

# Cuvânt înainte

Emoțiile sunt universale. Indiferent că denotă bucurie sau tristețe, ne pun corpul și spiritul în mișcare, adesea pe neașteptate. Nu ne alegem emoțiile, ci dimpotrivă, ele pun stăpânire pe noi. Unele sunt plăcute sau abia perceptibile, în timp ce altele ne răscolesc profund.

Dacă ar fi să le redăm cu ajutorul unei metafore, ar putea fi un cutremur de pământ, dar la fel de bine pot fi simbolizate de o inundație, furtună sau explozie – fie ea de bucurie sau de mânie. Dacă sunt unele puternice, emoțiile ne copleșesc, ne fac să ne pierdem echilibrul, ne destabilizează, indiferent dacă e vorba de durere sau de jubilarie, de entuziasm sau de dezamăgire... Visele și coșmarurile le reflectă. Sunt umane, instinctive, așa că simpla idee de a le neutraliza ar fi ridicolă.

Cu toate acestea, unele persoane, într-o măsură mai mare decât cele supuse unor asemenea frământări, visează să le neutralizeze sau măcar să nu mai fie nevoite să le îndure. Au impresia că nu sunt stăpâne pe propria viață, ci prada, în permanență, a suișurilor și coborâșurilor unui montagne russe care le aruncă încoace și-ncolo cu viteze amețitoare. Intensitatea emoțiilor resimțite este atât de mare încât nu le lasă nicio clipă de răgaz. Da, vorbim aici despre persoanele considerate hiperemotive, pe care un simplu mărunțiș e suficient să le zguduie. Tânjesc (în permanență) după puțină seninătate, simțindu-se totuși incapabile să o atingă! Au o viață fericită? Nu, căci nu au timp să se bucure de ea... Senzația că nu vor supraviețui niciodată clipei prezente, dar și sentimentul că nu vor ajunge vreodată întregi și nevătămate în clipa următoare, le obsedează la fel de mult ca impresia că nu au timp să trăiască! Ne imaginăm mereu că doar evenimentele majore ne pot declanșa emoții puternice: un

război, o agresiune, o catastrofă, un accident... Doar că lucrurile nu stau deloc așa, în condițiile în care un nimic e suficient ca să se simtă profund răvășiți în forul lor interior sau să aibă momente de debordare dureroasă.

Din afară, acest lucru nu este întotdeauna vizibil. O persoană hiperemotivă poate părea calmă, puternică, determinată, chiar autoritară uneori. Când te apropii însă de ea, când se dezvăluie în intimitate sau pe neașteptate, înțelegi cât de ușor o poate destabiliza chiar și cel mai mic mărunțiș, ca și cum ar fi animată de o nevoie insașiabilă de frică sau de bucurie. Emoția este pentru ea un drog, drept pentru care, în lipsa acesteia, nu știe să trăiască.

Hiperemotivitatea perturbă echilibrul psihic și fizic. Declanșând adevărate cutremure interioare, complică inclusiv relațiile, reflectându-se și în exterior. Astfel, când o persoană hiperemotivă proiectează în afară ce e mai rău (pentru că în acel moment trăiește efectiv ce e mai rău), pentru ea, dar și pentru cei apropiați, este ceva dureros. Ceea ce alții consideră un „nimic“ pe ele le aruncă într-o furie neagră sau le cufundă în cea mai mare disperare. Același lucru se întâmplă și cu elanurile de bucurie, la fel de epuizante pentru apropiați, care, prin contaminare, preiau palpitațiile, exaltarea sau reacțiile excesive ale hiperemotivului.

## **Hiperemotivitatea, un simptom observat din ce în ce mai des**

Consultațiile din cabinet o confirmă, iar realitatea de pe rețelele sociale nu este străină de acest fenomen. Acolo, reacțiile sunt vii, fără filtru, iar relațiile sunt fuzionale și/sau conflictuale. Kilometrii care separă oamenii nu mai au efectul real de distanțare. Perioadele marcate de risc, cum a fost, de exemplu, pandemia, au și ele tendința să o favorizeze. Risc legat de virus în sine, risc de recidivă a epidemiei, amenințarea unei crize economice, a șomajului, a sărăciei... Toate aceste amenințări care declanșează

stări de anxietate – practic tot atâtea lovituri date sistemului nervos – o exacerbează.

Meditația și yoga își propun deja de mai multe decenii să combată hiperemotivitatea și, într-adevăr, pe moment sunt benefice. Dar, ca și cum cotidianului i-ar lipsi clemența, abia liniștiți, iată-ne din nou expuși aceluiași zguduiri emoționale.

Asemenea unui parcurs inițiativ prin meandrele hiperemotivității, cartea de față propune piste cu ajutorul cărora să ne înțelegem mai bine și să învățăm să ne liniștim, astfel încât să avem o calitate a vieții mai bună, atât pentru sine, cât și pentru cei din jur.

## În intimitatea nevăzută a sufletului

Gata, mașinăria îngrijorării s-a pus din nou în mișcare... A fost de ajuns să observe că portofelul nu era în geantă și Irma intră în fibrilații. Aproape că e la un pas de leșin. Cu cinci minute mai devreme ar fi zis despre ea că se simte „în siguranță”. Își amintea că îl văzuse dimineață. Doar că de la o clipă la alta, fiindcă nu îl găsește în geantă, își pierde echilibrul. Ar vrea să se țină tare, să își păstreze direcția și să-și respecte programul. Angoasa e totuși prea puternică, prea năvalnică. Memoria i se încețoșează. Perspectivele se răstoarnă. Dacă l-a scăpat pe jos ieri, la teatru? Încearcă să sune acasă, uitând pe moment că ea ieșise ultima din locuință... Tremurând, face cale întoarsă. Nu poate rămâne în incertitudine.

Odată ajunsă acasă, își va găsi portofelul acolo unde îl pusese. Doar că dimineața e deja ruinată. Se liniștește și, încă sub efectul spaimei, aproape că îi este rușine de propria exagerare.

Când trupul și sufletul o iau razna în mod irațional, există totuși o rațiune. *A priori*, avem tendința să credem că, practic, cauzele emotivității țin exclusiv de persoana la care se manifestă, ca și cum emoțiile ar depinde doar de voința ei (un exemplu relevant fiind o tânără ale cărei frecvente stări de panică stârnesc ironia condescendentă a celor din jur). Emotivitatea

depinde însă de diverși factori (personali, familiali, sociali sau istorici), obligatoriu de luat în considerare pentru oricine doarește să și-o tempereze.

## **Ce predisune la emotivitate: când suferința timpurie dictează regulile**

Despre un copil se va spune că este „nervos“ sau „hipersensibil“, fiind subliniat în același timp calmul remarcabil al fratelui său sau al unui coleg de clasă, cu riscul de a-l face pe acel copil responsabil sau chiar vinovat pentru vulnerabilitatea sa emoțională. Și totuși, comportamentul fiecăruia are în spate o istorie.

### *Contextul familial*

Un copil care se naște într-o familie marcată de suferință va dezvolta o emotivitate mai accentuată decât unul venit pe lume într-o familie unde există armonie.

### *Caracteristicile sociale și istorice din momentul nașterii*

În aceeași familie, un copil născut în plin război va fi, fără îndoială, mai predispus la o emotivitate intensă decât unul născut pe timp de pace. Războaie interne sau sociale, familiale ori mondiale, religioase sau politice... toate ne influențează sensibilitatea și contribuie la excesul de emotivitate personală.

Educația care decurge din acest context – mai rigidă sau mai laxă – își are și ea partea de influență, la fel ca atitudinea pe care părinții o au față de copiii lor.

Absența limitelor generează lipsă de repere: un exces de libertate poate fi trăit de copii ca și cum nu ar exista un cadru securizant. În lipsa unei structuri parentale indispensabile pentru a-l susține, copilul dezorientat va fi predispus la anxietate și, extrapolând, la emotivitate exagerată. La polul opus, severitatea arbitrară nu este nici ea mai liniștitoare. Cu alte

cuvinte, rigiditatea cadrului educațional este la fel de nocivă ca și absența lui.

Un exces de limite, departe de a genera o încredere sănătoasă, produce nu doar tensiuni excesive, ci și nevoia imperioasă de a se elibera, adesea în mod exploziv, prin comportamente mai mult sau mai puțin autodistructive: supradoze de medicamente, sporturi extreme, crize de nervi, automutilări și tot felul de alte excese care afectează echilibrul și sănătatea.

Unii părinți, absorbiți de funcțiile pe care le ocupă, mizează pe exigența și rigoarea claselor pregătitoare de elită pentru a compensa propriile carențe, însă caracterul aproape „militar“ al acestui tip de supraveghere pune în dificultate echilibrul emoțional al copiilor mai vulnerabili. Numeroși adulți închid ochii la excesele pe care le fac adolescenții în weekend (asemenea soldaților aflați „în permisie“), pentru a se descărca de constrângerile și presiunea exercitate asupra lor în numele succesului social.

Așa ajungem la drame despre care se vorbește puțin, dar a căror suferință este adesea adunată în spațiul terapeutic: elevul strălucit sau împins spre performanță cedează, abandonează totul sau, în cele mai tragice situații, este găsit fără viață... ca și cum nimeni nu și-ar fi dat seama că ar putea fi posibil așa ceva.

Dacă pentru unii cursa spre excelență merită sacrificiul, pentru alții ea este una redutabilă din punct de vedere emoțional. Unii copii, cât se poate de solid ancorați în viață, suportă un antrenament aproape „militar“, doar că rigiditatea nu poate suplini absența unui cadru de sprijin preexistent.

În general, orice formă de violență (fizică sau psihologică, verbală sau gestuală, manifestată ori insidiosă, afectivă sau educațională) predispune la emotivitate – și, în mod special, traumele.

## Traumele aflate la originea hiperemotivității

### Trauma

Etimologic, cuvântul „traumă“ provine din grecescul *trauma*, care înseamnă „rană“. Trauma este consecința somatică, psihologică, afectivă și emoțională a unui eveniment care, apărând pe neașteptate și exercitat cu violență, atinge integritatea persoanei, o paralizează și/sau îi afectează dezvoltarea. Producând un șoc care nu poate fi descris prin cuvinte, pătrunde în intimitatea persoanei afectate, pe care o vulnerabilizează. Asemenea unui hematom uriaș și invizibil, trauma are de cele mai multe ori consecințe la nivel psihoemoțional.

Ea poate proveni dintr-un singur șoc devastator, dar și din acumularea unor „mici“ șocuri, de pildă într-o relație de dependență<sup>1</sup>. Gesturi jignitoare aparent anodine, aluzii perverse mascate sub aparența umorului sau a iubirii... umilințe repetate, care se tot acumulează, brutalizează relația, alimentând-o cu o mulțime de emoții întunecate și dureroase.

Traumele pot fi generate atât de un exces, cât și de o lipsă<sup>2</sup>: absența gesturilor de iubire (adică a unei prezențe reconfortante) are valoare de traumă, producând un șoc emoțional care împiedică dezvoltarea.

Despre traumă am putea spune că este memoria unui șoc care pare (în aparență) uitat, până când un eveniment îl reactivează și readuce la suprafață vulnerabilitatea rănită.

<sup>1</sup> Virginie Megglé, *Le harcèlement émotionnel. S'aimer sans s'étouffer*, Eyrolles, 2020.

<sup>2</sup> Vezi scrierile lui Donald Winnicott referitoare la cadrul afectiv conținător (*holding*).

„În timpul izolării, în primele zile, era frumos, m-am lăsat emoționată de ciripitul păsărilor, de liniște, de flori. Și apoi, brusc, după câteva săptămâni, m-a cuprins angoasa... Un sentiment foarte puternic de sufocare, lacrimi care au început să curgă șiroaie... Amintiri despre care credeam că m-am vindecat au revenit.“ Privirea lui Miss se înceteșează din nou în timp ce vorbește. „Mi-am amintit când partenerul meu izbucnea în crize de gelozie înainte să mă încuie cu cheia în dormitor, fără să pot face nimic.“

O traumă induce o fragilitate emoțională. Practica clinică ne amintește constant: suntem ființe ale memoriei. Un șoc neperceput ca atare în momentul spaimii (tocmai din cauza violenței sale) propagă în organism unde negative. Astfel, o persoană traumatizată va avea o reactivitate emoțională mai mare. Ceva transmis ca prin vibrații a pătruns în ea, fără ca, sub efectul paraliziei, să poată fi exprimat.

### *Traume și transmitere emoțională*

Hiperemotivitatea rezultă cel mai adesea din traume subestimate sau banalizate, care nu au fost nici discutate în terapie, nici gândite și ale căror efecte se transmit (insidios) copiilor și descendenților, sărind uneori o generație, cu tot cu hiperanxietatea parentală care decurge din ele.<sup>3</sup>

Acest lucru este valabil și în cazul violenței exprimării emoționale a unui adult, care se răsfrânge asupra copilului. În urma atentatelor teroriste din perioada contemporană (și mă refer în special la atacul de la Bataclan din toamna anului 2015), unii adolescenți care nu au fost direct afectați au trăit traumatic

---

<sup>3</sup> Pionierii din domeniul psihanalizei au pus în lumină acest fenomen. Vezi Sándor Ferenczi, *Journal clinique*, Payot, 2014 și Otto Rank, *Le traumatisme de la naissance*, Payot, 2019.

emoția colectivă legată de atentat, dar și pe cea a părinților lor, a căror anxietate s-a amplificat sau s-a manifestat prin teamă, furie, indignare ori tristețe.

Transmiterea emoțiilor parentale produce o formă de supunere involuntară. Astfel, excesul de admirație de care au parte unii copii poate fi la fel de traumatizant ca o depresie maternă: ei devin, fără voia lor, ținta sau receptaculul unor sentimente excesive care îi invadează și îi brutalizează.

**Emoțiile resimțite se revarsă asupra urmașilor noștri. Adesea, tocmai pentru că emoțiile părinților săi au fost copleșitoare, copilul se antrenează foarte devreme să și le înfrâneze pe ale lui<sup>4</sup>.**

Între Bulle Ogier și Madeleine Renaud, două mari actrițe franceze despărțite de o generație, legătura nu era de sânge, ci avea valoarea unei filiații simbolice, cea mai vârstnică impresiionând-o pe „cea mică“. Ceea ce spune Bulle Ogier în cartea sa este revelator:

„Era singura dată când tracul ei îl anula pe al meu, două trupuri care își perfuzau emoțiile unul în altul. Îmi spunea: «Mi-e atât de frică, micuța mea, dacă ai ști cât de frică mi-e...»<sup>5</sup>

Un copil își va reține frica atunci când frica mamei sau a tatălui îl copleșește, ca în cazul lui Bulle Ogier, impresionată de marea Madeleine Renaud. Indiferent că este exprimată sau reprimată, frica se transmite. Cel mai tânăr se retrage în fața celui mai mare, dar emoția zace în el, amplificată de emoția celui alt care, totuși, îi blochează expresia. Nu „eul“ lui decide asta, ci se decide în el. Este un mecanism de apărare.

Ne gândim aici la Axel, menționat în prima parte a cărții. Intransigența negării sale se înscrie într-o constelație traumatică. Pe de o parte, mama – care pierduse un prim copil, o fetiță, cu puțin înainte de nașterea lui

<sup>4</sup> De unde și negarea.

<sup>5</sup> Bulle Ogier și Anne Diatkine, *J'ai oublié*, Seuil, 2019.

Axel – i-a transmis depresia ei melancolică și teama că el ar putea muri. Pe de altă parte, fiind primul nepot al familiei, bunica maternă (care își pierduse la naștere unicul băiat) îi nutrește o admirație fără margini. Axel se va simți șters din inima mamei la nașterea unei surori mai mici, venită pe lume la scurt timp după el.

Astfel, atunci când se revarsă asupra celui mai vulnerabil, emotivitatea poate avea un efect traumatic prin ricoșeu.

Un copil de trei ani este șocat când își aude bunica țipând: „Fiul meu are Covid, fiul meu are Covid!”, strigă femeia disperată, către vecină și apoi pe rețelele sociale. „Sunt terminată. Mă lasă nervii, sunt îngrijorată, nu mai am chef de nimic.” Nu face altceva decât să anticipeze moartea fiului său, tatăl băiețelului care o privește încremenit. A doua zi va afla că fiul testat pozitiv este asimptomatic și că, din precauție, i s-a prescris doar paracetamol. Extrem de bucuroasă, își strânge cu ardoare nepotul la piept.

Unele evenimente au un impact cu atât mai mare cu cât sunt ascunse, fiind însoțite atunci de rușine, suspiciune și vinovăție. Puterea negării constă în faptul că acționează indirect.

### **Să observi fără să condamni**

Ideea este să luăm în considerare transmiterea traumatică a emoțiilor dureroase, nu de a-i condamna pe acei adulți afectați de ceea ce îi traumatizează. Între teama de a greși și vinovăția de a fi greșit, nu este întotdeauna ușor să fii părinte.

Din perspectivă terapeutică, punerea în lumină a unui mecanism dăunător nu înseamnă să acuzi persoanele

supuse în mod inconștient acestui mod de funcționare, ci să pui accentul pe conștientizarea unei transmiteri care le-a scăpat până acum.

Să notăm, de altfel, că un copil traumatizat la naștere sau în copilăria timpurie este, *a priori*, mai vulnerabil decât restul familiei. De cele mai multe ori, devine țap ispășitor, dar vulnerabilitatea sa inițială îl poate face să își construiască o carapace – cu alte cuvinte, mecanismul de apărare numit negare<sup>6</sup>.

În ambele cazuri, paradigma emoțională și afectivă a întregii familii este implicată, dar și mediile în care copilul evoluează: nu putem trata o persoană fără să ținem seama de terenul care contribuie la dezvoltarea sa<sup>7</sup>.

### *Traumele și transmiterea memoriei traumatice*

După cum am văzut, trauma acționează prin vibrațiile transmise ca prin ricoșeu de la o generație la alta. Practica clinică și terapeutică atestă în mod constant acest lucru, susținut și de cercetări din alte domenii.<sup>8</sup>

La întoarcerea acasă, Ana găsește o scrisoare de la proprietar și intră în panică: își imaginează imediat, fără să poată formula în cuvinte, că este amenințată cu evacuarea. În schimb, vecina ei, care a primit același tip de scrisoare, o deschide liniștită. Ambele sunt chiriășe. Scrisoarea, referitoare la o majorare obișnuită a cheltuielilor lunare, nu are nimic alarmant.

<sup>6</sup> Virginie Megglé, *Quand l'enfant nous dérange et nous éclaire. À l'écoute de l'enfance en souffrance*, Eyrolles, 2018.

<sup>7</sup> *Ibid.*

<sup>8</sup> „Nous sommes hantés par la mémoire de nos ancêtres“, France Culture, Revue *Esprit*, 5 martie 2018.