

TREI

Suferința din dragoste

Povestea maturizării adolescenților

BRUNO HUMBEECK

Traducere din franceză de Cristina Vasilescu

Cuprins

Cuvânt înainte	7
Introducere	11
Radiografia unei suferințe contemporane din dragoste	15
1. O suferință	17
2. Despre iubire	28
3. O suferință din dragoste...	40
Suferința din dragoste: o umbră împovărătoare	89
4. Pentru ca suferința să nu provoace prea multă durere	91
5. Suferința din dragostea-pasiune ne învață să ne cunoaștem	102
6. O suferință de atașament pentru restructurarea propriei viziuni asupra lumii	131
Suferința din dragoste: o umbră proiectată	161
7. O suferință care rănește: necuviința disperării	163
8. O suferință pe care merită s-o trăim pentru a ne cultiva stima de sine	179
Concluzie...	191
Bibliografie	195

Cuvânt înainte

Orhan Pamuk, laureat al Premiului Nobel pentru literatură, consideră că îndrăgostirea este ca un accident rutier, ca o boală care trebuie înțeleasă. După părerea lui, dragostea nu ar avea nimic plăcut în ea. Și tot potrivit lui, e imposibil să înțelegem ce este dragostea privind din interior. Nu pricepem nimic atunci când o simțim. Ne lăsăm purtați de ea. Atâta tot. Putem, eventual, să o descriem, dar niciodată să o radiografiem. Orhan Pamuk este un romancier, un poet, nu un om de știință. Rolul lui este acela de a povesti, nu de a explica. De a se apropia de adevăr. Nu de a-l afirma.

Dar cum definesc oamenii de știință dragostea? Neurobiochimiștii o consideră o furtună hormonală. Psihologii o aseamănă cu o deviere de la traiectoria individuală, iar sociologii o explică printr-un ansamblu de factori determinanți care, din punct de vedere social, o fac mai mult sau mai puțin probabilă. După părerea lor, starea de îndrăgostire se rezumă adeseori la un ansamblu de cauze mai mult sau mai puțin clar identificabile. Este un fenomen al vieții, un mod, desigur neobișnuit, dar totuși normal, de a exista în această lume, care ne permite să concepem funcționarea eului (pentru neurobiochimiști), să luăm în considerare construcția sinelui (pentru psihologi) și să înțelegem maniera fiecăruia de a-și situa propria traiectorie în lumea celorlalți (pentru sociologi). Pentru oamenii de știință, îndrăgostirea nu este nici plăcută, nici neplăcută. Ea este o întâmplare care, asemenea tuturor lucrurilor produse de om, se înscrie într-o schemă explicativă de cauzalitate sau, cel puțin, de corelare.

Savanții nu sunt poeți și preferă, de cele mai multe ori, să nu îndruge povești. Ei aspiră la adevăr și susțin adeseori, cel puțin parțial, că este posibil să îl dețină.

Totuși, despre dragoste ar trebui lăsați să vorbească sau să scrie doar poeții și oamenii care iubesc, cei care, într-un fel sau altul, au simțit că sunt îndrăgostiți. Când știința se ocupă de acest subiect, dragostea ajunge să fie rezumată, de multe ori, doar la pulsiuni, reflexe și comportamente puse în practică sau învățate, la date biologice, la reacții fiziologice măsurabile, la reacții psihologice testabile, toate având legătură cu fenomenul iubirii, dar care nu ni-l fac totuși mai ușor de înțeles.

Fără îndoială, lucrurile acestea sunt adevărate, numai că, așa cum sublinia Pamuk, cei care trăiesc iubirea nu sunt realmente în stare să o înțeleagă, experiența fiind prea brutală, prea dură. Ei pot vorbi despre ea, pot scrie despre ea, dar fără a o supune rațiunii. Și atunci, ce să facem? Să lăsăm totul în seama romancierilor care nu oferă explicații? Să dăm mână liberă oamenilor de știință care explică prea mult? Problema pare imposibil de rezolvat și așa se explică, probabil, de ce literatura științifică a devenit abia de curând interesată de acest subiect.

Și dacă soluția s-ar afla într-o postură intermediară? Dacă pentru a vorbi în mod științific despre dragoste ar trebui neapărat să fim și romancieri și savanți, să spunem povești cu miez și să ne mulțumim cu a aborda partea subiectivă a adevărului aceluia care trăiește starea amoroasă din interior și care, pentru a o dezvălui, nu dispune decât de cuvintele și de neputințele lui? Pentru aceasta, poate că ar trebui să fim oameni de știință îndrăgostiți, poeți care se abat de la rolul lor, preocupați fiind de adevăr, sau romancieri rătăciți în lumea cercetătorilor, spunând povești pentru care caută mijloace de convingere...

Fără îndoială, așa ceva vom încerca să fim, să devenim sau să rămânem în paginile care urmează. Acesta este motivul pentru care, în cartea de față, vom da cu precădere cuvântul aceluia care trăiește experiența unei despărțiri amoroase, aceluia care acceptă

să și-o reamintească așa cum s-a petrecut ea, cu bune și cu rele, și aceluia care, fără a face un roman din eșecul lor în dragoste, au construit totuși din el o întreagă poveste. Povestea lor, frumoasă sau greu de istorisit. Le vom asculta relatarea și vom vedea apoi dacă modelele noastre teoretice îi pot „radiografia“, sesizând sau explicând cum și de ce o experiență amoroasă, o suferință din dragoste, niciodată banală și întotdeauna edificatoare, poate fi privită uneori ca un argument de construcție identitară și alteori, dimpotrivă, ca un vector al năruirii sinelui. În această privință, conceptul de reziliență și modelul despre lume pe care i l-am asociat vor jalona, cu siguranță, mersul nostru înainte pe acest drum.

Introducere

„Lasă, că ai de unde alege...” Dacă asta este tot ce-i poți spune celui care tocmai a fost părăsit, crezând că astfel îl ajuți să-și revină când el se simte de-a dreptul distrus, mai bine taci. Tăcerea va vorbi, fără îndoială, mai bine decât tine... În mod clar, umorul răsuflat nu este niciodată soluția potrivită pentru a rezona cu sentimentul de rătăcire deznădăjduită în care se cufundă cel ce trăiește drama unei iubiri pierdute.

Dar, ce-i drept, nu toată lumea are curajul să tacă. Ar fi prea greu în fața unei asemenea pierderi. Prea angoasant în fața vidului. Prea terifiant în fața absenței. Prea puțină acțiune când e vorba de a umple un gol. În concluzie, ar fi mult prea puțin pentru a compensa ceea ce seamănă extrem de mult cu un tot.

Și apoi, mai ales, cum să decizi să taci în fața aceluia care suferă atât de tare? Cum să rămâi mut înaintea lui fără să-i lași impresia că ești total indiferent? Cum, când ești un specialist în asistența psihologică, să rămâi închis într-o tăcere plină de empatie, când celălalt cerșește cu tot corpul, dar fără glas, gesturi sau cuvinte care să-l aline? Cum, când ești părinte, să aștepti acolo, legănându-ți brațele, fără să faci nimic, neputincios în fața unui fiu, a unei fiice, disperat(ă) că nu mai este iubit(ă) de cel (sau de cea) ales (aleasă)?

Atunci, pentru a nu rămâne pasiv, pentru a-ți da senzația că ești activ, încerci eventual să acționezi prin cuvinte, vorbind... uneori stângaci... Așa, prin vorbe convenționale, spunând adeseori totul și nimic, încercăm în general să cuprindem angoasa în cuvinte, cu riscul de a le alege greșit. Astfel, vorbind, ajungem

să spunem orice, în loc de a îndrăzni să păstrăm tăcerea, pentru că, prea stânjenitoare, aceasta ar lăsa loc deplin tumultului sufletesc. Și tot astfel, pentru a umple golul, ajungem să rostim „formule stereotipe“, „fraze banale“ care vorbesc fără să spună absolut nimic.

„Lasă, că ai de unde alege...“ Iată exact genul de fraze care ar fi mai bine să nu fie rostite. Pentru că, toată lumea o știe, când avem sentimentul de a fi fost abandonați, neglijați sau părăsiți de o ființă dragă, chiar nu ne este de niciun folos să ni se spună că avem de unde alege, că există multe alte persoane pe lumea asta care mi se vor potrivi mult mai bine. Căci toate vor avea în comun tocmai acest imens defect, cel puțin, de a nu fi exact persoana care, părăsindu-ne, ne-a lăsat pustiiți.

A înțelege ce anume se ascunde în spatele unei suferințe din dragoste. A analiza rolul ei în dezvoltarea psihologică a omului contemporan. A identifica resursele pe care îndrăgostitul părăsit se poate sprijini pentru a se întrema, depășind tumultul cu care s-a confruntat. Urmărind acest triplu obiectiv vom putea lua în considerare diversele mecanisme de reziliență pe care despărțirea amoroasă le poate provoca. În felul acesta, vom reuși eventual să evidențiem un ansamblu de metode menite să stimuleze aceste mecanisme în cazul unei persoane aflate în dificultate.

Acest mod de a proceda îi va permite oricui să susțină o persoană care a suferit un eșec în dragoste. De asemenea, el îi va îngădui părintelui care se confruntă cu aceeași situație în cazul copilului său să adopte o atitudine convenabilă și/sau să găsească vorbele potrivite. Oricum, unele mai potrivite decât această formulă lipsită de consistență care pretinde că, pierzând o ființă dragă, te așteaptă multe alte „alegeri“.

Cum să facem față suferințelor din dragoste ale copiilor noștri? Trebuie oare să-i ferim de ele? Situația fetelor și cea a băieților diferă? Cum să-i ajutăm să crească trecând peste zburciumul provocat de un astfel de eșec? Cum să supraviețuim noi înșine după o iubire pierdută? Cum să găsim resursele pentru

a face față unei decepții în dragoste? La ce poate folosi toată această durere? Cum ne poate ajuta dragostea, chiar și lipsită de speranță, să creștem? De ce suferința și iubirea sunt, de fapt, atât de strâns legate una de alta? De ce se amestecă ele atât de des?

Pentru a răspunde tuturor acestor întrebări esențiale, vom încerca, în cartea de față, să analizăm suferința din dragoste în toate dimensiunile ei conceptuale. Vom arăta astfel ce anume este ea în mod precis, diferențiind-o de ceea ce a fost de-a lungul istoriei, de maniera în care poate fi considerată în alte culturi și de tot ceea ce nu este ea în funcție de noțiunile ce-i sunt asociate în general în filosofie, sociologie, psihologie sau în poezie... Vom vedea, de asemenea, sprijinindu-ne pe modelele etologice, în ce fel suferința, și în mod special suferința din dragoste, este specifică omului. Și vom căuta, în această privință, rădăcinile care îl leagă pe individ de copilărie, evidențiind modul său de a-și reprezenta lumea, pentru că acesta se poate afla la baza formei pe care o capătă suferința din dragoste în cazul fiecăruia dintre noi. Vom prezenta astfel evoluția unei asemenea suferințe, de la copilărie la vârsta adultă, trecând prin adolescență. Și, în sfârșit, vom demonstra semnificația pe care o dobândește suferința din dragoste în contextul parentajului excesiv cunoscut în prezent.

Urmând căile trasate de ea și observând formele pe care le ia la vârsta adultă, vom ajunge să stabilim diferența fundamentală existentă între o suferință provocată de dragostea-pasiune și o suferință legată de atașament. Procesele implicate într-una și în cealaltă sunt complet diferite. Vom evidenția acest lucru reliefând faptul că în prima sunt angajate în mod mai direct mecanisme de construcție identitară, în vreme ce a doua implică mai mult modelul de lume în care se înscrie fiecare pentru a interpreta realitatea.

În cea de-a doua parte a cărții vom analiza de o manieră operațională modurile de acțiune sau de exprimare ce permit sprijinirea eficientă a dezvoltării individului după ruptura afectivă pe care tocmai a suferit-o. Vom aborda noțiunile de inteligență emoțională, de narare a sinelui și de stimă de sine în cadrul unei



paradigme care face din suferința din dragoste o etapă adeseori necesară pe calea desăvârșirii individuale. Procedând astfel, vom identifica, în cea de-a treia parte a cărții, legătura între suferința din dragoste și procesele de reziliență pe care le poate induce ea, reliefând ansamblul resurselor susceptibile de a fi mobilizate de către persoana care suferă o despărțire amoroasă, pentru a se restabili și pentru... a iubi din nou...

Radiografia unei suferințe contemporane din dragoste

„Îți ofer o suferință din dragoste.
E foarte interesantă suferința din dragoste.
Cât timp vei suferi, n-o să te plictisești . . .“
– Henri Jeanson

Capitolul 1

O suferință

„Singurul lucru care mă consolează puțin
e faptul că am parte de atâta suferință.”

– Robert De Fiers

DE LA EMOȚIE LA STAREA SUFLETEASCĂ

Tristețea este o emoție simplă. Suferința evocă mai mult o stare sufletească. În această calitate, tristețea mobilizează în mod direct corpul, îl invadează și se manifestă în general printr-un ansamblu de marcatori somatici, mai mult sau mai puțin controlabili. Putem fi triști fără să știm din ce cauză suntem astfel. Pur și simplu pentru că, prizonier al unui flux emoțional, corpul se lasă purtat de sentimentul vag al unei pierderi, al unei lipse sau al unui gol. La fel cum se întâmplă în cazul tuturor emoțiilor, doar resimțind tristețea pe deplin putem obține o informație precisă despre ceea ce stă la baza ei. O tristețe vagă se poate hrăni vreme îndelungată din ignorarea faptului care a provocat-o. În schimb, atunci când originea ei se clarifică, tristețea se va transforma treptat în chin, dacă este asociată cu o durere, sau în suferință, dacă este asociată cu un stimul de o intensitate mai slabă.

Suferința impune astfel, de la bun început, o abordare cognitivă. Aceasta presupune identificarea clară a cauzei ei de către cel care o resimte. Când suferi, știi de ce ești trist. O suferință este

o tristețe demascată, o emoție care avansează cu fața descoperită, o amărăciune a cărei origine este bine cunoscută.

Când un copil începe să sufere, e semn că el intră direct în forma de inteligență ce va face din el o ființă esențialmente umană. Maimuțele mari pot fi triste, unele chiar până la disperare. Dar arătați-mi măcar una care să fi suferit cu adevărat. Cel mai probabil, e vorba despre prima ființă omenească. Mai mult decât râsul, suferința este realmente o caracteristică a omului.

Așadar, faptul de a avea „o suferință adâncă“ reprezintă pentru copil o manieră foarte eficientă de a-și pune în mișcare inteligența emoțională. Într-adevăr, cu fiecare nouă mâhnire, emoția se hrănește dintr-o introspecție care-i dă adevărata ei consistență umană, transformându-se într-o stare sufletească. Acesta este motivul pentru care un părinte nu trebuie să evite cu orice preț confruntarea copilului său cu suferința. Părintele, care așteaptă mai degrabă să își vadă copilul crescând în veselie, se simte stânjenit de tristețe, pentru că ea indică o stare emoțională generală ce are drept obiect ceva greu de definit. Tristețea împiedică atunci planurile educative ale părintelui. Amărăciunea copilului, prin povara aparent prea grea pe care i-o impune acestuia, îl poate descumpăni și pe adult, care acceptă cu greu ca durerea sau suferința să îl lovească tocmai pe cel sau pe cea merit/ă să fie protejat/ă de el. Dar suferința, s-o spunem de la bun început, are un veritabil rol educativ care, din păcate, rămâne astăzi mult prea adesea subestimat.

Prin intermediul suferinței, emoția se descifrează mai bine, fundamentele ei sunt mai ușor de decriptat, motivele se precizează mai clar și conținutul emoțional, fiind astfel mai bine controlat, devine atunci mai simplu de transmis pe cale narativă. De aceea este mai ușor să ne povestim suferința decât să vorbim despre tristețea noastră. Suferința îmbracă mai lesne forma unei narațiuni, pe când tristețea rezistă uneori cu îndârjire la punerea ei în cuvinte.

Faptul de a ne transforma tristețea într-o stare de suferință nu este, așadar, inutil. Nu e vorba doar despre încercarea de a afla,

în felul acesta, de ce suntem triști, ci și de a înțelege de ce emoția se manifestă astfel, acaparându-ne o bună parte din corp și ocupându-ne mintea aproape în întregime. În vreme ce tristețea tinde să-l cotopească pe cel care o simte, copleșindu-l, suferința (ca stare) îi permite să își revină. Povestindu-și suferința, chiar și plângând, copilășul redă lacrimilor lui adevăratul lor rol: acela de a arăta că e descumpănit și că are nevoie de un sprijin pentru a repune ordine în ceea ce trăiește.

SUFERINȚA TREBUIE SĂ NE ÎNTRISTEZE?

„Ideile sunt niște înlocuitori ai suferințelor.“

– Marcel Proust

Starea de suferință marchează un progres în starea omului. Prin ea, individul se eliberează, într-un fel, de tirania emoției. Dar ce este o emoție? La ce folosește perturbarea intrapsihică pe care o provoacă ea? De ce se transformă emoțiile în indicatori somatici? Începând de când devin ele contraproductive? Până la ce nivel este bună emotivitatea? Într-un cuvânt, este oare rezonabil să-i învățăm pe copiii noștri să nu plângă, să nu se înfurie, să nu-și manifeste dezgustul sau să nu se teamă? Sau, dimpotrivă, trebuie să-i lăsăm să experimenteze din plin diversele stări emoționale pe care le trăiesc?

Evident, este esențial să se ofere un răspuns la aceste întrebări pentru a înțelege semnificația pe care o dobândește experiența unei supărări în dezvoltarea persoanei, copil sau adult, care se confruntă cu ea.

Indispensabilă pentru luarea unei decizii de către individ (Damasio, 2005), emoția capătă, prin natura sa, o dimensiune eminamente paradoxală. Prost controlată, ea îl poate copleși, la un moment dat, pe cel care o resimte. Emoția tinde atunci să-l

paralizeze, când rolul ei era tocmai acela de a-l pune în mișcare. De asemenea, ea îl poate incita pe individ să acționeze într-o direcție nedorită, chiar dacă reprezintă un motor în procesul luării unei decizii.

Dar cum învățăm să controlăm o emoție? Simțind-o, fără îndoială, și dându-i, așa cum vom vedea, un nume care o definește întocmai și îi delimitează semnificația fără ambiguitate. În felul acesta, învățând să numească starea emoțională în care se află, copilul va învăța să transforme conținutul somatic asociat cu emoția într-o construcție mentală. Privită astfel, emoția se va putea constitui în narațiune și, începând din acel moment, copilul va avea posibilitatea să și-o exprime într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social.

Emoțiile, în sine, nu sunt negative. Totuși, părinții încearcă mult prea adesea să îl ferească pe copilul lor de ele. Nu există niciun motiv ca micuțul să se înfurie. Nici vorbă să fie trist. E imposibil să și-l imagineze confruntându-se cu frica. Numai bucuria le câștigă realmente bunăvoința. Pe de altă parte, în zilele noastre, mamele parcă nu ar mai da naștere unor copii: ele nasc copii fericiți și meniți să rămână astfel până la sfârșitul vieții lor. Acesta este un simptom major de hiperparentaj asupra căruia vom reveni mai târziu. Într-un asemenea context educativ, bucuria, veselia și întreg cortegiul de stări sufletești care evocă fericirea și buna dispoziție pot fi explorate la nesfârșit. Desigur, aceste manifestări emoționale îl liniștesc pe părintele care, fără să știe, își supune atunci copilul la o formă de injoncțiune, pretinzând ca acesta să se afle într-o perpetuă stare de euforie: „Fii fericit tot timpul pentru că noi te vrem vesel în fiecare clipă și pentru că facem totul, absolut totul, ca starea asta să fie una permanentă!“ Iată mesajul implicit pe care-l primește copilul de fiecare dată când percepe formidabila aptitudine a părinților săi de a se mobiliza pentru a-l face fericit.

În schimb, sunt blamate toate celelalte emoții care ar lăsa să planeze o îndoială asupra locului preponderent ocupat de fericire

în câmpul experiențial al copilului. Tristețea, frica, furia sau dezgustul sunt evacuate, pe cât se poate, din diversele trăiri posibile. Ce sens ar avea să-ți fie frică într-o lume prezentată ca fiind hipersecurizată? Nici să fii trist n-ar avea rost, odată ce totul, absolut totul, e făcut în așa fel încât să te mulțumească. Și, evident, furia e un sfetnic rău, în măsura în care cea mai mică dorință capătă, cel mai adesea, valoare de ordin. Cât privește dezgustul, cum să-i găsești justificare când, și în cazul lui, se face orice pentru a-i permite copilului să se ferească de experiențele care l-ar putea provoca?

Într-un asemenea context educativ, registrul emoțional „autorizat“ se reduce precum o piele de... sagri¹. În afară de bucurie, nimic. Sau nu mare lucru din altceva. Și totuși... Totuși, este esențial ca un copil să învețe, pe cât posibil, să-și exploreze emoțiile sau, mai degrabă, să se exploreze pe sine trăind aceste emoții. Aici se situează, de fapt, creuzetul inteligenței sale emoționale.

Acesta este motivul pentru care copiii noștri trebuie să simtă tristețea, să se confrunte cu fricile lor, să experimenteze dezgustul și să-și îngăduie să resimtă furie. Dacă nu fac asta, ei nu vor fi capabili să identifice diversele stări emoționale în care se află și, *a fortiori*, să le numească de o manieră nuanțată. Faptul de a-și permite să simtă o emoție și să își exprime trăirea în cuvinte presupune ca cel mic să aibă acces la un câmp experiențial suficient de larg și, totodată, să dispună de un vocabular îndestulător pentru redarea afectelor.

Tocmai de aceea sunt de folos stările sufletești și cuvintele utilizate pentru a le descrie. „Sunt furios!“ Pot spune foarte bine acest lucru și fără cuvinte, doar trântind o ușa. De asemenea,

¹ Referire la celebrul roman *La peau de chagrin* („Pielea de sagri“, Editura Litera Internațional, 2003) al lui Honoré de Balzac, în care eroul primește o bucată de piele ce-i permite să își realizeze dorințele, dar care se micșorează cu fiecare nouă dorință, până dispare de tot. În textul de față, e vorba și despre un joc de cuvinte — *peau de chagrin* — unde „chagrin“ poate fi tradus atât prin „suferință“, cât și prin „sagri“, „piele de capră“. (N.t.)