

Traumă și sens Împotriva pierderii demnității umane

Alfried Längle

Rezumat:

Răni, stări de șoc, străfunduri sufletești care ne descumpănesc, și ele fac parte din realitatea umană. O astfel de realitate ne poate lovi pe neașteptate, bunăoară printr-un accident, un dezastru, o catastrofă naturală (pe mare sau printr-o cădere de zăpadă!), un atentat sinucigaș etc. În mod normal nu ne gândim la astfel de posibilități – și suntem luați pe nepregătite atunci când ele se petrec.

Apoi însă, întrebarea cu privire la sensul tuturor acestora ni se impune cu vehemență. Iar atunci când oamenii sunt cei ce comit asupra noastră astfel de lucruri de neînțeles, propria noastră demnitate este călcată în picioare. Un exemplu într-adevăr impresionant în acest sens a dat Viktor Frankl, cel ce a trecut prin atâtea situații critice ca prizonier al lagărelor de concentrare.

Ce anume ne zguduie pe noi, oamenii, atât de puternic, cum am putea să prevenim măcar în parte groaza, cum o putem înțelege și ce putem învăța din ea pentru viața noastră de zi cu zi, toate aceste subiecte vor fi prezentate în lucrarea de față.

Cuvinte-cheie:

Analiză existențială, demnitate, Frankl, sens, traumă

*

Multă vreme, psihologia, psihiatria și psihoterapia nu s-au aplecat prea mult asupra unor teme precum „traumă“ ori „traumatizare“, nici nu le-au apreciat corect ori luat în serios în privința însemnătății și a efectului lor asupra psihicului uman. Aceste teme au stat deoparte, în umbra „marilor grupe de tulburări psihice“ (psihoză, nevroză, dependență), acolo unde au zăcut până mai ieri rușinea sau timiditatea – și unde stă încă și astăzi singurătatea. Totuși, în ultimii ani, subiectul „traumă“ a fost masiv studiat, mai ales în legătură cu cercetările asupra stresului și a abuzurilor.

Atunci când vorbim despre o traumă, ne referim la o rană sufletească adâncă. Pe parcursul lucrării, vom desluși înțelegerile și vom arăta efectele traumatizării asupra configurării parcursului unei astfel de vieți. Dorim așadar să luminăm tema dintr-un punct de vedere existențial și să o privim în contextul mai larg al realității umane. Aici se ridică, ca o temă importantă a unei astfel de experiențe trăite, întrebări privitoare la sensul ei sau la prezervarea demnității – întrebări pe care le vom pune la rându-ne explicit în cele ce urmează.

1. Realitatea umană

Rană a sufletului, trauma este o formă de suferință. Suferința se ridică împotriva vieții, stânjenește, împovărează, limitează viața. Nu ne dorim suferința, pe bună dreptate căutăm să o ocolim, să i ne sustragem. Căci suferința este mai întâi de toate sentimentul pe care îl avem față de lucruri care ne fac rău. Dar, deși încercăm să o ocolim și nu ne gândim deloc bucuroși la ea, totuși suferința aparține realității umane ca atare și nu poate fi pe de-a-ntregul evitată. Suferința e parte din realitatea noastră umană. Cu cât ne aplecăm mai puțin asupra ei, cu atât suntem mai vulnerabili atunci când se abat asupra noastră dureri, răni sufletești. Rănilor sufletești pun totul sub semnul întrebării:

Relația, în cursul căreia am fost răniți, am avut parte de remarci tăioase, nu am fost luați în serios, am fost batjocoriți, am fost înșelați.

Relațiile profesionale, atunci când am fost trași în jos, când am fost victima unui abuz de putere, în mobbing, într-o concediere nedreaptă.

Familia, unde preferații au fost întotdeauna fratele sau sora, unde nu ne-am simțit iubiți sau am fost dezmoșteniți – ori chiar mai tăinuit: unde am fost abuzați sexual.

Bătaie, maltratare, răpire, luare de ostatici, brutalitate, comportament belicos – și mai ales războiul.

Rănilor sufletești ne pot fi provocate de către *alți oameni*, dar și prin intermediul *evenimentelor cu caracter de destin*. Ambele pot „traumatiza”, chiar și un tsunami, un cutremur, prăbușirea unui avion, un accident, scăparea din ghearele morții, primirea unei vești îngrozitoare precum un diagnostic de cancer. Evenimentele cu caracter de destin produc traume prin intermediul *groazei* pe care o declanșează, întrucât sunt *zguduite presupuzițiile fundamentale pe care ne bazăm în viață*. Traumatizatul își

spune: „Nu așa mi-am închipuit eu viața! – Nu știu dacă mai pot trăi în condițiile astea!“

Iată cum tematica traumei nu întârzie să ne conducă imediat la *structura existenței* și să ne aducă în prim-plan modul clasic de înțelegere a acesteia, așa cum a fost elaborat în cadrul filosofiei de orientare existențialistă: existența, Dasein-ul uman, înseamnă *a fi expus* într-o lume cu propriile ei legi și linii de forță. Această „stare de goliciune” poate fi resimțită ca o „stare de aruncare” (Heidegger), o situație în care suntem azvârliți neîntrebați într-o lume în care suntem condamnați, în plus, să trecem și prin suferințe. Frankl vorbește de o inevitabilă *triadă tragică* prezentă în orice viață de om: suferința, vinovăția, moartea. Orice existență este limitată în ceea ce privește forța, mijloacele, timpul, posibilitățile. De aici provine *vulnerabilitatea* omului. Și tocmai din această confruntare cu ceea ce este de neînțeles izbucnește arzător întrebarea privitoare la sens, atunci când ne aflăm față în față cu absurdul lumii.

Într-o existență care are parte de experiențe de acest fel, ne întrebăm: cum de mai putem noi *fi*, oare? – noi ca „oameni” – cum să putem rămâne oameni, când suntem așa de loviți de soartă, de ceea ce ni se întâmplă? Când doar așa de tare, când sângerează, când totul e o rană și suntem zguduiți până în măduva oaselor? Cum mai putem fi, aici, noi înșine?

Cum ne putem permite să mai păstrăm un sentiment față de noi înșine, să menținem relația pe care o avem cu noi?

Cum să mai putem interveni în favoarea noastră, să ne luăm partea, nutrind respect și fidelitate față de noi înșine, să ne acordăm apreciere?

Cum să mai putem merge pe propriul drum în viață, să mai trăim speranța, să rămânem deschiși pentru un viitor?

Tocmai prin intermediul acestor întrebări, cadrul acestui articol este deja stabilit. El ne conduce într-un teritoriu de fiecare știut, întrucât aparține tuturor.

2. Rănire

Ce este cu adevărat o rană? Cum se poate produce o rănire – și ce anume este rănit atunci când ne rănim?

Știm bine, desigur, cum ne putem *răni corpul*: se întâmplă atunci când ne tăiem cu cuțitul, când ne julim, lovim sau zdrobim de ceva. Ia naștere o plagă care poate fi deschisă sau închisă.

Dacă privim mai îndeaproape acest fenomen, observăm, ca element comun, faptul că „ceva” (un cuțit, o piatră, un pumn...), care acționează cu

forță, cu presiune, cu putere, sparge granițele noastre (pielea, sau presiunea asupra țesutului subcutanat este atât de mare, încât apare un cucui). Organismul propriu nu este suficient de tare încât să poată neutraliza forța, presiunea ce se exercită asupra lui, să o intercepteze, ci este copleșit de aceasta. Astfel este cauzată o *distrugere*. Ceea ce produce această distrugere este o „forță”.

De aici rezultă o *definiție* a rănirii: rănirea este „distrugerea prin forță a integrității”.

Drept *consecință a rănirii* apare o scădere a *capacității funcționale*, precum în cazul unei fracturi osoase, și/sau o *pierdere de substanță proprie*, care nu mai poate fi menținută în interiorul granițelor datorită distrugerii integrității (pierdere de sânge, limfă). O altă consecință constă în senzația de *durere*, care, precum un semnal informațional, aduce incidentul la cunoștința centrului de comandă.

Caracteristic durerii este faptul că ea reprezintă un „semnal de prim rang”. Își face întotdeauna loc în prim-planul conștientului, respectiv al trăirii (atâta vreme cât nu este, în mod secundar, trecută intenționat cu vederea), dând orice altceva la o parte. Durerea este, deci, insistentă! Durerea absoarbe atenția. Durerea este, mai departe, violentă, acută (dureri de dinți!) și neplăcut-deranjantă. Durerea poate prezenta diferențieri calitative: ea poate fi ascuțită, în cazul unei înțepături sau al unei tăieturi, poate fi difuză, precum în amputații ori atunci când ne lovim, poate fi surdă, ca atunci când primim o lovitură în stomac. Senzația de durere ne face să ne simțim niște biete victime: ne simțim abandonăți, pasiv-suferinzi, avem o atitudine de refuz.

Ne găsim aici, strâns legat de durere, în prezența unui mesaj insistent. Durerea conține un puternic imbold de a întreprinde ceva pentru a îndepărta cauzele care au produs-o și de a înlătura răul, în scopul refacerii integrității. Ideal ar fi ca integritatea inițială să fie complet refăcută, ca rana să se închidă, ca omul să redevină „sănătos”.

Durerea cere ceva de la noi: pentru ca mesajul ei să fie recepționat, trebuie să o privim în față, să ne-o asumăm, să ne poziționăm astfel încât să putem cunoaște împrejurările în care a apărut și să putem înțelege cum de am ajuns în situația de a trebui să suferim. Înțelegerea situației reprezintă totodată un prim pas în vederea prevenției, adică a evitării unor noi răniri.

În domeniul *psihic și spiritual*, rănile și durerea prezintă caracteristici asemănătoare. Efectele lor nu se mai exercită asupra domeniului mecanicii corporale, ci, ca să spunem așa, într-un domeniu mai rafinat, „chimic”. Ca imagine, putem spune că ele nu țin aici de specialitățile chirurgicale, ci de medicina internă. Rănile sufletești sunt precum leziunile produse de bacterii,

virusuri, otrăvuri. Ele sunt invizibile, pot acționa brusc și în forță (ca atunci când ingerăm ceva otrăvit) sau se pot insinua lent, pe furiș, ca într-o infecție gripală, ori se pot dezvolta într-un mod cronic-distructiv, cum fac tuberculoza sau sifilisul. Dar, chiar și în aceste cazuri, este vorba tot despre distrugerea integrității, deci a ceva ce ne aparține, și, odată cu ea, despre diminuarea unei bune funcționalități inițiale.

Aș dori să clarific toate acestea printr-un exemplu de caz – și anume cel al unei persoane care a avut parte de răni sufletești pe multiple nivele. Tuturor ne pică rău atunci când suntem respinși de către cei apropiați, când suntem lăsați la greu ori când ceilalți ne fac rău pe față – cu atât mai rău va fi fiind pentru o femeie atunci când onoarea ei are de suferit în domeniul sexualului, iar ea este privită ca un „fluturaș”. Așa ceva i s-a întâmplat unei femei de 50 de ani.

Elsa suferea de 20 de ani de stări depresive inconstante, stări care se intensificaseră în ultimii ani și ajunseseră în final atât de grave, încât, la anumite ocazii importante, cum ar fi Crăciunul, nu mai putea face nimic toată ziua și era nevoită să lase toate pregătirile în seama celorlalți membri ai familiei. Ea suferea de un sentiment persistent de lipsă de valoare și se frământa în tăcere, chinuită de întrebarea dacă ceilalți – în special familia – o plăceau cu adevărat. Dacă, spre exemplu, copiii nu îi spuneau unde ies seara sau ce făcuseră după amiază, ea nu se lăsa cu una - cu două, ci insista cu întrebările. Firește că în felul acesta a ajuns să-i calce pe nervi pe toți membrii familiei. Copiii se simțeau sub presiune, reacționau refuzând-o, ceea ce dădea apă la moară îndoielilor ei. Însă ea *trebuia* să insiste cu întrebările, dat fiind că era torturată de o frică tainică: „oare înseamnă atât de puțin pentru ei, încât mie să nu-mi spună nimic?”. Ea însăși nu conștientiza prea clar ce o îndemna să facă asta. În astfel de situații, simțea doar un nod în gât și că nu mai poate respira. Chiar și acum, când relatează evenimentele, este năpădită de această senzație. Încearcă să-și definească mai precis sentimentul ce o cuprinde. După ceva timp îl poate descrie: „poate că de fapt nu prea sunt iubită!” La exprimarea acestei propoziții, senzația de nod în gât se transformă într-una de sufocare.

Prin prelucrarea acestei trăiri cu ajutorul „analizei existențiale personale”, a ieșit la iveală un alt sentiment, situat mai adânc: un sentiment de lipsă de valoare. Elsa reușește cu greu să îl suporte în lumina crudă a conștientizării. Este de parcă i s-ar „rupe sufletul” și se simte ca într-o cămașă de forță. Cel mai mult și-ar dori să plângă, lucru de care însă se dezobișnuise, pentru că asta îl călca pe nervi pe soțul ei. De fapt ar fi vrut să strige, spune ea acum, să strige după ajutor. Însă nu o face. Îi lipsește curajul, precum și

justificarea, pentru că are o convingere greu de clintit cum că „ceea ce fac doar pentru mine nu este atât de important!” – „și dacă asta nu e ceva important pentru altul, nici pentru mine nu e important”, încheie ea abătută.

Ajunsă aici, începe să povestească despre rănilor ei sufletești. Dintotdeauna i s-a luat ceea ce îi aparținea și i-a fost dat altuia. Geanta ei, de exemplu, își amintește cu durere, i-a fost luată și dăruită verișoarei, întrucât îi venea mai bine în poză, fiind astfel nevoită să renunțe la ea. Dintotdeauna simțise că nu era dorită și că ceilalți valorau mai mult decât ea: fratele, verișoara ei: „tot ceea ce venea de la mine era rău. *Eram* întotdeauna mai rea decât fratele meu.“

Avem acum în fața ochilor imaginea unui om înstrăinat prin desconsiderări repetate, prin neglijare, a unui om tratat nedrept. Iar mai apoi, însăși demnitatea i-a fost călcată în picioare. Ea spune: „nu am făcut vreodată ceva pe ascuns, m-am luptat deschis, însă pentru asta am fost lovită. Am înghițit-o și pe-asta, chiar și faptul că toți mă vorbeau de rău. - Chiar și pentru soțul meu a trebuit să lupt, am muncit mereu din greu, a trebuit să răzbat singură împotriva tuturor. - Văd acum că nu am avut niciodată voie să fiu așa cum sunt, cum aș fi vrut să fiu, și asta încă din copilărie!”

Noroc cu tatăl. Era singurul care se mândrea cu ea, singurul care o plăcea necondiționat. Acest fapt a compensat multe și a acționat în sens stabilizator pentru dezvoltarea ei ulterioară. Însă toți ceilalți oameni importanți aflați în preajma ei au criticat-o, au respins-o, chiar și pentru activități pe care nu le presta pentru ea, cum ar fi, de exemplu, să se facă frumoasă pentru a-și vizita mama la spital.

Așa a ajuns să se îndoiască complet de sine. I se dădea în mod constant de înțeleș cum că „tu ești altfel decât ceilalți. Tu nu ești de-a noastră, tu nu ai nici un drept. Tu ești de-acum înainte o rea, o proastă.” – „A trebuit mereu să aduc dovezi,” relatează ea, „și cu toate astea eram singura care nu era de-a lor. Nici măcar odată verișoarele mele nu au avut voie să se joace cu mine, pentru că eu eram cea rea. – Nu am avut niciodată cu adevărat o familie, sau măcar vreo rudă apropiată.”

Simte iarăși nodul în gât, de data asta iradiind până în umeri, care încep să o doară. „Mai înainte eram furioasă, îmi făceam loc cu dinții, pentru că nu mai puteam suporta. Acum nu mai simt decât tristețe. Si asta de când cu excluderea mea definitivă de după povestea cu cumnatu-meu. De atunci nu am mai putut nici să scot o vorbă. Sunt ca și paralizată, sunt K.O. Se zvonea prin sat: „curva asta s-a culcat cu frate-meu la mine acasă!” Iar maică-mea a crezut asta. Nu m-am putut apăra. Maică-mea m-a alungat de acasă, mi-a spus că sunt o curvă! Nimeni nu a intervenit pentru mine, nici măcar viitorul meu soț. El umbla pe atunci și cu alte femei, mă mințea. – Mă simțeam fără

încetare singură, părăsită, nu cunoșteam decât suferință. Așa arăta lumea mea. – Am rămas doar cu: eu sunt rea; eu sunt ieftină; nu merit să fiu dorită.“

Această rană i-a marcat viața, trăirea și comportamentul timp de treizeci de ani. Iar acum poate în sfârșit să plângă. Abia acum poate spune, pentru prima dată, cât de dezamăgită este că mama ei nu era așa cum și-ar fi închipuit. Abia acum poate, în sfârșit, să deplângă faptul că nu avusese o mamă „bună”. Acum înțelege de ce se închidea mereu în ea și, cu toate astea, nu putea rămâne singură, de ce viața ei era atât de sfâșiată și de tensionată: pentru că o rodea ceva ce îi făcea mult rău, ceva ce îi răpise liniștea timp de 25 de ani. Și pentru că nu fusese nimeni lângă ea să-i ușureze povara prea mare pentru un singur om.

Această clarificare a fiecărei ocazii cu care - și a modului în care - fusese rănită sufletește, această recunoaștere, justă apreciere și judecată corectă privind josițiile care au făcut-o să sufere, faptul că a putut deplânge pierderile suferite, toate au întărit-o și în final au ajutat-o să depășească pas cu pas depresia și anxietatea socială.

Am putea aduce și alte exemple – în fiecare din ele vom găsi o lezare adusă integrității, produsă unui întreg. Fiecare rană sufletească aduce cu ea

1. o *atingere la nivelul persoanei*; acesta reprezintă elementul central la ceea ce numim rană sufletească, prin faptul că omul se simte pus sub semnul întrebării tocmai în ceea ce are el mai propriu, în acel „cine sunt eu cu adevărat, de-am fost tratat în felul ăsta?“ Victima unui abuz se întreabă: „mai valorez eu, oare, ceva?“ La fel se întreabă și ostaticul. Iar cine are de purtat o suferință adusă de soartă, cum ar fi un accident, un diagnostic de boală, o operație, își pune întrebări asemănătoare: „ce are asta de-a face cu mine? Cum am ajuns aici? Oare am greșit cu ceva? Meritam eu așa ceva? Este drept față de mine? Am provocat eu asta – să fie vina mea? – Mai pot, oare, să mă arăt în lume după toate astea? Sau ar trebui să-mi fie rușine?“

2. o *cutremurare*, datorată faptului că i se poate întâmpla așa ceva unui om: respectivul nu se aștepta la asta. Ceea ce tocmai se petrece, a venit pe neașteptate, adică nu se potrivește cu ceea ce el își reprezentase cu privire la acea situație ori la acea realitate.

3. o *distrugere a ceva valoros*, a ceva ce însemna poate mult pentru persoana respectivă. Astfel, tăietura rănii prinde și resimțirea vitalității, a ceea ce este viu în om.

4. o *îndoială privind viitorul*: „cum va fi pe mai departe? Ce-ar putea ieși din asta? Cum voi putea să mă refac?“

O rănire reprezintă, prin urmare, o suprasolicitare momentană a capacității de prelucrare a omului respectiv. Iar aceasta devine ușor de înțeles, dacă ne gândim că tocmai elementele înșirate mai sus reprezintă pilonii unei răni sufletești. O rană atinge toate cele patru motivații fundamentale ale existenței:

mai întâi de toate raportarea la sine, apoi raportarea la lume, la viață și la viitor.

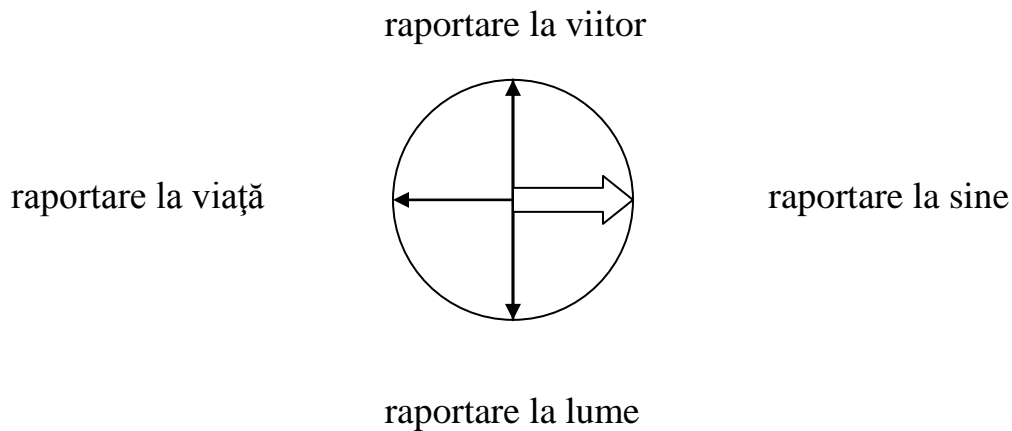


Fig. 1: Reprezentarea schematică a structurilor atinse într-o rană, pe baza modelului celor 4 motivații fundamentale.

Și, pentru că rana atinge într-o măsură semnificativă propriul, persoana și faptul de a fi el însuși, precum și fundamentul lor, putința de a fi, ca și plăcerea relaționării și spațiul ei de joc în viitor, premize pentru bucuria de a trăi, are loc o paralizare temporară a capacității de prelucrare. Structura Dasein-ului este slăbită, ostatura, stâlpii de susținere ai Dasein-ului, ca să dăm o imagine, sunt destabilizați, slăbiți, iar forța necesară acționării asupra a ceea ce produce rana este temporar secată. Doar cu lentoare începe apoi procesul de prelucrare, prin care sunt create delimitările necesare (M.F.3), ceea ce duce la o nouă percepție și cunoaștere asupra realității (M.F.1), la doliul după pierderea valorii și a relației, la deplângerea suferinței ce a trebuit suportată (M.F.2), ajungând în final la orientarea printre posibilitățile, prezente acum, de dezvoltare într-un viitor mai bun (M.F.4).

În centrul acestui proces stă, ca „*substrat al rănirii*“, EUL, învăluit în plasa

raportărilor la lumea sa interioară și la cea exterioară, toate acestea realizând un întreg.

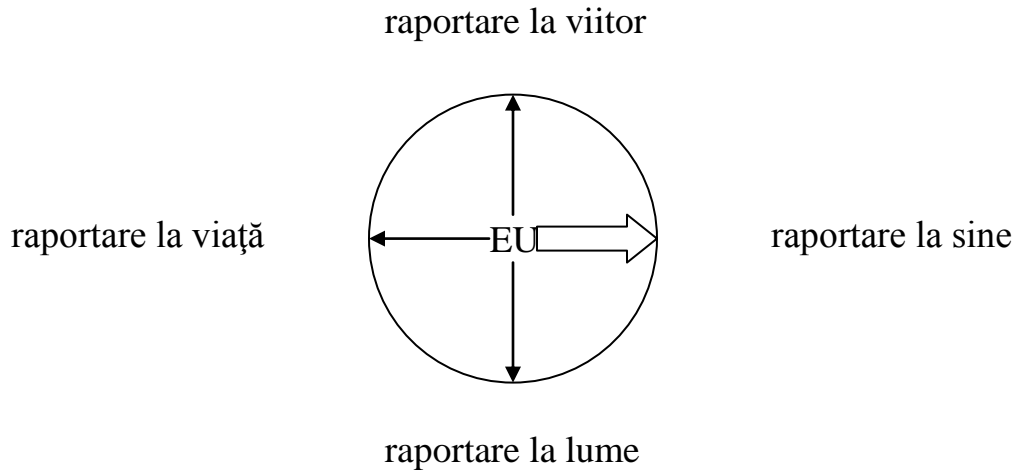


Fig. 2: EUL aflat în mijlocul structurilor, ca substrat de facto al rănirii.

3. Cutremurarea: groaza pură

Dacă o rană este masivă, o numim „traumă“. Într-o traumă, omul trăiește, pe neașteptate și cu mare spaimă, un sentiment de a fi expus morții sau unei lezări serioase a integrității corporale. I se poate întâmpla chiar lui acest lucru, sau poate fi doar un simplu spectator la ceea ce pătesc alții. În fiecare caz, această trăire aduce cu sine o reacție subiectivă intensă de frică, neajutorare, groază. Tocmai prin experimentarea unei dimensiuni atât de copleșitoare - cuplată cu reacția violentă – se ajunge la traumă. Peste jumătate din populație a trăit măcar odată în viață o astfel de traumă.

Dacă această trăire nu scade în intensitate și nu este depășită, ea va arde mocnit și va „fermenta” în continuare. Omul va retrăi iar și iar aceleași imagini, ele se vor ivi noaptea în vis sau de-a lungul zilei, prezentându-se nemijlocit și cu mare violență în fața ochilor lui. Din acest motiv, respectivul om va căuta să înlăture toate situațiile ce i-ar putea declanșa din nou

amintirile (comportament de evitare). În plus, desigur, va fi permanent neliniștit și ușor iritabil. Cand toate acestea sunt prezente, avem de-a face cu o „tulburare de stres posttraumatic” (P.T.S.D.).

Trauma prinde toate cele patru dimensiuni fundamentale ale existenței: încrederea fundamentală, valoarea vieții, valoarea faptului de a fi persoană, sensul întregului. Ea smulge din rădăcină toate cele patru raportări fundamentale ale existenței, atingând astfel stratul cel mai profund al acesteia. Centrul de greutate al traumei pică pe încrederea fundamentală. Simptomele descrise mai sus reprezintă efecte, așa cum apar ele la o încredere fundamentală zdruncinată, și indică o tulburare a raportării la lume.

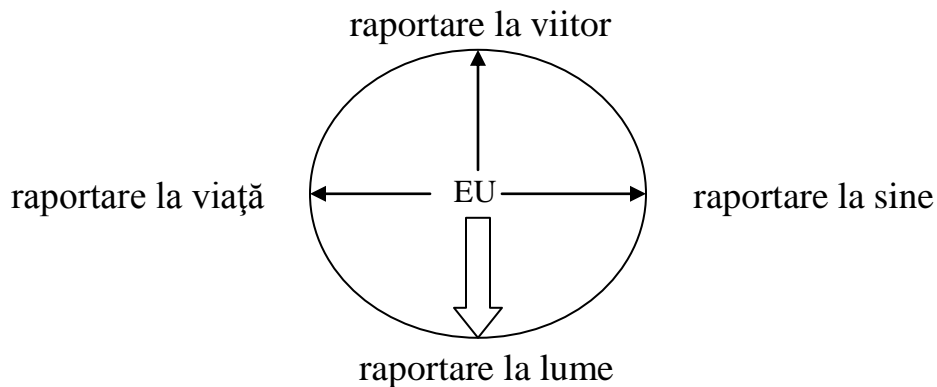


Fig. 3: Structura atinsă cel mai puternic într-o traumă, din care rezultă simptomele caracteristice, este raportarea la lume.

O astfel de traumă, la care am fost nevoiți să asistăm în ultima vreme, a fost cea legată de tsunami-ul catastrofal din noaptea de Crăciun a anului 2005. Această uriașă revărsare de ape a spulberat orice așteptări și orice certitudini am fi putut avea, lăsând oamenii complet neajutorați. Alte exemple sunt cele ale oamenilor îngropați de vii în urma unui cutremur sau a unei avalanșe. Poate fi de ajuns să trebuiască să privim de aproape cum alții sunt luați de avalanșă și îngropați sub ea, ca să fim smulși din „ancorarea existențială”.

Poeta vieneză Johanna Vetter a așternut această trăire în cuvinte, scriind:

Mă cuprinde un țipăt zornăitor
ca o plămadă uscată
se așează în piept
și își așteaptă vremea
apoi se umflă

străbate corpul
devorează decenii
apoi se clatină simțurile
apoi nimic
nimic de pomenit împotriva-i
apoi nici o scânteie rămasă prin cap
o centrifugă a azvârlit-o
și pe ultima

apoi
o voce
o fascinație a nebuniei
bila neagră se revarsă
(din: Vetter 2005, 11)

Ceea ce face dintr-o traumă un lucru atât de greu este sentimentul că *nu există cale de ieșire*. E de neimaginat să trebuiască să trăiești cu o astfel de realitate copleșitoare, să fii doar o minge în jocul întâmplării, să-ți duci viața la bunul plac al unei sorți distrugătoare și incalculabile. Iluzia noastră cum că am deține un control substanțial asupra lumii este distrusă de ceva implacabil, brutal, de neînduplecat, pe care pur și simplu nu îl credeam posibil. Toată tehnica și știința noastră, cu care credeam că am îmblânzit lumea, cultura și civilizația noastră, cu care ne imaginam că am aservit-o, se arată a fi doar niște jocuri de copii, biete castele de nisip irelevante pentru lumea reală.

O traumă de o gravitate similară este cea suferită într-un lagăr de concentrare. Cu puțini alți oameni este asociată tema “traumă și sens” mai mult decât cu Viktor Frankl, care a trebuit să petreacă doi ani și jumătate în patru lagăre diferite și care și-a pierdut în astfel de locuri toată familia (cu excepția unei surori), precum și nenumărați prieteni. O atrocitate de dimensiuni inimaginabile. El însuși a scăpat doar prin noroc de câteva ori de la moarte, aflat fiind la bunul plac înjositor al caporalilor sau al ofițerilor SS. - Frankl nu s-a lăsat doborât de toate astea, dimpotrivă, a ieșit, poate, întărit. Dar au fost zone în care trauma a lăsat urme ireparabile: cicatrici, dar și răni rămase toată viața deschise, pierderi, sentimente de vinovăție. La 80 de ani încă mai avea uneori coșmaruri, iar câteodată izbucnea în plâns.

Cu gândul la Viktor Frankl, care ar fi avut astăzi peste 100 de ani, aș dori să prezint experiența și urmările unei traume, bazându-mă pe relatările lui privind viața într-un lagăr de concentrare. El a scris un astfel de raport în

toamna lui 1945, ca apendice al unei cărți, l-a scris „din suflet”, după cum spunea.

Frankl povestește în carte despre „temerile inițiale” de la sosirea în lagăr. Mai întâi au resimțit cu toții *groază* cu privire la ceea ce le oferea realitatea unui astfel de loc. Pe fundalul acestui sentiment de groază a pătruns teama, atunci când s-a văzut că izbucnise printre deținuți un *război al tuturor împotriva tuturor*. După această pierdere a *relației*, s-a ajuns la pierderea oricărei *demnități* ca persoană, precum și la sentimentul de cădere într-o situație *fără cale de ieșire*.

Urmarea era o *stare de șoc*: omul rămânea un simplu observator și spectator paralizat sufletește. Pe măsură ce starea de conștiință revenea treptat, tot ce putea face era să „aștearnă un vâl deasupra vieții de până atunci”. De-aici înainte avea să existe un „până atunci” și un „de-atunci încoace”, despărțite de linia numită „traumă”.

Efectele adânci ale traumei, cărora Frankl le-a urmărit, în cazul lui și al altora, procesul, corespund la rândul lor celor patru dimensiuni fundamentale ale Dasein-ului.

1. Frankl descrie ca prim efect o „*apatie fără margini*”, o lentă atrofie și desensibilizare interioară. Domnea indiferența. Datorită supradozei de teamă, reactivitatea emoțională normală se tocise. Omul se raporta doar obiectual la lume, și doar puține lucruri îi mai provocau durere: tratamentul nedrept, domnia bunului plac, batjocura.
2. Interesele lui vitale erau reduse la *menținerea în viață cu orice preț*. O „primitivizare” pusese stăpânire pe oameni. Supraviețuirea era unica valoare, orice alt interes se stinsese. Era, după cum spunea Brecht, „mai întâi ghiftuiala și apoi morala.”
3. Sentimentul de „*orice-ar fi, măcar persoană să fiu*” se pierduse. „Valoarea” persoanei proprii era călcată în picioare, orice libertate fusese confiscată. Omul trăia doar ca și parte componentă a unei mari mase. „Dasein-ul căzuse la nivelul unui Dasein de turmă.”
4. Omul *pierduse prezentul și viitorul*. Ceea ce „este acum” și ceea ce „poate va fi” era doar ceva provizoriu. Mai conta doar trecutul. Omul era îndemnat să se lase să cadă, să se resemneze, pentru că „oricum n-are nici un rost.”

Reacții asemănătoare pot fi observate și la alte genuri de traumă, cum ar fi cele provocate prin abuz, violență, răpire. Astfel de răni îl pun pe om față în față cu întrebările fundamentale ale propriei existențe, după cum am văzut deja:

1. în fața întrebării cu privire la *securitate*, la stabilitatea lumii reale, cunoscute;
2. în fața întrebării cu privire la *ceea ce este valoros*, de însemnătate. Omul traumatizat sau rănit își caută pofta de viață, caută împlinirea în relație, caută să mai resimtă valoarea;
3. în fața întrebării cu privire la *ceea ce este în el însuși valoros*; cu privire la *demnitate* și la ceea ce poate rezulta prin intermediul lui, mai ales atunci când rănilor sau traumele au fost provocate de către alți oameni;
4. în fața întrebării cu privire la *sensul* întregului, la modul cum ar putea fi pe mai departe.

Am arătat deja faptul că *traumele grave* ating într-o măsură importantă *prima dimensiune a existenței* și distrug încrederea fundamentală. Dimpotrivă, *rănilor sufletești*, care nu au gradul de gravitate al unei traume, își au centrul de greutate în granițele lezate ale *propriului*, privesc integritatea, așadar cea de-a treia dimensiune.

În timp ce prima și cea de-a doua dimensiune au nevoie, pentru a se reface încet-încet, de mult timp și de experiențe pozitive, celelalte două dimensiuni pot fi mobilizate special pentru depășirea traumei. De aceea, ne vom dedica în continuare celei de-a treia și celei de-a patra motivații fundamentale.

4. Traumă, demnitate, sens

Întrebarea cu privire la sens izbucnește de obicei, adesea pe neașteptate, în contextul unei suferințe – dar o astfel de întrebare, atât de omenească în felul ei, adresată incomprehensibilului, asupra sensului rănilor sufletești și al traumelor suferite, nu-și are rostul. Ce sens ar putea avea un accident, o agresiune, o crimă? A pretinde că îl cunoaștem ar însemna o „trecere frauduloasă a granițelor ontologice”. Probabil că cineva ar putea, bănuind, sperând, crezând, să pună o astfel de întâmplare pe seama unui Dumnezeu, ori, poate, să își construiască niscaiva teorii, a căror limitare este însă evidentă. Dar nici o psihoterapie nu ar putea vreodată să răspundă definitiv la astfel de întrebări privind sensul ultim al suferinței, al nefericirii, al catastrofelor. Este important, totuși, din punct de vedere analitic-existențial, să intrăm într-un dialog personal pe această tematică, purtat pe baza a ceea ce clientul se întreabă, speră, se îndoiește în propria lui interioritate. Căci, dacă aceste întrebări nu aparțin în mod primar psihologiei, ele țin, totuși, de domeniul filosofiei și al religiei. Iar dinspre partea psihologiei și a psihoterapiei pot fi abordate influențele exercitate de structuri psihice,

atitudini, experiențe anterioare, relații etc., care pot avea efect asupra depășirii întrebărilor legate de sens și a eventualelor îndoieli.

Un posibil sens al unor astfel de experiențe constă în aceea că am putea reuși să extragem din ele ceva pozitiv, să creștem în plan personal, să devenim mai profunzi, să ne maturizăm de pe urma lor. Acestea ar fi exemple pentru un *sens existențial* al suferinței.

Însă lipsa răspunsului la întrebarea „pentru ce?” exercită o presiune semnificativă asupra traumatizatului, care poate pătrunde nestingherită în personalitatea lui, unde își poate exercita neîncetat efectele negative, pentru că, în acest mod, tocmai efectele traumei nu mai pot fi contracarate. Nu există nici o „plasă”, nici o structură care să învelească o traumă și care să-i poată opune un conținut metafizic, irațional, filosofic, ori poate doar bănuir.

Faptul de a fi nevoit să treci prin ceva atât de lipsit de orice sens, reprezintă, totodată, ceva *umilitor*. Umilitor pentru o ființă înzestrată cu rațiune, pe care situația o forțează să treacă, fără a înțelege ori a ști de ce, prin ceva care îi provoacă durere. Umilitor, deasemenea, atunci când propria integritate ne este sfârâmată prin violență, nepăsare și fără să fim întrebați, când vedem cum toate astea duc la pierderea de sine și la înstrăinare. Și, mai ales, umilitor atunci când un om este rănit ori abuzat de către alți oameni, când acesta se află la cheremul bătailor, al bunului plac și al capriciilor celui alt, al disprețului și al batjocurii unui mediu chinuitor a cărui victimă este obligat să fie, pradă nevoilor neînfrânate și in juste ale altuia.

Lupta pentru un sens și pentru demnitate poate fi centrală într-o traumă primară, dar și într-o traumă secundară, adică pentru oameni ce nu au fost expuși în mod nemijlocit unei traume, ci se identifică cu victima, de exemplu prin intermediul legăturilor de familie, al relațiilor personale, al apartenenței etnice. Psihologul american Rona M. Fields, de la George Washington University (Fields 2004), vede rădăcina atentatelor sinucigașe tocmai în traumatizările secundare. „Văduvele negre” cecene, care au comis la Moscova astfel de atentate după ce soții sau frații lor au fost deportați ori uciși de forțele de securitate ruse, sunt un exemplu în acest sens. Pentru un alt grup de atentatori sinucigași, dorința de răzbunare a fost trezită prin urmărirea de filme și de reportaje propagandistice, cum a fost cazul luptătorilor al-Quaida care au distrus World Trade Center din New York, al exploziilor sinucigașe din Palestina sau din Irak. Vizionarea de filme ce prezintă cruzimi și abuzuri precum cele din Abu Ghraib, trezește în privitor o puternică dorință de răzbunare și de dreaptă pedeapsă aplicată făptașilor. Efectele unor astfel de reportaje, documentare și materiale credibile de propagandă asupra celor ce se simt legați sufletește de victime prin apartenență etnică ori prin împărtășirea unor convingeri, au fost multă vreme

subapreciate. Fields și mulți alții privesc astăzi astfel de influențe ca traume secundare, mai ales în cazul copiilor și al tinerilor cărora le sunt prezentate asemenea imagini. În aceste perioade, omul își dezvoltă cu precădere simțul dreptății și moralitatea, astfel încât acum este extrem de sensibil la lezare și este repede străbătut de o „dreaptă” sau chiar de o „sfântă” mânie. În Israel, atentatorii sunt, în marea lor majoritate, tineri palestinieni de 18-20 de ani. Motivele religioase pot juca și ele un rol, dar mult mai importantă este năzuința inflamată emoțional de a lovi comunitatea israeliană în inima ei - cu convingerea fermă că astfel îi produc cel mai mare rău cu putință. (v. NZZ 2/3.4.05)

În felul acesta, prin a-l lăsa pe celălalt să sufere, propria suferință produsă de durere este dată într-o oarecare măsură la o parte. Acest lucru poate fi însoțit de sentimente de plăcere, cum este cazul în narcisismul malign. Plăcere, întrucât propria suferință este lăsată în urmă atunci când este văzută ca fiind prezentă la un altul.

Dar se poate proceda și altfel cu durerea. Nu este neapărat necesar ca ea să o ia pe calea unei reacții psihodinamice, ca în actul de răzbunare. Poate fi, în schimb, căutată o cale de a intra într-un dialog personal cu durerea. Filosofia existențialistă îndrumă, pentru a reuși depășirea cu demnitate a durerii, către o atitudine constând în „a rămâne de partea ta”. În cartea sa despre mitul lui Sisif, Albert Camus ne cere să ne împotrivim absurdului, să îl suportăm, chiar să ni-l asumăm în mod liber, făcând în ciudă pedepsei trimise de zei. Iar Viktor Frankl cheamă la un „cu toate acestea” - la o atitudine existențială caracterizată prin sfidarea aruncată absurdului: „cu toate acestea, să spunem da vieții”.

Forța necesară unei atitudini atât de greu de luat provine, după Camus, din mândria omului, din conștiința sa și din demnitatea ce aparține esenței sale. Frankl sugerează că o astfel de forță vine din trăirea sensului, a lui tu, a ceea ce mai rămâne, cu toate acestea, valoros, și, în ultimă instanță, de la Dumnezeu.

5. Depășirea traumei

În ciuda suferinței, Frankl nu a dorit răzbunare, ci a adoptat o atitudine conciliantă. Nu s-a lăsat stăpânit nici de transfer sau de contratransfer, nici de automatismele de natură psihodinamică rezultate din problematici nedepășite. Viziunea sa antropologic-filosofică i-a permis ca, din contră, să ia poziție clară și să intervină în mod deschis împotriva tezei vinovăției colective. - Putem doar specula cum a reușit Frankl acest lucru. De ce nu s-a

prăbușit sub povara suferinței, așa cum i s-a întâmplat, conform propriilor declarații, scriitorului Ellie Wiesel? Un motiv ar putea fi acela că Wiesel era doar un copil atunci când a fost deportat, pe când Frankl avea deja treizeci de ani.

Frankl ne descrie în cartea lui ceea ce s-a dezvoltat progresiv în el de-a lungul acestei perioade. Acest lucru este de mare interes în ceea ce privește asistarea și terapia în vederea depășirii traumelor. Cu siguranță că era înzestrat cu o mare vitalitate și că, încă de la intrarea în lagăr, a luat hotărârea de a supraviețui cu orice preț. Dorea ca soția lui să adopte aceeași atitudine, așa încât i-a smuls promisiunea că va face totul în vederea supraviețuirii și că nu va omite nimic – nici chiar infidelitatea – dacă asta o va ajuta să rămână în viață.

Un *element central* în vindecarea și depășirea unei traume îl reprezintă dezvoltarea sau menținerea unui *dialog interior*. Frankl descrie aceasta ca pe o „tendință de interiorizare” apărută la el de-a lungul vremii. Viața lui sufletească a trebuit să se „desprindă” oarecum de lumea exterioară și să-și găsească adăpost în propria interioritate. Prin intermediul acestei importante aptitudini personale, a fost deschisă calea mai multor posibilități specifice de prelucrare.

1. Prin purtarea unui dialog interior, trăiri precum o plimbare într-o zi cu soare, spectacolul unei curgeri de nori, al unei flori, contemplarea unui munte, au devenit un puternic sprijin sufletesc. Ele au ajutat la conștientizarea faptului că „*totuși, mai există ceva frumos pe lume*”. Așa au ajuns deținuții ca, fiind chemați la apel, să-și facă dintr-odată semn unul altuia, arătând cu degetul și spunând: „ce frumoasă poate fi, totuși, lumea!” În acest mod reușeau, ocazional, să resimtă forța ce adastă în viață, puteau, uneori, chiar să simtă că, în definitiv, ar putea fi un lucru bun faptul că trăiești. Astăzi denumim un astfel de fenomen raportarea la *valoarea fundamentală*, care nu este nimic altceva decât viața însăși.

Pe lângă această extragere a forței din ceea ce, în ciuda condițiilor îngrozitoare, reprezenta încă ceva bun, bunele *relații* au fost cele ce l-au întărit și i-au hrănit dorința de supraviețuire. Frankl dorea, înainte de toate, să-și revadă soția și familia.

2. Prin intermediul dialogului interior, s-a ajuns la *crearea unei distanțe interioare* față de trăirea nemijlocită. El a realizat astfel un spațiu în care putea să respire sau în care, cu ajutorul umorului, să ajungă la o „distanțare de sine”. Aceasta corespunde, în analiza existențială de astăzi, primei motivații fundamentale.

3. Cu ajutorul restului de libertate rămas, devenea posibilă o minimă *configurare* a propriei vieți. El a învățat să se adune în jurul posibilităților pe

care le putea extrage din lume un om fără nicio putere. Îi rămăsese suficientă libertate pentru luări de atitudine interioare, precum și de decizii minimale: „[...] i se poate lua totul omului într-un lagăr de concentrare, mai puțin un lucru: libertatea ultimă care îi rămâne, aceea de a adopta o poziție interioară față de ceea ce îi este dat să trăiască. Există întotdeauna un ‚ori așa, ori așa!’”

A păzi acest rest de libertate, chiar și atunci când acest lucru putea fi realizat doar printr-o discuție în șoaptă cu unul dintre colegii de detenție, a fost fundamental pentru ca Frankl să nu se prăbușească sub „forța împrejurărilor” și să nu se resimtă pe sine ca fiind doar „o minge și un obiect”.

4. În cele din urmă, de mare ajutor a fost și resimțirea prezenței unui „*sens existențial*” în toate acestea, și anume conștiința faptului că, în viață, „[...] niciodată și nicidecum nu se ajunge în situația de a o întreba ce mai avem de așteptat de la ea, ci într-o mult mai mare măsură în aceea de a fi noi cei întrebați ce are viața de așteptat din partea noastră!”

Această dimensiune a sensului poate ajunge până la sensul ontologic, până la *crediința într-un ultim sens*. Si aceasta s-a adâncit tot mai mult și mai mult la Frankl.

Să îl lăsăm, la finalul prezentării de față, să mai ia odată cuvântul:

„Pentru noi, sensul vieții reprezintă acea totalitate ce include și moartea, care, prin urmare, nu se pune chezaș doar pentru ‚viață’, ci este și un sens al suferinței și al morții. Pentru un astfel de sens ne-am luptat noi!”

Revenit acasă, a trebuit mai întâi să învețe iar să se bucure. Acest lucru a necesitat timp și răbdare. A mai remarcat apoi ceva, și anume faptul că se găsea pus tot mai des în fața unei întrebări pe care nu o înțelegea: „cum de mai poate trăi un om după tot ce s-a întâmplat?”

Lenta regăsire de sine într-un nou context de viață a fost însoțită de un sentiment adânc, ce a reprezentat un sprijin puternic: sentimentul că „[,,] după o astfel de suferință, nimic nu îl mai poate înfricoșa pe un om pe această lume – decât doar Dumnezeuul său.”

Cu aceste cuvinte își încheie Frankl relatarea experiențelor provenite dintr-o veritabilă situație-limită a vieții.

Bibliografie:

Frankl, VE (1982) ...trotzdem Ja zum Leben sagen. München: dtv
Fields, RM (2004) Martyrdom: The psychology, Theology and Politics of Self-Sacrifice. Westport, Conn.: Praeger
Vetter, J (2005) mein Raum ist auswegloser Hinterhof. Gumpoldskirchen, de'A-Verlag

*

Titlu original: Trauma und Sinn. Wider den Verlust der Menschenwürde
Autor: Alfried Längle
Apărut în: Existențianalyse 23, 1/2006
Traducere: Răzvan Necula