

# INTRODUCERE

## PARADISUL PIERDUT

*„De aceea, Domnul Dumnezeu l-a izgonit din grădina Edenului ca să lucreze pământul, din care fusese luat.”<sup>1</sup>*  
Geneza, 3:23

**C**u siguranță, toată lumea a văzut cum arată casele sau grădinile părăsite. Nimeni nu le întreține, sunt neîngrijite de atâta vreme încât par lipsite de viață, deși sunt anumite indicii că strigă după ajutor, după atenție: un șal destrămat, o floare curajoasă și dârză care înflorește în fiecare an sau un măr care se încăpățânează să dea în pârg.

Un soi de nostalgie te cuprinde și începi să-ți închipui cum arătau pe vremuri în toată splendoarea lor, ca un paradis pierdut. Numeroasele persoane care au fost **abandonate**, care au **sentimentul** că au fost abandonate, resimt o astfel de emoție. În limbajul psihologilor, aceste persoane sunt denumite „abandonice”.

Rana de abandon este un sentiment încărcat de așteptări morale profunde, majoritatea provenind din copilărie. Comportamentul neglijent al părinților (poate chiar maltratarea copilului),

---

<sup>1</sup> În traducerea lui D. Cornilescu. (n. tr.)

durerea despărțirii, precum și indiferența celor apropiați sunt resimțite ca forme de abandon. Ca să nu mai pomenim de mesajul care se transmite în inconștientul familial sau colectiv. Toate rănilile de abandon, mult mai frecvente decât ne-am putea imagina, se cicatrizează greu, căci își au originea într-o suferință imensă.

Rana de abandon se produce fie în viața intrauterină, în anii copilăriei sau în adolescență, fie la vârsta adultă. Când relația de cuplu produce suferință, rana de abandon este de multe ori cauza acesteia. Or, legăturile dintre trauma de abandon și dificultatea de a duce o viață fericită sunt deseori necunoscute.

**Manifestările** acestei traume sunt multiple și în strânsă legătură cu **teama de a nu fi iubit: comportamente** de neînțeles pentru cei din jur, dificultate de a avea o viață profesională și **relațională** armonioasă. **Dependența afectivă** este un semn caracteristic al acesteia, alături de atitudini ce oscilează între **nevoia excesivă de a fi iubit** și o **agresivitate** frecvent întâlnită. **Lipsa stimei de sine** și **somatizările** reflectă frământările neînțelese ale celor care suferă de această traumă. Viața lor emoțională poartă amprenta sentimentului de **vid** și de **tristețe**, de **mânie**, **rușine**, **vină**, dimpreună cu o veritabilă groază de singurătate. Trauma de abandon dă naștere **fricii** (rareori conștiente) de **un nou abandon**.

Când persoanele care suferă de o rană de abandon urmează o terapie, ele au șansa, prin intermediul **cuvântului**, să **conștientizeze** în ce situație se află. Cu această ocazie, își dau voie, de multe ori pentru prima dată, să aducă la suprafață întreaga dimensiune a propriei suferințe. Pentru că terapeutul nu îi judecă, ei scot la lumină **sentimente refulate** și descoperă rolurile pe care și le-au însușit pentru a fi iubiți.

Pot să recunoască chiar și faptul că au adoptat un rol de **victimă** pentru a primi din partea celorlalți **iubirea și atenția** de care au nevoie ca de un **drog**. Terapeutul va trebui să îi învețe treptat să devină responsabili de viața lor, ușurată de povară.

Pe toată durata terapiei, fiecare pacient are nevoie să parcurgă un anumit proces: este vorba de **autoreabilitare**, după conștientizarea cauzelor care au produs gânduri și emoții dificile și violente împotriva propriei persoane sau a celor din jur.

O psihoterapie **reparatoare** și adaptată fiecăruia poate **să vindece** pacientul de **rana de abandon**. Căci astfel se ivește ocazia de a face **pace în sfârșit cu propriul trecut**.

## CAPITOLUL 2

# MODURI DE MANIFESTARE A ABANDONISMULUI

*„Inconștientul fiecărei persoane nu este altceva decât trecutul ei, înmagazinat în totalitate în memoria corpului, dar ale cărui rămășițe acced în conștiință.“*

Alice Miller, *Corpul nu minte niciodată*

**F**ie că e vorba despre un abandon real sau de un sentiment de abandon, manifestările sunt diferite de la o persoană la alta. Totuși, există niște elemente constante în privința comportamentului și a emoțiilor, de multe ori **contradictorii și excesive**: provocare și supunere, revoltă și retragere, provocare agresivă și sacrificiu de sine. Dacă persoanele care trăiesc sub influența unui prădător<sup>1</sup> au o atitudine de **negare**, persoanele abandonice sunt marcate fără să știe de propria rană de abandon. Astfel, fantasma **unei vieți ideale** se transformă în **căutarea unei iubiri**, vane, dar căreia îi este foarte greu să i te împotrivești fără să cedezi psihic.

---

<sup>1</sup>Sylvie Tenenbaum, *Se libérer de l'emprise émotionnelle*, vezi bibliografia.

Persoanele care au fost în realitate abandonate sau care suferă de un sentiment de abandon fac eforturi imense pentru a se **adapta** mediului în care trăiesc, eforturi pe care de multe ori apropiații nici măcar nu le pot înțelege. Pentru aceste persoane și pentru apropiații lor, această suferință **nu poate fi dezvăluită**. Nu este ușor să interpretezi diverse atitudini sau izbucniri emoționale care par nejustificate sau de neînțeles. Rănilile sunt profunde și **secrete**.

Comportamentele (de multe ori aflate la extreme) și sentimentele (paradoxe) provocate de rana de abandon sunt complexe: sunt stigmatetele acestei traume.

## Manifestări comportamentale

Modurile de manifestare ale răni de abandon sunt multiple. În continuare, vom prezenta câteva dintre ele.

### Izolarea

*„Știți care este pericolul izolării, al închiderii? Acela de a nu închide decât vidul: când excludem oameni și idei, ne diminuăm propria persoană, sărăcind-o.“*

Jules Michelet, *Le peuple*

**Închiderea în sine** este o manifestare frecventă, un semn al dificultății unei persoane de a se deschide către ceilalți, de multe ori fiind confundată cu timiditatea. Persoana care suferă de o rană de abandon trăiește într-o stare de **vigilență** care o determină să treacă neobservată, ca și cum ar vrea să fie dată uitării. „Dacă părinții mei m-au abandonat (neglijat) înseamnă că am meritat asta: nu sunt o persoană bună.“ Acesta este discursul inconștient ce se ascunde sub comportamentul de retragere, plin de tristețe.


 Povestea  
lui
**Victor (vezi p. 47)**

„Îmi gestionez mereu emoțiile cu întârziere, la fel cum amân și confruntarea cu realitatea. În pivniță mi-am amenajat «peștera mea», așa cum o numesc eu: acolo se află toată viața mea și prefer să mă refugiez acolo cât pot de des. Nu suport să văd cum trece timpul și nici singurătatea, deși o caut în permanență. Am mereu sentimentul că supraviețuiesc. De mult timp mă gândesc să mă sinucid. În interiorul meu sunt două ființe care se confruntă: pentru una, viitorul este compromis și atunci singura opțiune este sinuciderea, iar cealaltă ființă este un bărbat jovial, plin de viață, mereu înconjurat de oameni. Dar în ambele ipostaze simt o mare nesiguranță afectivă.“

Refugiul în lumea imaginară nu este o soluție la întâmplările din viața cotidiană care sunt greu de suportat. Joseph suferă și el de o izolare la fel de evidentă, dar diferită de cea a lui Victor. El nu a avut prieteni (nici în copilărie, nici ca adult), își vede rareori copiii (de câteva ori pe an), nu iese aproape deloc în oraș, nu are viață socială, cu excepția vizitelor la o asociație unde întâlnește mereu aceiași oameni, timp de o oră sau două. Îi spune lui Élisabeth: „Sunt singur. Nu te am decât pe tine“. O sună în continuare, aproape în fiecare zi, pe ultima sa soție, căci nu s-a împăcat cu ideea că ea l-a părăsit. Nu i-a plăcut niciodată ca oamenii să-l viziteze acasă.

Izolarea minimizează riscul de a fi abandonat: eficiența acestui comportament este evidentă, dar **vidul afectiv** rămâne în interior. Este o siguranță deșartă, lipsită de esență, folosită pentru a evita o eventuală relație care ar putea să nu reziste. Păstrarea

distanței față de ceilalți și stabilirea unor relații superficiale nu fac decât să adâncească sentimentul de singurătate, dar totodată îl protejează pe individ de sentimentul de abandon și de teama de a fi respins. De altfel, intimitatea este prin esență periculoasă, căci inima este mult prea fragilă după ce a fost rănită în adâncul ei.

Astfel, rana de abandon condiționează izolarea, ca un reflex protector care, împiedicând menținerea legăturilor indispensabile – chiar și cu propriii copii –, nu face decât să accentueze această traumă. Un cerc vicios. „Am fost ținut la distanță, deci am sentimentul de abandon, așadar îi țin la distanță pe toți cei care ar putea să mă iubească. Mă simt complet abandonat.“ Dar motivele care determină manifestarea acestui comportament de izolare nu sunt conștiente.

Această persoană nu mai găsește în ea **nici motivarea, nici energia** de a face eforturi pentru a întemeia relații și a le menține. Ceva s-a rupt în interiorul acestei persoane. Singura soluție pe care o poate găsi este să se izoleze, să-i țină pe ceilalți la distanță, să evite implicarea emoțională. Nevoile afective sunt **refulate** în adâncul ființei, creând **o confuzie** între nevoile copilului și cele ale adultului. Aceste dovezi de afecțiune atât de râvnite sunt ale copilului care suferă: ele nu corespund vieții adultului și nu vor putea fi niciodată satisfăcute. Astfel că persoana care suferă de rana de abandon decide să se lipsească cu totul de această nevoie de afecțiune.

Dacă, din fericire, persoana abandonică întâlnește perechea potrivită, ea riscă să se implice trup și suflet în relație, crezând că a găsit iubirea necondiționată „pentru totdeauna“. Idealizarea celuilalt este totală: niciun defect, deși uman, nu este tolerat; el este perceput ca pe **o trădare**, o respingere. Persoana abandonică este din nou dezamăgită: iubirea pe care o primește nu este cea la care se așteaptă copilul interior. Se simte din nou decepționat, plin de tristețe și de furie.