

**LBRIS**

We know  
books

**Cristiana Alexandra Levițchi - Clara Toma**

**Vorbe fără glas**

**Cum facem față pierderilor, separărilor, doliilor  
din viața noastră**

**Editura Sensart 2019**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României****LEVIȚCHI, CRISTIANA ALEXANDRA****Vorbe fără glas : cum facem față pierderilor,  
separărilor, doliilor din viața noastră / Cristiana**

Alexandra Levitchi, Clara Toma. - București : Sensart, 2019

Conține bibliografie

Index

ISBN 978-606-94767-1-0

I. Toma, Clara

159.9

**Copyright © Levițchi Cristiana Alexandra 2019**

Pentru prezenta ediție în limba română, toate drepturile ediției aparțin autoarei. Reproducerea prin orice mijloace, chiar și parțială, a textului cuprins în acest volum, fără acordul scris al autoarei, constituie o încălcare a Legii drepturilor de autor și se sancționează potrivit prevederilor acesteia.

Coperta: Nina Popa

Editura Sensart

www.sensart.ro editura@sensart.ro

**Cuprins**

Despre autoare.....	6
Începuturile.....	9
Legăturile .....	14
Deciziile din copilărie și pierderile .....	28
Pierderile și transmiterile transgeneraționale prin arborele genealogic.....	49
Copilul sacrificat și pierderile .....	85
Traume și violențe.....	94
Traversarea procesului de doliu .....	124
Apărările eului și pierderile.....	139
Fazele doliului .....	157
Adevăruri în cazul pierderilor .....	164
Învățarea abilității emoționale.....	175
De ce este nevoie de un demers de cunoaștere interioară la psihoterapeut .....	181
Sentimentele nu au morală.....	190
Furia, energia vieții .....	193
Ura, umbra iubirii.....	198
Cum ne vindecăm?.....	203
Scrisoarea otrăvită-furioasă-agresivă .....	203
Scrisoarea de restituire a gândurilor, sentimentelor altora.....	207
Scrisoare despre pierderile personale.....	213
Scrisoare despre pierderile strămoșilor .....	215
Scrisoare de adio .....	217
Iertarea, între apărare și eliberare.....	218
Scrisoarea de iertare, a noastră și a celuilalt.....	224
Scrisoare de tristețe .....	227
Scrisoare de înțelegere și/sau acceptare .....	228
Scrisoare de regret, nostalgie .....	230
Scrisoare de prețuire, recunoștință și mulțumire.....	231
Scrisoare de învățăminte după un eveniment de viață .....	232
Exercițiu cu Umbra – a descoperi Întregul nostru.....	233
Scrisoare pentru apreciere de sine.....	237

Modalități propuse de metoda ESPERE pentru gestionarea pierderilor, a renunțării și a violențelor primite.....	238
Bibliografie selectivă .....	256
Recomandari bibliografice si filmoterapie:.....	260

**Mulțumiri și recunoștință:**

Strămoșilor mei (bunici și părinți), tuturor celor de la care am învățat fie ei adulți sau copii, profesori, clienți, colegi, prieteni și alte ființe necuvântătoare care și-au intersectat unele drumuri cu mine.

Soțului și fetiței mele.

Fără de ei nu aș fi putut contribui la aceasta carte.

**Pentru cititoare/cititori:**

Nici o carte în sine nu înlocuiește demersul de cunoaștere psihologică la psihoterapeut. De multe ori, este necesară o însoțire la psihoterapeut (fie pentru cunoaștere personală/dezvoltare personală, fie pentru psihoterapie) pe lângă lecturarea propriu zisă a cărții.

Licențiată în comunicare, specializarea comunicare nonverbală

Formare în metoda ESPERE (creată de psihosociologul Jaques Salome, practician ESPERE, în curs de supervizare de centrul ADRES, Paris)

Cursuri de formare NLP, AT

Masterand, specializarea “Psihologia cuplului și Familie”

Autoare a cărții “Comunicarea nonverbală, sau adevărul de dincolo de cuvinte” și a altor articole de comunicare și dezvoltare personală publicate pe siteuri și reviste de specialitate

## Începuturile

Cineva spunea că viața este o pendulare între a păstra și a da drumul.

Ca să putem să vorbim despre pierdere, doliu, de moarte, sfârșit, neant este neapărat necesar să vorbim despre viață, atașare, naștere și începuturi.

Mulți dintre noi uită un lucru fundamental: viața și moartea sunt două fete ale aceleiași monede. Ne naștem, creștem, naștem, îmbătrânim și murim... apoi se reia ciclul. Societatea noastră occidentală se străduiește să mențină viața prin orice mijloace unele artificiale. A îți pune implanturi și a îți întinde fața nu înseamnă oare o încercare falsă, disperată de a uita că murim?

Înainte de naștere, există conceperea. Ființa noastră începe odată cu concepția. Teoriile reîncarnării consideră că ființa noastră începe cu mult înainte de concepție.

Chinezii calculează astrologic ca și moment al nașterii noastre, momentul concepției noastre ca și celula vie. Uneori în viață dorim să ne reîntoarcem în timpul când eram în simbioză cu mama, unde ne simțeam ocrotiți, în siguranță.

Oare ce înseamnă mitul că ajungem în rai dacă nu o încercare stângace de a reveni în uterul matern? Cei care au scris cărțile religioase (pentru că tot oameni au fost) s-au confruntat și ei cu moartea – această mare necunoscută – și pentru a-și înfrânge angoasa în fața ei – au creat viața de apoi, iadul și raiul. Deocamdată nimeni nu a confirmat și nu

știe cu certitudine ce este după moarte. Filosofia indiana vorbește despre karmă, arderea ei, despre iluminare. În definitiv, iluminarea și arderea karmei corespund în viața reală, capacității noastre de a ne elibera de toate convingerile disfuncționale, deci, de propriul destin preluat transgenerațional. O să aflați ce înseamnă de fapt "destinul" și cum poate fi el schimbat.

Credințele noastre, de cele mai multe ori sunt iraționale, nu se pot demonstra logic, rațional, însă au eficiență, mai ales pentru a da sens și scop vieții. Este o diferență între intuițiile, instinctele noastre care ne feresc de multe evenimente neplăcute și gândirea magică. Aceasta din urmă nu numai că nu este eficientă, ci și periculoasă, mergând mână în mână cu negarea realității, irealism, idealism exagerat, fanatism.

Personal, cred că toate credințele au o esență comună de la care au pornit. Dintr-o altă perspectivă, raiul pentru om este de fapt uterul matern. Acolo, dorim să ne reîntoarcem ori de câte ori ne simțim nesiguri și anulați ca ființă.

Odată plecați de acolo căutăm mereu și mereu acea senzație unică de unire. Timp de cinci, șapte, opt, sau nouă luni respirăm și trăim prin mamă, suntem un tot cu mama. Copilul în uterul matern simte ce simte mama, trăiește ce trăiește și mama, este în simbioză totală cu mama.

În anumite cazuri uterul nu a fost primitiv și atunci persoana adultă poate avea anumite simptome care pot fi legate de viața intrauterină. Viața intrauterină, fanteziile părinților, ale familiei legate de copil sunt la fel de importante sau poate chiar mai importante decât viața de după naștere.

Mai importante mai ales pentru că nu se iau în seamă adesea decât de psihoterapeuții specializați într-un anumit tip de terapie. Persoana care are un simptom arareori se gândește că ar putea avea legătură cu viața din-aintea nașterii, cu viața părinților, a stramoșilor.

Același lucru se poate spune și despre miros.

Trăim într-o lume predominant vizuală și totuși... simțul mirosului lăsat într-un con de umbră ne poate salva. "Mirosurile ating corzile inimii tale cu o precizie mai mare decât imaginile și sunetele." spunea Rudyard Kipling. Noi avem acces la noi înșine nu numai prin vise ci și prin mirosuri. Un miros ne poate declanșa emoții intense de mult uitate pe care le putem explora.

După naștere, care este considerată de mulți psihiatri, psihoterapeuți prima traumă a noastră, avem nevoie imediată de căldura fizică a mamei. Există frustrări bune (când părintele pune limite copilului) și frustrări nocive. O frustrare nocivă a bebelușului este aceea de desprindere brutală de mama din primele clipe de viață și exilarea lui într-o cameră în care toți bebelușii își plâng prima trauma, cea a nașterii. O astfel de brutalitate se regăsește în multe din maternitățile noastre. Dacă fătul și mama au o cameră amenajată imediat după naștere, fătul nu va simți trecerea din lumea acvatică în lumea noastră așa de traumatic și brutal. Cred că majoritatea populației a fost supusă la o asemenea traumă. Din păcate maternitățile din România nu sunt încă la standardele din afară nici din punct de vedere igienico-sanitar și nici din punct de vedere psihologic. Personalul medical ar avea o mare importanță în securizarea femeii gravide și apoi a proaspetei mame,

securizare care lipsește din păcate din multe maternități de la noi. Un standard înalt din punct de vedere psihologic al unei maternități ar fi acela de a pune la dispoziție mulți specialiști: psihiatri, psihologi clinicieni, psihoterapeuți, asistenți sociali, consilieri în probleme de maternologie.

Nu întâmplător nașterea sub apă este considerată ideală pentru făt dar și pentru mamă. O desprindere treptată și blândă pe care mama o oferă, face parte din frustrarea benefică și eficientă care îl ajută pe copil să facă față vieții. Nașterea, după mulți specialiști, este o traumă pentru fătul care se simte nevoit să iasă și să facă față necunoscutului de afară și pentru mama care se simte “deposedata” de făt.

Depresia postpartum poate îngloba în ea – pierderea fătului prin nașterea lui, pierderea condiției de gravidă și începerea unei noi vieți necunoscute, riscante, neprevăzute de mama. Este adevărat că nu toate femeile trec prin această criză așa de puternic ca acelea care fac depresie după naștere. Acele femei au așteptări irealiste cu privire la ele, la făt, au poate dificultăți în familia de bază sau în familia actuală. Condiția de gravidă cuprinde în ea multe dezechilibre psihoemoționale puternice, multe vulnerabilități de natură fizică și psihologică, de aceea a îngriji o gravidă înseamnă a avea în vedere această fragilitate psihoemoțională. Chiar dacă gravida se simte într-o formă excelentă psihic și fizic, asta nu exclude angoasele privitoare la viitorul ei și al copilului.

În timpul nașterii, femeia pe cale de a deveni mama se contopește cu toată descendența ei feminină, regăsindu-și copilul din ea. De-a lungul sarcinii femeia însărcinată se confruntă cu propria feminitate și maternitate, cu feminitatea

și maternitatea mamei ei, bunicii ei, străbunicii ei. Misterul sarcinii și nașterea, paradoxal aduc aminte și de moarte, o moarte simbolică însă deloc de neluat în seamă. Practic avem de-a face cu o ciclicitate și de fiecare dată ciclul viață-moarte se reia.

Când venim pe lume suntem total neajutorați și avem nevoie de îngrijirea, afecțiunea și securitatea unui adult. Adultul pe care “deschidem” ochii – acela va fi prima iubire și acest tip de relație cu acel adult de cele mai multe ori o vom repeta de-a lungul vieții cu alte persoane. De obicei acel adult este mama, apoi tatăl, însă poate să fie îngrijitorul dintr-o casă de plasament, rudă și orice persoană care își asumă rolul de a ne conține și de a ne liniști angoasele. Suntem ființe sociale și oricâtă îngrijire fizică am avea dacă nu ni se oferă atenție afectivă și contact fizic în afara îngrijirii obiective suntem alienați.

Venim pe lume în totală vulnerabilitate și avem nevoie de căldură fizică, proximitate și afectivitate pentru a crește. Imaginați-vă că un copil nu primește aceste îngrijiri deloc sau doar parțial. Ce imagine va putea avea despre el, alții și lume? Negativă, firește. Imaginea despre noi înșine, alții și lume se va mai schimba poate în timpul vieții individului, însă o umbră de nesiguranță tot vă mai plana ca și spectru a ceea ce a fost.

Dacă separarea de mama se face foarte devreme, mai devreme de șase luni, atunci avem de-a face cu *hospitalismul*, noțiune introdusă de Spitz, caracterizată prin mai multe etape: “etapa de plâns, de pierdere în greutate, stagnare în dezvoltare, retragere și refuz al contactului”, “depresie anaclitică, care poate duce la apatie și chiar la moartea copilului”<sup>1</sup>.

Adeseori copiii instituționalizați și cei care nu au parte de atenție și comunicare, sunt tratați ca niște obiecte pe care le schimbi, le îmbraci, le dezbraci, le dai să mănânce și cam atât. Ei pot dezvolta în aceste cazuri un comportament de autoliniștire legănându-se singuri. Nevoia de stimuli, de proximitate face parte din necesitățile de bază ale ființei umane, este înăscută și are drept scop supraviețuirea noastră.

Atașamentul cu prima persoană care ne cuprinde în brațe își va pune amprenta pe întreaga noastră viață de adult. Relația aceasta va influența imaginea despre noi înșine, despre alții, despre lume, ne va oferi un prognostic bun pentru a atrage fericirea în viața noastră, sau mai puțin bun, în funcție de modul de relaționare cu prima persoană de atașament. Convingerile noastre despre noi înșine, viață, oameni vor fi bune sau mai puțin bune, pornind de la contactele bune sau mai puțin bune cu prima persoană de atașament. Limbajul nonverbal, gradul de apropiere sau respingere al persoanei de atașament față de copil îl va face pe copil să se simtă iubit, acceptat și în siguranță, îi conferă abilitatea de a menține un echilibru afectiv, abilitatea de a-și reveni după un eșec, o pierdere.

Dacă mama sau altă figură de atașament (bunicii, îngrijitoarea, mătușa, tatăl), nu a oferit suficientă siguranță, grijă și atenție copilului, adultul de mai târziu se va simți destul de insecurizat în unele aspecte din viața lui. Nu este întâmplător că se oferă mamelor și taților posibilitatea de a sta cu copilul nou născut acasă după naștere timp de doi ani de zile. Această constanță de cele mai multe ori este mai importantă decât alăptarea, în cazul în care mama spre

LEPIS

exemplu se întoarce la servicii repede după naștere și vine să alăpteze copilul de la servicii. Aceasta înseamnă lipsă de siguranță, securizare, constanță, proximitate, care creează neajunsuri bebelușului și în relația lui cu mama. O mamă care alăptează temeinic însă are depresie postpartum va avea o relație dificilă cu bebelușul ei spre deosebire de o mamă care nu alăptează "temeinic", însă este prezentă, conținătoare și echilibrată. În momentul când o femeie devine mamă, i se reactivează toată relația cu propria mamă și copilul ei interior poate fi în alertă. Dacă relația cu sotul nu este bună și ea nu este ajutată, conținută, depresia postpartum se instalează insidios. De aceea la nașterea copilului mama are nevoie de tot suportul necesar (partener, familie extinsă, prieteni), mai întâi ea, ca să poată fi prezentă pentru bebeluș. Hrana afectivă deseori este la fel de importantă ca și hrana propriu zisă sau mai importantă. Omenirea e bolnavă pentru că nu a avut hrană afectivă de cele mai multe ori (sunt generații întregi de copii lasați la creșă, la bunici, cu bone mai de curând de la vârste foarte mici - 3 luni, 6 luni). Acest abandon se resimte întreaga viață. Chiar dacă bebelușul a fost lasat la bunici, tot abandon înseamnă. Deseori bunicii țineau și țin locul părinților. Abandonul însă tot se simte și dacă bunicii sunt prezenți, constanți și se ocupă de copilăș. Alteori, nici bunicii nu se ocupau de copilăș (mai ales la țară, unde treburile zilnice nu lăsau loc timpului petrecut cu bebelușul, unde de cele mai multe ori nevoia de conținere a celui mic nu era conștientizată). Cât despre creșe, situația este jalnică în țara noastră și de nedorit pentru un bebeluș, deoarece nu se asigură deloc prezența unei persoane unice (sau să zicem

maxim două) pentru un bebeluș.

Mulți oameni săraci din punct de vedere material se pot simți împliniți dacă se simt bine afectiv în familia lor.

O internare a mamei sau bebelușului în spital este resimțită ca traumatică, mai ales dacă spitalizarea survine brusc. Un astfel de eveniment este tratat cu indiferență și neconștientizare de un adult însă poate conține germeii unor probleme emoționale diverse de-a lungul existenței.

Relația de atașament între bebeluș și apoi copil și părinte este firesc să fie o relație în care rolurile sunt ne-negociabile și asimetrice: părintele fiind cel care oferă îngrijire, atenție, copilul este cel care primește îngrijire, atenție. Părintele care securizează și conține, știe să observe, să simtă nevoia copilului de contact și să-i răspundă într-un mod "bun" pentru el. Părintele care are el însuși probleme personale nu își va securiza copilul și din păcate nu va ști să observe, să-i răspundă copilului într-un mod bun sau îi va oferi aceste îngrijiri în mod inconstant, inconsistent, creându-i o stare de nesiguranță, angoasă și profundă disperare. Sunt părinți care nu securizează, ba dimpotrivă parentalizează copilul, abuzează fizic și psihologic, îl rejectează. Sunt acei părinți care își forțează copiii să le îndeplinească unele nevoi nesatisfăcute în copilăria lor sau ca adulți.

Capacitatea copilului de a explora, de a fi deschis spre noutate, vine din legăturile afective securizante din copilărie și adolescență mai apoi. Dacă copilul se va simți suficient de securizat, va putea explora lumea pornind de la "o bază sigură". Este bine de știut, însă că nici o mamă și nici o persoană de îngrijire nu poate oferi la maximum

Mulți părinți și în trecut și acum consideră că a hrăni copilul fizic, a îl spăla, a îl îmbrăca, sunt lucruri esențiale în îngrijire, neconștientizând faptul că atingerea fizică, comunicare din priviri, recunoașterea reciprocă prin mirosuri, gusturi, vorbele spuse copilului, afectivitatea arătată sunt elemente la fel de importante, poate chiar mai importante decât îngrijirile strict fiziologice. Multe mame, bunici, tați își tratează noul născut ca un obiect manipulabil, nu ca o ființă vie, ca un subiect. Când un copil este neliniștit, mama nu este în cameră sau lipsește, este indicat să îi puneți copilului o eșarfă a mamei în pătuț – se va liniști imediat – atât de important este simțul mirosului mamei în securizarea afectivă.

Din păcate întâlnesc frecvent la spital părinți cu mari carențe educative, fără mijloace de subzistență, fără o locuință sigură de locuit, fără loc de muncă, abuzivi prin aceste carențe și toxici din punct de vedere comportamental pentru copiii pe care înconștient nu i-au dorit, ci i-au făcut din pseudo-rațiuni religioase spunând “noi nu folosim metode contraceptive pentru că așa spune la Biblie”. Acești părinți *nu* au devenit părinți aducând pe lume un copil. Acești părinți aveau nevoie ei înșiși de educare și îngrijire înainte de a deveni adulți, părinți. A avea un copil presupune ca părinții să fie ei înșiși maturi emoțional, responsabili să aibă grijă de o ființă neajutorată, echilibrați în mai toate planurile vieții și fericiți.

Un copil echilibrat, sociabil, zâmbitor, receptiv, senzitiv este un copil a căror nevoi sunt satisfăcute, care are

părinți fericiți, zâmbitori, armonizați cu ei înșiși, cu lumea înconjurătoare.

Un copil prea cuminte (“care nu creează probleme”) care stă în pătuț, nu socializează, nu interacționează este un copil care s-a obișnuit să nu ceară, adică un copil nesigur.

Un copil agitat, anxios, plângăcios, catalogat “dificil” este și el un copil privat de securitate. Studiile arată că la acești copii, mama, din diverse motive, este absentă, nepăsătoare, depresivă, rejectivă, anxioasă, neconsolată.

După Bowlby și Mary Ainsworth există mai multe tipuri de atașament, cel mai benefic pentru copil fiind atașamentul sigur. Când copilul primește îngrijire, iubire, siguranță, va fi capabil să devină un adult autonom. Adultul care a avut un atașament sigur va fi independent, adaptabil, capabil de interdependență, va stabili ușor relații, nu va avea frică de părăsire sau de intimitate, va trăi sentimente de fericire mai des decât persoanele cu atașament nesigur, va avea o viață profesională și de cuplu satisfăcătoare, având capacitatea de a se menține într-un cuplu, de a-l accepta pe partener așa cum este, va ști când să se lase îngrijit și când să îngrijească, va cere direct ce vrea și va da îngrijiri dacă i se cer. Persoana cu stil de atașament sigur va avea granițe flexibile cu ceilalți, putând să se diferențieze și să se și contopească cu altul, când e cazul.

Copiii cu atașament nesigur se împart în trei categorii: anxios-evitant, anxios-rezistent și ambivalent. Atașamentele nesigure dau în viața de adult dizabilități afective-sociale, lipsa de succes și încredere în sine, incapacitate de a își reveni din situații traumatice cu echilibru și ușurință. Atașamentul nesigur poate fi cauzat de