

Interviu cu Catherine Dolto

„Lucrul cel mai prețios pentru un copil ca să-și dezvolte viața interioară este timpul“

Crescută de o mamă psihanalist, Françoise Dolto, și un tată reumatolog – mai puțin celebru decât soția lui, Boris Dolto, și acesta maestru în arta sa, lider al Școlii franceze de ortopedie și masaj –, pediatra Catherine Dolto este cunoscută mai ales pentru că a adus în Franța haptonomia, inventată de olandezul Frans Veldman. Această „știință a atingerii afective“, utilizată înainte de toate pentru a pregăti femeile să nască și apoi să-și primească nou-născutul, servește și în numeroase alte contexte, printre care și însoțirea persoanelor în ultimele zile de viață. Spus mai general, este o modalitate de poziționare într-o prezență psiho-corporală atentă la sine, pentru a comunica mai bine cu celălalt și pentru a stabili astfel o formă de contact, de la o viață interioară la alta.

Nu e prima dată când o întâlnesc pe Catherine Dolto¹ și sunt nerăbdător să aflu în ce mod experiența de haptoterapeut îi va influența răspunsul la întrebarea mea.

¹ Un capitol îi este consacrat în cartea mea, *Mettre au monde*, Albin Michel, 2009.

Patrice Van Eersel: Dacă vă întreb ce înseamnă, pentru dvs., viața interioară, ce îmi răspundeți?

Catherine Dolto: Nu e ușor de răspuns. Când i-au cerut Sfântului Augustin să definească timpul, spunea că e o noțiune evidentă dacă îl experimentezi fără să te gândești, dar că se evaporă imediat ce încerci să-l conceptualizezi. Totuși, activitatea de terapeut nu constă decât în asta: să cureți „tuburile orgii” interioare, pentru ca viața să circule liberă și să își producă muzica. Să menționăm dificultatea și să încercăm o definiție.

Aceste două cuvinte, „viață interioară”, fac mai întâi să răsunе în mine ceea ce ne învață haptonomia, știința afectivității, cum a numit-o Frans Veldman, care a descoperit-o. Viața interioară este, înainte de toate, afectivă. Operez un triaj permanent asupra miliardelor de percepții care ajung la mine în fiecare moment: nu rețin decât foarte puține, iar acest triaj e afectiv. Este vorba de trecerea senzorialului la senzual. În registrul senzual, mesajele senzoriale sunt triate și indexate cu un indice afectiv: îmi place, detest, îmi e familiar, e corect, nu e corect, asta-mi place, asta mă liniștește, asta mă înspăimântă etc. Ceea ce nu rețin emoțional alunecă peste mine sau prin minte. Chiar și gândurile cele mai raționale poartă, fără să ne dăm seama, o încărcătură afectivă importantă: asta mă interesează, asta nu mă privește, asta are sens, asta-i o prostie...

Frans Veldman a descoperit în miezul aparatului psihic anumite elemente pe care le-a reunit și le-a organizat ca pe un tot, pe care l-a numit Afectul, cu A mare. Toată teoria haptonomică e organizată în jurul acestui concept foarte interesant care ne reînnoiește viziunea asupra ființei umane și a dezvoltării ei. Afectul unește spiritul și corpul, ne permite nouă, occidentalilor raționali, să ieșim din această gândire duală care separă și ne limitează mult.

Viața mea interioară se hrănește deci cu percepții care m-au atins afectiv, care mă motivează să acționez. Motivația este un proces atât afectiv, cât și cognitiv. Fiecare dintre noi alege în viață câteva subiecte care ne motivează. De ce acele subiecte și nu altele? Ceea ce haptonomia numește *intenționalitate vitală* porcede din acest spațiu foarte intim din care suntem făcuți în profunzimea ființei noastre, pe care o putem numi și *ipseitate*. Acolo suntem cu adevărat noi înșine.

Și când începe istoria acestui spațiu foarte intim?

Încă dinainte de naștere, cu siguranță, în viața prenatală. Apoi în discontinuitatea care provoacă nașterea și în copilăria mică, atunci când omulețul primește de la adulți o anumită cultură și o anumită istorie familială. Este vorba de o dinamică făcută din despărțiri și regăsiri, o oscilație între minunea și groaza de a fi uman, care va trebui să se descurce cu ceea ce i s-a oferit și cu lipsa, adică ceea ce nimeni nu-i va putea aduce *vreodată*, cum ne amintește Jacques Lacan. Toate acestea sunt primele care dau formă existenței unei noi ființe și conferă un sens întâmplărilor din viața sa, pentru că omul este totdeauna în căutarea sensului.

Viața interioară a unui subiect începe în propriul său mod de a se înrădăcina în trecutul lui arhaic și de a se încarna în corpul care-i este destinat, purtător al genelor și poveștilor strămoșilor lui. Fiindcă viața interioară este și ea înscrisă într-o dimensiune transgenerațională.

Deci viața interioară este ca un butaș pe cea a părinților noștri?

Mi se pare o imagine tare drăguță și cam așa stau lucrurile: un butaș al părinților și al multor altora, pe care e posibil să nu-i fi cu-

noscut, dar care au contat mult pentru cei care au grijă de noi. Și să nu-i uităm pe cei care se exprimă în noi prin intermediul geneticii...

... despre care am descoperit de curând că e epigenetică, adică știm că mediul are o influență asupra ei într-o comunicare neîntreruptă.

Da, genomul funcționează într-un schimb permanent cu mediul care îl înconjoară, de la concepție. Haptonomia poate, de altfel, fi considerată un fel de clinică de epigenetică. O clinică a „trajului” de care îți spuneam mai devreme, această selecție care mă face să prioritizez anumite percepții dintre o multitudine de altele, cărora le voi atribui un indice afectiv, senzual, care mă va face să trăiesc o emoție, care mă conduce către un sentiment. Părinții au o mare influență asupra acestui triaj implicit pe care-l va face copilul lor: dintre tot ce acesta percepe neîntrerupt, el învață astfel de la educatorii lui că anumite cuvinte merită să îl intereseze și altele nu, că anumite alegeri le fac plăcere, iar altele nu. Persoanele adulte care se ocupă de noi când suntem copii ne limitează sau ne extind explorarea lumii, în funcție de propriile lor experiențe și credințe. Viața noastră interioară depinde, deci, mult de această explorare, mai mult sau mai puțin dirijată de alții.

Pictorul Gérard Garouste spune că, fără îndoială, nu ar fi devenit niciodată pictor dacă părinții nu l-ar fi dat în grija unui unchi și a unei mătuși, ajungând astfel să trăiască în mijlocul naturii²...

Urbanizarea ne face să uităm: micuții au o nevoie vitală de natură. Mulți dintre copiii din marile orașe suferă pentru că nu au decât o imagine teoretică a naturii, așa că devin imediat pasi-

² Citiți mărturisirea lui la pag. 73.

onați de frunze, nori, buburuze, copaci, păsări... Nimic nu poate înlocui interacțiunea dintre copil și natură în calitate de „ființă vie care crește”. El o simte, este permeabil la ea. Ea îi permite să se desfășoare fizic, să alerge, să exprime gesturi care-i vor hrăni viața interioară. Viața e mișcare și nu ar trebui să despărțim mișcările corpului de mișcările sufletului și de gândire. Orice gest este o încercare de relaționare cu celălalt – natura reprezentând pentru copil un Altul măreț.

Copilului îi place la nebunie să alerge, țipând, într-un spațiu mare care se deschide în fața lui. Este felul lui de a analiza senzual acest spațiu. Gestul său este simultan și exterior, și interior. Ecolul pașilor, al strigătelor lui, al bățăilor din palme, senzația pământului tare sub picioare, toate acestea îi permit să-și integreze această parte de lume în forul său interior, să-i dea o semnificație afectivă: îi place sau nu, se poate dilata sau nu, se simte în largul său sau nu... Totul depinde atunci, bineînțeles, de reacția părinților lui: îi dau voie să se desfășoare, să alerge, să facă zgomot, sau îl pedepsesc dacă încearcă să facă asta? „Culoarea” vieții sale interioare va fi cu atât mai plină de pace cu cât a putut să se miște liber în natură, fără să se simtă amenințat, agresat, obligat să se apere, vinovat de propriul elan. Ceea ce nu înseamnă că nu trebuie integrat și ghidat puțin câte puțin în descoperirea efectelor acțiunilor sale.

Și ce se întâmplă dacă însăși natura este agresată și amenințată, cum se întâmplă în zilele noastre?

Este o problemă imensă. Am crescut, amândoi, într-o lume susținută de doi piloni: părinții (sau adulții care aveau grijă de noi) și natura, care ne părea infinită, atotputernică, invulnerabilă.

lă. Niciuna din acțiunile noastre nu o putea afecta și puteam să bem apă din râuri cu toată încrederea. Dar s-a terminat. Această lume a dispărut. Copiii din ziua de azi cresc cu ideea unei naturi vulnerabile, bolnave, micșorate, otrăvite și amenințate cu dispariția. Asta schimbă dramatic lucrurile pentru ei. Slăbirea naturii afectează *ipso facto* celălalt pilon, cel al părinților și, în general, al adulților, potențial fragili ei înșiși și vinovați că au stricat într-atât lumea naturală, sau că au fost incapabili să împiedice această nenorocire. „De ce fac să dispară balenele și elefanții?“, se întreabă copilul. Dacă tocmai i s-a spus că e din motive financiare, toată educația pe care o primește ajunge să fie tulburată în mod grav.

Dacă educația contează atât, putem spune că, de fapt, cuvintele, vocabularul, conceptele, limba „crează“ viața interioară a copilului?

Nu numai. Există în fundal și trecutul lui prenatal, patrimoniul genetic, tot ce face ca un subiect să fie el însuși, în toată unicitatea lui, și nu altcineva. Plecând de aici, fiecare reacționează și se adaptează la propunerea educativă care-i este făcută. Copiii mici au o imaginație spontană imensă, care le poate deschide dimensiuni fantastice. Dar, puțin câte puțin, părinții, școala, societatea îi vor constrânge să-și reducă imaginarul, pentru a intra în „viața adevărată“. Mulți copii, mai ales cei imaginativi, au tendința să amâne cât mai mult momentul în care învață să citească și să scrie cuvinte. Simt bine că asta îi va face să-și piardă o mare parte din libertatea de a visa lumea după plac. Ceea ce nu știu ei este că orice constrângere deschide și o nouă libertate. Sarcina părinților constă, mai ales, în a-i face să înțeleagă asta. Și să accepte că în viață există lucruri neprevăzute – pe care

nu le putem influența și la care trebuie să ne adaptăm – libertatea constând în a nu ne lăsa afectați de ele. Marea întrebare este, deci: cum să facem să acceptăm lumea, din care fac parte cuvintele, și să ne acceptăm pe noi înșine? Fiindcă a trăi înseamnă să ne descurcăm cu ce avem sau vom avea, dar și cu ce nu vom avea niciodată.

Seamănă puțin cu rugăciunea alcoolicilor anonimi: „Dă-mi curajul de a accepta ce nu controlez, forța să schimb ceea ce pot schimba și inteligența de a înțelege diferența dintre cele două.”

În terapie vedem deseori exact oamenii care nu fac „diferența între cele două” și se bat cu încrâncenare cu propria lor poveste, pe care nu o acceptă, cheltuind o energie incredibilă pentru a se revolta împotriva unor părți din ei înșiși pe care nu le pot schimba, neglijându-și adevăratele posibilități de schimbare. Pentru mine, o viață interioară reușită este cea care pierde cel mai puțin timp posibil cu lucruri inutile. Pentru asta e nevoie să știi cum să devii cel mai bun prieten al tău, să întreții cu tine relații pașnice, ceea ce permite descoperirea resurselor de creativitate, de mișcare, de conciliere. Dar cel mai bun prieten este și cel care îndrăznește să ne spună când o luăm pe arătură.

În afară de indispensabila bunăvoință inteligentă a părinților și de o conexiune adevărată cu natura, de ce mai are nevoie copilul pentru a-și dezvolta viața interioară? Stanislas Dehaene spunea: de un vocabular. Tu ce spui?

De timp! Stabilirea contactului cu ce „ne mișcă pe dinăuntru” nu se poate face niciodată pe fugă. Asta se vede în pediatrie, ca și în psihoterapie sau pedagogie: maturizarea unei ființe nu se

poate accelera. Trece neapărat prin niște etape. Sunt momente în care totul a fost spus, explicat și făcut, și totuși nu se întâmplă nimic, fiindcă nu a venit încă timpul, așa că trebuie să știi să ai răbdare. Anumiți micuți au un ritm foarte lent, care, în mare parte, e genetic determinat. Nimeni nu poate manipula acel timp. Or, deseori, adulții încearcă să o facă, cu orice preț, iar asta poate afecta copiii.

Nimeni nu poate descoperi ce înseamnă să gândești dacă nu investește timpul necesar. O educație armonioasă trebuie, deci, să invite toată senzualitatea copilului și toată inteligența sa în a se mobiliza și a se desfășura în ritmul său propriu. Rezolvăm multe disfuncționalități ajutând părinții să înțeleagă de ce copilul lor are nevoie de un pic mai mult timp pentru a asimila lucrurile. Anumiți copii sunt rapizi și pot schimba activitatea pe neașteptate, alții au nevoie să fie preveniți cu mult timp înainte de schimbarea programului. Nu este nici bine, nici rău, pur și simplu este o stare de fapt.

Dar totul merge din ce în ce mai repede, chiar și pentru copiii rapizi...

Da, iar vremurile noastre ne pun astfel o dublă problemă: natura dispare și timpul se evaporă, ceea ce e, evident, și mai destructurant pentru cei mici, mai mult decât pentru cei mari. Relația noastră cu timpul ne chinuie pe toți. Un exemplu ar fi călătoriile: pe vremuri se făceau cu vaporul sau cu căruța cu cai, ceea ce favoriza astfel o desfășurare interioară de o bogăție pe care nu o mai cunoaștem în zilele noastre. Acum, crezând că „vom câștiga timp“, pierdem esențialul, ceea ce e destul de stupid.

Nu neg că instrumentele informatice sunt o invenție genială și constituie un imens progres pe mai multe planuri. Dar nu trebuie ca acestea să ne facă să uităm bogăția pe care o aduce faptul că trebuie să „muncim“ din greu pentru a obține ceea ce căutăm – fie că e vorba de un calcul, un raționament, o terapie, o călătorie. Uimitoarea scurtare a timpului, grație informaticii, are tendința să ne facă să pierdem din vedere importanța calității relațiilor.

Să vrei să mergi tot timpul mai repede înseamnă să uiți scopul, care este călătoria! În comunicarea dintre două ființe contează modul în care fiecare va ține cont cu finețe de specificul celuilalt. Avem tendința, în zilele noastre, de a da o veste în același fel tuturor, fără diferențiere sau discernământ. Deci fără bunăvoință – care e același lucru.

Să ții cont de viața interioară a cuiva presupune bunăvoință față de el?

Bineînțeles. Între reaua-voință și bunăvoință nu e posibil niciun compromis. Numai bunăvoința permite o viziune totală a „peisajului“ care ni se oferă. Numai după aceea vine momentul pentru a discerne. Și atunci apar metaforele care construiesc o imagine pentru celălalt.

Adică?

Terapeuții știu asta pe dinafară, dar e menționată puțin. Nici nu știu de câte ori un pacient mi-a zis: „Dar cum se face că vorbești de lucrurile astea, tocmai am visat despre ele acum două zile!“ Nu e nicio magie aici, chiar dacă așa pare: faptul că ascultă cu adevărat pe cineva și încearcă plin de bunăvoință să ajute,

într-o manieră în care este ușor de înțeles pentru respectiva persoană, nu pentru sine, creează punți, ca din întâmplare. Pentru moment, analiștii vorbesc de „comunicarea de la inconștient la inconștient“, iar haptoterapeuții adaugă „de la subconștient la subconștient“ și de la „non-conștient la non-conștient“. Dar sunt sigură că, peste o sută de ani, acest lucru se va explica în mod științific – pentru că știm că tot ce se întâmplă între ființe funcționează în modul cuantic. Sunt continente întregi de descoperit în interiorul nostru – mai ales în a-i învăța pe contemporanii noștri să se încarneze, să trăiască în propriul corp, să trăiască o temporalitate pe care ritmurile moderne i-au făcut să o păărăsească. Eu cred că haptonomia ne va ajuta. Și la fel și cercetările neuroștiințifice și cognitiviste. Am urmărit cu mare curiozitate ce au descoperit cercetătorii în creierul lui Matthieu Ricard în timp ce medita. Mi-ar plăcea foarte mult să-l studieze și pe al meu când pun în practică facultățile haptonomice, fiindcă atunci dezvoltăm capacități perceptive mai mult decât impresionante.

Să intrăm un pic în detaliu. Când puneți mâinile pe corpul unei persoane însărcinate, cum ajungeți să resimțiți sau să verificați³ „tonusul“ acesteia?

Tonusul – de altfel ar trebui să spun că mai ales tonusul, fiindcă sunt mai multe, în funcție de partea sau profunzimea corpului, cu care intri în rezonanță – constituie un exponent foarte precis al stării psihoafective și cognitive a persoanei. Este un concept transversal extrem de interesant, care ține cont de o multitudine de date: când începem să lucrăm acolo, e ceva infi-

³ Următoarele pagini sunt reluate dintr-un alt interviu cu Catherine Dolto, publicat în *Mettre au monde*, citat mai sus.

nit! Modulațiile tonusului sunt incredibil de subtile, dar reale. De exemplu, simplul fapt că te gândești la anumite cuvinte îți va schimba imperceptibil tonusul, mai ales în bazin, în osul sacru, diafragmă etc. A învăța să le simți îți oferă o cheie terapeutică formidabilă. Recunosc că toate acestea o umplu de bucurie pe fiica tatălui meu, kinetoterapeutul Boris Dolto: readuc mușchii la statutul de țesut nobil!

Când „ascuți” un pacient la haptoterapie, în cea mai mare parte a timpului intri în contact cu el prin palmă. Vorbește și îl ascuți cu urechile, dar cu palma măsoară cu adevărat importanța a ceea ce spune. Oamenii pot să îți spună povești abracadabran-te, drame oribile, coșmaruri capabile să-i îngrijoreze pe psihologi... Dar tu, în adâncitura mâinii, simți foarte clar că, de fapt, nu e nicio problemă și că e vorba de o dramă mărunță, sau dacă a fost procesată. Iar apoi, dintr-odată, îți spun ceva aparent neînsemnat: „Ieri, m-a sunat vecina...” și acolo simți în palmă că e vorba de o informație foarte importantă. E o altă grilă de decodificare a ceea ce e important în cuvinte, o grilă complementară, dar nemaipomenit de utilă.

Într-un mod mai obișnuit și mai puțin subtil, nu deținem cu toții un radar care ne permite să decodăm o asemenea metacomunicare? Și, pentru a reveni la tonus, nu este acesta o manieră de a descrie calitatea prezenței cuiva?

Dacă vrei... Dar o prezență măsurată foarte concret. Suntem făcuți din carne, iar tonusul, care este turgescența țesuturilor, este crucial în calitatea prezenței noastre. De fapt, da, vorbim de sprijinul concret al prezenței. Iar tonusul poate fi privit ca indicele cel mai sigur al afectivității noastre. Geniul lui Veldman a

fost să înțeleagă că ceea ce el numește „contactul psihotactil afectivo-confirmant” ne permite, în același timp, să ne conectăm cu celălalt, să îl cunoaștem și să îl invităm ca la rândul său să ne cunoască pe noi, totul în timp ce-i consolidăm ființa.

La o conferință pe care ați organizat-o la Teatrul Mouffetard (și care a fost înregistrată într-un DVD⁴ foarte interesant), spuneți că ați fost uluită și fermecată să descoperiți că, în burta mamei sale, fătul își manifesta în mod sistematic tonusul sau prezența, printr-un fel de legănare...

Mi-am dat seama că atunci când un practician experimentat intră în contact psihotactil cu o persoană și când reușește s-o „integreze” în profunzime, aducând-o astfel într-o stare de relaxare și deschidere față de ea însăși, el simte totdeauna o mișcare foarte profundă, pe care cred că o pot localiza cam la baza coloanei, care are o formă de „8”. O putem simți, de fapt, și la noi înșine. Practica mi-a arătat că este vorba de mișcarea de bază a unei prezențe vii. E posibil să aibă legătură cu ceea ce chinezii numesc *chi* și yoghinii indieni *kundalini*. Când lucrezi cu o femeie însărcinată și reușești să o aduci în această stare, fătul pe care-l poartă simte imediat această mișcare și se așază deasupra, începând să se legene, absolut natural. Toți fac așa!

Ar fi un fel de ritm de bază al condiției umane?

E posibil. Cu cât am lucrat mai mult, cu atât mi-am dezvoltat aptitudinea de a intra în contact haptonomic cu pacienții mei.

⁴ DVD Catherine Dolto – *L'haptonomie périnatale*, Gallimard/CNRS, colecția „Circo”.

Ceva foarte normal. Or, mi-am dat seama în timpul cursurilor că, și atunci când interacționez cu femei însărcinate pe care le întâlneam pentru prima oară, era suficient să-mi pun mâinile pe burta lor, pentru ca bebelușul să înceapă să danseze. Mai întâi, am fost foarte intrigată, neînțelegând ce se petrece. Treptat însă am realizat că puteam invita bebelușul să-și intensifice mișcarea, de la dreapta la stânga. Apoi m-am întrebat: „Și dacă i-aș propune să se învârtă?” Și fățul o făcea. „Și dacă i-aș propune să se lege mai degrabă de sus în jos?” Și el mă asculta de fiecare dată”. Surpriza mea a fost imensă când mi-am dat seama că bebelușul memora secvențele întregi pe care i le propusesem și, la rândul său, îmi propunea alte secvențe! De-a lungul anilor, am observat că anumitor bebeluși nu le plăcea decât un anumit legănat, așa că nu răspundeau decât la acea invitație. Alții parcurg toate primele secvențe înainte de a se alătura. Majoritatea trec de la una la alta cu anumite preferințe.

Ce face mama în tot acest timp?

Cu siguranță, trebuie să însoțească mișcarea din interior, chiar dacă nu este conștientă. În acele momente nu este totdeauna evident cine începe: mama sau copilul. Dar dacă mama se blochează, totul se oprește: copilul nu poate dansa *fără concursul mamei!* Iar persoana din exterior nu mai poate păstra contactul. Dimpotrivă, ea poate impulsiona mișcarea, o poate sugera. Dacă ea simte legănatul în interior, influența ei poate fi foarte mare. Tot pântecul îi devine conștient, ceea ce reprezintă cu mult mai mult decât uterul. Pentru că uterul singur nu are sens. Uterul este prins într-un tot, între diafragmă și perineu. Este un ansamblu. Din momentul în care femeia vede uterul ca pe un loc de

primire, ceea ce corespunde vechiului cuvânt „pântec(e)”, poate deveni inițiatoarea acestei mișcări de legănare, acestui dans, și poate intra într-o comunicare extrem de profundă cu copilul pe care-l poartă. Trebuie să spun că această capacitate de memorare a copilului în etapa fetală m-a uimit enorm. Faptul că ar putea lua inițiativa, devenind „cel care propune”, e mai mult decât tulburător.

Cum ați defini starea interioară la care invitați femeia atunci când această mișcare din adâncul pântecului ei se declanșează?

Este o stare de prezență activă în sine. Nimic mai mult. Nu contează cine poate ști asta. În cazul femeilor însărcinate, ne oferă ocazia unei întâlniri, unei chemări. Ce este această mișcare? Care este substratul ei anatomic? Habar nu am! Cred că-mi voi petrece restul vieții încercând să aflui! Dar e imposibil de negat, ea chiar există. Copilul se leagănă. Nu rămâne decât să profităm și noi după aceea. Devine ceva cultural. Îl învățăm pe copil că în afară de legănatul primitiv – stânga-dreapta, pe care-l găsește singur, există sus-jos, piruete, rotații pe care nu le-ar găsi spontan. Mai este nevoie de cineva, de un adult, să i le arate. El memorează apoi rapid și îi semnalizează, devenind propunător.

Cum vă dați seama că bebelușul e cel care propune?

E ceva evident! Ești prezent, intri în contact și bebe începe să se legene într-un fel sau altul. E foarte simplu. Apoi, rămâi în contact. Și se simte cum schimbă mișcarea. Momentele de schimbare sunt foarte amuzante. Începe printr-o rotație și, brusc, se leagănă, înainte de a începe altceva. Odată ce mama a înțeles jocul, poate și ea influența mișcarea, în funcție de dorințele ei. Își poate dori să vorbească și să se joace cu copilul și, poate, să-l

invite și pe tată, sau pe haptoterapeut, să intre în acest dans. Sau își poate dori să rămână pasivă, dar atentă, pentru a afla ce vrea copilul. Important e să îl respecte, să fie atentă la acesta.

În acel moment, influența sa asupra bebelușului poate deveni o adevărată binecuvântare!

Da, mai ales pentru că, împărtășind această experiență cu el, îi va transmite că e bun și frumos. Că este om.

Ne puteți spune cum vă cultivați viața interioară?

Mi-am petrecut nenumărate ore dezvoltându-mi facultățile perceptivă și capacități de contact cu celălalt. Este o modalitate de a fi în lume, care se dobândește cu timpul... și lucrând. Cert este că viața mea interioară este bazată pe ascultare, de exemplu, a muzicii – am renunțat însă destul de repede să cânt, cu atât mai mult cu cât nu sunt foarte înzestrată, dar și pentru că o pot asculta ore întregi, ca pe cea mai valoroasă resursă. Am ascultat și nesfârșitele mele mișcări interioare, pe care unsprezece ani de psihanaliză, apoi treizeci de ani de haptonomie m-au învățat să le folosesc pentru a explora diferitele părți din mine însumi. Și pentru a-mi percepe contradicțiile, reale sau aparente. Te poți plimba în interiorul propriului creier, sau să trezești dinamica energetică cuibărită la baza noastră, în centrul bazinului. Odată ce ai învățat să intri în starea de ascultare a multiplelor mișcări interne, nu te mai plictisești niciodată! Uneori e chiar amuzant să descoperi cum stai cu adevărat – mi se întâmplă chiar să râd în hohote când mă demasc!

Iar asta mi-e foarte de folos pentru a-mi asculta pacienții. Învățând să ne percepem foarte amănunțit pe noi, îi putem perce-

pe și pe ceilalți. Aud schimbări imperceptibile în vocea lor, în felul în care respiră, văd nuanțe de culori pe fața lor, simt și cele mai subtile mirosuri, cea mai mică schimbare în tonusul lor muscular sub mâna mea, iar toate acestea îmi vorbesc de viețile lor interioare. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, reușim din ce în ce mai bine să percepem la ceilalți și să coordonăm la noi înșine o mulțime de detalii aparent imperceptibile. De aceea e atât de interesant să îmbătrânești.

De asemenea, întrețin un dialog constant cu ființele pe care le iubesc, fie ele vii sau moarte. Mă simt în dialog cvasipermanent cu părinții mei, cu Germaine Tillon, Jean Rostand, Antoine Vitez, Jacques Lecoq, René Dubos... și, bineînțeles, nu-l uit pe Frans Veldman. Toți acești oameni care m-au format sunt prezenți, pe fundalul vieții mele interioare. Din când în când, unul din ei iese din umbră și mă gândesc: „Uite, mă gândeam la cutare sau cutare lucru!“ În mine, sunt vii, pentru că iubirea nu moare odată cu cei pe care i-am iubit. Mă străduiesc să îi păstrez prezenți. Dar e ca o dovadă.

Viața interioară a unui individ progresează către un orizont, un scop?

Pentru mine, să devin adult înseamnă să accept cine sunt, într-o stare de mare solitudine, fiind, în același timp, locuită de iubirea celor pe care i-am iubit, pe care îi iubesc și care mă iubesc. Cred că nu putem să ajungem la acest tip de schimb atât de bogat cu ceilalți atâta vreme cât nu renunțăm la orice fuziune și am ajuns să iubim propria singurătate, cea pe care am cunoscut-o la naștere și pe care o vom întâlni din nou murind. Viața interioară se deschide atunci spiritualității, care constă, după

părerea mea, în a ne pune în relație cu ceea ce ne depășește inimaginabil de mult. Unii îi spun Dumnezeu. Dar poate fi frumusețea lumii, naturii, darului iubirii, bucuriei... și, de asemenea, al tristeții și disperării. E ceva ce e dincolo de noi, mai puternic decât noi, dar ceva la care ne putem raporta. Este spațiul sacru-lui, care atinge totdeauna cu frumusețe. Este vorba, așadar, de ceva de ordin simbolic, ceva ce unii din supraviețuitorii lagărelor de concentrare spun că le-a permis să supraviețuiască. Mă gândesc la o rusoaică ce povestea că, în timpul gulagului, frumusețea aurorelor boreale a ajutat-o să reziste – fusese deportată în nordul Siberiei – și întoarcerea florilor în fiecare primăvară și, mai ales, faptul că își promisesese să dezvăluie această frumusețe și celor care au ajuns după ea. Împărtășirea și transmiterea dau sens vieții.

În final, mi-am spus că viața mea proprie va fi mai împlinită dacă reușesc să rezolv ceea ce numesc „ecuația mea de transmisie”, adică dacă reușesc să transmit celorlalți ceea ce viața mi-a oferit și permis să înțeleg pentru ca apoi să pot transforma. Cred că ursitoarele care vin deasupra leagănelor nou-născuților nu oferă nimic, ci doar împrumută. La final, trebuie să dai înapoi, cu dobândă: cel care a primit mult trebuie să dea înapoi mult.

Este parabola talanților din Evanghelia, unde fiecare ia i se cere să dea proporțional cu cât a primit!

Da, secretul pentru mine e că nu poți să răspunzi provocării pe care această ecuație o aduce, decât cu condiția de a te conecta la acest „Altul” care ne depășește infinit de mult și pe care nu-l vom cunoaște, poate, niciodată. Toate acestea, în fond, nu reprezintă decât o chestiune de iubire în sensul cel mai larg al cuvântului. Dar asta se întâmplă totdeauna în interiorul nostru.