

Capitolul 1

Originile abandonului

Abandon, nevroză de abandon, respingere: câteva repere

Cuvintele nu sunt niciodată inocente și, indiferent de atenția pe care le-o acordăm, ne dăm seama că sunt purtătoarele unor semnificații puternice în măsura în care definesc ființe și lucruri. Cuvântul „abandon” este de origine germanică și înseamnă „cu puterea de”; cât despre verbul care derivă din el, „a abandona”, acesta trimite cu gândul la „a ceda puterea” sau la „a lăsa la voia întâmplării”. *Laisser à bandon* este o expresie aparținând limbii franceze vechi, care înseamnă „a ceda puterea altcuiva, altei persoane”. Noțiunea „a lăsa pe mâna celui alt” se află în centrul ideii de abandon și ilustrează foarte bine ceea ce țăranul tipic din Evul Mediu făcea atunci când trebuia să renunțe la recolta sa în beneficiul suveranului atotputernic ale cărui terenuri le cultiva. Verbul „a abandona” înseamnă, de asemenea, „a părăsi”, „a nu se mai ocupa de”, „a nu mai avea grijă de”, „a respinge”, „a exclude”, „a ejecta”,

„a alunga“ ... Definiția cuvântului „abandon“, așa cum o regăsim în *Dicționarul Larousse ilustrat*, este „faptul de a fi abandonat, părăsit, neglijat“¹.

A abandona înseamnă deci a lăsa fără îngrijire, în dezordine sau fără protecție (de exemplu, terenurile lăsate în paragină se consideră abandonate). Este o stare în care se poate regăsi și ființa umană: neglijată, lipsită de atenție, fiindcă celălalt nu mai este interesat de ea. Din punct de vedere etimologic, cuvântul „abandon“ cuprinde silaba „ban“, care, în Evul Mediu, desemna teritoriile supuse jurisdicției suveranului. Acest termen este utilizat încă în Franța, în special în Alsacia, cu referire la terenurile situate pe teritoriul unei comune. Abandonatul este așadar cel care este pus „în afara teritoriului“, adică în afara teritoriului comunei; cu alte cuvinte, cel care nu mai aparține comunității sau nu mai este recunoscut ca făcând parte din ea. Altfel spus, el este „trimis în exil“, adică declarat nedemn de către societate; este „exclus“, îi este interzis să rămână în locul respectiv – o stare pe care și copilul abandonat o experimentează, simțindu-se îndepărtat din cercul familial și marginalizat de societate.

Aplecându-ne asupra cuvântului „banlieue“, în care regăsim „le ban“ („interdicție“, „exil“), putem înțelege sentimentele pe care le au uneori locuitorii din suburbii: sentimentul de a fi îndepărtați, puși la distanță de centru, eventual excluși de cealaltă parte a societății, cea care trăiește în inima orașului. Unii nu ezită să vorbească despre „starea de abandon“, în care se găsesc multe suburbii ai căror locuitori se simt victime ale unui abandon colectiv, organizat de „spuma“ societății, care posedă puterea și banii. Ceea ce se întâmplă în unele suburbii, în mod special neglijate de autoritățile publice, atât în Franța, cât și în alte

părți, corespunde perfect, la nivel colectiv, cu ceea ce urmează să descriem în plan individual.

Sentimentul de abandon

A te simți abandonat de soț, de soție, de copil, de mamă, de tată, de comunitatea ta sau de prietenii tăi înseamnă să te simți izolat, lăsat singur. Este important să subliniem că acest sentiment nu este o emoție și că, într-o măsură mai mare sau mică, este suportabil – evident, în funcție de fiecare persoană. Când este tolerat cu greu, sentimentul de abandon se traduce printr-o serie de manifestări fizice și psihice, care pot porni de la o simplă strângere de inimă sau mâhnire și ajungând până la anxietate, depresie sau agresivitate. Ele denotă însă renunțarea și închiderea în sine, care predomină înainte de toate. Persoana care este cuprinsă de sentimentul de abandon se va simți „trasă pe margine” sau nedemnă; cuvintele „forban” (escroc/pirat) sau „bandit”, care au în comun silaba „ban”, sunt o expresie a modului în care abandonul este adesea resimțit: vinovăție și un mare sentiment de autodevalorizare. Din această devalorizare, chiar dacă ea nu este decât un mod de a vedea lucrurile rezultate din sfera mentală, persoana deduce că nu este demnă să fie iubită. Prin „mental”, descriu toate barierele pe care noi înșine le stabilim pentru a ne proteja de suferințele provocate și impuse de lumea exterioară, inclusiv suferința inerentă a abandonului. Voi reveni asupra acestui aspect, puțin mai târziu².

Nevroza de abandon

În psihiatrie, nevroza de abandon descrie ansamblul dereglărilor prezentate de un abandonic. Psihanaliștii Jean Leplanché și

J.-B. Pontalis îl descriu astfel: „Termen introdus de psihanalistii suedezi (Charles Odier, Germaine Gueux) pentru a descrie un tablou clinic în care predomină angoasa și nevoia de siguranță. Este vorba despre o nevroză a cărei etiologie va fi oedipiană. Ea nu ar corespunde neapărat unui abandon suferit în copilărie. Indivizii care prezintă această nevroză sunt numiți abandonici”³. Iată și o altă definiție: „Sentiment și stare psiho-afectivă de nesiguranță permanentă, legată de îndoiala irațională de a fi abandonat de părinți sau de apropiați, fără legătură cu o situație reală de abandon”⁴. În cazul abandonicilor, ar exista un fond de aviditate afectivă insașiabilă care va fi înscrisă în genele lor și, într-un fel, înnăscută. Această aviditate afectivă ar produce un amestec de angoasă, de agresivitate a reacțiilor (exigențe, încercări la care este supus celălalt pentru a se asigura de interesul acestuia, atitudini sadomasochiste) și de autodevalorizare, care se traduce prin convingeri de genul „Nu sunt iubit fiindcă nu pot fi iubit”. Ea va tinde să se transforme în ceea ce unii numesc „mentalitate catastrofală”. Utilizez cu bună știință condiționalul optativ, deoarece opiniile autorilor diferă într-o asemenea măsură încât se contrazic unele pe celelalte.

Așa cum se întâmplă adesea, definițiile științifice sunt lipsite de precizie... să încercăm deci să le vedem mai clar, recurgând la termeni mai simpli. În mod fundamental, definiția abandonicului presupune că acesta, dată fiind natura sa profundă, cade pradă unei *nevoi afective insașiabile*; în plus, imposibilitatea de a-și satisface nevoile este cea care i-ar provoca diverse dereglări, precum angoasele și reacțiile agresive care antrenează, la rândul lor, o autodevalorizare, care s-ar manifesta după aceea prin faimoasa mentalitate catastrofală. Această ultimă noțiune descrie

ansamblul dereglărilor numite „anormale” și „pesimiste” de care suferă abandonicul: tendința de a vedea viața în negru sau îndoiala față de frumusețea lucrurilor și a oamenilor. Definiția în sine reia o idee de fond a psihologiei: ființa umană care suferă este anormală; pentru că se află „în afara normelor”, ea dezvoltă un mănunchi de simptome numite „sindrom”, care reprezintă dovada anormalității sale. Aceste simptome vor trebui deci atacate frontal, astfel încât persoana aflată în suferință să intre din nou pe circuitul firesc, adică în norme... În acest fel, suferința este percepută mai degrabă ca un indicator al faptului că ne aflăm în afara normelor, așa cum sunt ele definite de „societate” și de „știință”, decât ca un semnal pe care corpul ni-l trimite pentru a ne atrage atenția asupra unui lucru care ne împiedică să trăim sau să acționăm. În același timp, suferința nu mai este suferință: ea devine atitudinea patologică a unui individ care prezintă dereglări de personalitate. În acest fel, printr-o scamatorie, o ființă suferindă se vede tratată ca o ființă anormală, ceea ce nu poate decât să întărească opinia mediocră pe care aceasta o are deja despre ea însăși!

O altă definiție ilustrează perfect ceea ce tocmai a fost enunțat: sindromul de abandon este, „în mod esențial, consecința unei carențe de atenție maternă, care se traduce fie prin rele tratamente, fie prin indiferență, aceasta fiind la fel de patogenă ca celelalte...”⁴⁵, scriu Serge Revel și Chantal Lacomme. Ei adaugă că sindromul de abandon poate antrena o depresie severă. Fiindcă nu doresc să judec ființa umană dintr-o asemenea perspectivă, voi încerca să abordez altfel problema suferinței, pornind de la premisa că fiecare om suferă în felul său și că niciun individ care suferă nu este „anormal”.

Respingerea

Iată un alt cuvânt folosit deseori și chiar preferat de unele persoane. În anumite situații, este sinonim cu abandonul. El nu mai descrie o emoție, ci induce o întregă gamă de sentimente și senzații foarte apropiate de cele provocate de abandon, fiind superpozabile.

Pentru alți autori, respingerea ar fi mai dur de trăit decât abandonul, deoarece ea ar consta într-un act mai violent; cel care respinge ar avea, de fapt, o atitudine activă, care în cazul abandonului lipsește. Astfel, abandonul ar fi mai pasiv decât respingerea. Această diferență scoate în evidență faptul că, în cazul abandonului, la fel ca și în cazul respingerii, există doi parteneri care sunt nedespărțiți și fără de care abandonul sau respingerea nu ar exista: cel care comite actul de a abandona sau de a-l respinge pe celălalt și cel care a suferit acest act. Așa cum nu poate exista victimă fără călău, nu există persoană abandonată sau respinsă *fără o altă persoană* care să o abandoneze sau să o respingă. Copilul pe care mama sa îl lasă la orfelinat încă de la naștere, așa cum se întâmplă adesea în multe țări, este el respins sau abandonat de aceasta? În ceea ce mă privește, nici măcar nu mai contează dacă este abandonat sau respins, fiindcă în ambele cazuri el va fi cuprins de un sentiment de abandon sau se va simți respins și va suferi. Din acest motiv, chiar dacă nuanța redată de unii merită să fie subliniată, mi se pare dificil să fie considerată esențială atunci când ne atașăm de ceea ce simțim și trăim consecințele aferente. În cartea de față, voi utiliza mai degrabă cuvântul abandon decât cel de respingere – și asta din considerație față de cei care țin în mod deosebit la cuvântul *respingere* mai mult decât la cel de *abandon*, pentru a nu se simți respinși!

Am subliniat că sentimentul de abandon sau de respingere nu este, în niciun caz, o emoție. De fapt, există trei familii mari de emoții: bucuriile, tristețile și furiile. Fricile și vinovăția nu sunt emoții, deoarece ele se manifestă prin tensiuni importante și fizice extrem de palpabile. Ele nu reprezintă decât creații ale minții noastre, așa cum vom vedea mai departe.

O emoție nu este nici normală, nici anormală; ea nu este nici bună, nici rea; este ilogică și se sustrage oricărui sistem de clasificare; ea nu produce nicio suferință, în sine; nu trebuie să fie judecată de nimeni, nici de persoana care o simte și cu atât mai puțin de cineva din exterior. O emoție este naturală, ea ESTE... pur și simplu. Emoțiile înseamnă viață. Suferința nu este declanșată de emoții, ci de blocajul emoției impus de mental – fie de imposibilitatea *recunoașterii* emoției, fie de blocarea a ceea ce poate fi *resimțit* în urma emoției respective, fie de blocajul *exprimării* emoției. De fapt, mintea este marele responsabil pentru starea noastră de rău, nu emoția. Or, mentalul, așa cum vom vedea, este rodul educației primite; punctele sale de referință sunt normalitatea, societatea, pe scurt, ceilalți. În mod firesc, punctele de referință ale unei persoane în ansamblul ei ar trebui să fie natura profundă a ființei, bagajul său înăscut, nucleul său interior.

Bebelușul care tocmai s-a născut nu are niciun punct de reper, în afară de cele care tocmai au fost menționate; el resimte și își exprimă natural emoțiile de bucurie gongănind, tristețile – plângând cu lacrimi mari și fierbinți, iar furiile – țipând sau strângându-și și agitându-și pumnișorii. Nu este nimic violent aici și el nu este violent împotriva celorlalți; în acest stadiu, mintea sa nu există încă, nu este dezvoltată. Bebelușul nu poate deci să discearnă binele de rău; *el se mulțumește să fie*, complet cufundat

În momentul prezent, cu emoțiile și știința sa înăscută. Copilul are emoții și le trăiește în modul cel mai firesc posibil, fără să facă vreo judecată de valoare. Mai târziu, pe măsură ce crește, primește o educație, mintea sa se construiește și capătă importanță: copilul învață să judece, să clasifice, să compare realitatea care îl înconjoară cu normele existente. Acela este momentul în care judecățile de valoare văd lumina zilei și tensiunile apar: ceea ce resimt sau ceea ce resimte celălalt este anormal, rău, illogic...

Știm foarte bine că, atunci când resimțim o emoție, e frumos și laudabil să ne gândim că ea nu ar trebui să existe, dar asta nu schimbă cu nimic faptul că se află acolo, fiind cât se poate de reală! Putem regreta că o simțim, dar nu înseamnă că va dispărea, în niciun caz. Putem visa la ziua în care să nu mai fim copleșiți de ea, dar trebuie să cedăm în fața evidenței că respectiva zi nu a sosit încă. Ne putem spune, de asemenea, că ne vom înscrie la cursuri, cu scopul clar de a resimți doar lucruri frumoase. Și, da, există workshop-uri și persoane capabile să vândă asemenea iluzii! În așteptarea lor, noi suntem aici și acum, luptând cu emoțiile noastre „indecente”.

Știind că emoțiile noastre sunt naturale, ilogice și că, blocându-le, ne provocăm tensiune și suferință, de ce ne complicăm viața și nu ne dăm voie să le acceptăm și să le trăim? Ce folos să înțelegi dacă nu trăiești nimic? Atunci când ne dăm voie să trăim aceste emoții, corpul ne transmite imediat o informație capitală: o relaxare fizică foarte palpabilă ne invadează, semn că am început să ne respectăm și că mintea noastră a încetat să ne domine pentru un timp. Concluzia este că sentimentul de abandon sau de respingere nu are nicio legătură cu o emoție, de vreme ce el

se manifestă prin tensiuni și nu printr-o relaxare; o emoție trăită, din contră, se traduce printr-o destindere.

De la „abandonită” la abandonul original

Așa cum am arătat, în textele de specialitate există un curent important: definițiile se amestecă cu judecăți de valoare, chiar dacă se pierde din vedere suferințele reale trăite de cel care a constituit obiectul abandonului. Am văzut, de asemenea, că definiția actuală nu este una mulțumitoare, deoarece se sprijină pe un raționament normativ inacceptabil. Pentru a face față acestei lipse de precizie conceptuală și devierii aferente de raționament, îmi propun să creez termenul de *abandonită*: un neologism care descrie totodată sentimentul de abandon și tulburările fizice și psihice, multiple și diverse, încercate de persoana care suferă din cauza abandonului, a respingerii sau a excluderii. Acest termen traduce suferința celui care, pe nedrept sau cu motiv, se simte abandonat. Nu are nicio conotație morală, nu este nici negativ, nici pozitiv; este pur și simplu numele dat unei stări care, așa cum vom descoperi, este vastă și diversificată; el nu se referă la o normă (sau normalitate) a ființei; fiindcă fiecare ființă este unică, a defini o normă, așa cum mulți încearcă să o facă, îmi pare o iluzie, o tentativă regretabilă care încearcă să limiteze persoana umană la un ansamblu de trăsături și de reacții definite de un grup ce deține puterea – medicii și terapeuții – pentru a-și păstra puterea...

La originea abandonitei se află întotdeauna un abandon trăit. Acest episod a avut loc fie în timpul vieții fetale, fie pe parcursul primei copilării sau a copilăriei. Cu excepția abandonurilor legate de exil, de război, boală sau bătrânețe, doar foarte rar pri-

mul abandon are loc la maturitate. Ceea ce nu-i împiedică deloc pe unii adulți confrunțați cu o separare să se gândească că ea se află la originea suferinței lor, asta până când realizează că suferința extremă pe care o experimentează își are originea într-un abandon trăit cu mult timp înainte.

Foarte adesea totuși, persoanele care suferă de abandonită nu își mai amintesc acest prim episod. Frecvent, ele califică drept „normal” episodul traumatizant inițial, minimalizându-l sau considerându-l ceva normal. La fel de des, persoana care suferă de abandonită consideră că ceea ce simte este disproporționat în raport cu evenimentul trăit.

Să luăm exemplul lui Virginie, care are 24 de ani și trăiește cu teama că va fi părăsită de prietenul ei actual. Psihologul pe care îl consultă îi spune că suferă de „dependență afectivă”. Nici după ce i se pune acest minunat diagnostic, Virginie nu reușește să se simtă mai bine, în ciuda multiplelor consultații. Ea se întreabă, deci, ce ar putea face pentru a fi în regulă. Diagnosticul psihologic sau medical, care decurge dintr-o analiză rațional-intelectuală a simptomelor, nu rezolvă în realitate nimic în planul suferinței trăite: Virginie înțelege că nu ar trebui să experimenteze fricile pe care le resimte, dar nu reușește să se motiveze; înțelege că ar trebui să aibă mai multă încredere în ea, dar nu reușește să o obțină; gândirea pozitivă și metodele terapeutice de tip cognitiv-comportamental, preaslăvite și laudate de psihologul ei, nu o alină...

La prima consultație, chiar de la început, Virginie îmi face rezumatul întregii munci efectuate cu psihologa sa. Ele s-au întors în timp, ceea ce i-a permis lui Virginie să realizeze că, încă de când a început să aibă relații afective cu persoane de sex opus, îi este teamă să fie părăsită; fie celălalt pleacă, efectiv, fie

este ea cea care îl părăsește, povestește Virginie. Și-a analizat inclusiv relația cu tatăl său, una excelentă, așa că nu are nimic să îi reproșeze acestuia; relațiile cu mama sa sunt armonioase și pașnice. De ce a apelat la serviciile mele? Pentru că dorește să se vindece de această „dependență afectivă bolnăvicioasă” de care suferă încă din adolescență.

Lucrând cu emoțiile sale, Virginie depistează o furie violentă provocată de un anumit eveniment: imediat după momentul nașterii, mama, care se îmbolnăvise, a trebuit să fie îndepărtată de ea pentru a nu o contamina; prin urmare, Virginie a fost plasată în incubator. Urmându-și firul emoțiilor, în loc să aibă încredere în mentalul său, Virginie reușește să se întoarcă la acest eveniment traumatic inițial și, mai ales, să regăsească furia aferentă. Vom vedea cât de important este acest demers care nu are nicio legătură cu filonul psihologic amintit mai devreme și care este mult mai *performant* decât acesta din urmă.

Desigur, Virginie, resimțindu-și furia violentă, a spus imediat că nu putea fi furioasă pe mama și pe tatăl său, că părinții ei nu puteau fi luați drept responsabili de ceea ce s-a întâmplat. Totul fusese regretabil, dar ținea de trecut, iar ea trebuia, pur și simplu, să uite. Pe scurt, mintea lui Virginie, „micuța sa bicicletă”, așa cum o numesc eu, care parcursese deja trecutul, își continua munca, cu scopul de a minimaliza influența și importanța evenimentului nefericit. Cu toate acestea, pentru că Virginie și-a permis să resimtă și să exprime emoția aferentă evenimentului în sine, a putut să-și regăsească liniștea și calmul în relațiile sale cu ceilalți și să se vindece de abandonita de care suferea. Am rezumat voit această poveste, dar nu aș vrea să crezi că demersul lui Virginie a durat câteva ore... i-au trebuit câteva luni...