

LBRIS

We know
books

Moussa Nabati

GOLUL INTERIOR

Cum să trăim în prezent, aici și acum

Traducere din limba franceză de
Ana Grigoraș

philobia

Moussa Nabati

© Librairie Artheme Fayard, 2012

GOLUL INTERIOR

CUM SĂ TRĂIM ÎN PREZENT, AICI ȘI ACUM

Moussa Nabati

ISBN: 978-630-6614-29-5

© 2024 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com**Editor: Bianca Biagini***Traducător: Ana Grigoraș**Redactare: Bianca Biagini**Corectură: Doina Arabela Saavedra Duque**DTP: Gabriela Căpitănescu**Copertă: Cătălin Furtună***Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**
NABATI, MOUSSA**Golul interior – Cum să trăim în prezent, aici și acum** / Moussa Nabati;
trad. din lb. franceză de Ana Grigoraș. – București: Philobia, 2024

ISBN 978-630-6614-29-5

I. Grigoraș, Ana (trad.)

159.9

CUPRINS

„Trandafirii vieții”	5
Sophie: vinovăția inocentei	15
Romanul familial	31
Cele trei matrici.....	49
Golurile interioare resimțite de Sophie	66
Marion: căutarea matricială	87
Eliberarea de libertate	97
Copilăria albă	109
Umplerea golurilor interioare.....	131
Cele trei goluri interioare	138
Misterele iubirii.....	150
Massoud: exilul interior	173
Cel care trăiește miracolul	185
Teama de inexistență.....	207

A patra matrice	219
Copilul-terapeut.....	228
Răul care vindecă.....	244
Moștenirea transgenerațională	249
Pe cele cinci degete de la o mână	259
De ce ciocnim?.....	259
Înțelegerea întruchipată.....	266
Devenirea propriei mame bune.....	309
Reabilitarea tatălui interior	314

„Trandafirii vieții“

Prezența față de sine și față de ceilalți reprezintă calea privilegiată care îi permite subiectului să trăiască sentimentul prețios al existenței, al încrederii și al păcii.

Într-adevăr, atunci când el este cu adevărat prezent, în conexiune cu cei care îl înconjoară, ascultând ceea ce se spune și ceea ce se întâmplă, cu corpul și mintea deopotrivă în aici și acum, el poate să se deschidă, să (se) dăruiască și să primească, să dorească, să trăiască din plin alături de cei apropiați, în cooperare și înțelegere.

În schimb, dacă suferă de disociere, dacă mintea și corpul său sunt separate, altfel spus, dacă este prezent din punct de vedere fizic, dar absent din punct de vedere psihologic, adică este în altă parte sau chiar nicăieri, el se exilează, scoțându-se pe sine din prezent, din aceste clipe efemere, care se scurg fără milă. Atunci se închide, depozitat de el însuși, se împrăștie și se pierde, blocat acolo, străin și straniu, ca și când s-ar afla pe un peron de gară, privind pasiv trenuri care sosesc și care pleacă!

Prezența față de propria persoană nu este, totuși, ceva evident pentru toată lumea sau de la sine înțeles. Absența față de

sine, de care nu suntem neapărat întotdeauna conștienți și care, adesea, trece neobservată, poate să se manifeste în diferite feluri. Ea se traduce prin instabilitate, prin nerăbdarea de a pleca abia sosiți, prin graba de a vedea terminată o acțiune abia începută. Ea se exprimă, de asemenea, prin ambivalență, ezitare, indecizie, prin „vreau, dar nu vreau” – pe scurt, prin dificultatea extremă de a alege, de a lua o decizie, de a ne lua un angajament, de a ne stabili, de a ne dezvălui identitatea, de a ne accepta așa cum suntem.

Subiectul absent trăiește (dar oare trăiește el cu adevărat?) decalat în spațiu și în timp. Acasă, e preocupat de munca lui, ca și când nu ar fi plecat de la serviciu. La birou sau la fabrică, visează să fie din nou lângă ai lui cât mai repede, visează la weekenduri și vacanțe. Este permanent altundeva sau altcândva, atras de altceva sau de altcineva. Când nu e „înghițit” de trecut, cuprins de regrete sau de nostalgie, el este atras de viitor, de utopie și de iluzii.

Având în vedere interdicția care îl constrânge pe subiect să se investească din punct de vedere libidinal, absența față de sine se manifestă mai ales printr-o lipsă de iubire de sine și de stimă de sine, printr-o imagine depreciativă, depresivă, devalorizată și vinovată, de unde și rezerva de a avea grijă de propria persoană, de a-și consacra timp și bani, de a consimți că poate fi iubit pentru ceea ce este, în mod necondiționat. Timiditatea subiectului de a fi și de a se afirma este alimentată de lipsa de încredere în sine, de sentimentele de nevrednicie și de nemeritare, cât și de temerile sale de a fi respins din senin.

Totuși, această dificultate în a fi prezent față de propria persoană și față de ceilalți, dezbinarea, decalajul dintre prezența fizică și indisponibilitatea psihologică, imposibilitatea de a-și locui cu seninătate corpul și „sinele-casă”, nu constituie decât un

simptom, o oglindă – e drept că destul de răspândită în zilele noastre. Subiectul, din ce în ce mai deposedat de sine însuși și deconectat de la interioritatea sa, îl privește pe celălalt cu ambivalență, văzându-l ca pe cel care ar trebui să-l ajute să existe, dar care riscă, în același timp, să-l priveze de libertate, de unde și ezitarea și efemeritatea, atât de caracteristice relațiilor moderne.

Care ar putea fi, atunci, originea și semnificația acestei tulburări?

În această lucrare voi încerca să arăt, prin intermediul a trei lungi mărturii, cele ale celor două femei, Sophie și Marion, precum și cea a unui bărbat, Massoud (clientela psihologilor e formată în mare parte din femei), că această disfuncționalitate face trimitere la existența unei vechi carențe matriciale, provenite din primele legături mamă-copil, ca rezultat al indisponibilității psihologice a mamei. Fiecare cititor va putea să se regăsească și să se recunoască cu ușurință în această temă centrală, în ciuda diversității scenariilor de viață și a particularităților fiecărei povești.

Orice privare sau frustrare în investirea narcisică a bebelușului, orice lipsă de iubire maternă din copilăria timpurie, va lăsa o urmă, o lacună în psihicul copilului, precum și părți neînsuflete. Lipsa apropierei călduroase și fuzionale, cauzată de existența unei mame imature, bolnave, deprimată, reci, distante, insuficient de grijulie, suprasolicitate, respingătoare sau răutăcioase – pe scurt, absente –, creează un vid în psihicul copilului, vid în care depresia infantilă precoce (D.I.P.) se va cuibări de îndată, însoțită de sentimentul de vinovăție, cea a victimei inocente, care a suferit în deplină neputință. Acest vid matern originar va fi responsabil, mai târziu, de absența subiectului față de propria persoană și, în consecință, de absența față de ceilalți și față de viață. El va deveni sursa senzației sale dureroase de inexistență

sau a celei de a nu conta pentru celălalt. Acesta este motivul esențial pentru care anumitor persoane le este atât de greu să trăiască în clipa prezentă, să culeagă, așa cum recomanda Rossard, „de astăzi trandafirii vieții“, având corpul și mintea împăcate, ancorate în aici și acum, departe mai ales de două excese nocive care sunt nostalgia și utopia.

Într-adevăr, e dificil să ne iubim, să ne ocupăm de noi înșine, dacă nu am fost acceptați pentru cei ce am fost, în gratuitatea dorinței, ca un dar al iubirii și al vieții. Nu e ușor să fim „cineva“ mai târziu dacă nu am fost totul pentru mamă de la bun început!

Departa de mine, desigur, ideea de a exagera aici importanța locului și a funcției mamei, cu intenția perversă de a o învinovăți și mai mult, făcând-o să poarte singură responsabilitatea exclusivă pentru construcția psihică a copiilor, proiectând asupra ei întreaga „vină“. M-am opus întotdeauna învinovățirii părinților pentru nefericirea progenerurii lor. Nu, în opinia mea, legătura mamă-copil reprezintă, în ciuda aparenței sale duale, o relație încadrată într-o triadă, care include inevitabil prezența fizică și simbolică a tatălui, chiar dinainte de conceperea fătului. De fapt, copilul este mai întâi dorit, se vorbește despre el, este închipuit, imaginat, conceput în inima cuplului genitorilor săi. Ca urmare, mama riscă să devină din punct de vedere psihologic indisponibilă față de bebelușul ei atunci când este tratată necorespunzător de partenerul său, nesatisfăcută pe planurile amoros și sexual. În situația inversă, ea este disponibilă și-și asumă rolul de „matrice“ atunci când partenerul este capabil să o iubească și să o facă să se simtă în siguranță. A fi mamă și iubită sunt două părți inseparabile ale aceleiași identități feminine plurale. O alta va fi împiedicată să asigure un înveliș matricial de calitate bebelușului ei, fiind absorbită de preocupările sale profesionale sau victimă a hărțuirii. O a treia poate să întâmpine

anumite dificultăți în a-și îndeplini îndatoririle, îndurerată de pierderea neașteptată a unei ființe dragi, suferind de o boală gravă sau după ce a cunoscut o bulversare brutală în viața ei.

Toate aceste împrejurări în care bebelușul suportă, neputincios, o întrerupere a aportului narcisic, o lipsă de iubire și de înconjurare matricială, vor lăsa în mintea lui un vid, un spațiu gol, și vor risca să-l facă mai târziu absent față de el însuși, din cauza părților devitalizate, insuficient susținute. În plus, atunci când este afectat de D.I.P., subiectul va fi convins că abandonul suferit este din vina lui, adică, dacă nu a fost iubit, este pentru că nu a fost amabil, ci rău. În plus, va fi cu atât mai problematic pentru el să-și depășească, prin doliu, lipsa iubirii materne, cu cât mama a existat în realitate și a fost în mod vădit bună și nu abuzivă.

Alternativa nu se situează deloc între cei „drăguți“ și cei „răi“, ci între părinții care sunt cu adevărat prezenți și cei care sunt psihologic indispuși, indisponibili, altundeva sau absenți.

Astfel, copleșit la vârsta adultă de senzația insuportabilă că nu e viu, că nu există, că e absent față de sine și față de ceilalți ca urmare a indisponibilității materne originare, subiectul va fi nevoit să investească o mare parte din energia sa vitală într-un mecanism de apărare alcătuit din două componente, care să-l ajute măcar să supraviețuiască: fuga și căutarea.

Va trebui, în primul rând, să fugă de toate persoanele și circumstanțele care riscă să-i amintească de lipsa iubirii, de absența maternă, de singurătatea lui, făcându-l să-și înfrunte temerile că nu există. Aceasta înseamnă că va fi reticent chiar și față de cea mai mică lipsă de iubire, de cea mai mică despărțire, de cea mai mică indiferență, critică, ruptură, pierdere, absență – fie că este vorba despre realități obiective sau doar de el percepute, având în vedere hipersensibilitatea lui.

Va fi tentat să caute cu ardoare relații impregnate de căldură și de apropiere fuzională, de natură, evident, matricială, astfel încât să-și compenseze anxietățile infantile și să-și umple golul interior. De exemplu, de la partenerul său, pe care nu-l iubește în gratuitatea dorinței adulte, ci pe care îl folosește pe post de substitut matern și de înlocuitor care îi umple golul interior, va pretinde o prezență constantă care să îi garanteze în permanență învelișul matricial moale și securizant care i-a lipsit altundeva și altcândva. Căutarea neînfrănată a prezenței constituie, în fond, simptomul major al absenței față de propria persoană.

Pe de altă parte, anumite persoane își folosesc odraslele pe post de pansament narcisic. Ele le pretind urmașilor lor, în cadrul unei inversiuni generaționale surprinzătoare, iubirea și prezența de care nu au avut parte în copilărie, la vremea și locul lor. Se străduiesc să fie, în acest sens, niște părinți perfecți, care nu mai îndrăznesc să se opună dorințelor copiilor lor. Astfel, în ciuda aparențelor, copiii „răsfățați” suferă de carență narcisică și de absență probabil mai mult decât ceilalți copii, în ciuda abundenței sau a omniprezenței părinților. Este evident că fiecare încearcă să-și umple vidul interior căutând să-și împlinească propriii copii!

Totuși, acest mecanism de supraviețuire, cu cele două aspecte ale sale, de fugă agitată și de căutare intensă, pe termen lung se dovedește a fi zadarnic, ba chiar dăunător pentru dezvoltarea adultului.

În primul rând, pentru că atât evitarea și lupta permanentă împotriva golului matricial, cât și obsesia de a-l umple din exterior, prin consumul de obiecte sau prin cel canibalic, de persoane, în loc să satisfacă subiectul, îl obolesc și îl epuizează treptat, în mod paradoxal amplificându-i golurile și lipsurile. Fuga și

căutarea îl ademenesc cu speranța că-și poate rezolva în mod miraculos dificultățile psihologice prin acțiune și găsirea unor soluții concrete. Totuși, împingându-l să mizeze exclusiv pe lumea exterioară, cele două îl golesc de substanță și de resurse, luându-i până și puțină încredere care i-a rămas și îngustându-i câmpul autonomiei psihice.

În al doilea rând, căutarea intensă a matricii, a iubirii, a prezenței, a armoniei, pe scurt, a proximității fuzionale, caracteristice Paradisului matricial, este evident sortită eșecului. În măsura în care căutarea intensă, motivată nu de o dorință necondiționată, ci de nevoia vitală infantilă de a umple golul lăsat de absența maternă, poartă cu sine refuzul inconștient de a primi ceea ce a fost solicitat în permanență, din cauza ambivalenței inconștiente. Cu alte cuvinte, subiectul marcat de vidul matricial va consuma o cantitate importantă din libidoul său încercând să suplinească lipsa, dar certitudinea nevredniciei sale, combinată cu absența iubirii de sine, ca rezultat al vinovăției victimei inocente, îl vor îndepărta de iubire și de uniune, într-atât încât va refuza să se lase iubit și să se bucure de succes și de satisfacție. De aici și tendința lui inconștientă de a reitera situații de eșec și de ruptură sentimentală, repetând astfel eșecul fuziunii cu mama, îndrăgostindu-se, de exemplu, de indivizi indisponibili, perversi sau bolnavi, într-un context parazită și sado-masochist, aflați ei înșiși în căutarea unei matrici, căutată și temută deopotrivă, pe care nu vor ezita să o abandoneze după întrebuințare, pentru că nu și-au locuit altundeva și altcândvaul proprii.

În mod evident, întrucât subiectul adult nu este conștient de cele două aspecte ale mecanismului de supraviețuire, el nu poate simți cu claritate nici lipsa mamei, nici dorința intensă de a o

regăsi. Golul trăit în copilăria timpurie se transformă treptat într-o senzație vagă, nedefinită, deconectată și desprinsă de legătura sa originară cu persoana mamei. Astfel, lipsa ulterioară a ceva sau a cuiva (bani, iubire, un copil...) va fi resimțită cu atât mai dureros cu cât ea va reaprinde acest prim gol matricial refulat în inconștient.

Ce e de făcut în aceste împrejurări? Cum ne putem împăca cu copilul nostru interior aflat în suferință? Ar fi posibil să-i vindicăm, în cele din urmă, rănilor, cu scopul de a (re)deveni vii, prezenți față de noi înșine? Voi prezenta, în ultimul capitol al acestei cărți, pe post de concluzie, un concept pe care îl voi denumi „înțelegerea întrupată” și voi enumera, „pe cele cinci degete de la o mână”, piste de urmat.

Susțin ideea conform căreia cea mai bună metodă de a fi prezent, mai întâi față de propria persoană și apoi față de ceilalți, odată ce am identificat golul matricial și suferința copilului nostru interior, este să combinăm înțelegerea modului în care funcționăm cu o schimbare concretă de perspectivă și atitudine în viața de zi cu zi. Reunirea acestor două aspecte și complementaritatea lor fecundă este de natură să-l ajute pe individ să crească, să devină el însuși, prezent față de propria persoană și conectat cu ceilalți.

Iată care este ideea principală. Este adevărat că mecanismul de supraviețuire, cu cele două componente ale sale, fuga și căutarea, a jucat cândva un rol în salvarea psihicului copilului, care altfel ar fi fost compromis. Totuși, deși într-un stadiu avansat de uzură, a devenit astăzi, la vârsta adultă, nu doar complet ineficient, ci, mai rău decât atât, dăunător, ca un obstacol major în calea plăcerii. De acum înainte proiectul salvator ar putea consta în eliberarea de acest fals prieten, în dezintoxicarea de acest re-

mediu transformat în otravă și în dezvățul automatismelor, condiționate de teroarea provocată de lipsa iubirii.

Cum putem face acest lucru? Redescoperindu-ne în primul rând copilul interior și emoțiile refulate în inconștient – făcând diferența între exterior și interior, între dorință și nevoie, între masculin și feminin –, încetinind timpul, învățând să avem răbdare și resemnându-ne cu lipsa – respectând vidul drept loc al nașterii, matrice a zămislirii – și, în sfârșit, reabilitându-ne părinții interiori – devenind propriii îngrijitori și gardieni, cei pe care nu i-am avut în trecut, pentru a ne comporta cu noi înșine așa cum se poartă o mamă blândă cu bebelușul ei, iertătoare și prezentă, și așa cum se poartă un tată protector, care oferă un cadru, limite și sens.

Dar să nu ne grăbim! Să începem cu începutul...

Sophie: vinovăția inocentei

Sophie este o tânără foarte drăguță. Emană imediat o prezență puternică, mă întâmpină cu un zâmbet cald, mă salută cu o voce plăcută, ca și când ar fi ea cea care mă primește la cererea mea. E îmbrăcată lejer, dar elegant. Recunosc că sunt luat prin surprindere de frumusețea corpului și a chipului ei. Îmi spun, străduindu-mă să rămân impenetrabil, că nu este întotdeauna ușor pentru analist, cu chipul său impasibil de yoghin, să se supună cu inimă ușoară și veselă regulii de aur a neutralității binevoitoare! Mă surprinde în egală măsură, timp de o secundă, că o persoană de vârsta și de frumusețea ei simte nevoia să apeleze la competențele mele. Ce ar putea să-i lipsească ca să se simtă fericită, împlinită și împăcată?

Știu prea bine, totuși, că exteriorul și interiorul, corpul și inima, nu se află neapărat în armonie și în coerență și că fericirea nu depinde în mod obiectiv de nicio condiție sau împrejurare.

Mă liniștesc și surprinderea mea se estompează totuși, de îndată ce fiecare se instalează la locul său, eu în postura de analist și ea în cea de pacientă.

„De unde vreți să încep? Aveți întrebări pentru mine? Viața mea este goală. Nu am nicio persoană de care să mă agăț. Sunt singură, fără copii, fără soț sau familie. De aproape doi ani, de la ultima mea despărțire, viața mea a devenit pustie. Sunt blocată, în pană de dorințe și de proiecte. Părinții mei sunt departe, fiecare într-o parte diferită a lumii. Mama mea locuiește în Austria. Vorbim la telefon la începutul fiecărei luni. În schimb, tatăl meu, care s-a mutat în Argentina după divorț, nu mă sună decât o dată pe an, de ziua mea de naștere. De fapt, el nu știe nimic despre viața mea. Nu-mi pune nicio întrebare despre mine, despre munca mea, despre viața mea amoroasă sau despre planurile mele. Nu mă întreabă niciodată dacă am nevoie de el sau de orice altceva!

Nici măcar nu-mi cunosc toți verii, unchii și mătușile. Sunt împrăștiați peste tot în lume. Fratele meu mai mare locuiește într-o provincie îndepărtată. Soția lui a făcut tot ce se putea ca să-l îndepărteze de mama mea și de mine. Uneori mă sună pe furiș, dar, de frică să nu o piardă, nu are curajul s-o contrazică, impunându-i voința lui.

Așadar, iată-mă aici, din ce în ce mai singură. Mi-am pierdut buna dispoziție, nu mai am chef de nimic. Ies din ce în ce mai puțin, doar ca să merg la serviciu. Nu mai practic niciun sport și mă alimentez prost. Partea cea mai rea este că încep să am gânduri negre. M-am gândit chiar să mă sinucid, dar, în adâncul sufletului, nu știu cum și nu am nici curaj. Nu reușesc să construiesc, să trăiesc o altă poveste de iubire de durată cu un bărbat, nici să mă stabilizez pe plan profesional. Sunt angajată într-un magazin de bijuterii de lux, de renume mondial, abia de doi ani. Am luptat

din greu să obțin acest post care este, nu știu, poate al cincilea loc de muncă. Visam la el foarte mult! A trebuit chiar să accept o diminuare importantă a salariului în comparație cu locul de muncă precedent, tot într-o bijuterie de lux. Din punct de vedere obiectiv, totul e bine, dar mă sufoc, am chef să încerc altceva, să cunosc alte persoane, ba chiar să îmi schimb meseria – până la urmă, de ce nu? –, pe scurt, să trăiesc altceva!

În cei zece ani de când trăiesc în Paris, m-am mutat deja de vreo zece ori. Știu că este obositor, că mă costă bani și timp, dar așa stau lucrurile, e ceva mai puternic decât mine, trebuie să plec. Nu reușesc să mă stabilesc nicăieri. Cred că nici nu mai am chef. Mă sperie ideea.

Pe plan amoros, nu e tocmai la fel. Aș vrea să formez un cuplu, să mă căsătoresc, să întemeiez o familie și să am copii, dar nu a fost niciodată posibil până acum. Pântecul meu a rămas gol, inima și mintea, la fel. Mi-am uitat copilăria, nu-mi mai aduc aminte, în orice caz, nimic important. Trebuie să mă gândesc mult ca să îmi amintesc o scenă sau un eveniment. Toți cei care mă întâlnesc pentru prima oară au impresia că mă scald în fericire, că am tot ce îmi trebuie și că aș fi capabilă să-mi satisfac ușor toate dorințele. Dar asta e o prostie! Oamenii își fac o grămadă de iluzii despre mine. Spun că sunt frumoasă, dar mie nu-mi pasă, asta nu-mi folosește la nimic. Bărbații de care ar putea să-mi placă stau departe de mine, de teamă că nu sunt la înălțimea așteptărilor. Ceilalți caută să mă seducă cu unicul scop de a se culca cu mine, ca și când ar câștiga un trofeu cu care să se laude în fața prietenilor! Femeile mă invidiază. Unele se tem că le-aș putea corupe partenerul. Așa că se îndepărtează sau devin uneori dezagreabile. Rar reușesc să stabilesc relații normale și lipsite de tensiune cu oamenii. Mă simt adesea observată, judecată, invidiată, prin anumite priviri, remarci sau aluzii. Corpul