

LBRIS

We know
books

Hélène Vecchiali

Tragedia salvatorilor

sau despre nevoia arzătoare
de a fi iubit



Traducere din limba franceză de
Nicolae Constantinescu

philobia

Cuprins

Introducere	9
Chestionar.....	13

Partea întâi

O NEVOIE ARZĂTOARE DE A SALVA

Complexul salvatorului	19
Copilăria unui erou	25
De ce știe salvatorul să salveze?	41
Salvatori aparte	49

Partea a doua

SALVATOR-SALVAT, UN DUO TRAGIC

Cum procedează salvatorul	65
Tragedia salvatorilor	79
Tragedia celor salvați	91

Partea a treia

O CALE DE VINDECARE

Chestionar: interpretarea rezultatelor	101
Când schimbarea devine vitală	103
Drumul spre sine	119
Primele victorii.....	133
Concluzie	141

Șase salvatori în masă celebri.....	147
Bibliografie.....	169
Mulțumiri.....	173

Chestionar

Ai predispoziția de a salva mult, puțin, deloc?

Citind această introducere, te-ai putea întreba: „Oare eu ce sunt, un salvator compulsiv sau unul sănătos?” Iată un chestionar care-ți va permite să-ți determini poziția, înainte de a descoperi calea inițiativă de parcurs pentru acei salvatori aparte.

- 1. Te întâlnești cu un vecin care tocmai se mută în bloc cu tine cărând câteva cutii de carton.**
 - A. Îl saluți.
 - B. Îi urezi bun-venit și-l întrebi dacă are nevoie de ceva.
 - C. Îi iei din mâini o cutie, apoi îi spui că o să-l ajuți și mai mult fiindcă tocmai s-a nimerit să fii liber după-amiază.
- 2. Vecinul Alexandru îți spune că i-ar plăcea, dacă ar fi să aibă nevoie, să-i dai numărul de telefon al psihologului tău.**
 - A. Îl întrebi dacă vrea o cafea.
 - B. Îi răspunzi: „Bucuros, oricând.”
 - C. Scoți telefonul și-i ceri să-l scoată și el pe al lui ca să-i dai numărul.

3. Prietena ta, Sophie, care divorțează, e foarte deprimată și te sună spre sfârșitul zilei.

- A. Nu răspunzi, pentru că ești prea obosit(ă) în seara aceea.
- B. Răspunzi și o ascuți cu atenție, o întrebi ce poți face pentru ea, apoi îi urezi o noapte cât mai plăcută.
- C. Te repezi să răspunzi, o ascuți cu atenție, apoi o obligi să accepte să-i duci cina.

4. Este ora 18:00 și te pregătești să pleci de la birou și să mergi la cursul de yoga. Colegul Alfred intră val-vârtej și te imploră să-l ajuți să termine o prezentare pe care trebuie să o predea a doua zi după-amiază.

- A. Îi spui că nu e posibil.
- B. Îi explici că trebuie să pleci neapărat acum, dar că o să-l ajuți a doua zi dimineață, chiar dacă va fi nevoie să vii puțin mai devreme la birou.
- C. Îi spui: „Da, bineînțeles“. Hotărăști să-ți amâni cursul de yoga, oricum erai frânt de oboseală în seara asta, apoi îl întrebi pe Alfred dacă este în urmă și cu alte prezentări, dacă tot ne apucăm de treabă!

5. Te afli în supermarket, la casă. Ai în față doi puști care se scotocesc cu disperare în buzunare în căutarea a 2 euro, cât le mai trebuie ca să-și cumpere biscuiții pe care i-au ales.

- A. Le spui să plătească mai repede că te grăbești.
- B. Le dai 2 euro zâmbind.
- C. Le dai 10 euro spunându-le să păstreze restul și le faci cu ochiul complice.

6. Într-un restaurant, la masa vecină, un chelner scapă o carafă cu apă.
- A. Te uiți în altă parte.
 - B. Îi zâmbești chelnerului ca să-i transmiți că nu e nimic grav.
 - C. Te repezi cu șervetul tău și șervetele celor două persoane care iau cina cu tine, ștergi pe jos și aduni cioburile.
7. O întâlnești pe noua bonă, care te anunță că va lipsi mâine toată ziua, motivul fiind înmormântarea tatălui ei.
- A. Îi spui că ai notat că va lipsi a doua zi.
 - B. Îi prezinți sincere condoleanțe.
 - C. O iei de mână, îi spui cât de rău îți pare și o întrebi numele bisericii ca să mergi să te reculegi acolo împreună cu ea.
8. La un rendez-vous galant, te întâlnești într-o cafenea cu o potențială parteneră, care-ți spune că tocmai a pus capăt unei relații toxice și că este încă foarte deprimată.
- A. Te enervezi: cum poate să vină la o astfel de întâlnire simțindu-se atât de rău?! Te-a făcut să-ți pierzi timpul!
 - B. Îi spui că ar trebui poate să fie ajutată să treacă prin această perioadă dureroasă.
 - C. Îți manifesti compasiunea, încerci s-o faci să zâmbească și o asiguri că ești persoana de care are nevoie: puternică, protectoare, binevoitoare și demnă de încredere.

Fă totalul:

Răspuns A ...

Răspuns B ...

Răspuns C ...

Înainte de a descoperi interpretarea rezultatelor la acest chestionar (pagina 101), te invit să citești primele două părți ale acestei cărți.

LBRIS

We know
books

Partea întâi

O nevoie arzătoare de a salva

Complexul salvatorului

Complexul salvatorului descrie o compasiune excesivă față de persoane în suferință, cu nevoia irezistibilă de a le scoate cu bine din toate situațiile posibile, chiar și atunci când n-au cerut nimic... ceea ce este cel puțin abuziv! Acest complex reprezintă o tulburare psihologică, nicidecum o boală. De aceea, nu apare în biblia psihiatrilor, *Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mintale* sau DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*).

Este interesant că salvatorul poate fi bărbat sau femeie, de orice vârstă, naționalitate, mediu social, orientare sexuală, nivel cultural etc. De asemenea, observăm că natura nevoilor celui salvat este importantă: el poate să încerce să scape de droguri, de depresie, de probleme de sănătate sau financiare, de o copilărie toxică, de un soț violent, de un patron insuportabil, de o indispoziție trecătoare etc.

Trebuie să ne pronunțăm imediat cu claritate în privința calităților reale ale acestor protectori neobosiți. Primul dintre meritele lor, și nu dintre cele mai neînsemnate, deoarece trebuie să-l aibă neapărat pentru a fi vrednic de titlul de salvator, este acela că ei știu să salveze. În plus, sunt compătimitori, generoși, prevenitori, atenți, chiar gata să se sacrifice. Se închipuie asemenea Cavalerului pe cal alb, figura eroului admirabil pentru calitățile sale morale, pentru curajul, noblețea sufletească și înclinația sa de a veni în ajutorul inocenților și al femeilor nefericite. Se doresc un fel de Wonder Woman, supereroina cu suflet mare, care apără valorile frumoase, cum ar fi compasiunea, iubirea, adevărul și nonviolența¹. Cavalerul pe cal alb, Wonder Woman, Superman, Omul Păianjen, Fantômette sau Catwoman, asemenea salvatorilor din viața adevărată, au în comun dorința de a salva. Cu toate acestea, spre deosebire de acei supereroi care sunt altruști, salvatorii au așteptări adesea inconștiente. Astfel, au personalități și intenții diferite: desigur, faptele lor eroice au ca scop să salveze, dar și să încerce să se salveze pe sine reconstituind o percepție despre ei foarte deteriorată, după cum vom analiza în detaliu mai departe.

Diferite feluri de salvatori

Două psihologe cliniciene americane, Mary C. Lamia și Marilyn J. Krieger², au analizat rolul dăunător al salvatorului într-un cuplu. Ele au identificat patru tipuri, dintre care doar două vor fi studiate în această carte. Aceste categorii nu sunt rigide,

¹ Joseph Cambell, *Le héros aux mille visages*, J'ai Lu, 2022. (n.a.)

² Mary C. Lamia și Marilyn J. Krieger, *Le syndrome du sauveur*, Eyrolles, 2012 (Eyrolles Poche, 2023). (n.a.)

fiecare salvator putând să treacă de la una la alta în funcție de împrejurări.

- **Superempaticul** se teme mai mult decât orice de distanța emoțională, și atunci se face indispensabil.

Amandine și-a petrecut copilăria ajutându-și mama, femeie singură, și fratele mai mic handicapat. În pofida acestei poveri, și-a terminat studiile, apoi l-a întâlnit pe Gustave la agenția de publicitate unde lucra. Ea a pus foarte repede ordine în cheltuielile și în apartamentul partenerului, și-a asumat cumpărăturile, menajul, mesele, organizarea vacanțelor etc. Totul sub privirea plină de admirație a bărbatului. Până într-o zi, când nu și-a mai putut îndeplini misiunea, fiindcă s-a îmbolnăvit de o bronșită severă. A stat la pat trei săptămâni. Atunci, partenerul a părăsit-o, pretextând că ar fi mai liniștită dacă el ar pleca la mama câteva zile... După vindecare, Amandine a rupt relația. Gustave a copleșit-o cu lamentări și reproșuri. Ea a cedat, cerându-i să facă eforturi ca să împartă treburile zilnice. Gustave nu și-a ținut promisiunea. Amandine s-a despărțit din nou de el. Gustave a plâns, iar ea i-a acordat încă o șansă.

Amandine este cazul tipic al salvatoarei superempatice: nu suportă deloc să-și facă partenerul să sufere, se teme să rămână singură, fără să mai aibă pe cine să ajute. Deocamdată, nu știe decât să repete ceea ce a făcut întotdeauna: să uite de ea ca să-i asculte pe ceilalți.

- **Umilitul**, neavând încredere în el, vrea să fie iubit, apreciat, ca să-și ascundă marea fragilitate.

Raoul s-a bâlbâit de când a început să vorbească. Ceilalți doi frați mai mari râdeau de el mereu și, la școală, ploua cu zeflemele în fiecare zi. În ciuda unei reeducări eficiente, Raoul continua să fie hărțuit la școală și acasă, unde familia îl consi-

dera handicapat. Ajuns la vârsta adultă, a ales să fie asistent medical și a avut partenere doar pacienți. Din nefericire, poveștile lui de dragoste au fost de scurtă durată, deoarece cerea de la fiecare dintre aceste bolnave un munte de recunoștință, fiind în același timp foarte egocentric.

În ciuda vârstei, Raoul rămăsese, în sufletul lui, același băiețel umilit, rușinat, care visa să fie în sfârșit indispensabil și apoi iubit. Totuși, nu se putea abține să nu-și trateze iubitele așa cum fusese el tratat, adică rău.

- **Teroristul/terorizat**, după o copilărie toxică, salvează ca să-l domine pe celălalt.

Étienne a fost brutalizat fizic aproape de când s-a născut: un tată alcoolic, o mamă care nu-l dorea. În plus, a asistat nepuțincios la încăierări violente și înspăimântătoare între părinți. Și-a părăsit foarte devreme familia, trăind din mici joburi și furtușaguri până a organizat un mic trafic cu cannabis. După multe cuceriri feminine, a întâlnit-o pe Elsa, o tânără simplă, naivă și virgină, ieșită de la orfelinat. Étienne a luat-o totalmente în grija lui, fermecat de atâta inocență. La rândul ei, Elsa îl admira pe acel bărbat atât de curajos și experimentat. Totuși, după câteva luni, Étienne s-a săturat de pasivitatea și candoarea tinerei. A început s-o umilească și s-o critice tot timpul. Au izbucnit certuri din ce în ce mai furioase, până în ziua în care a bătut-o. Elsa a fugit în cele din urmă. Étienne, influențat de trecutul lui, n-a suportat mult timp admirația partenerei, pe care o dorea totuși. Dar se simțea oare demn de ea?

- **Salvatorul sănătos** este echilibrat, altruist, generos și încântat când protejatul lui scapă cu bine.

Alain s-a născut într-o familie iubitoare, dar mama i-a murit de cancer când el avea 20 de ani. Asta i-a determinat probabil

vocația de medic. A întâlnit-o pe Mathilde, asistentă, care era de o timiditate bolnăvicioasă. A fost nevoie să-i facă o curte îndârjită chiar înainte de a obține o primă întâlnire. În cele din urmă, a reușit s-o liniștească îndeajuns ca să consimtă să se căsătorească cu el. Din primele luni de căsătorie, Alain s-a străduit întruna să-și pună în valoare soția și s-o încurajeze să fie deschisă față de ceilalți. Treptat, Mathilde a evoluat atât de mult încât, în ciuda venirii pe lume a unui copil, s-a gândit să-și continue studiile ca să ajungă kinetoterapeută. Alain și-a organizat în așa fel timpul, încât să se ocupe de familie și să-i permită soției să-și ducă proiectul la bun sfârșit. Mulțumită unei familii pline de căldură și în ciuda unei copilării în care a fost nevoie să ajungă prea devreme responsabil, Alain a devenit un salvator sănătos, care și-a găsit echilibrul în cuplu și satisfacția în a o sprijini pe Mathilde fără s-o sufoce.

Consider interesant să ofer câteva precizări despre aceste persoane diferite. Ne vom opri la primele două tipuri descrise înainte, salvatorii superempatici și salvatorii umiliți, și vom insista asupra laturii eroice și tragice. Vom excepta „salvatorul terorist“, care seamănă în mod ciudat cu perversul narcisic, excepție patologică departe de subiectul nostru. Într-adevăr, perversul narcisist se preface în prima fază că își ajută victima, ca s-o prindă în laț, apoi s-o facă dependentă, ca după aceea s-o distrugă mai bine psihologic³. Spre deosebire de salvatorul sănătos sau de salvatorul compulsiv, perversul narcisic consideră persoana aleasă obiect, nu o ființă omenească. Nu ne vom ocupa nici de salvatorul sănătos, chiar dacă vom atinge și această temă (vezi Capitolul 4).

³Hélène Vecchiali, *Mettre les pervers échec et mat*, Marabout, 2014 (Marabout Poche, 2019). (n.a.)