

NICULESCU



# acum ori niciodată!

Tranziția de la mijlocul  
vieții

Dr. Christophe Fauré



Dr. Cristophe Fauré

# Acum ori niciodată!

Tranziția de la mijlocul vieții

Traducere: Alex. VLAD



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**FAURÉ, CRISTOPHE**

**Acum ori niciodată! : tranziția de la mijlocul vieții** / dr. Cristophe Fauré ; trad.: Alex. Vlad. -  
București : Editura Niculescu, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-0367-3

I. Vlad, Alex (trad.)

159.9

© Éditions Albin Michel, Paris 2011

Titlu original: *MAINTENANT OU JAMAIS! La transition du milieu de la vie,*  
by Dr Christophe Fauré

© Editura NICULESCU, 2020

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83

E-mail: [editura@niculescu.ro](mailto:editura@niculescu.ro)

Internet: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi online: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi e-mail: [vanzari@niculescu.ro](mailto:vanzari@niculescu.ro)

Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0367-3

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

---

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: [oxford@niculescu.ro](mailto:oxford@niculescu.ro); Internet: [www.oxford-niculescu.ro](http://www.oxford-niculescu.ro)

## Introducere

O după-amiază de primăvară. Isabelle are lacrimi în ochi: „Aproape că mi-e rușine să vă povestesc asta... Sunt căsătorită cu un bărbat pe care-l iubesc și care mă iubește; avem trei copii mari, care încep să se descurce în viață. Am o slujbă interesantă la un mare trust de presă. Avem o casă frumoasă... Văzută dinafară, viața mea pare mai degrabă reușită. Am tot ce-mi trebuie ca să fiu fericită. Și totuși mă lupt de doi ani cu o teribilă senzație de vid interior. Nu mă simt deprimată, dar am impresia că sunt într-o lentă cădere liberă, ca și cum viața mea și-ar pierde sensul în fiecare zi. Nu îndrăznesc să le vorbesc despre asta celor apropiați, pentru că aș avea impresia că mă plâng ca un copil răsfățat. Totuși, mă simt complet pierdută...” Isabelle este o femeie frumoasă, dinamică, cu spirit de inițiativă. Dar această față senină ascunde o persoană care se simte pe marginea prăpastiei. Spune că poartă în ea o disperare calmă, în contrast cu pacea relativă pe care viața i-a dăruit-o până acum. Un psihiatru ar diagnostica o depresie și i-ar prescrie imediat medicamente antidepresive.

Este deprimată această femeie? Poate că nu.

Când treci în revistă diferitele aspecte ale vieții sale, căutând suferințele specifice de la care ar proveni depresia, nu găsești nimic. Abordarea psihoterapeutică nu funcționează

în cazul Isabellei, căci ea nu are nicio problemă de rezolvat. Ceea ce ea descrie drept „o infinită și tăcută tristețe” nu este o problemă care cere o rezolvare; este mai degrabă reflectarea unui lucru esențial, pe cale să se dezvolte în adâncul sufletului său.

Tristețea sa are aspectul ciudat al unui doliu, dar ea încă nu o știe. Lucrul pe care îl trăiește este manifestarea tulburătoare a unui proces interior, care se instalează în ceea ce voi numi de acum înainte tranziția de la mijlocul vieții. La 47 de ani, Isabelle a intrat de doi ani într-o trăire psihică ce o fragilizează fundamental. Tristețea și starea de disconfort rezultă din constatarea destabilizantă că este defazată existențial: identitatea pe care și-a construit-o cu grijă în prima jumătate a vieții nu mai corespunde persoanei care este pe cale să devină. Ea face față transformării unei părți din cea care a fost, dar ignoră încă ce se profilează în fața ei. Este îngrijorată, neștiind unde merge; îi scapă ceva. Nu este nimic catastrofal sau îngrijorător la orizont, totuși tulburarea ei interioară este prezentă, persistentă, nu poate fi negată...

Mărturisirea Isabellei rezonază în dumneavoastră, fie și puțin? Bineînțeles că fiecare își folosește propriile cuvinte pentru a-și descrie experiența personală, dar această trăire nu are o tonalitate familiară? Nu este ecoul a ceva ce freamătă în dumneavoastră de ceva timp? Dacă intrați sau dacă sunteți deja în acest spațiu, mai mult sau mai puțin conturat, al celor 40, 50, 60 de ani, vă aflați poate acolo unde se află Isabelle. Nu percepeți o subtilă mișcare interioară care pătrunde în colțurile cele mai intime și mai necunoscute ale ființei dumneavoastră? O dorință de „altceva”?

Pentru Isabelle, această mișcare ia forma unei confuzii surde, a unui fel de tulburări existențiale, care i se pare în contradicție

cu parcursul armonios al vieții sale. Dar pentru dumneavoastră? Ce înțelegeți din ceea ce se întâmplă astăzi în lumea voastră?

Poate nu mare lucru, deoarece suntem aproape complet ignoranți în privința a ceea ce se întâmplă cu noi la mijlocul vieții. Nu-i vina noastră, de altfel. Dacă vizităm departamentul de „dezvoltare personală” dintr-o librărie, ce vedem? O literatură impresionantă despre etapele dezvoltării copilului, de la 0 la 3 ani, de la 3 la 7 ani, din copilărie la adolescență, din adolescență la vârsta adultă. Continuând căutarea, găsim inevitabilele evenimente din viața tânărului adult: întâlnirea iubirii, maternitatea, paternitatea. Puțin mai departe, lucrările consacrate îmbătrânirii frumoase. Între ele – nimic. Vidul absolut asupra dezvoltării psihologice, emoționale și spirituale de la vârsta adultă. Ca și cum nimic nu s-ar mai schimba în interior odată ajuns la stadiul de „om mare”.

Lucrul este cu atât mai ciudat cu cât avem în minte numeroase clișee privitoare la această perioadă a existenței. Ni-l imaginăm pe bărbatul de aproximativ cincizeci de ani părăsindu-și subit soția și copiii pentru a se arunca în brațele unei femei cu douăzeci de ani mai tânără, pe omul de afaceri stresat demisionând dintr-o toană pentru a face ocolul lumii cu un iaht, pe mama care se prăbușește în fața „cuibului gol” după plecarea ultimului copil, care-i obligă pe părinți să rămână doar ei doi față în față și pe fiecare să se întrebe cum și de ce să mai rămână împreună... Aceste situații nu sunt caricaturale; ele fac parte din ceea ce se observă pe la mijlocul vieții și le vom studia pe unele dintre ele, chiar dacă rămân excepționale.

Vă propun să ieșim din această necunoaștere a mijlocului vieții, considerând această perioadă de tranziție drept ceea ce este cu adevărat. Ceea ce mi se pare important de remarcat este

că *această perioadă nu este obligatoriu una de criză*. Ea poate fi haotică, poate genera confuzii, dar nu este totuși un tsunami care distruge totul în cale. Pentru cei mai mulți dintre noi, transformările care survin la mijlocul vieții sunt subtile, profunde și intime: de aceea este esențial să le înțelegem motivul pentru care se întâmplă asta. Există într-adevăr *o evoluție*, fără să fie neapărat *o revoluție*. Bine administrată, această perioadă de tranziție din existența noastră ascunde o bogăție la care poate că n-am avut încă acces. Și nu este vorba despre un premiu de consolare, fiindcă acceptăm cu resemnare afronturile timpului care trece! Vorbesc despre *o promisiune autentică de dezvoltare sau de evoluție personală* la mijlocul vieții.

Intenția mea nu este de a furniza rețete sau soluții gata făcute. Acestea fiind spuse, chiar dacă fiecare dintre noi are modul său propriu de a călători, este util să ai la dispoziție o hartă a teritoriului pe care speri să-l explorezi. Această carte poate deveni „biletul vostru de călătorie”; ea există pentru a susține caracterul *normal, necesar și salutar* al acestei evoluții. Cu cât o veți aborda cu sufletul mai deschis, cu atât mai mare va fi încrederea cu care veți naviga pe apele sale cam tulburi: este întotdeauna liniștitor să știi că ceea ce simți are un nume și corespunde unei realități identificate.

Această carte vă va ajuta să înțelegeți *de ce* ați pornit la drum și *care este sensul lucrurilor pe care le trăiți*. Această înțelegere vă va face drumul mai ușor, mai puțin confuz și mai ales mai îmbelșugat decât dacă l-ați parcurge orbește.

Explorarea noastră va cuprinde aspectele importante ale vieții:

- Priviți-vă în oglindă! Vă îngrijiți desigur corpul, dar ce fel de emoții vă provoacă transformările prin care treceți?

- Dacă faceți parte dintr-un cuplu, în ce situație este relația dumneavoastră? Continuă ca o relație armonioasă? Sunteți în divorț? Vă complaceți într-o stare de plictiseală calmă a unei relații fără perspectivă?
- Dacă aveți copii, cum trăiți plecarea lor, apropiată sau îndepărtată? Cum suportați faptul că ai, în sfârșit, timp pentru tine și angoasa unei case devenite prea tăcute?
- Dar părinții dumneavoastră? Cum vă simțiți cu privire la ce vă așteptați de la ei? Ați reușit să stabiliți o relație calmă, fără să le reproșați nimic? Și cum se simt ei cu privire la așteptările pe care le au de la dumneavoastră? Sunteți pe cale să ajungeți părintele părinților voștri?
- Sunteți mulțumit de situația dumneavoastră profesională? Vi se pare plicticoasă? Ce simțiți atunci când vă gândiți la planurile de altădată, la ocaziile prezente sau trecute, cele de care ați profitat și cele pe care le-ați lăsat să treacă? Simțiți nevoia unei schimbări sau vreți ca situația prezentă să continue?
- Dacă vă analizați și mai profund, percepeți o chemare interioară, o aspirație spre ceva nou, fără să puteți spune despre ce este vorba? Aveți senzația urgenței de a vă împlini, cu impresia că nu v-ați folosit din plin potențialul de care dispuneți?

Atâtea întrebări care așteaptă răspuns! Ați înțeles că subiectul este vast și că o lucrare nu poate fi suficientă pentru a aborda toate problemele acestei perioade complexe a vieții. Aș vrea totuși ca, de-a lungul întregii cărți, să vă însoțesc în analiză. Poate că este primul dumneavoastră pas spre mai multă plenitudine...

Vom începe prin a analiza în detaliu această stare de tranziție de la mijlocul vieții, acordând locul ce i se cuvine „crizei de la



patruzeci de ani” sau „celei de la cincizeci de ani”. Pentru aceasta voi face apel la abordarea psihanalistului elvețian Carl G. Jung și la ceea ce el a numit „procesul de individualizare”; acest concept, de o claritate uimitoare, ne va da cheia esențială pentru a înțelege problemele psihologice ale acestei noi etape a vieții.

Vom vedea apoi cum se exprimă, în viața cotidiană, tranziția de la mijlocul vieții pe mai multe niveluri, și anume corporal, al relației de cuplu, al relației cu copiii și cu părinții și în viața profesională. Nu este întotdeauna ușor să trăiești această perioadă. Există obstacole ce trebuie identificate și depășite pentru a permite desfășurarea armonioasă a procesului de individualizare. De aceea am vrut să ofer căi concrete de reflecție și de acțiune pentru a vă ajuta să faceți din tranziția dumneavoastră o perioadă a înțelepciunii și a împlinirii personale.

În sfârșit, vom evoca dimensiunea spirituală a tranziției de la mijlocul vieții. Chiar dacă nu vi se pare că spiritualitatea face parte din viața dumneavoastră, ea ocupă totuși un loc important în această perioadă, căci se situează în centrul procesului de individualizare.

Această carte este o continuare a lucrării mele precedente *Ensemble mais seuls*<sup>2</sup> (*Împreună, dar totuși singuri*), în care abordez sentimentul de singurătate care apare uneori în relația de cuplu. Mi-am dat seama că această „singurătate-izolare”, care se manifestă în sânul cuplurilor aparținând segmentului de vârstă dintre 40-60 de ani, era adesea legată de tranziția de la mijlocul vieții. Mi-am orientat așadar cercetările în acest sens.

La 49 de ani, mă situez eu însumi în plină tranziție. Prima jumătate a existenței mele a fost marcată de doliu și de sfârșit

---

<sup>2</sup> Pentru referințele lucrărilor citate, vezi lista de la sfârșitul volumului. (n.a.)

de viață, în plan personal și profesional. Îngrijirile paliative și lucrările care au rezultat din acestea m-au obligat să găsesc în mine multă energie și hotărâre pentru a amortiza valul de suferință care se revărsa asupra mea. Într-o zi, în apropierea vârstei de 40 de ani, am suferit o prăbușire interioară. Atunci, cu toată lipsa de înțelegere a celor din jur, am părăsit totul: persoana pe care o iubeam, casa, profesia, succesul și vizibilitatea mediatică în creștere pe care mi-o ofereau lucrările mele. Fără nicio resursă, mi-am petrecut doi ani căutându-mi identitatea în budism, în studiu, în meditație, într-un pelerinaj pe malurile Gangelui...

Sunt nouă ani de când m-am întors la Paris. Această revenire la o viață „normală” a fost necesară, dar îngrozitor de dureroasă.

Bineînțeles că am scris această carte în calitate de psihiatru – nu pot și nu vreau să-mi reneg această identitate – ca un ecou al confidențelor pacienților mei (cu acordul lor), dar mai ales în cunoștință de cauză, din interior, fiind conștient – datorită experienței personale – de problemele, de oportunitățile și de rătăcirile posibile de la această vârstă. Desigur că mă simt de acum mai stabil afectiv, social și profesional, dar în prezent am conștiința unei paradoxale vulnerabilități interioare, pe care am învățat s-o îndrăgesc. Ca și cum această tranziție m-ar fi constrâns să mă confrunt cu temerile și neliniștile negate sau refulate din prima jumătate a vieții mele. Sper că am de acum înainte mijloacele psihice să le fac față și să le îmblânzesc fără să fiu distrus.

Umbră și lumina apar în mod paralel: este un aspect esențial al tranziției de la mijlocul vieții.

# 1.

## O criză la mijlocul vieții?

Să spunem clar: faimoasa criză de la patruzeci sau cincizeci de ani nu corespunde niciunei realități! Dar atunci de unde vine această noțiune?

Totul a început în 1965. Un psiholog canadian, Elliott Jaques, a publicat în *International Journal of Psycho-Analysis* un articol în care figura pentru prima dată expresia *midlife crisis*, „criza de la mijlocul vieții”. Noțiunea a fost preluată de doi cercetători americani: prof. Daniel Levinson, de la Universitatea Yale, de pe coasta de est a Statelor Unite, și psihiatrul Roger Gould, de la UCLA<sup>3</sup>, Los Angeles, pe coasta de vest. Levinson avea 46 de ani, iar Gould 40. Amândoi resimțeau un fel de neliniște și de confuzie, amestecate cu o anumită deziluzie privitoare la sensul vieții lor și – în calitate de cercetători – aceasta i-a făcut să-și pună întrebări asupra universalității acestor trăiri de după împlinirea a patruzeci de ani. Astfel, independent unul de altul, ei au inițiat niște programe de studiu ce explorau trăirile oamenilor cu vârste cuprinse între 35 și 45 de ani.

---

<sup>3</sup> Abreviere de la University of California, Los Angeles (*n. trad.*)

Dacă ne limităm la o definiție strictă, criza de la mijlocul vieții ar fi o criză psihică și existențială, care ar surveni ca o consecință directă a *apropierii morții*, după ce ai trecut de 40-50 de ani. Ea s-ar traduce printr-un sentiment interior de urgență și de confuzie, chiar de panică, în urma conștientizării faptului că timpul ce-ți rămâne este limitat, de acum înainte.

Cercetările lor ar fi rămas izolate în sfera universitară dacă o jurnalistă, Gail Sheehy, nu le-ar fi scos la lumină, aducându-le în atenția publicului, luându-le interviuri lui Levinson și Gould pentru o revistă. Articolul lui Gail Sheehy a avut un mare succes, ceea ce a făcut-o să-și continue investigațiile și să ajungă chiar să scrie o carte devenită repede bestseller în anii 1970, în Statele Unite: *Passages: Predictable Crises of Adult Life (Transformări. Crizele predictibile ale vieții de adult)*.

Această carte a marcat intrarea triumfală a noțiunii de criză de la mijlocul vieții în cultura psihologică populară americană. Conform acestei lucrări, se presupunea că 80% dintre persoanele aflate între 40 și 55 de ani ar trăi o criză care le-ar bulversa complet viața, expunându-le celor mai teribile pericole: relații extraconjugale, divorț, distrugerea relațiilor cu ceilalți, depresie, lipsă de sens, angoase legate de îmbătrânire...

Este uimitor cum o noțiune atât de sumbră și de pesimistă a fost atât de ușor asimilată de o întreagă generație. Totuși această concepție a cataclismului obligatoriu de la miezul vieții a impregnat psihologia populară timp de mulți ani în Statele Unite și în restul lumii occidentale. Ideea unei crize ce nu poate fi evitată, care survine în jurul vârstei de 40-50 de ani, și-a croit atât de adânc drumul în sufletele noastre încât, cu ocazia unei anchete realizate în 1994, 86% dintre tinerii anglo-saxoni intervievați despre acest subiect erau convinși că ea există în realitate. Aici se vede forța a ceea ce s-ar numi astăzi o „legendă

urbană”, în care o noțiune experimentală ia valoarea unui adevăr științific, fără să ne întrebăm, ani de zile, dacă este sau nu pertinentă!

Lucrurile au început să se schimbe în anii 1990. Punerea acestei noțiuni sub semnul întrebării a început să o facă un medic psihiatru, fost profesor la Harvard, în lucrările sale. Dr. George Vaillant nu neagă faptul că persoanele care afirmă că traversează criza de la mijlocul vieții cunosc evenimente dificile sau haotice, dar respinge ideea că această trăire ar fi legată doar de vârstă. Din studiul său, și din numeroase altele ulterioare, reiese că această criză nu are nicio legătură cu vârsta, ci trimite, în esență, la evenimente de viață dificile (cum ar fi doliul, o perioadă de șomaj, un conflict relațional, un divorț, o depresie, o problemă de sănătate), care survin în timpul perioadei de la mijlocul vieții. Un studiu al psihologului Elaine Wethington, de la Universitatea Cornell, ajunge la aceeași concluzie: ceea ce este denumită oficial „criza de la mijlocul vieții” corespunde în realitate *tuturor lucrurilor negative care se întâmplă la un moment dat în timpul vieții de adult!* Există prin urmare un adevărat halou artistic atașat acestei noțiuni, care seamănă cu o geantă mare acceptată de toți, dar care nu trimite la nimic precis.

Dar asta nu-i totul. Ultimele dovezi care distrug pentru totdeauna noțiunea de criză de la mijlocul vieții provin de la cel mai mare studiu realizat despre acest subiect în Statele Unite, *MacArthur Foundation Research Network on Successful Midlife Development (Rețeaua de cercetare a Fundației MacArthur despre reușita evoluției de la mijlocul vieții)*. Acest studiu, publicat în 1999, a fost făcut pe scară foarte mare, pe un eșantion de opt mii de persoane, cu vârste cuprinse între 25 și 74 de ani, pe o perioadă de zece ani. Rezultatele sale combat o mulțime de

idei false pe care înțelepciunea populară le crede adevărate, în timp ce ele nu se bazează pe realitate. Din acest studiu reiese că presupusa criză universală de la mijlocul vieții nu privește decât... 8% dintre persoanele intervievate (definiția în sens strict a acestei crize fiind conștientizarea angoasantă a apropiării propriei morți). Studiul demonstrează că ea nu este în legătură directă cu faptul de a intra cronologic în categoria celor de 40-55 de ani; un eveniment dificil sau dureros identic, survenit la 20 de ani, la 30 de ani sau la 70 de ani este susceptibil să genereze aceeași situație de criză. Astfel, neavând nicio realitate științifică, presupusa criză de la 40 sau 50 de ani nu este o fatalitate!

## O tranziție

Cu toate acestea, nu se întâmplă totuși ceva? Bineînțeles că da; acesta este chiar obiectul acestei cărți. Dar în loc să vorbim de *criză*, vom vorbi despre un *proces de creștere*, căci tranziția de la mijlocul vieții este o nouă etapă a dezvoltării noastre ca ființe umane. Ca toate etapele vieții noastre, ea ne afectează din punct de vedere fizic, psihic, relațional și spiritual și putem trece prin ea cu pragmatism și inteligență, după cum putem și să ne pierdem și să ne rătăcim un timp în ea.

Ca și copilul când ajunge la adolescență, bărbatul și femeia din acest segment de vârstă trebuie să se adapteze în mod normal și natural la noile circumstanțe care apar în diferitele domenii ale existenței sale. La fel cum un adolescent ar fi într-o situație dificilă dacă s-ar opune tendinței dominante de la vârsta sa, adultul aflat la mijlocul vieții se expune și el unor necazuri serioase dacă refuză să accepte multiplele schimbări

ce decurg din această etapă. Nu tranziția de la mijlocul vieții ca atare ridică probleme pentru majoritatea dintre noi: mai degrabă refuzul, conștient sau inconștient, de a o accepta și de a o controla face asta. Deci *rezistența față de acest proces* este cea care generează probleme și *nu procesul în sine*, care este garanția unei autentice îmbogățiri interioare.

Deci în ce constă acest proces de creștere care se dezvoltă în timpul tranziției de la mijlocul vieții? Cum se manifestă el? Are mai multe etape care ar putea fi identificate?

## Procesul de individualizare

Adesea, când este întrebată ce mai face, Béatrice, în vârstă de 48 de ani, cu doi copii, librară într-un orașel din nordul Franței, răspunde cu un zâmbet larg: „Excelent, mulțumesc! Dar tu?” Aceasta este Béatrice cea „oficială”, versiunea impecabilă a ei însăși; cea pe care o arată tuturor celor pe care-i întâlnește, inclusiv partenerului de viață și copiilor săi. Dar ceea ce Béatrice nu ne spune este faptul că de un an, când soțul ei pleacă și ea se trezește singură acasă, începe regulat să plângă. E un lucru pe care nu-l poate controla: lacrimile curg liniștit, în timp ce ea se pregătește să meargă la serviciu. „O să-mi treacă, își spune ea în fiecare zi. E un moment greu.” Presimte că i se întâmplă ceva în interior. Și rezistă acestei mișcări interioare, ca și cum ea ar amenința să distrugă ceea ce a construit până acum.

Pascal nu mai doarme de nouă luni și somnul lui s-a degradat progresiv în ultimii doi ani. La 52 de ani, conduce cu succes o mică întreprindere agroalimentară în regiunea Perche. Ca și Béatrice, Pascal cel „oficial” este un om

amabil, simpatic și care se bucură de viață. Pentru a putea dormi, s-a obișnuit puțin câte puțin să bea mai multe pahare de whisky, seara. Și el presimte, dar destul de vag, că această insomnie este un mesaj pe care și-l trimite lui însuși: căci „pe dinăuntru” nu se mai simte același. Dar nu îndrăznește să vorbească despre asta cu soția lui, cu atât mai puțin cu asociatul său. „O să-mi treacă, este un moment greu”, își repetă și el. Rezistă lucrului care tocmai se petrece în el, fără să-l înțeleagă.

Putem nega emoțiile sau gândurile care ne trec prin minte. Putem să ne purtăm ca și cum viața noastră de adulți ar fi un lung fluviu liniștit, în vreme ce știm foarte bine că ambarcațiunea noastră are uneori un tangaj periculos, împinsă de curenți din toate părțile. Oricât de mult am vrea să le evităm, este imposibil să ignorăm mesajele care se impun – mesaje care sunt reflexul nevoii noastre de împlinire și de plenitudine, când ajungem la mijlocul vieții.

De-a lungul adolescenței, ne-am construit o identitate, adaptându-ne transformărilor corpului nostru și constrângerilor mediului înconjurător. Ajunși în jurul vârstei de 45-60 de ani, ne găsim în fața unei noi provocări, pentru care puțini dintre noi sunt pregătiți: să redefinim această identitate, să lăsăm în urmă povara versiunii „oficiale” elaborate altădată, pentru a ne exprima în sfârșit autenticitatea ființei, să transformăm persoana care credem că suntem în persoana care suntem într-adevăr, în adâncul sufletului. Această *transformare interioară* este miza tranziției de la mijlocul vieții.

Cum se întâmplă asta în noi? De ce se petrece acum și numai acum? Mijlocul vieții este momentul în care survine ceea ce psihanalistul Carl G. Jung a numit „procesul de



individuație”, un parcurs personal în funcție de care se organizează toate componentele ființei noastre. Schematic, el are loc în cinci etape și acest mod de a aborda lucrurile ne permite să dăm sens și coerență lucrurilor care pot părea astăzi neliniștitoare sau destabilizante în viața noastră. Când înțelegem logica internă a procesului de individuație, înțelegem mult mai bine cum se articulează mișcările noastre interioare și cum se manifestă ele în viața de zi cu zi. Vă veți da seama că ceea ce sunteți pe cale să trăiți este *normal, natural și necesar*, chiar dacă vi se pare cam haotic.

După Jung, există o condiție esențială pentru buna desfășurare a procesului de individuație: nu trebuie să fie trăit în mod pasiv, are nevoie să fie acceptat și trăit cât mai conștient posibil. Aceasta este prima condiție a desfășurării sale armonioase și din acest motiv este esențial să fie cunoscut. Din aceasta decurge o consecință imediată: fiecare dintre noi este *responsabil de procesul său de individuație*, în această tranziție de la mijlocul vieții. Integrarea armonioasă a celor cinci etape nu depinde decât de noi: libertatea de a ne modela propria existență este în mâinile noastre. Prin conștientizarea realității acestui proces, nu mai poți să continui să dai vina pe altcineva, dacă viața ta nu ia cursul pe care îl dorești. Există, bineînțeles, o mulțime de împrejurări externe care îl influențează, dar suntem până la urmă responsabili de ceea ce se petrece în noi. Drumul nostru interior ne aparține: el cere curajul de a ne confrunta cu temerile noastre, de a înfrunța rezistența noastră la schimbări și de a ne deschide spre cel/cea care suntem cu adevărat. Iată ceea ce este pe cât de înfricoșător pe atât de entuziasmant...

## Prima etapă: faza de acomodare

Știm instinctiv că mama noastră va fi blândă și atentă dacă îi zâmbim din toată inima, dacă mâncăm ce ne dă fără să ne opunem prea mult și dacă ne facem corect nevoile în oala pe care ne-o dă. Mai târziu, știm că va fi iubitoare și bine dispusă față de noi dacă suntem afectuoși și ascultători, dacă facem exact ceea ce ne cere. Chiar dacă toate acestea erau puse sub semnul întrebării în adolescență, învățăm foarte repede să obținem lucrurile de care avem nevoie, reglându-ne comportamentele în funcție de ceea ce se așteaptă de la noi. În fapt, ne temem să fim expuși celei mai mari drame pe care o poate trăi un copil: *să piardă dragostea celor care au grijă de el*. Este deci vital să ne construim în funcție de ceea ce ei așteaptă: aceasta este garanția obținerii dragostei de care avem nevoie în mod visceral pentru a ne dezvolta.

Prima etapă a vieții este astfel consacrată din plin construcției de sine, ca ființă socială care învață să trăiască în societate. Mergem la școală, ne formăm profesional. Cu timpul, ne cizelăm și ne îmbogățim comportamentele și competențele intelectuale, învățând să întreținem relații sociale și să ne comportăm corect față de orice eveniment previzibil. De la naștere până la patruzeci de ani, suntem masiv îndreptați spre exterior, într-un demers susținut de învățare pe mai multe niveluri. Astfel, în mod normal și necesar, ne-am acomodat mediului înconjurător pentru a descoperi acolo cel mai bun loc și cele mai bune roluri posibile. Este o etapă indispensabilă pentru dezvoltarea noastră.

Dar ne-am obișnuit și cu ceilalți, mai ales cu așteptările pe care le au ei de la noi, fie că sunt conștiente, fie că nu sunt. De exemplu, părinții noștri așteaptă de la noi să fim copii iubitori,

ascultători și recunoscători față de ei: de la cea mai fragedă vârstă, suntem obligați să răspundem acestor așteptări. Același lucru se întâmplă cu profesorii noștri, cu colegii și, mai târziu, cu patronul sau cu superiorul nostru ierarhic. În timpul primei părți a existenței noastre, chiar fără să ne dăm seama, suntem foarte implicați într-un proces care constă în *a deveni ceea ce credem că trebuie să fim pentru a exista în ochii celorlalți*.

O fetiță de 8 ani înțelege foarte repede că tatăl său, care își dorea un băiat, vrea să vadă la ea un comportament mai îndrăzneț: toată ființa ei refuză asta, dar ea adoptă totuși acest rol opus naturii sale profunde. Nu contează ce simte; ea înțelege intuitiv că acesta este singurul mijloc de a fi iubită de tatăl ei. Ca toți copiii, trăiește în căutarea imperioasă și constantă a iubirii părintelui său, oricare ar fi prețul ce trebuie plătit.

Un băiat de 18 ani „se hotărăște” să se pregătească pentru o școală superioară comercială, căci toți bărbații din familie au avut cariere în domeniul financiar. În interiorul lui însă, are o pasiune extraordinară pentru muzica clasică și visează să intre la conservator, dar își ascunde această aspirație și se supune dorinței părintești, care îi va garanta un loc bun în dinastia familială: convins de corectitudinea hotărârii sale, el va deveni un strălucit om de afaceri, prea solicitat de munca de zi cu zi ca să mai intre vreodată într-o sală de concerte.

O tânără de 23 de ani, foarte docilă, dar doritoare de aventuri și de călătorii în țări îndepărtate, renunță la visul de a ajunge un mare reporter. Sub presiunea părinților, se mărită cu un tânăr cumsecade, dar anost, fiul unei persoane

importante din sat. De doisprezece ani, fără a-și fi părăsit vreodată regiunea natală, ea se încapățânează să creadă că este fericită în frumoasa ei casă.

Un tânăr de 29 de ani își înăbușă atracția pe care o simte din adolescență pentru băieți, fiindcă se teme de reacția tatălui său. La 31 de ani, se căsătorește și își îngroapă adânc emoțiile. La 46 de ani „explodează” și cade într-o depresie gravă.

Un tânăr trecut de 30 de ani acceptă fără să crâcnească cele mai grave umilințe din partea patronului său, fiind condiționat de educația primită, care l-a învățat să respecte ierarhia indiferent ce s-ar întâmpla. În conformitate cu principiile de supunere pe care i le-au întipărit părinții, el este convins că negarea propriilor emoțiilor este cea mai bună metodă pentru a fi apreciat de superiori și a ajunge pe o treaptă mai înaltă în firma în care lucrează.

Lista este interminabilă, dar obiectivul ascuns din prima jumătate a vieții noastre este mereu același: să te faci plăcut de ceilalți pentru a fi acceptat, cu alte cuvinte să ne supunem lucrurilor pe care această lume le așteaptă de la noi ca să obținem recunoașterea de care avem nevoie pentru a supraviețui. Dacă adăugăm la aceasta ansamblul de reguli și de coduri de comportament pe care ni le dictează societatea, tradiția noastră iudeo-creștină și contextul nostru cultural, avem o imagine destul de exactă a ceea ce înseamnă faza de acomodare. Este un proces de *conformare* cu ceea ce se așteaptă de la noi, care ne permite, în schimb, să primim dragostea și siguranța de care avem nevoie. Ar fi o eroare să percepem această fază doar în sens restrictiv. Procesul nu este negativ în sine, chiar din

contra: el ne permite să trăim în bună înțelegere cu ceilalți, să avem o poziție în familie și în grupul de prieteni și de colegi de serviciu. El determină atenția pe care o acordăm celorlalți, empatia și capacitatea noastră de a răspunde nevoilor lor. Datorită tiparelor care ne-au format, ne putem comporta ca persoane responsabile față de apropiații noștri.

Aceasta fiind situația, în paralel cu ceea ce le arătăm celorlalți prin intermediul personajului nostru, există o dimensiune mai largă a noastră, formată de personalitate, care ne constituie eul, suportul sentimentului nostru de identitate, al trăirii noastre intime și conștiința de ființă distinctă de celelalte și de lumea exterioară. Or, dat fiind că în prima jumătate a vieții ne ocupăm masiv de personajul nostru, ajungem de prea multe ori să credem că eul nostru, identitatea noastră, *se confundă* cu el. Uităm că acest personaj nu este decât un *construct psihic*, o *interfață virtuală* între ceea ce suntem noi în mod fundamental și mediul înconjurător. Cu alte cuvinte, el nu este real, dar noi suntem siguri că este.

Această situație este la fel de absurdă ca și cea a unui actor ce poartă o mască și care ar spune: „Eu sunt doar o mască și nimic altceva: nu este nimeni în spatele ei, nu exist decât prin ea!” Este exact ceea ce facem atunci când ne identificăm cu imaginea pe care o oferim celorlalți: confundăm totalitatea ființei noastre cu un aspect a ceea ce suntem în realitate. Nu este așadar de mirare că – identificați cu o mică parte din noi – trăim ca niște oameni săraci și limitați. Avem o *imagine trunchiată despre noi* și îndeplinim doar un rol limitat, fără a avea posibilitatea să ne comportăm altfel. Într-adevăr, această imagine construită de-a lungul anilor, căreia ne conformăm, este uneori atât de puternică încât a ocultat alte aspecte ale noastre din conștiință. Astfel, de-a lungul anilor din prima

jumătate a vieții, această identificare ne face să fim mai săraci, fiindcă mai multe dimensiuni ale ființei noastre nu mai intră în câmpul experienței de viață.

O femeie prizonieră a identificării sale cu o mamă extrem de curajoasă se va sacrifica pentru copiii săi, fiind incapabilă să aibă grijă de ea sau să-și acorde cea mai mică bucurie. Ea este convinsă că nu există în afara acestui rol.

Un băiat, mezinul unei familii numeroase, crește într-un mediu familial în care domnesc rivalitatea și legea celui mai puternic. El își dezvoltă o identitate bazată pe competiție și, atunci când ajunge adult, nu reușește să mai iasă din ea: funcționează în acest fel cu toată lumea, chiar când nu este necesar.

Un tânăr este în mod regulat jignit de superiorul său ierarhic. El este prizonierul unui rol de „băiat bun”, care îl împiedică să ridice tonul și să se facă respectat. Este convins că nu este decât asta: un „băiat bun” care nu iese niciodată în evidență...

A funcționa doar într-un registru atât de limitat te constrânge să sacrifici anumite părți din tine, deoarece crezi că acesta este singurul mod de a exista, de a fi apreciat și de a avea un loc. Aceasta te face uneori să ajungi să contrazici ceea ce simți intuitiv. Acest decalaj este izvorul unui rău profund, pe care unii îl trag după ei ani întregi, fără să-i înțeleagă sensul.

În sfârșit, la fel cum este obositor să mergi cu pantofi prea strâmți, te uzează să trăiești în cușca prea îngustă a unui personaj, pe care o crezi singurul mod de a exista în lume. Dacă, pe deasupra, această identificare este în disonanță cu ființa noastră

profundă, trebuie să mobilizăm o cantitate enormă de energie psihică ca s-o păstrăm. Deceniu după deceniu, ne epuizăm psihic încercând să fim ceea ce nu suntem.

### *Spre o lume interioară*

În ciuda acestor aspecte contrângătoare, acest personaj pe care ni l-am construit a fost util. În prima jumătate a vieții, beneficiile depășeau inconvenientele și ne acomodam relativ ușor cu acestea.

Dar în pragul celei de-a doua jumătăți a vieții, lucrurile încep să fie diferite. De ce? Ce se întâmplă în acel moment? Mai mulți parametri intră progresiv în discuție.

- Până acum ne-am construit într-un mod foarte „exterior”, cu fața spre lume și căutând aprobarea ei. La mijlocul vieții, se observă o mișcare naturală de balanță către o lume interioară: avem mai puțină nevoie să ne construim căutând privirile aprobatoare ale celorlalți, știm mai bine cine suntem, am câștigat mai multă consistență, avem mai puțină nevoie să fim neconținut în căutarea recunoașterii și a validării de către lumea exterioară. Tindeam să mergem spre vizibilitate, spre societate, să ne facem plăcuți, căutam dragoste, dar se face simțită o tensiune în sens contrar, ca o *întoarcere naturală la un punct de echilibru* – o mișcare spre mai multă interioritate, intimitate, autenticitate.
- Începem, de asemenea, să fim obosiți de masca asta, care ne împiedică uneori să *respirăm psihic* în voie. Desigur că ea ne este în continuare utilă în viață, dar începem să descoperim că rolurile sunt cam limitate.

- În sfârșit, avem poate și impresia că am cam fost înșelați cu *false promisiuni*, după cum ne povestește Patrick.

„De când eram mic, am făcut mereu exact ceea ce mi s-a cerut să fac: studii reușite, o slujbă bună, o căsătorie bună, maniere frumoase, simțul datoriei, al răspunderii... M-am conformat tuturor acestor lucruri pentru că mi s-a inculcat ideea că în acest mod urma să ajung fericit. Desigur, nu vreau să neg că toate acestea mi-au permis să-mi construiesc o viață satisfăcătoare; n-ar fi cinstit să n-o recunosc. Dar în ceea ce privește fericirea... nu prea am reușit. La 49 de ani, nu mă simt fericit. Am impresia că m-am pierdut pe undeva pe drum, tot făcând ce se aștepta de la mine; m-am supus regulilor jocului și fericirea n-a venit la întâlnire. Este o problemă aici, nu?”

Fără să cădem în cinism sau în amărăciune, ne putem gândi că multe promisiuni n-au fost ținute. Ni se promisese reușita în viață dacă urmam o anumită cale; am reușit în mod efectiv, dar ne rămâne un ciudat gust de insatisfacție sau de neîmplinire.

Când ajungi la mijlocul vieții, îți dai seama din ce în ce mai bine că există un decalaj între ceea ce percepi despre tine și rolul cu care te-ai identificat atât de tare, foarte mult timp. Te simți fragmentat, incomplet, chiar impostor, ai impresia de a fi „altceva” decât ceea ce ai crezut că ești până acum. Problema este că ești atât de bine condiționat să funcționezi în acest registru, încât nu mai știi cine ești.

Construirea personalității noastre sociale nu rămâne fără consecințe asupra vieții psihice. Într-adevăr, pentru a răspunde la comenzile și la solicitările mediului, pentru a ne satisface nevoia de dragoste și de recunoaștere, selecționăm anumite aspecte din noi. Or, când alegi ceva, dai deoparte altceva!



Astfel, când „alegem” să devenim o anumită persoană sau să adoptăm un anumit comportament, „alegem” în același timp să nu devenim o altă persoană sau să nu adoptăm un alt registru de comportament – am pus intenționat „a alege” între ghilimele, căci în majoritatea cazurilor nu este vorba despre o alegere conștientă: chiar dacă unele opțiuni sunt conștiente, enorm de multe dintre „alegerile” noastre sunt inconștiente.

Să luăm drept exemplu o familie în care este interzis să-ți deschizi inima: copilul provenit din ea „va alege” să fie pudic și rezervat în exprimarea emoțiilor sale; el se va construi în funcție de această regulă de familie, chiar dacă înclinarea sa naturală merge în sens opus. Mediul nostru familial are deci un impact hotărâtor asupra „alegerilor” pe care le facem conștient sau inconștient: selecționăm multe comportamente, obișnuințe, obiceiuri, viziuni asupra lumii pe care le are familia noastră de origine, fără să fim măcar conștienți că este vorba de niște „alegeri”. Lucrurile pe care le integrăm devin pentru noi realitatea, ordinea lucrurilor, ceea ce este trăit ca „normal”.

### *Orice personalitate are o latură ascunsă*

Dar atunci ce se întâmplă cu lucrurile pe care nu le alegem în prima jumătate a vieții? Toate acestea dispar în eter? Se pare că nu.

În cursul dezvoltării personale, am refulat în inconștient pulsuniile primare, care nu ne-ar fi permis să trăim în pace cu ceilalți. Este vorba despre pulsuni omenești potențial periculoase, agresive, distrugătoare sau egocentrice: un potențial de violență, de furie, de a ucide, de abuz al celorlalți; o sexualitate imediată, în aspectele sale cele mai fruste; instincte de posesie

care, fără să ne pese de ceilalți, ar putea să ne facă să folosim forța, minciuna, manipularea, furtul. Este spațiul invidiei, geloziei, sadismului, masochismului, al abuzului sub toate formele sale. Este tot ceea ce este imposibil să exteriorizezi și să pui în practică fără să-ți faci rău ție și celorlalți.

Astfel, în timpul construirii noastre psihice, sub influența educației, am îndepărtat cu grijă din conștiință aceste aspecte negative ale noastre căci prezența lor *conștientă* era incompatibilă cu adaptarea noastră la lume. Era, prin urmare, ceva necesar, dar problema este că am refuzat și aspectele pozitive ale ființei noastre, dimensiuni ale personalității pe care n-am „ales” pur și simplu să le activăm sau să le valorificăm în cursul dezvoltării noastre. Ca într-un depozit, tot ceea ce suntem potențial se află, pentru moment, pe rafturile inconștientului nostru. Asta nu înseamnă dispariție. Aceste aspecte ale noastre pe care nu le-am ales, aceste lucruri neexprimate, nedezvoltate persistă, dincolo de ani, sub formă de *potențiale* pe care le intuim mereu, chiar dacă foarte confuz. Aceasta este ceea ce Carl G. Jung a numit umbra, locul în care somnolează comori de sensibilitate, de creativitate și de inteligență, spontaneitatea unui tânăr de odinioară care scria poezii în caietele de matematică sau curiozitatea nesățioasă a unei tinere care era pasionată de astronomie, în vreme ce era sfătuită să se îndrepte spre studii comerciale. Acolo se găsesc visuri de-abia schițate, proiecte nu îndeajuns de hrănite, aspirații abandonate din cauza fricii, a neglijenței, a rațiunii, a contrângerilor exterioare, a absenței încurajărilor... Ceea ce nu și-a putut găsi niciodată locul să se exprime așteaptă în tăcere, sunt acolo toate lucrurile cărora nu le-am dat nicio șansă.

Dar toate acestea sunt doar pe jumătate adormite: ceea ce n-am „ales” niciodată încearcă mereu să se facă auzit. Iar la

# Cuprins

<b>Introducere</b>	7
<b>1. O criză la mijlocul vieții?</b>	15
O tranziție	18
Procesul de individualizare	19
Prima etapă: faza de acomodare	22
Etapa a doua: conștientizarea	31
Etapa a treia: a te privi în față	32
Etapa a patra: începutul integrării	38
Etapa a cincea: individualizarea	41
Căutare de sine, căutare a sinelui	44
Integritatea	47
<b>2. Corpul și mesajele lui</b>	51
Un suport al identității	52
Abandonul de sine	56
Refugierea în boală	57
Fuga înainte	61
A avea o stare de sănătate bună – o definiție globală	63
A se dezbrăca	65
<b>3. Cuplul și dragostea</b>	69
Obstacole de reperat	70
Relația extraconjugală și demonul de la jumătatea vieții	74
Câteva sfaturi	77

A divorța	86
A trăi în doi tranziția de la mijlocul vieții	90
A (re)defini un proiect de cuplu	94
Un timp pentru a se alege din nou unul pe celălalt	100
<b>4. Viața profesională</b>	107
Pe creasta și în scobitura valului	108
A-ți schimba profesia: câteva căi și sfaturi	112
Deconectat de muncă sau de sine?	117
<b>5. Relațiile cu copiii și cu părinții</b>	123
Adolescența, o altă transformare	124
Când copiii părăsesc casa	128
A reexamina relația cu părinții	133
A deveni părintele părinților tăi	138
A-ți pierde un părinte la mijlocul vieții	142
<b>6. O tranziție între rezistențe și dorința de nou</b>	147
O perioadă de integrare	148
Teama – motorul rezistenței la schimbare	154
Orice rezistență este negativă?	161
A construi o punte spre viitor	165
A face un bilanț	166
A depăși obstacolele	173
A stabili un plan de acțiune	175
A supraveghea buna desfășurare a procesului	182
A primi ajutor	184
<b>7. În căutarea sinelui și a sensului vieții</b>	193
Ce se înțelege prin „spiritualitate”?	195
Secrete de viață	198
<b>Bibliografie</b>	219