

LIBRIS

We know
books

Cătălina Dumitrescu este psiholog clinician și psihoterapeut cu formare în psihoterapia cognitiv-comportamentală. Are un doctorat în științe psihologice. A lucrat cu copii cu nevoi speciale și din medii defavorizate și cu persoane aflate în cămine pentru bătrâni. Timp de zece ani a fost psiholog clinician într-un spital, unde a avut grijă de starea psihică a pacienților cu afecțiuni oncologice. A organizat și susținut grupuri de sprijin pentru persoanele diagnosticate cu cancer. A coordonat timp de șapte ani proiectul „Școala Părinților“, menit să ofere informații de specialitate și sprijin viitorilor părinți. A participat, împreună cu echipa de neurochirurghi condusă de doctorul Dan Șuiaga, la operații de tip *awake brain surgery*. În prezent lucrează ca psihoterapeut în practica privată și nu mai locuiește în România de patru ani. Scrie articole pentru *Dilema veche*. La Humanitas a publicat *În interior: Momente de întâlnire cu tine însuși* (2022), este coautoare a volumului colectiv *Suntem sănătoși la minte? Despre sănătatea psihică în România* (2022) și a colaborat la volumul coordonat de Radu Paraschivescu *Ce vrăji a mai făcut pisica mea: Povești care torc, miaună și cer să fie alintate* (2023).

Cătălina Dumitrescu

Aceiași noi Când sensul viitorului e în trecutul nostru

Prefață
de Vlad Stroescu

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Cuprins

<i>Prefață</i>	
de Vlad Stroescu	9
1. Și? Te-a cerut în căsătorie?	13
2. Despre frica de a trăi	30
3. <i>Oglindă, oglinjoară...</i>	44
4. Emoții <i>versus</i> stresoreacții	55
5. Despre Noi și Ei	70
6. Despre moartea cu demnitate. Implicații morale și psihologice	89
7. O structură limbică arhetipală sau în miezul răului	107
8. Îmbrățișează-mă	115
9. Despre Goe sau care-i treaba cu răsfățul	121
10. Povestea Albei-ca-Zăpada sau despre violența invizibilă	128
11. Despre alegeri. Celibatar, sau partener?	139
12. Cine-i periculos? Mic tratat de sănătate publică	156
13. Despre prostie sau cum am devenit inteligent.	165
14. Cel fără de păcat	172

amăgim singuri, cu toții avem limite ale empatiei, cu toții avem mica noastră sociopatie secretă și un sistem de iluzii și pretexte care ne permit să ne suportăm pe noi înșine, dar ne împiedică să mergem înainte, să evoluăm.

Eu am privilegiul să o cunosc pe Cătălina Dumitrescu, să știu ce om cald și luminos este. Cândva, pe niște trepte bucureștene luminate de un soare aproape mediteranean, am pus la cale și un text pe care l-am scris împreună. Dar, și dacă n-aș fi cunoscut-o, doar citind ce scrie v-aș fi putut spune că e un om de partea binelui. Sper ca volumul ăsta să vă aducă și dumneavoastră liniștea și claritatea și bucuria pe mi le-a dăruit mie.

Vlad Stroescu

1. Și? Te-a cerut în căsătorie?

În anii '90, societatea românească gusta bucuria libertății pentru care unii oameni, curajoși și naivi, ieșiseră în stradă și plătiseră cu propria viață. Era o lume profund rudimentară la nivel emoțional, abuzată, care fusese obișnuită să trăiască în umilință și în multă frică. Se promovau modelele rușinii, ale vinii și ale durerii emoționale ca parte a funcționalității.

Libertatea venită dintr-odată și nesperată a adus în prim-plan alte modele „de succes“, și anume pe cei care începeau să se descurce, să importe haine din Turcia și să facă bișniță. Au apărut telenovelele și filmele americane unde vedeam personaje întruchipate de actori frumoși și sumar îmbrăcați. Apoi au apărut cărțile superficiale care încurajau căutarea dragostei, a sensului și a împlinirii prin găsirea sufletului pereche. De cele mai multe ori tiparul promovat era al unei femei neajutorate care își află împlinirea și mulțumirea printr-o căsătorie cu un bărbat bogat. De obicei, femeia era virgină, rușinoasă, inferioară ca statut, săracă, muncitoare, și ajungea să lucreze ca servitoare în casa sau în compania unde bărbatul era ori șeful ei, ori stăpânul casei. Povestea de dragoste începea întotdeauna cu cei doi într-un dezacord, dar în cele din urmă se îndrăgosteau unul de altul. De altfel, nici azi nu suntem foarte departe de modelele promovate atunci. Filmele romantice aduc și în zilele noastre povești

similare, doar că femeia este puțin mai emancipată, nu mai este neapărat virgină, nu mai are un statut neapărat inferior, este independentă, nevrotică. Chiar dacă la nivel declarativ refuză un partener, în sinea ei și-l dorește totuși, iar atunci când acesta apare, relația începe tot sub forma unei tachinări și cu multe lupte de tipul „te plac, dar nu recunosc că te plac“. Finalul nu poate fi decât unul în care ori ea, ori el aleargă prin aeroport sau conduce nebunește pentru a se găsi și pentru a trăi mai apoi – cum altfel? – fericiți până la adânci bătrâneți în ovațiile mulțimii – căci întotdeauna există acest exhibiționism al personajelor de a-și mărturisi dragostea în fața unei mulțimi.

După cum vedem, modelele promovate intens au fost, și încă sunt în mare parte, cele în care succesul și reușita înseamnă să te căsătorești.

V. este o femeie care în prezent nu se află într-o relație de cuplu. Ea a intrat într-un proces terapeutic pe când era împreună cu partenerul ei de câțiva ani, își cumpăraseră o casă împreună, nu aveau copii și nici animale de companie, mergeau în vacanțe frumoase; însă la un moment dat, încet-încet, partenerul acesteia a început să muncească din ce în ce mai mult, să fie promovat și să devină și mai competitiv. Astfel, seara și în weekend, el se retrăgea să se uite la seriale fără a mai avea disponibilitate pentru relație. Așa au început discuțiile între cei doi, care, după un an, au dus la separare. Această separare a fost foarte dureros trăită de V., pentru că nu-și putea explica ce l-a determinat pe partenerul ei să nu o mai dorească. Sigur că au existat tot felul de supoziții, printre care și cea că poate s-a îndrăgostit de altcineva și nu are curajul să-i spună. În realitate, acesta pur și simplu se plictisise de relația pe care o aveau, și, cum era o structură competitivă, simțea că V. nu-i mai

este de ajuns, nu mai este partenera potrivită. Vreau să adaug că V. este o femeie cu mult peste media standardelor de frumusețe și cu o structură pe care am numit-o „o grație a altruismului“. A fost foarte dureros pentru V. să accepte realitatea, să se mute și să o ia de la capăt. V. a avut de câștigat din experiența ei, dar a trebuit să treacă prin toată această suferință și să înceapă terapia pentru a-și da seama că are dreptul să aibă nevoi proprii și să merite un partener sănătos emoțional și matur. „Cel mai greu mi-a fost să renunț la setarea mentală «au trăit fericiți până la adânci bătrâneți», pe care o aveam imprimată în minte din fragedă pruncie“, mi-a mărturisit V. într-o ședință de terapie. Într-o alta, mi-a spus cât de greu îi este să nu se mai întrebe ce nu a făcut bine și ce ar putea să facă astfel încât fostul partener să se întoarcă la ea. Mult timp și-a concentrat atenția și munca interioară pe vină și rușine, modelul cognitiv setat timpuriu că nu suntem suficient de buni să merităm reciprocitate în ceea ce oferim, că avem defecte și de aceea suntem respinși, că sigur am făcut noi ceva de am fost abandonați. Niciodată sau, ca să nu generalizez, rareori am auzit mesajul că poate partenerul este imatur emoțional sau are valori diferite de ale noastre; și oricât am încerca să fim cât mai aproape de un ideal tot nu vom salva acea relație, deoarece în orice relație e nevoie ca ambii să trudească la funcționalitatea ei, nu doar unul. Acela care alege să facă eforturi de unul singur în speranța că-l va schimba pe celălalt va sfârși obosit, frustrat și rănit emoțional, iar asta o să-i afecteze în timp sănătatea.

Să luăm spre exemplu *Cenușăreasa*, una din multele povești auzite atunci când eram mici și care transmite mesajul la care aspirăm cu toții: să trăim fericiți. Dar oare cum arată această fericire? Mulți oameni și-o reprezintă ca pe o stare de bine, fără responsabilități, de „*dolce far niente*“ în

care simțim bucurie și plăcere. Îmi vine să scriu „un loc cu verdeață, unde nu-i durere, nici întristare, nici suspin“, poate că vă sună cunoscut această descriere a raiului ce se regăsește în slujba de înmormântare, care cumva ne oferă consolarea că cel pierdut și drag merge într-un asemenea loc.

Limbajul folosit uneori are rol de amorsare. Cuvintele folosite pot să vindece, să salveze, să ridice moralul, să aducă speranța, să aline, dar pot induce și minciuna spusă atât celorlalți, cât și sieși, pot să devasteze, să rănească, să pornească războaie și să aducă moartea. Prin repetarea cuvintelor într-un sens sau altul ia naștere fenomenul de amorsare, care poate duce la comportamente sociale sau antisociale.

Cercetătorii Daniel Kahneman și Amos Tversky, care au și câștigat Premiul Nobel, au arătat că modul în care folosim cuvintele modifică deciziile pe care le luăm. Un exemplu în acest sens este experimentul referitor la administrarea unui medicament. Dacă li se va spune pacienților că medicamentul respectiv are o rată de supraviețuire de 95%, este foarte probabil ca acesta să fie utilizat și recomandat de specialiști, dar dacă li se va spune că rata mortalității dată de utilizarea sa este de 5%, încrederea în potențialul curativ al acestuia scade, și nu va fi folosit de mulți oameni. Această explicație poate sta și la baza fenomenului antivaccinist, dar nu voi intra prea mult în acest subiect, deoarece este prea vast și îi las pe sociologi să-l studieze. Însă cred că rezistența celor care sunt împotriva vaccinării ține de mult mai mulți factori, cum ar fi: traumele trăite, care le-au modificat structura cognitivă, tendința de suspiciune, care a apărut în urma unor evenimente dureroase și care se accentuează cu vârsta, deoarece mecanismele de protecție nu mai au

aceeași capacitate de a ne proteja, ducând la decompensare psihică, iar în unele cazuri până la forma cea mai gravă – instalarea tulburării paranoide.

Dar revenind la cuvinte și la puterea acestora, cred că, dacă nu ne-am agăța de unele cuvinte, suferința ar fi și mai mare și greu de dus. Cuvintele ne pot fi de mare ajutor în momentele grele în care am pierdut pe cineva iubit. Ne consolează că cel drag este într-un loc fără suferință. Un mesaj des întâlnit în mediul nostru și care ne face să căutăm acest loc plin de verdeață, de lapte și miere. La fel se întâmplă cu poveștile copilăriei, care ne setează căutarea fericirii absolute, o stare de fapt trăită în perioada fetală, unde absolut toate nevoile noastre erau satisfăcute – atât cele de hrană, cât și cele emoționale –, nu era nevoie să depunem nici un efort în acest sens. Ulterior nașterii trebuie să le cerem de fiecare dată, și n-o putem face decât prin plâns, care o alertează pe mamă pentru a consola, hrăni, schimba bebelușul sau a-și manifesta afecțiunea față de el.

În *Cenușăreasa*, avem o fetiță care își pierde mama și al cărei tată se căsătorește cu o femeie care are la rândul ei două fiice din căsătoria anterioară (presupunem că e văduvă, în acea perioadă nu exista divorțul), pe care le preferă și le favorizează. Este vorba de o mamă nouă (cu sens de vitregă) care face diferențe între copii, îl manipulează pe tatăl Cenușăresei, iar pe aceasta o pune la munca de jos, o umilește și o ține departe de drepturile ei de copil. Avem deci o mamă vitregă în adevăratul sens al cuvântului, rea, manipulativă, perversă, care rănește o fetiță și o înjosește. Desigur că ne întrebăm unde este tatăl ei, cum de nu o protejează și cum de mai continuă această căsnicie cu o femeie incapabilă de iubire și de a fi dreaptă.

Luând pe rând personajele, observăm că fiecare are probleme emoționale. Tatăl Cenușăresei este un mare absent din familia lui, nu știm dacă pierderea soției (mama Cenușăresei) i-a provocat o așa mare durere, încât fugă de acasă, cu conștiința oarecum împăcată că fiica lui este în grija cuiva, grijă care nu se manifestă într-un mod sănătos. Cenușăreasa trăiește abandonul mamei prin decesul acesteia și îl integrează cum poate, adolescență fiind, apoi trăiește și abandonul tatălui, care lipsește de acasă și a lăsat-o victimă unei femei nesănătoase psihologic. Fata trebuie să se adapteze așadar la o viață de abuz, cu multă nedreptate și durere, și în care mesajul pe care îl internalizează este că cei pe care îi iubește și care ar trebui să o protejeze o abandonează, fie prin deces, fie prin refugiul în muncă. Presupunem că tatăl a plecat la muncă, nu știm ce muncește și unde, dar e clar că acesta nu se află zi de zi acasă, deci probabil că muncește undeva departe de casă. Aici putem analiza un alt aspect: dacă tatăl ar munci în proximitate, să zicem că e lucrător într-o bancă sau electrician, nu ostaș în oastea împărăției, ar reveni seara acasă. Ne atrage atenția lipsa relației emoționale cu fiica sa. E firesc să ne întrebăm cum de nu observă că este nefericită și cum de nu observă trăsăturile machiavelice ale soției? Cum de nu discută cu fiica lui? Cum de aceasta nu are încredere în el, încât să-i spună cum este tratată? Cum nu îi vede tristețea? Și ne întrebăm ce fel de relație are cu fiica lui, ce distanță emoțională există între ei astfel încât nu vede abuzul asupra copilei lui? Cum nu există o comunicare, ne putem gândi că Cenușăreasa se simte singură, și trebuie să se descurce pe cont propriu cu acest bagaj emoțional. Cu mintea de specialist mă întreb: cum va crește o fată care are o asemenea poveste? Ce fel de femeie va deveni? Cum va iubi și cum va ști să se lase iubită? Cum se

va comporta cu propriii copii? Care îi vor fi suferințele emoționale și cum se vor manifesta acestea în viața ei de femeie?

Ca specialist am ajuns la concluzia că Cenușăreasa trăiește într-un mediu traumatic, care îi modifică neurochimia și implicit biochimia organismului, care se va exprima prin stări de frică, anxietate și tristețe. Putem spune, așadar, că încetul cu încetul Cenușăreasa este predispusă manifestărilor pe care le identificăm în tabloul clinic al tulburării de anxietate, sau al depresiei, sau poate chiar al manifestărilor care modifică structura de personalitatea a acesteia. Nu știm cum vor arăta ele la vârsta adultă, deoarece povestea se termină la „și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți“. Nici o poveste și nici un film nu ne dezvăluie – deoarece nimeni nu s-a gândit așa departe – ce efecte au aceste mesaje în care succesul cuiva, mai ales al unei femei, e determinat de căsătoria pe care reușește să o facă. Însă cum se poate trăi cu întregul trecut traumatic într-un echilibru la vârsta adultă nimeni nu ne spune.

Cenușăreasa deja a dezvoltat frica de abandon, ceea ce o predispozează cu siguranță la o tulburare de atașament – ori va fi o structură anxioasă, care îi va copleși pe cei din jur cu grija sa, ori va fi evitantă, deoarece orice apropiere îi poate reactiva durerea emoțională a abandonului, ori va fi polimorfă, adică un mix între cele două. Toate aceste aspecte sunt predictibile, la fel ca atunci când mănânci ceva care nu e proaspăt, și e previzibil că vei avea indigestie, sau așa cum știm că dacă vom fuma mult timp riscul de a face cancer este crescut și probabil că ne vom îmbolnăvi. Desigur, putem fi cei care am tras lozul norocos al genelor care nu suferă modificări maligne atunci când sunt expuse la un mediu favorizant, dar chiar e o loterie, și să alegi să te expui la așa ceva mizând pe o gândire magică ține de imaturitatea

cognitivă. Ceea ce se întâmplă în copilăria noastră setează sănătatea adulților care vom fi. Este cât se poate de simplu. Dar în poveste avem un alt personaj bun, și anume Nașa-Zâna, care vine și o ajută, o îmbracă cu rochii nemaipomenit de frumoase și o trimite la bal în calești splendide. Iar Cenușăreasa se transformă într-o prințesă frumoasă datorită hainelor. Aici am putea găsi o explicație de ce la vârsta adultă cumpărăm haine și credem că, dacă vom fi îmbrăcați/îmbrăcate într-un anumit fel, vom cuceri inima celei/celui dorit. Sunt mesaje subliminale peste tot și, dacă despăcăm firul în patru, vom găsi în prezentul nostru o explicație spre a ne înțelege și cunoaște mai bine. Eu una am înțeles de ce adoram să-mi cumpăr pantofi.

Revenind la poveste, prințul nu s-ar fi uitat la Cenușăreasa dacă ar fi văzut-o așa cum era ea zi de zi, deci mesajul preluat este că trebuie să fim cea mai bună variantă a noastră pentru a fi dorite. Ce facem cu noi când nu putem fi așa? Suntem bune de aruncat la coșul de gunoi? În nici un caz, cred că dacă am deveni conștiente de aceste mesaje insidioase care ne-au format convingerile am deveni mai împăcate. Pentru că noi nu putem fi ca scoase din cutie, nemachiate nu arătăm la fel de bine ca atunci când suntem machiate, dar asta nu înseamnă că nu putem fi dorite, personalitatea noastră nu se modifică dacă avem rimel și fond de ten pe față. Suntem aceleași persoane bune, cu aceleași calități și defecte, și fără fard. Suntem într-o relație cu cineva pentru ceea ce reprezentăm noi ca persoane, nu pentru aspectul exterior. Nu suntem obiecte, deși multe femei aleg să se obiectifice într-un mod erotic, de parcă doar aceste aspect contează, altfel nu au valoare. E trist că se perpetuează încă aceste mesaje, mai ales pentru noile generații. Știu cum a fost pentru cei din generația mea,

mesajele primite de la mame era să fim fete, prințese îmbrăcate în roz, care sunt alese pentru cum arată, și nu pentru calitățile și competențele lor. Filmele încă promovează acest tip de comportament și de expunere în care trebuie să fim doar atrăgătoare. Bun, suntem, și apoi, după ce consumăm atracția, ce facem? Ce discutăm? Cum trăim împreună? Dar vreau să mă reîntorc la personajul Zânei, care este o femeie singură, bună, care face cumva dreptate în atât de multă nedreptate, și care vine ca ajutor divin, ceea ce ne cultivă credința că nu este în puterea noastră să ne salvăm. Desigur, în cazul Cenușăresei nu este, ea e încă o copilă care are nevoie de adulți, dar există riscul să ne formăm convingerea că nu stă în puterea noastră să acționăm, avem nevoie de cineva mai presus de noi, iar asta este costisitor la nivel psihologic, deoarece ne menține într-o stare de neputință și de victimizare la vârsta adultă.

O vom analiza și pe mama vitregă în încercarea de a înțelege ce o determină să fie așa rea, nedreaptă și aspră. Desigur, putem pur și simplu să spunem că este o structură de tip psihopat, incapabilă de orice simțire, o narcisistă care-i manipulează pe ceilalți în propriul beneficiu și din plăcerea de a aduce durere. Da, există asemenea oameni, și, din păcate, mulți care sunt structurați în acest fel adoptă un comportament defetist, provocator și hărțuitor. Dar cum au ajuns acești oameni astfel? După cum probabil intuieți răspunsul, influențele din mediul prenatal, genele, hormonii, mediul familial și social, cultura din care facem parte sunt factori determinanți pentru felul în care ne formăm ca adulți și membri ai societății. În multe familii, violența – cel puțin cea psihologică – este parte din mediul familial. Fac o paranteză, dar care cred că e reprezentativă pentru ce am scris mai sus. Eram într-un magazin din Belgia, de unde voiam

să cumpăr niște haine pentru copiii unei prietene. Erau multe mame cu copii, firesc de altfel într-un astfel de magazin, și la un moment dat aud vorbindu-se românește. De fiecare dată când întâlnesc conaționali mă bucur, îmi place mediul acesta multicultural în care trăiesc în prezent – dar nu despre asta e vorba. Un băiețel în jur de 5-6 ani nu mai avea răbdare și se tot foia prin magazin, ceva normal pentru un copil care are energie și se plictisește așteptând. Mama se străduia să aleagă haine care să i se potrivească, cam ce face orice mamă. Copilul ieșea și intra în magazin, lucru care pe mamă începuse să o irite. La un moment dat, copilul revine și îi spune că tatăl (care probabil aștepta afară) îi transmite că vrea acasă. Copilul adaugă că și el vrea acasă, că e plictisit. Cei doi s-au coalizat, iar mama, adultul responsabil, făcea cumpărături. La un moment dat, iritată, îi spune copilului: „Du-te la tata și spune-i că-i dau un pumn în cap dacă mă mai grăbește“. Copilul se duce și revine zicând: „A spus tata că nu e frumos să zici așa ceva“. Am devenit atentă fără să vreau la mama respectivă, o femeie frumoasă, îngrijită, probabil excedată de responsabilități, care reacționa instinctual după un model presetat în propria copilărie. O formă de abuz psihologic de care nici măcar nu suntem conștienți și care se transmite inconștient copiilor noștri, o reacție care vine din biologia noastră, și nu din voința noastră liberă. Cu siguranță că mama respectivă nu își dădea seama cât de mult rău își face sieși, relației de cuplu, dar și copilului; ea era doar obosită și copleșită – cel mai probabil a avut o reacție ca simptom al întregii încărcături psihice resimțite. Toate aceste microagresiuni de care nu suntem conștienți sapă în noi în diferite moduri și modelează la rândul lor tipare comportamentale în copiii noștri.

Un caz întâlnit în practica mea, referitor la felul în care situația familială modifică structura unei adolescente, este cel al unei femei a cărei mamă murise, pe când ea era adolescentă, din cauza unui cancer. A rămas cu tatăl, care era un bărbat abuziv psihologic, care și-a luat fiica în pat cu el, dezvoltând o relație de incest emoțional. Practic, tatăl i-a dat rolul soției pe care o pierduse, discutând lucruri care nu erau potrivite pentru structura psihică a adolescentei de atunci. Rezultatul acestei relații nesănătoase pe care o avea cu tatăl, deși nu mai locuia cu acesta, iar el se recăsătorise, a fost că nu reușea să fie în nici o relație (avea aproape 40 de ani). Tatăl devenea gelos și o manipula emoțional, o făcea să se simtă vinovată că își canalizează atenția către relația pe care încerca să o aibă, dar într-un mod foarte subtil, de care nici tatăl în cauză nu cred că își dădea seama. În terapie, am identificat împreună mesajele distorsionate ale acestuia și a încercat să vorbească cu tatăl ei despre cum o făcea să se simtă; a putut să și dea singură seama cât de nefirească era relația dintre ei și să-și trăiască furia resimțită într-un mod mai sănătos, fără a mai manifesta crize comportamentale față de tatăl ei. Dar ceea ce a ajutat-o cel mai mult a fost să-i scrie toate aceste lucruri, deoarece orice încercare de discuție cu el eșua în modelul cunoscut de manipulare și vină. Prin scris i-a spus tot ce simțea că trebuie să-i spună și i-a cerut să-și schimbe modul de a relaționa. Nu a fost un succes cum vedem în filme, tatăl nu a fost foarte receptiv când a primit e-mailul fiicei, dimpotrivă, s-a simțit atacat și a avut reacții dure la adresa acesteia, încercând să o aducă înapoi în vechiul tipar cunoscut. Relația lor a suferit modificări majore, a devenit mult mai sănătoasă, fiica încercând să-și impună propriile limite, pe care