

LIBRIS

We know
books

NOÉMI ORVOS-TÓTH

RESCRIE-ȚI DESTINUL

VINDECAREA TRAUMELOR MOȘTENITE

Traducere din limba maghiară de
SIGISMUND IULIU FÜLÖP

LITERA
București

Introducere.....	7
CAPITOLUL 1. Începutul începuturilor	11
Drama copilului nedorit.....	13
Ce păcat că e băiat/fată!	27
„Copii-funcție“	33
„Copii-substituit“	39
Ierarhia fraternă.....	49
CAPITOLUL 2. Traumă	63
Cutremurul sufletului.....	65
Traume transmise.....	75
Răni codificate	82
Rămâne în familie.....	84
Rănilile atașamentului.....	99
Idei creative	111
CAPITOLUL 3. Secrete de familie.....	117
Nașterea secretului	119
Secretul ce ne desparte	128
Deformarea realității	133
Încredere spulberată	139
Povara secretului.....	141

CAPITOLUL 4. Formarea destinului familial	145
Nașterea eului	147
Potrivit credinței noastre	150
Granițe familiale	153
Povești de familie	161
CAPITOLUL 5. Pe urmele moștenirilor.....	175
Inconștient familial	177
Scenariu de familie	181

DRAMA COPILULUI NEDORIT

*Dar te-ai născut
Și nu ești nici orb, nici tâmpit;
Dacă tot ești aici,
Nu te lăsa de nimeni oprit!*

MÜLLER PÉTER SZIÁMI,
„Dacă ai fi fost un prunc prevăzător“

În copilărie am ascultat de foarte multe ori cântecele lui Zsuzsa Koncz. Discul negru de vinil al pick-upului se învârtea, iar noi fredonam împreună cu ea. Preferata mea era piesa numită „Te rog, mamă“, chiar și azi mi se face pielea găină când aud versificația genială a lui János Bródy. Un artist mare – poet, scriitor sau textier – știe tot atât de multe (sau mai multe) despre sufletul uman ca un psiholog, el având doar o abordare diferită. În refrenul cântecului, de pildă, se conturează marea întrebare a vieții fiecăruia dintre noi:

*Nu te-am rugat, știi bine,
Să-mi dai viață de la tine.
Și înainte ca-n pustiu de-oi dispărea,
De ce exist să știu aș vrea.*

De ce existăm? Cu ce scop am venit pe lume? Au vrut părinții mei să mă nasc? În anii '80 încă nu bănuiam cât de mult o să caut ca psiholog răspunsul la această întrebare. În general, încă de la începutul muncii terapeutice mă străduiesc să aflu ce știe clientul despre evenimentele din jurul conceperii lui. Cine i-au fost părinții? În ce relație erau, cum trăiau? A fost ceva planificat sau „s-a întâmplat pur și simplu“, s-a produs un „accident“, a venit pe lume ca urmare a unei sarcini – în asemenea cazuri graviditatea e mai mult o sarcină – nedorite?

Într-un caz ideal, un copil vine pe lume în condiții sufletești și materiale propice ca urmare a unui angajament profund, a unei dorințe comune între doi oameni iubitori, cu personalități bine definite – dar viața ne desfată rar cu asemenea situații ideale.

Însă de ce conceperea noastră e un subiect atât de important? Cum acționează asupra viitorului nostru toate acele întâmplări de la începutul începuturilor? Evoluția noastră are loc prin interacțiunea dintre gene și mediu, iar primul mediu cu care intrăm în contact e chiar corpul mamei noastre. Mult timp s-a crezut că în interiorul uterului are loc doar o evoluție corporală. În urmă cu numai câteva decenii – datorită cercetărilor moderne asupra nou-născuților și tehnologiei pe bază de ultrasunete – a devenit clar: în această perioadă necercetată până atunci se-ntâmplă lucruri foarte importante. Fetusul e prezent, atent, reacționează și mai ales *învață*. Își depozitează experiențele, deși sistemul său nervos e încă imatur. Corpul matern îi asigură alimentația, dar transmite și starea emoțională a mamei: dacă mama se simte bine, fetusul e îmbăiat în hormonii fericirii, dacă e tensionată, nervoasă, primește și el o parte din hormonii stresului. Aceste mesaje biochimice se transformă în urme de memorie, depozitate sub formă de senzații corporale, impresii viscerale, amintiri la nivel celular. E important deci să subliniem faptul că vorbim despre experiențe la nivel celular, nu despre amintiri conștiente care pot fi descrise.

Profesorul de psihologie perinatală Vivette Glover, cercetând efectul asupra fetusului al corpului matern ca prim mediu, declară hotărâtă: starea emoțională a mamei influențează evoluția sistemului nervos al fetusului. Dacă mama e stresată, nivelul ridicat de cortizol poate genera schimbări structurale și funcționale în creierul fetusului. Acesta se poate observa mai ales în cazul ariei cerebrale numită hipocamp. Această regiune asemănătoare oarecum cu un căluț-de-mare (*hippocampus* în latină), pe care o găsim în ambele părți ale creierului, în linii mari sub tîmplă, joacă un rol proeminent mai ales în procesele de învățare și de memorare, dar reglementează și emoțiile și motivația. Cercetările lui Glover (și ale altora) au dovedit că bebelușii mamelor depresive și anxioase – din cauza dezvoltării

diferite a sistemului nervos – au șanse mai mari să sufere și ei de simptome depresive și anxioase, și tot la ei apar mai des tulburări de atenție, dificultăți de învățare și probleme cognitive. Stresul îndurat de-a lungul perioadei embrionare poate influența chiar și întregul curs al vieții, destinul omului.

Nimic nou sub soare, am putea crede – până la urmă, aceste lucruri care azi sunt dovedite științific au fost deja scrise de Aristotel acum mai bine de două mii de ani. Acesta îndemna la calm gravidele, gândindu-se la copilul din burta lor care în dezvoltarea sa absoarbe multe lucruri, aidoma unei plante în creștere.

Totuși, a deveni mamă e un subiect despre care azi, sub anumite aspecte, nu se cuvine sau deseori nu îndrăznim să vorbim, pentru că e de temut ca unii să găsească revoltător, strigător la cer întregul adevăr. Asentimentul fiind acela că toate femeile normale așteaptă cu o bucurie debordantă nașterea copilului lor. Dacă cineva – chiar dacă temporar, în diferitele faze ale sarcinii sau legat de anumite trăiri – simte și spune altceva, se va expune judecății furioase a celorlalți. Cu toate că și pe acest plan ar fi importantă onestitatea!

Péter Popper, care pentru mine a fost unul dintre cei mai lucizi observatori maghiari ai psihicului, declara următoarele:

E adevărat că fiecare tată și fiecare mamă își iubește copilul? Numai și întrebarea ne-ar putea indigna, dar nu e chiar așa. Din cauza asta cabinetele de psihologie sunt pline cu o mulțime de relații eșuate, pentru că oamenii se simt obligați să se prefacă că își iubesc mereu și în orice condiții copilul. Asta e o constrângere socială! Ce monstru e acea mamă sau acel tată care nu-și iubește copilul! Cu toate acestea, este perfect posibil să te porți frumos, poți fi drăguț – de exemplu din umanitate, din bunăvoință, dintr-un simț al responsabilității – cu un copil, chiar dacă nu-l iubești, dar accepți situația: așa a fost să fie.*

* Péter Popper, *Lélekrágcsalók – valogatás Popper Péter legjobb előadásaiából (Ronțăitorii de suflete – selecție din cele mai bune conferințe ținute de Péter Popper)*, Editura Kulcslyuk, Budapesta, 2010

Și sondajele internaționale reflectă spusele lui, întrucât conform rezultatelor acestora, cincizeci și șase de cupluri din o sută reacționează cu spaimă la testul pozitiv de sarcină. Bineînțeles, după șocul inițial, în cele mai multe cazuri, spaima trece, dar, oricum ar fi, mai multe sarcini decât am crede sunt însoțite de sentimente negative. Conform unei cercetări americane, mai mult de o treime (!) din copiii născuți vin pe lume ca urmare a unei sarcini nedorite – cu toate că azi în societățile occidentale anticoncepționalele și prezervativele sunt, teoretic, accesibile. Teoria sună frumos, dar practica diferă semnificativ și pe acest palier. (În legătură cu sarcinile nedorite, raportul din 2022 al Fondului ONU pentru Populație vorbește despre o criză netratată, care afectează nu numai individul, ci și întreaga societate.*)

Oare cum arăta situația înainte de anii '60, când rămâneai sau nu gravidă în mare parte datorită purei întâmplări? Cred că putem afirma liniștiți că în timpul fiecărei generații vin pe lume o mulțime de bebeluși nedorți. Îmi amintesc de un client a cărui mamă îi tot spunea: „Dacă n-ai fi tu, aș avea o altă viață, n-aș lâncezi în această căsătorie infernală cu taică-tău“. Poate nu-i de mirare că după toate astea, clientul meu a avut probleme în a lega o relație, pentru că pur și simplu n-a crezut că o persoană ar avea nevoie de el, că s-ar apropia cu dragoste de el.

Sándor Ferenczi, psihanalist maghiar de renume mondial, fost discipol al lui Freud, a fost preocupat încă din 1929 de efectul pe care îl are respingerea maternă asupra copilului. A și scris o lucrare cu titlul *Copilul nedorit și instinctul lui de moarte***. Potrivit lui în fiecare fetus lucrează un instinct distructiv, „instinctul de moarte“, însă dragostea maternă poate înfrâna și domoli această forță zdrobitoare. Dacă mama noastră se gândește cu dragoste la noi, existența noastră capătă rațiune și valoare. În caz contrar, când conceperea nu-i aduce fericire, dacă emană respingere, iar acest lucru nu se schimbă, e un

* <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2021.706660/full>

** În germană, în original: „Das unwillkommene Kind und sein Todestrieb“, în *IZP*, 1929 (XV, 149–153.); a apărut totodată și în engleză în același an: „The Unwelcome Child and his Death-Instinct“, în *International Journal of Psycho-Analysis*, 1929 (X, 125–129).

început greu în viață. Instinctul de moarte rămâne necombătut, viața capătă un sentiment de nesiguranță, de suspiciune. Această situație se poate estompa, remedia, mai târziu, dacă în anturajul copilului există cel puțin o persoană prin ai cărei ochi primește o reflecție pozitivă a imaginii de sine. Dar dacă nu e nimeni, posibilitatea creării unei legături cu adevărat trainice și armonioase va fi foarte redusă.

În opinia lui Ferenczi, copilul nedorit se dezvoltă mai precar, va deveni pesimist și hipersensibil, și predispus la îmbolnăviri psihosomatice. „Nedorirea“ își face simțită prezența și în viața adultă: dispoziții suicidare și înclinații criminale mai frecvente. De parcă acea persoană a cărei existență n-a fost dorită s-ar strădui și ea însăși să-și facă rău, confirmând astfel așteptările parentale. Repet, acest studiu a fost realizat în anul 1929. Adică de aproape o sută de ani psihoterapeuții sunt preocupați de ce se întâmplă, de care e consecința dacă prima noastră legătură din viață este lipsită de forța vitală a dragostei.

Ludwig Janus și Helga Häsing în cartea lor *Ungewollte Kinder (Copii nedoriți)** scriu că, dacă mama și-a dorit sarcina, fetusul se dezvoltă într-o „stare primordială fericită“. Dacă este respins, se dezvoltă o culpă arhaică foarte profundă în copil. Simte inconștient că existența sa provoacă ceva rău și se străduiește să se distrugă. András Feldmár în cartea sa *A tudatallapotok szivárványa (Curcubeul stărilor de conștiință)*** pomenește de acel fenomen interesant din timpul cercetărilor efectuate asupra tinerilor care au încercat să se sinucidă, din care reiese că mai mulți au vrut să-și pună capăt zilelor chiar în aceeași lună în care mamele lor au vrut să avorteze în urmă cu optsprezece–douăzeci de ani. Oare cum este posibilă această coincidență macabră, acești tineri neavând nici o informație despre evenimentele de odinioară? Ne putem imagina că și-au „amintit“ cumva de experiența amenințătoare trăită în faza embrionară? Au ajuns sentimentele și gândurile materne la ei printr-un canal comunicațional invizibil? S-au identificat cu agresiunea întâlnită, și mai apoi ca adulți au încercat să-și facă singuri rău? Se pare că e posibil și acest lucru.

* Rowohlt Verlag, Berlin, 1994

** Editura Jaffa, Budapesta, 2010

Au fost efectuate numeroase cercetări în ultimele decenii în legătură cu ce se întâmplă dacă e lezată legătura cea mai timpurie dintre mamă și copil. Una dintre cele mai celebre e poate cea cu numele de „Studiul Praga“* (David, Matějček și Dytrych). Cercetătorii au urmărit până la vârsta de 35 de ani viața a 220 de copii ale căror mame s-au înfățișat și de două ori, între anii 1961 și 1963, în fața comitetului de avort. Cercetătorii au fost interesați să afle cum acționează această respingere totală și univocă asupra destinului de mai târziu al copiilor. Rezultatele sunt aproape șocante. În timpul școlii, copiii nedorțiți au manifestat un interes scăzut față de învățatură și au avut un randament sub limită. Au avut regulat excese de furie, și-au controlat cu greu comportamentul problematic. Din ei s-au născut „copiii răi“, baubaul și ținta profesorilor, pe care și colegii lor îi hărțuiau cu predilecție, adresându-le cuvinte precum: „gunoi“, „dușman“, „nulitate“. De parcă s-ar fi recreat calitatea legăturii materne și în interacțiunile umane de mai târziu: au cărat după ei respingerea ca pe o trăire de bază, de care n-au putut scăpa. Ca adulți au înclinat de două ori mai mulți către alcoolism și de trei ori mai mulți au comis fapte penale mai grave decât membrii grupului de control. Cei mai mulți au simțit că luptă degeaba să fie acceptați, se străduiesc degeaba să performeze cât mai bine, cumva lucrurile o iau mereu razna. „Pe mine nu m-a iubit nici mama, sigur cu mine e problema“ – s-or fi gândit. Dacă sufletul cuiva e străbătut de acest sentiment al valorii scăzute, nu-i de mirare că la maturitate intră cu nesiguranță și cu frică într-o relație umană de orice fel, sau nu se lasă deloc în vecinătatea vreunei intimități, cu scopul să evite rănilor ulterioare. În viața unui asemenea om, iubirea se transformă în Fata Morgana – ori o fugărește disperat, ori nici nu pornește în urma ei. Poate e de înțeles că, după toate astea, copiii nedorțiți menționați în Studiul Praga s-au confruntat și ca adulți cu multe piedici, decepții, despărțiri în relațiile de cuplu. Prima întâlnire sexuală (care influențează calitatea legăturilor de mai târziu) a avut loc mai ales în cadrul unor relații superficiale și au avut parte

* „Born Unwanted: Observations From the Prague Study“, în *American Psychologist*, 58(3): 2003, 224–229

și mai târziu de aventuri pasagere. Și-au oferit aproape automat corpul pentru o clipă de tandrețe, pentru o iubire iluzorie. N-au putut crea legături profunde și trainice. Mulți s-au simțit nefericiți în cadrul matrimonial și au divorțat mult mai des.

Lipsa de dragoste inițială se-ntinde ca un fir roșu de-a lungul vieții noastre și ne eliberăm foarte greu de ea. Dacă nu ne-au vrut pe lumea aceasta, e greu de crezut că avem și noi un loc în ea, că merităm stima, acceptarea și putem avea parte de intimitate adevărată, profundă. Desigur conștientizăm rar acest lucru, observăm mai degrabă cum relațiile noastre se împotmolesc, eșuează în mod repetat, simțim că existența noastră este fără speranță, nu ne însuflețește nimic sau ne distrugem viața.

Nu de mult mi-a atras atenția un om al străzii. Stătea pe o bancă nu departe de casa mea. Era acolo când mergeam la lucru dimineața, dar și când mă-ntorceam acasă. Stătea ascultându-și pașnic radioul. Într-o dimineață gășindu-l la locul lui am intrat de vorbă cu el. Mi-a spus că trăiește pe străzi din 1994. Când s-a închis fabrica la care lucrase a rămas fără slujbă. S-a resemnat, nici n-a încercat să se angajeze altundeva. Pur și simplu s-a predat, n-a crezut că merită să lupte, că acțiunile lui pot avea rezultate pozitive. N-o mai lungesc: acest bărbat a fost un copil nedorit. „Cum să mă vrea părinții, am fost o pacoste pentru ei!“ – spune dând din mână resemnat.

Când stăm nedumeriți în fața „leneviei“, „nemotivării“ unui om, merită să aruncăm o privire în spate la drumul pe care l-a făcut până în prezent. Câți l-au abandonat, până când și el a renunțat la sine însuși?

Dar cum își desfășoară efectul „nedorirea“ de-a lungul chiar mai multor generații? Mark Wolynn, specialist în traume familiale moștenite, spune că prin mama noastră primim anumite aspecte ale grijii materne a bunicii. Durerile, greutățile, suferințele bunicii din copilărie au influențat modul cum s-a comportat mai târziu cu mama noastră, care ni le-a transmis nouă. Dacă nu gestionăm trauma refuzului, și o pasăm așa copiilor noștri, la rândul lor o vor da nepoților noștri ca pe un cartof fierbinte.

În cadrul unei activități de grup, Ágota, o femeie de cincizeci de ani, retrasă și tăcută, se plânge de monotonia, plictisul din viața ei. Se târăște cu amărăciune de pe o zi pe alta. Nu mai are așteptări și nu mai vrea nimic. Spune că a obosit în lupta nesfârșită de a se ridica mereu la nivelul așteptărilor. A rămas fără motivație, n-o interesează viitorul. „A secat viața în mine“ – mărturisește, și cine se uită la ea o crede pe cuvânt. Această moleșeală e trădată și de corpul ei: are colțul gurii lăsat, umerii îi sunt aplecați fără vlagă, privirea reflectă o monotonie plictisită. Nici ea nu înțelege de ce se simte așa, că doar are un soț, care o iubește, un copil, care o duce bine, un loc de muncă, o casă frumoasă, o grădină cu flori. Pe hârtie sunt date toate ingredientele pentru fericire. Dar sufletului puțin îi pasă de ce e pe hârtie.

Am remarcat de multe ori pe parcursul muncii mele că sentimentele erup deseori la suprafață aparent nemotivat, fără nici o explicație. Degeaba căutăm cauzele în viața noastră, chiar dacă găsim ceva, imaginea obținută nu ne satisface. În cazul acesta e preferabil să săpăm mai adânc, să cercetăm în direcția ascendenților noștri. Începem și cu Ágota să lucrăm la nivel transgenerațional. Își alcătuește arborele genealogic, caută în arhive și prin hârtiile îngălbenite ale evidențelor bisericești. Într-un registru parohial de stare civilă descoperă o informație interesantă. În dreptul numelui de mamă găsește următoarea notă: nelegitim. Cum e posibil așa ceva? Ea n-a știut nimic despre asta. Mama ei nu mai trăiește, nu poate s-o întrebe, dar nu se lasă. Începe să se intereseze în familie, până când o rudă îi satisface curiozitatea și îi spune povestea. Bunicii s-au îndrăgostit unul de altul încă din adolescență. Prinși în vârtejul pasiunii, de contracepție probabil habar n-au avut, fată de cincisprezece ani a rămas gravidă. Până când s-a aflat de acest lucru, copilul mișca în burtă. S-a iscat un scandal uriaș în sat, toți vorbeau de fata lăsată grea. Părinții ei, oameni rigizi, neiubitori, au făcut-o de rușine și au amenințat-o cu renegarea. A trebuit să se mute în grajd, unde de-abia dacă i-au dat de mâncare. Tinerii au depus cerere să se poată căsători înainte de vârsta legală, dar copilul s-a născut înainte ca ei să primească permisiunea. De aici rezultă nelegitimitatea.

Mai târziu, după căsătorie, au „legitimat“ desigur copilul, dar cu asta au rezolvat doar partea legală. Copilul (mama Ágotei) venit pe neașteptate și prea devreme pe lume a fost toată viața ținta impulsurilor agresive. Era o zi bună dacă nu era bătută, certată, criticată la fiecare mișcare. (Știm și datorită cercetărilor că, într-adevăr, copiii nedoriți sunt abuzați mult mai des în familie, iar ei transmit acest lucru mai târziu chiar și copiilor lor. Studiind frecvența transmiterii transgeneraționale, mai multe cercetări au confirmat că în jur de o treime din copiii abuzați devin ei înșiși părinți abuzatori.) În acest mediu traumatizant a crescut așadar mama Ágotei și n-a putut scăpa niciodată de aceste amintiri. Tiparul abuzului din copilărie s-a menținut cu încăpățânare: fetița abuzată a devenit mamă abuzivă. De aceea a suferit și Ágota în copilărie – a fost agresată când verbal, când cu lovituri de curea. Evocând acei ani, nu găsește prea multe clipe fericite. Spune că tot timpul n-a făcut altceva decât să se străduiască să fie acceptată, să-și împace mama repulsivă, mereu furioasă, rigidă emoțional – fără prea mult succes. Spăla rufele, făcea curățenie, dădea de mâncare animalelor, vara punea murăturile. De mică răspundea de aproape toată gospodăria. În fiecare zi aștepta înfricoșată, oare ce avea să mai greșească, de ce o să se lege maică-sa. Încă de pe atunci a luat hotărârea să fugă departe și să facă tot posibilul să n-ajungă ca mama ei.

A și reușit în mare să-și țină promisiunea: s-a mutat în capătul celălalt al țării. A făcut cunoștință cu un om inteligent, liniștit, căruia i-a povestit copilăria. Acest bărbat a înțeles că-n sufletul femeii iubite trăiește o copilă abuzată, cu care trebuie să se comporte din când în când cu grijă și multă empatie. După ce li s-a născut copilul, Ágota a simțit cum, în diferite situații, o cuprinde furia când aude bebelușul plângând. De parcă fantoma mamei i-ar lua locul. Îi era groază că o să-și piardă cumpătul și o să distrugă copilul. A făcut o înțelegere cu soțul ei: dacă bărbatul vede că dă semne de tensiune, o ia imediat pe cea mică de lângă ea ca să nu o poată răni. Ásta a fost „trucul“, să nu transmită mai departe tiparul transgenerațional și să nu facă o victimă și din propriul copil. Metoda s-a dovedit eficientă, fata lor a crescut într-o atmosferă în general armonioasă. Cu un an mai înainte, fiica acceptase o slujbă în străinătate și țin legătura numai prin Skype

din cauza distanței mari. Și aici apare un lucru interesant: în linii mari, dezolarea Ágotei a început când și-a dat seama că în viitor fata ei va veni acasă numai în vizită. Cu toate că știa precis că viața copilului evoluează bine, pierderea a distrus-o. „Nu mă vrea nici ea” – îi șoptea o voce interioară. „După mama mea, acum nici fata mea n-are nevoie de mine.” A fost cuprinsă de o durere teribilă care mai apoi a fost înlocuită de o resemnare apatică, decepționată.

În cadrul grupului virăm înapoi la experiențele sufletești din copilărie și începem să lucrăm cu sentimentul respingerii pe care-l poartă de atunci. Punem în scenă drama interioară care s-a derulat în relație cu mama ei și, cu ajutorul celor din grup, interpretează acele scene groaznice pe care le-a trăit ca fetiță. După asta poate urma corecția. Acceptare, susținere, dragoste dătătoare de viață – acestea sunt dorințele ei, iar noi o ajutăm să trăiască acea parte care a lipsit din copilăria ei.

O îmbrățișăm și o susținem, iar ea este treptat capabilă să-și permită să accepte această senzație necunoscută. Mai târziu, gândindu-se la relația cu mama ei, începe să o vadă deodată cu alți ochi. Își dă seama că până atunci și-a văzut mama exclusiv ca pe cineva care a născut-o și a ignorat că femeia fusese și ea cândva un copil vulnerabil, fără apărare, tratat cu mare cruzime. Îndată ce recunoaște și resimte durerea mamei ei din copilărie, începe să plângă. I se face milă de fetița aceea. Toată viața a căutat un fir care s-o lege de mama ei și în sfârșit l-a găsit: experiența comună a lipsei de iubire, senzația de abuz și de respingere. Încet, durerea și furia sunt înlocuite de înțelegere, mai apoi de iertare. În următoarele săptămâni parcă îi revine dorința de viață, aproape că nu-și dă seama, dar devine din nou mai activă, mai vie. Plecarea fiicei capătă o altă lumină, nu mai este trăită ca un abandon, ci ca o autonomie a copilului ei, de care este în stare să se și bucure.

Un alt caz memorabil a fost când m-a căutat o femeie de patruzeci și ceva de ani. Atacurile de panică de care suferea de mai mulți ani căpătaseră o tendință agravantă. Situația degenerase deja în asemenea măsură încât a trebuit să-și anuleze ultima călătorie de afaceri,

chiar și gândul că trebuie să urce în avion a făcut-o să fugă icnind spre toaletă. Altminteri în jurul ei totul era în ordine – cel puțin asta spunea. Cu o carieră de succes în spate, la care majoritatea oamenilor n-ar îndrăzni nici să viseze, locuia într-o zonă luxoasă a Budapestei și își petrecea verile în locuri exotice. Avea o căsătorie relativ bună, cu toate că nu prea aveau timp unul de celălalt din cauza serviciului. Fiica era studentă în străinătate. Mi-a spus că nu este genul sentimental, ea n-are timp să se smiorcăie, s-a obișnuit să strângă din dinți dacă vrea să meargă înainte. A și fost mânată mereu de o dorință puternică de confirmare, încă din copilărie cel mai important lucru pentru ea fusese performanța. Avea o viață planificată precis, dirija, controla tot ce se putea. Numai panica asta amărâtă i-a pus bețe-n roate. Prima dată a început să simtă o tensiune ciudată când se afla în centre comerciale mai mari. De ceva vreme, dacă era posibil, mergea mai bine cu taxiul, pentru că spaima inexplicabilă o cuprindea din când în când și în timpul condusului. Respira greu, amețea, o lua cu frig în timp ce era learcă de transpirație. Ca să poată evita aceste experiențe neplăcute și anxioase, a eliminat din viața ei tot mai multe situații, până când și-a pus și slujba în primejdie.

După patru săptămâni a trebuit să zboare din nou. Trebuia să fie vorbitoarea principală a unei conferințe internaționale, nu-și putea permite să rămână acasă. A avut urgent nevoie de o tehnică cu care să-și poată stăpâni tensiunile. N-ar fi vrut să vorbească despre trecut, despre familia ei – nu este timp de așa ceva. „Să punem în ordine simptomele, o să fie de ajuns” – a spus hotărâtă. Am trecut la un nivel de lucru intensiv și am alcătuit o ierarhie a spaimelor ei. A învățat să se relaxeze, mai apoi în această stare de destindere și-a închipuit cum își face bagajele și pleacă spre aeroport. Cu fiecare întâlnire am ajuns cu un pas mai aproape de clipa terifiantă când avionul începe să decoleze. Călătoria a decurs destul de bine, anxietatea a rămas la un nivel manevrabil. Bifat, s-a gândit, nici nu are nevoie de mai mult, de aceea ne-am și luat rămas-bun.

După trei săptămâni s-a prezentat din nou. Era neliniștită, nu putea să se concentreze asupra muncii ei, nu-și găsea locul și avusese din nou un atac serios de panică. N-a găsit nimic referitor la cauza

stării ei mizerabile. Am avansat greu, avea atenția distrasă de starea ei actuală, cu greu s-a putut sustrage de la problemele de „acum și aici“, indiferent încotro o îndrumam, revenea mereu la simptomele ei. Până când, din vorbă-n vorbă, la un moment dat mi-a mărturisit cât de puțin s-a bucurat tatăl de nașterea ei. A fost al patrulea copil și a sosit pe neașteptate în familie, părinții nu se mai așteptau la un nou bebeluș, iar tatăl n-a putut accepta să ia totul de la capăt. N-a rămas cu prea multe amintiri din copilărie, dar n-ar putea uita nici de-ar avea cum, dacă strica ceva sau venea cu o notă mai proastă acasă, tatăl ei clătina din cap spunând doar atât: „Ce păcat, ce păcat“. Că se născuse. Ca să nu mai audă niciodată această propoziție dure-roasă, s-a străduit din răputeri să facă lucrurile cât mai bine. A învățat, s-a spetit, a vrut să dovedească că existența ei nu-i deloc un păcat. Și-a pierdut părinții devreme, n-a apucat nici unul succesele ei profesionale. A dus multă vreme această viață centrată pe performanță, atacurile de panică apărute le-a pus pe seama suprasolicitării. La întrebarea când i-a fost prima dată rău, nu a putut să-mi răspundă. Puțin mai târziu, și-a amintit că s-a întâmplat când a vândut casa de la țară a părinților ei goală de mai mulți ani. Înainte să predea cheile noului proprietar a mai rămas acolo o zi, împachetând lucrurile vechi din casă. A fost ca o călătorie în timp, mi-a spus. A stat în bucătărie ca pe vremuri, și deodată a auzit din nou glasul tatălui ei. Amintirile dureroase au năpădit-o cu forță. A început să plângă de parcă s-ar fi rupt o stavilă-n ea. Degeaba toate succesele, toată strădania, n-a fost dorită în această lume. După ce s-a mai potolit din plâns, și-a alungat din nou sentimentele dureroase și s-a purtat de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat. După câteva zile i s-a făcut rău prima dată. Medicul de gardă a liniștit-o, n-o să moară, n-are infarct, „doar“ un atac de panică. De atunci aceste atacuri înhață bucați din ce în ce mai mari din viața ei și primejduiesc chiar acel lucru care pentru ea are cea mai mare valoare: munca.

M-am gândit că merită să redefinim relația ei cu panica, să o vedem ca pe o prietenă puțin capricioasă, dar cu intenții bune, care o înțeapă din nou și din nou dacă vede că viața ei vrea s-o ia pe arătură. Când a vrut din nou să supprime durerea înăbușită încă din copilărie, a

venit panica și s-a răstit la ea să n-o facă. Dar n-a vrut să-i facă pe plac, de aceea simptomul de anxietate s-a ținut de ea cu încăpățănare.

Cum putea să scape de el? Care erau datoriile ei? Să înfrunte, să rostească și să proceseze faptul că părinții nu i-au dorit venirea pe lume, pe urmă să-și dea seama cât de multe a făcut ca părinții ei să recunoască: e bine totuși că există. În toată viața ei de până atunci a fost mânăta de dorința de a dovedi, a excelat reprimându-și sentimentele de durere pentru a-și face loc în inima părinților ei cu ajutorul succeselor sale. Ca să poată scăpa definitiv de atacurile de panică, în afară de folosirea unei tehnici bine puse la punct, a trebuit să înceapă să-și permită să aibă sentimente, să creeze un echilibru între rațiune și simțire. Furie, decepție, rușine, frică de singurătate și o dorință disperată de iubire – toate aceste sentimente se agitau în ea, dar n-a avut nicio dată curajul să le înfrunte. A fost supărată pe părinții ei pentru că au respins-o, a fost decepționată, dar și rușinată de faptul că poate ceva nu e în regulă la ea, dacă nici acele persoane datorită cărora a venit pe lume nu s-au bucurat de ea. Când în sfârșit s-a confruntat onest cu sentimentele sale înăbușite, a văzut cât de mult se teme de singurătate și ce profund își dorește să fie iubită. Și-a dat seama că a fost distantă și rece în relația cu fiica și soțul ei pentru că așa s-a apărat de decepția de care ar fi avut parte dacă afla că nici ei n-o prea iubesc. Lucratul până târziu și agitația permanentă au fost mai degrabă o evitare a intimității decât o sursă de bucurie. Terapia care i-a adus schimbarea a avut efect și asupra calității relațiilor ei. A avut discuții lungi cu fiica și soțul ei, care i-au mărturisit cât de mult i-a durut că și-a pus cariera pe primul loc. Tot cu rezultate excepționale a vrut fiica ei *să-i câștige afecțiunea*, și așa a dus, fără să vrea, moștenirea mai departe. Din fericire, discuțiile purtate au slăbit în mod considerabil și nevoia fetei de a se ridica la nivelul așteptărilor mamei.