândită credința conform căreia este un lucru normal să pui dorințele și nevoile altora înaintea celor proprii”<sup>9</sup>: astfel, toată energia ta este dedicată altora – pentru a-ți sufoca și a-ți nega propriul chin, oferindu-te pe altarul sacrificiului total. Acesta este unul din modurile prin care te îndepărtezi de sinele profund, prin care te uiți cu desăvârșire. Sacrificiul

<sup>7</sup> Gene Ricaud-François, *Se sacrifier, à quoi ça sert?*, L'Archipel, 2013.

<sup>8</sup> Sylvie Tenenbaum, *Se libérer de l'emprise émotionnelle*, Leduc.s Éditions, 2017.

<sup>9</sup> Anne Ancelin-Schützenberger și Évelyne Bissone-Jeuffroy, *Cum să treci peste doliu: carte de căpătâi pentru a te bucura iarăși de viață*, Editura Philobia, 2019.

de sine la cote extreme facilitează sublimarea durerii latente din profunzimea sinelui, manifestând un curaj și o voință neclintite – devenind un adevărat războinic atunci când se ivește ocazia.

### *Sindromul Saint-Bernard sau subjugarea*

„Ajutorul nu constă în a face lucrurile în locul altora, cu excepția cazului în care ei sunt cu adevărat incapabili și atunci este în regulă să faci asta pentru ei.”

Pitagora (*Fragmente*)

Aș dori să precizez că nu există nicio intenție de a promova egoismul aici: trăim într-o societate deja suficient de individualistă cât să nu mai fie cazul să mai accentuez acest aspect... Altruismul și fraternitatea sunt, din punctul meu de vedere, virtuți cardinale și nu intenționez să le blamez. Vreau să abordez ceea ce este în **exces**, acel exces care duce la **uitarea de sine totală**. Ceea ce pare să fie o calitate frumoasă poate deveni o sursă semnificativă de disconfort atunci când conduce către abandonul de sine și suferințele care îl însoțesc, care pot declanșa o adevărată disperare – mai ales dacă ajungi să neglijezi tot ceea ce constituie viața ta proprie, pe toate planurile.

Cunoaștem cu toții acei câini minunați și magnifici, câinii Saint Bernard, adesea având un butoi de coniac agățat de gâtul lor, pentru a reanima oamenii îngropați în avalanșe. Ei au sarcina să-i descopere și să-i **salveze**. Iată o imagine emblematică, ce descrie foarte bine vocația acestora de a se pune în slujba ființelor aflate în pericol. Acești câini sunt, fără îndoială, foarte fericiți când își îndeplinesc cu succes misiunea: au fost instruiți în acest sens, știu exact ce au de făcut și sunt recompensați. Nu au opți-

unea să refuze să îndeplinească misiunea pentru care au fost pregătiți. Care este însă situația oamenilor care nu știu să spună „nu”, a celor care anticipează cererile altora – a acestor alte persoane care, adesea, se folosesc și fac abuz de această incapacitate de a refuza? Ei se dedică ascultării nevoilor (pe care uneori și le imaginează) semenilor lor pentru a le satisface cât mai bine. Uneori, se întâmplă să-și dorească să-și ofere ajutorul fără ca acest lucru să le fi fost cerut în mod explicit. „Unele persoane sar în ajutorul altora care nu au cerut nimic și se miră de refuzul lor ingrat, sau doresc să le devină **indispensabile**: dorința de a domina nu se lasă așteptată”<sup>10</sup>. Să deservești și să te simți **util** sunt două **valori majore**, care creează un sentiment de a fi, într-o asemenea manieră încât, uneori, duce la uitarea de sine. O persoană care suferă de **sindromul Saint Bernard** este o persoană, bărbat sau femeie, al cărei unic scop în viață pare să fie acela de a satisface nevoile (reale sau presupuse) ale altora, în detrimentul propriilor nevoi, indiferent de natura relației. Este atât de ușor să te pierzi pe tine însuși adoptând o atitudine de sacrificiu!

Mă refer aici la acei oameni dedicați în **exces**, cu o abnegație care **nu cunoaște odihnă** – sacrificiul lor. Aceștia nu sunt atenți la ei înșiși; putând ajunge să acționeze împotriva propriilor interese. Se aseamănă cu „rasa de câini Saint Bernard, al cărui butoi îi hrănește pe toți în afară de ei înșiși! Se sacrifică în beneficiul altora, ceea ce generează următoarele consecințe: mai multă muncă, mai multe responsabilități, mai multă dăruire de sine, frustrarea dorințelor, diminuarea plăcerilor și [...] a timpului pentru ei înșiși.”<sup>11</sup> Aceste sacrificii sunt, evident, priorități pe care și le-au asumat, poziționându-se sistematic *mai prejos* decât

<sup>10</sup> Sylvie Tenenbaum, *ibid.*

<sup>11</sup> Thierry Gaubert, citat de Alain Portner, „Le syndrome du Saint-Bernard”, *Migros Magazine*, 26 martie 2012.

### Sacrificii izolate... și necesare

Sacrificiile sunt uneori necesare: iată câteva exemple:

- În timpul tsunamiului care a devastat țărmurile mai multor țări din Asia de Est în 2011, multe femei și bărbați au fost adevărați eroi. Unii au fost preocupați să avertizeze și să protejeze un număr mare de locuitori, determinându-i să-și părăsească locuințele, în vreme ce alții și-au dat viața pentru a salva persoanele care erau pe cale de a se îneca, luate de val.
- Unele persoane donează voluntar un rinichi (sau un organ vital) pentru a salva un membru al familiei lor sau chiar un străin. Acest lucru implică un risc real.
- În timp de război sau de criză gravă, împărțirea hranei cu ceilalți reprezintă un adevărat sacrificiu care îți pune viața în pericol.
- Mulți au fost cei care (militari, pompieri, civili) și-au dat viața în timpul atacurilor teroriste de la 11 septembrie 2001 din New York pentru a încerca să salveze alte persoane.
- Sacrificiul de sine al pompierilor în timpul incendiilor forestiere sau al locuințelor este demn de admirație. Ei singuri au ales să facă asta.
- În lagărele de concentrare, nu era neobișnuit să vezi deportați care își ofereau o parte din hrana lor sărăcăcioasă celor care aveau mai multă nevoie, fiind mult mai slăbiți sau bolnavi.
- Astfel de exemple sunt nesfârșite, pentru că sunt frecvente și diverse, dar aceste sacrificii sunt izolate și necesare.

alții sau decât cauza pentru care se sacrifică. Există diferite tipuri de sacrificii: cele pe care le faci pentru ceva care te depășește ca simplu individ (țara, umanitatea, societatea, Dumnezeu, o ideo-

logie etc.), cele care privesc viața privată (familia, prietenii) sau chiar pe tine însuși (succesul profesional). În vremuri de criză, este normal ca unii oameni să fie de acord că, dacă nu ar face un anumit lucru, ar însemna să fie nedemni. Mai mult, ei nu consideră că această dedicare totală este un sacrificiu, ci așa este perceput de alții. Prea adesea, însă, este vorba de o abnegație **mortiferă**.

Acești Saint Bernard, pe care îi găsim în toate mediile, pot începe foarte devreme să aibă grijă de ceilalți (îi putem întâlni încă de la grădiniță!) înainte de a se gândi la ei înșiși. O fac în mod natural: nevoile altora sunt mai importante decât ale lor, sunt mai evidente pentru ei. Mult timp nu conștientizează acest lucru, deoarece sunt în **negare**. În analiza tranzacțională, sunt numiți **Salvatori**, întrucât rațiunea lor de a trăi este aceea de a-i ajuta pe ceilalți, chiar și pe cei care nu cer nimic. Beneficiile așteptate atunci când este adoptat un astfel de stil de viață sunt semnificative: un Salvator dorește în primul rând să fie plăcut (sau să nu dezamăgească atunci când spune „nu”) pentru a-i fi recunoscută abilitatea de a avea grijă de alții. Pentru a-și da un sens vieții. El are convingerea că știe mai bine decât oricine altcineva ce este bine pentru cei pe care a decis să îi facă fericiți și de la care așteaptă recunoștință. Pascal Bruckner le-ar spune că „cei cu adevărat generoși nu ar trebui să aștepte nimic de la cei neajutorați pe care se oferă să îi ajute, ci satisfacția trebuie să le fie propriul devotament. Să nu ne așteptăm deci să primească mulțumiri”<sup>12</sup>. Cei care se încadrează în acest sindrom nu sunt doar Salvatori, ci prezintă și o mare **dependență afectivă**<sup>13</sup>. Comportamentele care implică un devotament excesiv, până la sacrificiu, sunt ghidate de o **obligatie** căreia aceștia i se supun,

<sup>12</sup> Pascal Bruckner, *Înțelepciunea banilor*, Editura Trei, 2017.

<sup>13</sup> Sylvie Tenenbaum, *Dependența afectivă*, Editura Philobia, 2023.

fără să-și imagineze măcar că ar putea să o încalce. Un Salvator poate deveni uneori dependent de dependența celui alt față de el (o codependență), ceea ce înseamnă că are nevoie ca celălalt să aibă nevoie de el, întrucât cea mai importantă valoare pentru el este aceea să fie util. Contrar aparențelor, este evident că Salvatorul caută să fie apreciat și admirat pentru capacitatea sa de a-i ajuta pe ceilalți. El suferă de o „patologie relațională/de legătură”, căci dorința sa de recunoaștere îl determină să se lase deoparte și să uite de el însuși. De aceea, „profesionistul” Saint Bernard este dependent de ceilalți care, în sfârșit, îi dau permisiunea să trăiască. Este aceasta cu adevărat, din perspectivă psihologică, o alegere liberă?

*Céline, în vârstă de 53 de ani: „Am fost mereu foarte solicitată de familia mea, de prietenele și de șefa mea de la spital. Nu am dorințe sau plăceri speciale pentru mine. Sunt «obiectul» părinților mei, fiind mereu la dispoziția lor. Nu îmi amintesc ca lucrurile să fi stat vreodată altfel. Atunci când a murit tata, m-am simțit foarte vinovată: cu siguranță nu am făcut ce trebuie ca să-l ajut. La fel este și la locul de muncă, mă simt mereu copleșită, însă continui să îmi doresc să le fac pe plac tuturor, altfel mă simt vinovată. Am decis să renunț la viața mea afectivă, este mai simplu așa. Am destule griji cu mama, care suferă de obezitate morbidă, cu fratele meu care își compromite viața, cu pacienții mei care ar vrea să le fiu și psihoterapeut și care nu întotdeauna îmi urmează sfaturile sau își iau tratamentul prescris. Am des același vis: trebuie să plec într-o călătorie și nu pot să-mi car bagajele. O metaforă frumoasă, nu? Sunt epuizată, dar nu am dreptul să mă opresc.”*

*Ingrid, în vârstă de 43 de ani: „De foarte devreme, m-am ocupat de frații mei mai mici, de verii și verișoarele mele. Îmi dedic toate vacanțele unor misiuni umanitare, iar acolo, în sfârșit, mă simt utilă. Oricum, acum știu că nu mă voi mai putea privi în oglindă dacă voi continua așa, având o meserie bănoasă, dar complet inutilă dacă nu fac lucruri pentru ceilalți. Întrucât acum locuiesc singură într-un apartament mare, am decis să iau la mine doi copii sirieni, un băiat și sora lui mai mică. Cel puțin voi servi la ceva.”*

O persoană care suferă de sindromul Saint Bernard se simte **responsabilă** pentru fericirea – și implicit nefericirea – celorlalți. Este o responsabilitate care presupune obligații față de care se sune. Atunci când se angajează să răspundă unei solicitări, oricât de penibilă ar fi, nu se pune problema să bată în retragere. O astfel de persoană răspunde întotdeauna afirmativ, indiferent de circumstanțe. Supunerea îi creează o imagine bună despre sine – admirația celor din jur este o mare recompensă – și, mai mult, îi oferă un motiv pentru a trăi. Astfel, uneori, altruismul ascunde o doză mare de egoism. Acesta este stilul de viață al unei persoane care suferă de acest sindrom: să vină în mod sistematic în ajutorul celorlalți, devenind surd față de propriile nevoi.

### Un sacrificiu care produce frustrare

*„Dacă un sacrificiu îți produce tristețe, în loc de bucurie, nu îl mai face.”*

Romain Rolland (*Jean Christophe*)

Cum este posibil să te abandonezi **continuu** nevoilor și dorințelor altora (cu o cauză, o idee), fără a-ți impune multe **priva-**