

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RUPPERT, FRANZ

Vreau să trăiesc, să iubesc și să fiu iubit. Manifest pentru a redescoperi bucuria de a trăi și relațiile autentice care îți aduc pace și libertate / Franz Ruppert; trad. din lb. germană: Doina Fischbach. -

București: Herald, 2025

ISBN 978-630-336-096-6

I. Fischbach, Doina (trad.)

159.9

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Franz Ruppert

VREAU SĂ TRĂIESC, SĂ IUBESC ȘI SĂ FIU IUBIT

*Manifest pentru a redescoperi bucuria de a trăi
și relațiile autentice care îți aduc pace și libertate*

Traducere din limba germană de

DOINA FISCHBACH

Lectură de specialitate de

PSIHOTERAPEUT IOPT LIVIA-ALEXANDRA CĂCIULOIU

EDITURA  HERALD

București

CUPRINS

01. ÎNTREBĂRILE FUNDAMENTALE DESPRE EXISTENȚA UMANĂ	11
02. PSIHICUL UMAN	14
03. VIAȚA MEA ÎN ANII PANDEMIEI	23
04. CERCETĂRILE MELE EMPIRICE	25
05. OBIECȚII ȘI REZISTENȚE POSIBILE	26
06. TEORIE ȘI PRACTICĂ	29
07. IDENTITATEA SĂNĂTOASĂ CA STARE PRIMORDIALĂ	31
08. IUBIREA – O CONDIȚIE UMANĂ	33
09. IUBIREA MATERNĂ TREBUIE SĂ FIE CONCRETĂ	36
10. IUBIREA ȘI „NOI”	41
11. IUBIREA MATERNĂ ȘI FORMAREA EULUI	43
12. ÎNVĂȚAREA ABILITĂȚII DE RELAȚIONARE	46
13. NOI ȘI EU	47
14. IUBIREA ȘI FRICA	49
15. CAPCANA FRICĂ–DEPENDENȚĂ	54
16. SĂ NU PROVOCI NI MĂNUI FRICĂ ÎN MOD CONȘTIENT!	55
17. IUBIRE ȘI ADEVĂR	56
18. RESPINGEREA MASIVĂ ȘI LIPSA IUBIRII MATERNE	58

19. IUBIRE ȘI VIOLENȚĂ	62	43. FIGURI DE SUBSTITUȚIE ALE MAMEI ȘI ALE TATĂLUI	122
20. DEPRESIV ÎNCĂ DIN PÂNTECE	63	44. BANII NU POT CUMPĂRA IUBIREA MATERNĂ	126
21. PROCESELE TRAUMATIZANTE ALE NAȘTERII	64	45. SISTEMUL ESTE MAI PRESUS DE ORICE, TU NU CONTEZI DELOC	128
22. SCINDAREA PSIHICULUI CA SOLUȚIE DE URGENȚĂ	66	46. CAPITALISMUL – UN SISTEM ECONOMIC LIPSIT DE IUBIRE.	132
23. TOT MAI MULTE STRATEGII DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN URMA TRAUMELOR	68	47. NARCISISMUL – PREA MULTĂ SAU PEA PUȚINĂ IUBIRE DE SINE?	137
24. ADULȚI APARENT RAȚIONALI	70	48. SALVAREA LUMII = SALVAREA MAMEI	141
25. IUBIREA MATERNĂ AMESTECATĂ CU SENTIMENTE TRAUMATICE	72	49. PROIECTE MEGALOMANE DE SALVARE A LUMII	144
26. IUBIREA – DORUL DE UN SCOP DE NEATINS	73	50. ȘI AGRESORII CARE PROVOACĂ TRAUMELE VOR SĂ FIE IUBIȚI	147
27. FURIA, MÂNIA ȘI URA FAȚĂ DE MAMĂ	74	51. „CORONAVIRUSUL” – O COMPLICAȚIE SIMBIOTICĂ GLOBALĂ	160
28. RESPINGEREA ȘI DEZGUSTUL FAȚĂ DE MAMĂ	77	52. ȘTIINȚA LIBERĂ	198
29. ILUZII ALE IUBIRII ȘI NEVOI DE SUBSTITUȚIE	78	53. PĂRINȚII SĂNĂTOȘI OFERĂ BAZA UNEI SOCIETĂȚI SĂNĂTOASE	202
30. CONFUZIE, NEBUNIE ȘI DELIR DE IUBIRE	80	54. EXPERIENȚA SUFERINȚEI PRIMORDIALE	207
31. IMPOSIBILITATEA DE A SE MATURIZA	82	55. ÎNTOARCEREA LA IUBIREA DE SINE NECONDIȚIONATĂ	210
32. OARE TATA POATE FI UN SUBSTITUT PENTRU MAMA MEA?	84	56. UMANITARISM	212
33. SUFERINȚA PRIMORDIALĂ NEELIBERATĂ	86	57. IUBIRE ȘI MOARTE	216
34. LIPSA IUBIRII MATERNE ȘI DEPENDENȚA	88	58. CE VREAU EU?	217
35. CE SUNT BOLILE?	91	59. TEORIA PSIHOTRAUMEI ORIENTATĂ SPRE IDENTITATE	220
36. AGRESIUNI SEXUALE ÎN LOC DE IUBIRE	99	BIBLIOGRAFIE	237
37. REPETAREA RELAȚIILOR PRIMARE DE IUBIRE	102		
38. IUBIRE, ÎNDRĂGOSTIRE, DORINȚĂ SEXUALĂ ȘI COPII	104		
39. DINAMICI AGRESOR-VICTIMĂ	111		
40. A IUBI ȘI A AJUTA	114		
41. DESCONSIDERAREA SOCIALĂ FAȚĂ DE IUBIREA MATERNĂ ADEVĂRATĂ	116		
42. MITUL IUBIRII MATERNE	118		

01 ÎNTREBĂRILE FUNDAMENTALE
DESPRE EXISTENȚA UMANĂ

Când mă gândesc la modul în care noi, ca ființe umane, ne trăim viețile, îmi apar multe întrebări în minte:

- De ce atât de mulți oameni spun „Sunt bine!”, chiar dacă sunt plini de frici și simt prea puțină bucurie în viețile lor?
- De ce atât de mulți dintre noi ne temem de propriile emoții? De ce ne ascundem de ele și ne refugiem în minte?
- De ce fugim de noi înșine?
- De ce atât de mulți oameni sunt dependenți de cumpărături, de muncă sau de droguri?
- De ce atât de mulți oameni se percep pe ei înșiși ca fiind inadecvați și impostori?
- De ce atât de multe femei simt repulsie față de bărbați și, totuși, rămân în relații cu ei?
- De ce atât de mulți bărbați disprețuiesc femeile, au frică de intimitate și caută toată viața femeia ideală?
- De ce atât de multe persoane, femei și bărbați, nu își găsesc partenerul ideal, pe care și-l doresc cu atâta ardoare?
- De ce atât de mulți părinți nu își pot iubi cu adevărat copiii, în ciuda afirmațiilor lor contrare?
- De ce atât de mulți copii se simt nedoriți?
- De ce atât de multe mame și atât de mulți tați își abuzează copiii fizic și psihologic de mii de ani? Chiar și sexual?¹

¹ deMause, L. (ed.), *Hört ihr die Kinder weinen. Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main, 1980. (N. a.)

- De ce copiii își iubesc părinții în ciuda tuturor acestor abuzuri?
- De ce vor oamenii să fie mai buni, mai rapizi, mai inteligenți sau mai bogați decât ceilalți?
- Din ce motiv credem că „noi” suntem oameni mai buni decât „ceilalți”?
- De ce oamenii ajung să se vândă pe sine, chiar și respectul de sine, pentru a obține bani, statut, posesiuni sau oarece putere?
- De ce mint, înșală, fac atât de multe abuzuri și chiarucid cu conștiința împăcată?
- De unde vine nevoia de a-i controla și domina pe ceilalți?
- De ce există atât de multă prostituție și pornografie?
- De ce copii nevinovați se transformă în adulți care comit acte monstruoase?
- De ce unii oameni simt plăcere în a-și tortura semenii?
- De ce simt satisfacție atunci când îi rănesc pe alții?
- De ce unii oameni venerază „răul” în loc să creadă în „bine”?
- De ce omenirea se înrobește pe sine?
- De ce ne lăsăm dominați de un sistem financiar instabil?
- De ce nu folosim descoperirile științifice extraordinare și inovațiile tehnologice colosale în beneficiul tuturor?
- De ce risipim bogăția materială pe care o creăm pe lucruri care îi sărăcesc și îi îmbolnăvesc pe oameni?
- De ce oameni cu tulburări mintale grave câștigă alegerile?
- De ce în realitate guvernează cei care nu sunt aleși?
- De ce victimele traumelor merg la război pentru agresorii care provoacă traumele?

- De ce suntem atât de dornici să ne apropiem de autodistrugere prin război nuclear?
- Au nevoie oamenii la fiecare 6 luni de un vaccin împotriva unui virus oarecare, pentru a trăi bine?
- Cine reprezintă de fapt interesul general: statul, știința, religia, un partid, „FEM”¹?
- De ce formula originală a vieții – vreau să trăiesc, să iubesc și să fiu iubit – s-a transformat pentru atât de mulți oameni într-o formulă a supraviețuirii – trebuie să răzbat cumva, să fiu superinteligent și temut?
- Oare toți oamenii de pe planetă sunt puțin „nebuni”?
- Oare mai există vreo speranță pentru omenire?

Înainte de a merge mai departe, aș vrea să te invit pe tine, cititorule, să iei o pauză și să îți notezi ce întrebări fundamentale apar pentru tine, în legătură cu existența ta. Eu mă simt inspirat de Rainer Maria Rilke (1875–1926), care spunea: „Dacă trăiești acum întrebările, poate atunci, în viitorul îndepărtat, fără să îți dai seama, vei trăi calea spre răspunsuri”². Dacă oamenii nu pun întrebări, nu vor primi răspunsuri. Dacă ne adresăm întrebări triviale, fără importanță, atunci vom primi răspunsuri fără importanță. Însă dacă avem curajul să adresăm întrebările importante, vom primi răspunsuri care chiar înseamnă ceva.

¹ Forumul Economic Mondial. (N. a.)

² În germană în original, <https://schreibenbefluegelt.wordpress.com/2017/10/22/die-fragen-lieb-haben-rilke/>, accesat 05.05.2021. (N. a.)

Răspunsurile mele la aceste întrebări gravitează în principal în jurul psihicului uman și al dezvoltării acestuia. Supoziția mea de bază este următoarea: dacă psihicul unui om se poate dezvolta sănătos, atunci acesta va reuși să trăiască o viață bună și să conviețuiască armonios cu semenii săi. În schimb, dacă psihicul uman este afectat de timpuriu, lucrurile nu arată bine – nici pentru individ, nici pentru întreaga societate.

CE ÎNSEAMNĂ PENTRU MINE „PSIHIC”?

Pshicul este un principiu de procesare a informației. Toate ființele vii dispun de un psihic adecvat lor, indiferent că este vorba despre copaci, furnici, pești, pisici sau oameni. Modul în care funcționează este acesta: un organism preia informația din exterior, o procesează în interior, stochează ceea ce este important pentru el și transpune informația adaptată nevoilor sale în proiecte, inițiative și acțiuni.

Concepția potrivit căreia funcțiile psihicului sunt conectate la un creier sau la un sistem nervos este greșită. Fiecare celulă este un organism viu, care este alcătuit din materie și energie și are posibilitatea de a procesa informații. Toate celulele vii dispun, de asemenea, de un psihic și pot învăța din experiențele lor.¹ De asemenea, structurile celulare complexe pot genera forme complexe ale psihicului și, implicit, procese cognitive diferențiate.

¹ <https://www.pnas.org/content/118/10/e2007815118>, accesat 24.03.2021. (N. a.)

PSIHOLOGIA

Una dintre particularitățile psihicului uman constă în faptul că el poate deveni conștient de sine. Suntem, cel puțin în principiu, capabili pentru conștientizare și înțelegere de sine. Prin intermediul psihicului nostru, noi, oamenii, suntem capabili chiar să practicăm „psihologia” ca știință. Acest lucru înseamnă că, pentru psihologi, există o cerință specială de a se recunoaște pe ei înșiși. Cine nu se înțelege pe sine nu va fi capabil să înțeleagă alți oameni.

IDENTITATEA

Prin intermediul psihicului lor, oamenii se întrebă: Cine sunt eu? Pentru ce trăiesc? Conceptul de identitate este unul dintre cele mai importante concepte de bază ale teoriei mele psihologice. Eu definesc identitatea ca fiind suma tuturor experiențelor de viață pe care un om le trăiește încă de la începutul vieții sale. Povestea sa de viață, propria biografie reprezintă nucleul identității sale.

Acest lucru poate fi exprimat prin următoarea formulă:

Eu = Eu

La dreapta și la stânga semnului egal se află numai individul respectiv: eu sunt cine sunt. În acest sens, fiecare om este unic și diferit de toți ceilalți oameni.

IDENTIFICAREA

Între conceptul de identitate și conceptul de identificare trebuie să se facă o distincție. În cazul identificării, cineva se identifică cu ceva care există în exteriorul lui. Poate fi vorba despre o altă persoană sau un grup din care simte că face parte

(de exemplu, germani, creștini, suporterii unui club sportiv, membrii unui partid sau grup profesional etc.). Adesea, oamenii se identifică și cu bunurile pe care le posedă: casa, mașina, hainele, smartphone-ul...

Identificarea poate fi exprimată prin următoarea formulă:

Eu = Tu sau **Eu = Noi** sau **Eu = un lucru**

Identificarea nu înseamnă automat renunțarea la propria identitate. De exemplu, atunci când învață limbajul, copiii se identifică automat cu limba mamei lor, cu accentul ei, cu tonul vocii ei. În acest caz, putem vorbi mai degrabă de „imitație”. În general, părinții sunt modele pentru copiii lor, care îi imită – așa cum spune vechea înțelepciune pedagogică: „Nu contează cât încercați să vă educați copiii, ei tot vor ajunge să vă copieze”. Psihologia comportamentală denumește acest lucru „învățarea prin imitație” („modelare”).

Însă identificările pot avea și rolul de a abate atenția de la propria persoană și de la lipsa unui eu propriu și a unei voințe proprii. Identificările pot fi folosite pentru a acoperi golul interior cu ceva care este recunoscut și admirat de ceilalți. Acest lucru îi poate face pe unii oameni să pară adeseori mai mult decât ceea ce sunt în realitate. Să pară în ochii celorlalți că sunt oameni de succes, deoarece au o familie, o casă, o mașină sau o profesie respectabilă. Sau să aibă relații cu „persoane populare”, potrivit formulei narcisiste: sunt important, deoarece relaționez cu oameni importanți. În realitate, ei sunt profund nesiguri pe ei înșiși, funcția eului lor sănătos este slab dezvoltată și, dacă sunt lăsați pe cont propriu, abia dacă știu cine sunt și ce vor.

Întrebările pe care trebuie să ni le adresăm sunt: Cât de mult cred în toate lucrurile cu care mă identific? Așadar, în ce măsură mă aflu eu în spatele tuturor lucrurilor cu care mă identific? La ce părți din mine renunț pentru a dobândi sentimentul

de apartenență? Cât de mult mă trădez pe mine însumi ca să fac asta? Am decis eu de bunăvoie să fac acest lucru sau acționez în primul rând ca urmare a sentimentelor mele de singurătate și a fricilor de abandon deoarece, în urma suferinței mele din copilărie, am fost nevoit să renunț de timpuriu la eul și la voința mea liberă, pentru a supraviețui?

În psihologia populară, conceptul de identitate este adesea sinonim și confundat cu conceptul de identificare. Acest lucru duce la discuții și dispute interminabile, de exemplu, cu privire la ceea ce este tipic german sau ce este un om alb tipic. Naționalistii și globaliștii își pot petrece toată viața certându-se despre asta.¹ Cei care își confundă identitatea cu identificările ajung în mod inevitabil să aibă o gândire de grup și se străduiesc să se delimiteze de oamenii care sunt diferiți: „Noi, femeile, suntem...”, „Emigranții sunt...”, „Radicalii de dreapta sunt...”. Ei caută grupul de care simt că aparțin, ceea ce înseamnă totodată că se delimitează de cei care nu fac parte din grup. În felul acesta, se creează camere de ecou comunicaționale și acționale.

Ei discută doar cu cei care fac parte din propriul grup și vorbesc despre „ceilalți”, care sunt altfel decât „noi”. Au relații numai cu membrii grupului. Și, bineînțeles, preferă să facă parte dintre cei care sunt buni și progresiști și să se delimiteze de cei care aparent sunt răi, înapoiți, mărginiți, conservatori, extremiști de dreapta, antisemiți etc. Acești „ceilalți” probabil văd lucrurile în același fel, dar invers.

Când ne trăim viețile prin identificări, este natural să aspirăm la a face parte din siguranța adusă de „majoritate” și nu dintr-o „minoritate”, care este stigmatizată social. Pe lângă frica de a nu aparține, adesea un rol important îl are și rușinea de a nu fi adecvat și de a nu satisface așteptările celorlalți. De fapt, aceasta este o stare iluzorie de simbioză, ce pretinde o similaritate care practic nu există. Diferențele și contrastele care există cu

¹ Unger, R., *Der Verlust der Freiheit*, Europa Verlag, München, 2021. (N. a.)

adevărat în realitate sunt estompate și se încearcă mascarea lor cu similarități aparente.

ATRIBUIRI

În astfel de sisteme de relații complicate simbiotic, oamenii încearcă să le dea celorlalți o identitate prin faptul că le atribuie ceva și, astfel, îi etichetează. Astfel de atribuiri au loc întotdeauna cu o anumită intenție. Ele servesc atât la includerea simbiotică („Îmi aparții! Ești soțul meu, soția mea, copilul meu!”), cât și la excluderea simbiotică („Ești un străin și nu aparții acestui loc!”).

Atribuiri pot fi exprimate prin următoarea formulă:

Tu = Eu sau **Tu = Noi** sau **Tu = un lucru**

Atribuiri sunt realizate, printre altele, prin:

- acordarea numelui („Copilul nostru ar trebui să poarte un nume musulman/creștin/evreiesc.”);
- acordarea notelor („Hans este un elev de nota 10!”);
- afirmații apreciative („Copilul acesta vrea numai să mă enerveze!”);
- stabilirea unui diagnostic medical („Aveți cancer. Acum trebuie să faceți chimioterapie!” „Maria este schizofrenică, de aceea trebuie să fie tratată cu medicamente psihotrope.”);
- acordarea unei cetățenii („Acum sunteți cetățean german.”) sau
- legislație („Domnul Meier sau societatea XY este o persoană juridică.”).

Așadar, în cazul atribuiriilor, cuvântul „noi” este folosit fie în mod incluziv, prin expresia „Noi toți”, fie în mod exclusiv, prin expresia „Noi suntem diferiți de ceilalți”. Este mai degrabă îndoielnic dacă acest lucru este în favoarea oamenilor cărora li se fac atribuiri. De obicei, privilegiile de a aparține sunt plătite

scump, mai ales prin respectarea regulilor care sunt stabilite de cei ce pot oferi aceste drepturi speciale. Retragerea privilegiilor este mijlocul de constrângere folosit pentru a impune respectarea cu strictețe a acestor reguli. Nevoile personale de autonomie și posibilitatea de a experimenta un eu propriu cu o voință liberă devin astfel limitate.

Dacă cineva este exclus în urma atribuiri efectuate, acest lucru poate fi foarte dureros sau chiar îi poate pune viața în pericol. De exemplu, un copil care este agresat în clasă deoarece pare a fi „diferit” e foarte nefericit. El ar putea chiar să se gândească la sinucidere.

EUL

În cadrul teoriei mele psihologice, eul sănătos constituie dimensiunea psihică esențială. Eu definesc eul sănătos ca fiind punctul de referință pentru toate celelalte procese psihice ale unui organism uman viu. Dacă acest punct central de referință lipsește, unitatea psihică interioară a unui om nu se formează. În lipsa unei busole interioare, viața lui se desfășoară mai întâi într-o direcție și apoi în cealaltă. Devine lipsită de scop, întâmplătoare și, astfel, ușor de influențat și de controlat din exterior.

VOIŢA

Voința noastră ne oferă posibilitatea de a urma obiective și de a continua să le urmărim chiar și atunci când întâmpinăm rezistențe interioare și exterioare. Totuși, în lipsa unui eu, voința noastră nu are o orientare clară. Întrucât organismul uman are întotdeauna diferite nevoi în același timp, în lipsa unui eu sănătos, în viața de zi cu zi, nu există o instanță clară, care să decidă ce trebuie făcut sau ce nu trebuie făcut în cadrul acestei competiții a nevoilor: de exemplu, ar trebui să mănânc ceva imediat sau ar trebui mai întâi să termin de scris acest text?

Scopul principal al activității mele terapeutice este ca oame-
 nii să-și poată pune și să răspundă la întrebarea: „Cine sunt eu
 și ce vreau eu în viața mea?” Ei pot face acest lucru cel mai bine
 atunci când dispun de un psihic sănătos, cu un nucleu stabil al
 eului, și de o voință liberă. Atunci, ei au și un potențial crescut
 de autovindecare. Un psihic sănătos poate face distincție între:

- „eu”, „tu” și „noi”;
- trecut, prezent și viitor;
- percepții și proiecții;
- interior și exterior;
- iubirea concretă și dorințele neîmplinite;
- plăcerea senzuală și lăcomia sexuală;
- realități și iluzii;
- realizabil și nerealizabil;
- viață, supraviețuire și moarte.

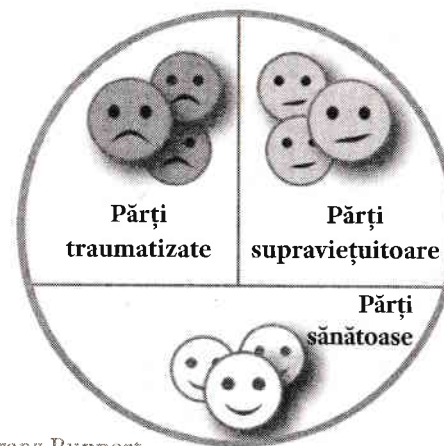
Un psihic sănătos poartă în interiorul lui măsura adevărului
 și a veridicității. Vrea să fie liber să își exprime propria vitalitate,
 propriile nevoi și abilități. Este deschis către dialog și comunicare.
 Este fericit și vrea ca și ceilalți oameni să fie fericiți. Creează baza
 pentru stabilirea unor relații constructive cu alți oameni.

PSIHICUL TRAUMATIZAT

Atunci când un psihic uman este traumatizat din cauza lip-
 sei de iubire, neglijării și violenței, el își pierde aceste abilități
 fundamentale de a se orienta spre realitate și de a permite unui
 om să aibă o viață bună. Devine un psihic traumatizat, care își
 pierde coeziunea interioară și se scindează. Se fragmentează și
 apoi se dezintegrează în 3 substructuri (a se vedea Figura 1).

Din fericire, în ciuda traumatizării, există în continuare părți
 psihice sănătoase, dar există și părți psihice traumatizate aflate
 într-o stare acută de suferință, precum și reacții și strategii de
 supraviețuire în urma traumelor, care trebuie să evadeze din reali-
 tatea insuportabilă și, de aceea, se află într-o stare cronică de stres.

SCINDAREA PSIHICULUI UNUI OM ÎN URMA UNEI EXPERIENȚE TRAUMATIZANTE



Prof. Dr. Franz Ruppert

Figura 1: Psihicul traumatizat

O caracteristică deosebit de problematică a unui psihic trau-
 matizat este aceea că refuză să conștientizeze faptul că a suferit
 o traumă. În schimb, evadează într-o lume plină de iluzii. Atunci
 când își pune întrebarea „Cine sunt eu?”, se refugiază în identi-
 ficări (Sunt german! Sunt medic! Sunt XY!) și acceptă atribuiri (de
 exemplu, diagnostice medicale), fără să opună rezistență. Este
 fixat asupra lumii exterioare, se pierde în discursuri asociative, de
 tip monolog, într-un acționalism orb și în certuri și lupte fără sens.

Oamenii traumatizați se percep pe ei înșiși și pe semenii
 lor ca având o problemă majoră. Nu au încredere în nimeni și
 se ascund în spatele unor ziduri interioare solide. Își amortesc