

CAPITOLUL X

Să ne bazăm pe timpul prezent

Trecutul este important pentru că ne oferă o temelie și ne susține, dar prezentul este cel cu care ne construim destinul. Trecutul este ceea ce este. Nu vom schimba nimic dacă ne gândim mereu la el sau dacă repetăm la nesfârșit greutățile pe care le-am trăit. Dimpotrivă, procedând astfel, nu vom face decât să reactivăm o nostalgie negativă care cufundă întreaga ființă în aceeași atmosferă sumbră, ducând la permanentizarea trecutului. Cu fiecare nouă repetare, acesta se consolidează și riscă să se eternizeze în viața noastră!

Evidența acestui fapt este frapantă în cazul persoanelor care au fost victime ale unui părinte denaturat. În cabinetul meu, astfel de pacienți își rememorează fără încetare fiecare dintre suferințele trăite. Dar, vai! Este ca și cum ai apăsa întruna pe tasta „play“ a DVD-ului, reluând încontinuu difuzarea filmului de groază pe ecranul interior. Așa revin în memorie și în corp toate emoțiile trecutului, intacte, exact cum au fost trăite atunci... Pentru că, de fiecare dată când rechemăm trecutul, reactivăm strategia inconștientă care a avut loc atunci.

Pentru a înțelege bine acest proces, trebuie să reținem că, ori de câte ori simțim o emoție legată de o vorbă sau de o acțiune care ne rănește, inclusiv de o lipsă afectivă sau de un accident, partea noastră inconștientă va încerca să astupe cât mai rapid

această breșă pentru a înăbuși întreaga încărcătură emoțională. Soluția poate fi un gând, o reacție, o somatizare. Inconștientul găsește soluția în viața noastră, dacă un eveniment de același gen s-a produs deja mai înainte, fie în istoria familiei, fie chiar în inconștientul colectiv. Iată de ce repetăm aceeași „soluție”, chiar și atunci când simțim că ne aduce dezavantaje. Atât timp cât inconștientul o percepe ca pe o stratagemă care a funcționat (pentru că suntem încă în viață), el continuă s-o aplice... Rolul inconștientului este acela de a ne alarma de îndată ce o situație similară se produce din nou în viața noastră, chiar și câțiva ani mai târziu. Indispoziția asociată cu emoția din trecut va funcționa ca o alarmă. Inconștientul ne previne: „Atenție, este același tip de situație, există riscul unui pericol emoțional.”

Vorbim, așadar, despre o protecție, dar o protecție care, în timp, ne poate face rău. Mai bine îi cerem inconștientului să renunțe la această tactică și să găsească una nouă, mai adaptată la situația actuală.

Profesorul Marcel Rufo își imaginează existența ca pe drum. Atunci când apare un blocaj, acesta trebuie înlăturat, ca și cum am azvârli un pietroi în râpă pentru a ne putea continua drumul: „Copiii pot ajunge să fie internați aici, la secția de pedopsihiatrie, dar rămân uimit de capacitatea lor de a-și reveni. De-a lungul vieții ne pierdem treptat această capacitate! Chiar și în situațiile cele mai dificile, copilul iese din încurcătură adaptându-se prezentului. Adulții sunt cei care vorbesc despre dificultățile trecutului, nu copilul. Acest lucru este evident în cazul divorțurilor patologice, când părinții se sfâșie între ei de o manieră halucinantă. Familia e îngrijorată: ce se va întâmpla cu copilul care îndură atâtea lucruri? Nu. Copilul va găsi un alt «trecut», pe baza cărui se va construi privind în jurul lui și luând ceea ce îi corespunde cel mai bine: «Uite, bunica, măcar, e destul de acceptabilă» sau «Ia te uită! Unchiul meu e chiar simpatic». Copilul va păstra toate aceste trăiri pentru a avea un destin favorabil.

Cea mai bună dovadă în acest sens este romanul familial: ne construim părinți romanțați în raport cu părinții reali pentru a avea o bună imagine parentală. Ne construim o fantasmă glorioasă, indiferent cum este familia noastră. Ne compunem această imagine a unui părinte ideal pentru a ne putea spune: «Destinul meu este legat de familia mea imaginară».

Oricare ar fi realitatea evenimentelor prin care trecem, destinul glorios este mai important. De exemplu, aseară, am primit o fetiță a cărei bunică e pe moarte, din cauza leucemiei. Fetița a venit la mine și mi-a spus: «Știi, și bunicul e bolnav. A căzut pe scări și acum e la spital». I-am răspuns: «Înțeleg că nu ți-e bine». Am vorbit apoi cu mama, care mi-a destăinuit că e seropozitivă de câțiva ani, dar că fetița nu știe nimic despre asta. Am chemat-o înapoi pe fata ei și i-am zis: «Știi că și mămica ta e bolnavă?». Fetița mi-a răspuns: «Da, ia multe pastile... Asta voiam să-ți spun. Mama nu se simte bine. Mi-ar plăcea să mai vin la tine». I-am zis: «Și mie mi-ar plăcea». Ieri seară, fetița a venit din nou și mi-a mărturisit: «Îmi place meseria ta. Aș vrea să fac și eu așa ceva. Aș vrea să fiu infirmieră ca să dau pastile». E fabulos! Uitați-vă la copila aceasta care trăiește o mare suferință și care idealizează lucrurile, care le sublimează! Chiar o ajută. Eu, dacă aș trece prin toate aceste lucruri, aș cădea într-o depresie profundă!

De fapt, procesul de sublimare este medicamentul antifatalitate. Nouă ne este atât de frică încât destinul devine un sistem posttraumatic al unor temeri trecute. Micile evenimente ni se par niște mari nenorociri. Destinul include ceea ce am negociat în copilărie și trebuie să renegociem permanent. Din păcate, adulții îi baricadează prea rapid pe copii în destine gata trasate. Am urmărit evoluția unui copil autist de-a lungul câtorva ani. A fost plasat într-o instituție, dar am continuat să mă interesez de el lună de lună și progresul lui e uimitor. La șaptesprezece ani, a început să vorbească; la douăzeci, să citească; și acum, la douăzeci și cinci de ani, lucrează! Iată o recuperare extraordinară.

Copiii m-au învățat să nu fiu niciodată pesimistă, pentru că anxietatea e întotdeauna dăunătoare. În decursul vieții mele, am adoptat mai puțin pulsiunea morții și mai mult pulsiunea vieții, adică un soi de optimism. Spun adeseori că lucrez cu ajutorul unor cuvinte magice. De altfel, copilul funcționează prin gândirea magică. El gândește așa: «Înțelege și ghicește care e problema mea». Iată de ce toate terapiile geniale se bazează pe intuiție”.

În ceea ce mă privește, aş adăuga că avem multe de învățat de la copii și în viața de zi cu zi. Ascultați-vă copiii, ei au ceva să vă învețe!

A cincea cheie ne obligă să ne concentrăm pe ideea de aici și acum. Fiecare ar trebui să experimenteze acest lucru. Poate părea dificil la primele încercări, dar e suficient să începem prin a ne „așeza” câteva minute. Apoi, treptat, vom crește răgazul pe care îl acordăm propriei noastre persoane, până la douăzeci de minute pe zi sau mai mult. E necesar să ne reîntoarcem la noi înșine și să învățăm să savurăm fiecare secundă a vieții ca pe un cadou, chiar dacă acesta ni se pare mic. Inconștientul nu are aceeași scară de valori ca mentalul!

„Micile” bucurii, precum cea de a simți pământul sub tălpi când ne plimbăm prin parc sau de a simți valurile mici care ne udă picioarele pe plajă, de a miroși parfumul unui trandafir sau de a vedea soarele strălucind, toate aceste delicii, oricât de mici ni s-ar părea, vor permite inconștientului nostru să se reconecteze la natură și la ceea ce ne remontează. Încetul cu încetul și de o manieră foarte naturală, ne vom simți tot mai răsfățați de viață. Vom fi atunci atrași în mod instinctiv de lucrurile care ne aduc seninătate și o stare de bine.