

LBRIS

We know  
books

MOUSSA NABATI

# CUM SĂ NE RECONSTRUIM DUPĂ O TRAUMĂ

Rănilor emoționale –  
locul pe unde lumina  
pătrunde în noi

Traducere din limba franceză de  
Ioana Medeș

philobio

## Cuprins

<b>Negustorul și papagalul</b> . . . . .	5
<b>„Rana este locul pe unde lumina pătrunde în noi“</b> . . . . .	7
<b>Pentru început</b> . . . . .	9
<b>Identificarea DIP.</b> . . . . .	II

## MÉLANIE

Îubirea de sine . . . . .	33
Cum facilitează o încercare dureroasă maturizarea? . . . . .	42
Încercările dureroase ale lui Mélanie . . . . .	44
Depresia infantilă precoce . . . . .	59
Capacitatea de a fi fericit . . . . .	82
Culorile curcubeului . . . . .	89
Realitate și ideal . . . . .	96
Lamentarea . . . . .	100
Reconstruirea lui Mélanie . . . . .	107

## VICTOR

1. Dezacordurile parentale . . . . .	139
2. Perturbări în cadrul triadei . . . . .	150
3. Impactul abuzului sexual . . . . .	161
Mamă hrănitoare . . . . .	164
Protejarea împotriva sentimentului de vinovăție . . . . .	167
Viața interioară . . . . .	177
Fiul și tatăl său . . . . .	183
„Tot răul spre bine!“ . . . . .	189
<b>Cum să te ajuți singur? „Cele patru puncte cardinale“</b> . . . . .	199

## Negustorul și papagalul

UN NEGUSTOR AVEA UN PAPAGAL CARE, PRINTRE ALTELE, putea să articuleze cuvinte; stăpânul său vorbea mereu cu el, tratându-l ca și cum ar fi fost un membru al familiei sale.

Într-o zi, negustorul s-a hotărât să plece în India cu afaceri. Și-a întrebat apropiatii ce cadouri ar putea să le aducă la întoarcerea din călătorie.

A făcut o listă cu ele și, chiar înainte de a pleca, i-a pus papagalului său aceeași întrebare.

— Nu, nu am nevoie de nimic; dar, dacă se întâmplă să treci prin pădurea în care trăiesc semenii mei, vrei să-i saluți din partea mea, să-i informezi de situația mea și să-mi aduci orice mesaj pe care ți-l vor încredința?

La sfârșitul călătoriei sale, negustorul a mers la locul indicat, pentru a-și onora promisiunea. A vorbit cu papagalii cocoțați în copac:

— Am unul de-al vostru acasă, într-o cușcă, și m-a rugat să vă salut; aveți vreun mesaj pentru el?

Abia ce și-a terminat fraza, că unul dintre papagali începe să tremure, scoate un strigăt și cade la pământ, inert, din vârful copacului.

Negustorul, profund întristat, a crezut că papagalul a murit de necaz aflând despre captivitatea seamănelui său. Bâlbâie,

pentru a doua oară, același mesaj: o altă pasăre, splendidă ca și cealaltă, a început să se agite, apoi a căzut secerată la pământ.

Negustorul, și mai necăjit și considerându-se responsabil de aceste tragedii, n-a mai scos niciun cuvânt.

Întors acasă, împarte familiei sale cadourile aduse din India.

— I-ai găsit pe semenii mei? îl întreabă papagalul. Ți-au încredințat vreun mesaj?

— Da, le-am povestit despre viața ta cu mine; mi-a părut foarte rău că am făcut-o...

— De ce? insistă papagalul.

Negustorul povestește, emoționat și întristat, nefericita sa aventură și tot ceea ce s-a întâmplat. Frumoasa pasăre a ascultat cu atenție, apoi a început să tremure și, la scurt timp, a căzut, fără viață, pe fundul coliviei.

Negustorul necăjit, după ce a plâns multă vreme, a deschis în cele din urmă cușca, a luat papagalul și l-a așezat, cu regret, într-un colț al grădinii.

Dar, în mod miraculos, când a atins pământul, pasărea a început imediat să se agite, apoi a zburat cu grație și s-a așezat pe ramura unui copac.

— Ce înseamnă asta? îi strigă negustorul, uluit. Întoarce-te repede în cușcă! Spune-mi secretul tuturor acestor lucruri!

— Da, răspunse papagalul, există un înțeles ascuns în această poveste. Prin intermediul tău, le-am trimis un mesaj semenilor mei papagali; le-am explicat cât de trist este să fii prizonier într-o cușcă, fie ea de aur, și le-am cerut să mă ajute să-mi recapăt libertatea. De fapt, cei doi papagali cu care ai vorbit nu sunt morți. Ei doar au încercat să îți transmită un adevăr profund: „Atât timp cât ești prizonier într-o lume străină, trebuie să mori față de tine însuși, înainte de moartea fatală.“ Mi-au sugerat să mă prefac mort pentru a mă elibera. Nu este nevoie, așadar, nici de cuvinte, nici de luptă!

O poveste de Râmî

## „Rana este locul pe unde lumina pătrunde în noi“ Rûmî

DJÂLAL AD-DÎN RÛMÎ ESTE UN CELEBRU TEOLOG, DE INFLUENȚĂ UNIVERSALĂ, FILOSOF ȘI MISTIC PERSAN, NĂSCUT ÎN 1207 ȘI DECEDAT 66 DE ANI MAI TÂRZIU. CU TOATE ACESTE, EL NU S-A STINS NICIODATĂ CU ADEVĂRAT, CĂCI OPERA SA A RĂMAS VIE. DE 800 DE ANI, CONTINUĂ SĂ LUMINEZE SUFLETUL CITITORILOR SĂI, PE CELE CINCI CONTINENTE.

L-am cunoscut pe Rûmî când eram un tânăr școlar. Îi învățam la școală poemele, textele originale din limba persană, din impresionanta sa carte *Mesnevi*. Mult mai târziu am înțeles sensul admirației mele pentru el. Se datorează bogăției, dar mai ales complexității viziunii sale asupra ființei umane și a vieții, lipsită de orice simplism sau maniheism binar.

Pornind de la o abordare paradoxală, „dialectică“, el nu opune niciodată contrariile între ele într-un mod antinomic – bucuria și suferința, de exemplu, binele și răul, frumosul și urâtul, pozitivul și negativul – laudându-le pe primele și respingându-le pe cele din urmă: „Durerile pe care le simți sunt mesageri. Ascultă-le.“

Astfel, înțelepciunea sa aduce o dimensiune inițiativă, transformatoare, „terapeutică“ a încercării. Aceasta invită subiectul să depășească imediatitatea aparențelor, pentru a se conecta cu sinele său profund. Îl îndeamnă să se deschidă, să privilegieze

primirea și acceptarea, în locul refuzului și al luptei. În final, îl încurajează să-și potolească setea din cele mai profunde surse ale sale, să-și recupereze comoara interioară ascunsă fără a se rătăci în exterior.

Iată câteva alte perle din aceeași serie, în perfectă coerență cu ideile principale dezvoltate în cartea de față și care te pot ajuta să crești, să devii tu însuși, să te reconstruiești:

- Nu evita experiențele dificile, ele sunt profesori excelenți.
- Crezi că ești durerea, dar în realitate ești leacul care vindecă. Crezi că ești zăvorul inimii tale, când, de fapt, ești cheia care o deschide.
- Ceea ce te rănește, te binecuvântează. Întunericul este lumânarea ta.
- Nu te abate. Păstrează-ți privirea asupra locului întunecat. Iată pe unde pătrunde lumina în tine.
- Nu te întrista. Tot ce pierzi se întoarce sub altă formă.
- Te-ai născut cu aripi, de ce ai prefera să te târăști prin viață?
- Există un loc dincolo de bine și de rău: acolo te aștept.
- Și pe când te vei scufunda în liniștea nopții și îți vei regăsi visele, să știi că frumusețea pe care o vezi în mine este reflexia ta.
- Tot ce vezi în jurul tău, inclusiv lucrurile care nu îți plac, inclusiv cele pe care le disprețuiești sau le urăști, există în tine, în diverse grade.

## Pentru început

CUM POATE O ÎNCERCARE DUREROASĂ SĂ DEVINĂ O EXPERIENȚĂ DE ÎNVĂȚARE, AJUTÂND O PERSOANĂ SĂ CREASCĂ ȘI SĂ DEVINĂ ADULT?

Boala, pierderea unei persoane dragi sau a unui loc de muncă, descoperirea unei infidelități în relația de cuplu... fiecare dintre aceste traume riscă să fie resimțită ca o prăbușire, o deflagrație, o cădere dramatică și definitivă în neant. Victima ruminează gânduri negre, se scufundă într-o depresie severă, cu impresia că a fost brusc deposedată de legitimitatea ei, de sensul vieții și de utilitatea existenței sale în lume. Se pierde pe sine, prin pierderea a ceva sau a cuiva, purtată de un torent de vinovăție, aceea de a fi fost abandonată.

Sperând să se descotorosească de durerea lor insuportabilă, unii caută refugiu și consolare în consumul de droguri, legale sau nu, tari sau ușoare, în medicamente, în „mâncare“, sex, alcool, călătorii sau vacanțe, muncă, bani și hiperactivism, folosit în special ca antidot împotriva părților inanimate – adică sărăcite libidinal – ale psihicului. Disperarea îi va împinge pe mulți, a căror pasiune s-a transformat într-o ură răzbunătoare, spre acte violente, autodistructive sau heterodistructive. Așadar, care este câștigul în acest câmp al degradării?

Desigur, există și persoane care, deși zdruncinate de încercare, dar fără ca fundația identității lor să fi fost fisurată, reușesc, după o vreme, să se cicatrizeze, să finalizeze doliul după

obiectul pierdut și să întoarcă pagina, lansându-se în noi proiecte și legături.

Cum poate fi înțeleasă, atunci, această diferență dintre cei care se împotmolesc și cei care, precum pasărea Phoenix, se ridică și o iau de la capăt?

Încercarea ne lovește pe fiecare la nivelul celor două componente ale psihicului, care sunt cei doi colocatari ai casei-sine: adultul care se manifestă, dar mai ales copilul său interior, a cărui existență o ignoră. Astfel, atunci când pare intensă, ireparabilă și persistentă, rareori suferința apare într-o relație directă de cauză și efect sau proporțională cu nenorocirea reală care te afectează. Asta pentru că trimite la o rană veche, la o depresie mascată și, mai precis, la disperarea băiețelului sau fetiței care adultul a fost cândva, încă prizonier al propriului trecut dureros.

Rana din prezent nu face decât să reînvie o depresie infantilă precoce (DIP), rezultat al carenței matriceale, a lipsei originare de înveliș, de hrană narcisică și de securitate. Ea determină o reînviere a părților inerte, subnutrite ale psihicului, asemenea plantelor atrofiate, ofilite din lipsă de apă și de lumină.

Termenul „încercare” conține cel puțin trei semnificații. Înseamnă, în primul rând, după cum am subliniat, „suferință”, durere morală. Apoi, semnifică „test”, examen, oglindă, revelator al stării de sănătate a copilului interior, al fisurilor și robusteții sale, al pericolelor de a se prăbuși – dar și al posibilităților sale de a se ridica. În final, este o „experiență inițiativă”, o ocazie de învățare și de maturizare, cu scopul de a deveni un subiect adult, autonom din punct de vedere psihic.

Invizibilă și insesizabilă ca atare, depresia infantilă precoce poate fi totuși detectată prin manifestările sale, pe de o parte, dar și prin prisma mecanismelor de apărare și luptă la care subiectul recurge pentru a se proteja: căutarea perfecțiunii și a importanței, altruismul masochist menit să atragă interesul și recunoașterea celorlalți, obsesia de a plăcea, căutarea bulimică de excitații pentru a se simți animat, viu într-un corp real.

Încă din copilăria timpurie, ca să-și asigure supraviețuirea psihologică și ca să continue să crească (viața fiind întotdeauna mai puternică decât moartea), micul om se vede constrâns să lupte energic împotriva DIP, refulând-o. Din acel punct, această îndepărtare introduce și întreține un clivaj, o diviziune a psihicului în două părți, care devin opuse, antinomice, în conflict permanent, în loc să rămână inseparabil legate. Una va servi drept adăpost, groapă de gunoi pentru emoțiile etichetate ca fiind „negative” – vinovăția, angoasa, depresia, sentimentul de vid și cel de neputință – provocate de vicisitudinile vieții, pe care subiectul se va grăbi să le elimine. Cealaltă parte va fi folosită drept mască sau vitrină pentru a expune imagini, gânduri, credințe, reprezentări considerate „pozitive”, deci idealizate și foarte căutate, întrucât funcționează ca antidepresive – bucuria, aprecierea celorlalți, iubirea lor, pacea, armonia, siguranța, împlinirea, confortul, într-un singur cuvânt, fericirea – orice antidot capabil să reasigure copilul interior, protejându-l de DIP, și, pe deasupra, oferind promisiunea matricei.

În acest caz, cuvântul „matrice” nu este folosit în sensul său biologic primar, acela de uter matern, ci într-un sens simbolic și psihologic. Face trimitere la fantasma infantilă a unei îmbrățișări simbiotice, calde, nutritive și securizante pe care nou-născutul a experimentat-o în timpul celor nouă luni de gestație.

Pe tot parcursul vieții sale, fiecare om este atras, în diferite grade, de această fantasmă originară. Caută acest Eden unde

domneau pacea, înțelegerea, armonia, iubirea, completitudinea, într-un cuvânt, lipsa oricărei forme de frustrare sau conflict. Încercă să retrăiască un vis nostalgic, care este cu atât mai intens dacă a suferit lipsuri în copilărie, apelând la situații, obiecte sau persoane (partener, copil...) capabile să-i satisfacă fantasma de completitudine.

Aceste două mecanisme de clivaj și refulare, salvatoare la origine, i-au permis micuțului să își *asigure supraviețuirea*. Perpetuarea lor, însă, devine problematică, contraproductivă, nocivă, toxică, împingând adultul către excese toxice, blocaj sau agitație, împiedicându-l să își *trăiască viața* de adult.

DIP continuă să se întărească în catacombele inconștientului. Izbucnește, ca un vulcan, la apariția unei nenorociri care joacă doar rolul de declanșator, dar care prezintă o continuitate de sens a abandonului suferit în copilărie – o despărțire de partenerul de cuplu sau o destituire care evocă mai ales respingerea maternă originală.

Clivajul și reprimarea afectează și alte perechi de contrarii, cărora le corodează conexiunile, asemenea unui virus insidios. Rațiunea și cugetul sunt deconectate de latura afectivă, la fel cum interioritatea este separată de exterior. Subiectul, expus astfel unei emoționalități infantile – deci extrem de sensibil și lipsit de un mecanism de reglare – va percepe orice întâmplare a vieții ca fiind gravă, dramatică, o chestiune de viață sau de moarte. Lipsindu-i detașarea și, în special, încrederea în propriile resurse, va avea tendința să lupte orientându-se către ceilalți și către exterior, idealizându-i excesiv, considerându-i drept niște salvatori – în realitate, niște substitutive ale mamei – care ar trebui să-i ofere, ca prin magie, hrană narcisică și protecție. Se va epuiza cerșind câteva picături de apă din cele patru colțuri ale lumii, orb față de fântâna care curge chiar sub ochii săi!

Clivajul maniheist între emoțiile „bune” și cele „rele” și refularea acestora din urmă, precum și obligația de a fi fericit sunt permanent încurajate în cultura noastră, în scopuri de

manipulare. Marketingul comercial și propaganda politică se adresează exclusiv sferei afective a copilului interior și nu rațiunii adultului: se străduiesc să-i insuflă iluzia, ba chiar injoncțiunea unei fericiri matriceale ușoare, eliberată de contrariile sale, de tragicul existențial – cu condiția de a consuma un anumit produs și de a vota pentru un anumit salvator politic.

Cuvântul „încercare“ are, în al treilea rând, conotația de „experiență inițiatică“, în măsura în care aceasta poate ajuta individul să atingă un nivel superior al existenței, să crească și să se maturizeze. Astfel, suferința adultului în fața încercării nu ar trebui interpretată ca o manifestare patologică sau anormală, ce trebuie evitată sau ignorată, ci mai degrabă ca o oglindă, un fir al Ariadnei, de utilizat și valorificat pentru a redescoperi copilul interior care suferă. Spargerea oglinzii nu va șterge ceea ce aceasta reflectă! Cu cât persoana se luptă mai mult împotriva a ceea ce o frământă, îi produce anxietate sau depresie, cu atât își intensifică durerea; energia mobilizată va fi astfel interceptată și întoarsă împotriva propriei persoane.

Acceptarea inacceptabilului este singura cale care permite economisirea forțelor pentru a gestiona o încercare „ca un adult“. Stoparea acestui război civil interior ne va ajuta să ne recuperăm o cantitate mare de energie, pe care am irosit-o până acum ca să evităm depresia infantilă precoce, energie care poate fi reinvestită în repararea clivajelor și în refacerea legăturilor rupte dintre contrarii, de exemplu dintre adultul și copilul interior sau dintre interior și exterior – primele fiind „colonizate“ de cele din urmă. Această nouă perspectivă îl va ajuta pe pacient să se unifice, să-și reînnoiască capitalul narcisic, să se accepte și să se iubească în deplinătatea sa, în pluralitatea fațetelor sale, cu umbrele și luminile sale. Maniheismul infantil, binar și simplist între bine sau rău, gentil sau răuvoitor, va ceda locul *dialecticii fertile a contrariilor*, unde, paradoxal, complexitatea simplifică viața!

Vindecarea clivajelor interioare, unde suferința psihică este atât consecința, cât și indicatorul, va permite asumarea rolului

de adult, adică devenirea unui individ autonom psihic. Subiectul se scufundă, se afundă și dispare sub nisipurile mișcătoare, din cauza apărărilor sale, a agitației și panicii sale, și nu a „problemelor“ sale, din lipsă de detașare și distanță.

O notă de umor: *mollahul* Nasr Eddine pleacă la vânătoare în compania câtorva prieteni. După un timp, rămâne în urma grupului, găsindu-se singur în mijlocul pădurii. Începe o ploaie torențială și, lipsiți de adăpost, toți vânătorii sunt udați până la piele, însă, când *mollahul* îi reîntâlnește pe ceilalți, toți sunt surprinși să-l vadă pe Nasr Eddine complet uscat. Acesta, văzând ploaia căzând, și-a scos toate hainele, le-a pliat cu grijă și s-a așezat pe ele; când ploaia a încetat, s-a îmbrăcat din nou și s-a întors liniștit la casa gazdei sale.

Așadar, să mergi gol prin ploaie pentru a rămâne uscat!

Aceeași dimensiune inițiativă a încercării se regăsește în arta *kintsugi*. Această practică ancestrală, cu filosofia și tehnica sa elaborată în secolul al XV-lea în Japonia, constă în restaurarea unei piese de porțelan sparte, lipind împreună toate bucățile. Nu este vorba de a masca sau de a umple fisurile, ci, dimpotrivă, de a le accentua și a le face să strălucească cu ajutorul unor îmbinări din aur, perfect vizibile. Astfel, obiectul spart, dar reparat, își păstrează și își asumă trecutul, istoria, cicatricile, semnele rupturilor și accidentelor suferite. Reconstrucția sa, printr-o muncă perseverentă, îl va salva nu doar de dispariție și uitare, dar îl va face și mai solid, mai rezistent, mai frumos și mult mai prețios decât era înainte de impact. Spargerea nu va duce la sfârșitul său, ci la renașterea sa, dezvăluind frumusețile imperfecțiunii și bogățiile sale.

Cel care se închide în fața suferinței sale nu va putea accesa fericirea!

Mărturiile lui Mélanie și ale lui Victor, pe care am ales să le prezint în această carte, evidențiază în mod similar beneficiile traversării unei încercări și procesul de vindecare. Să vedem ce au ei să ne învețe.