

# Jumătate inocentă, jumătate înțeleaptă

Povestiri despre relația  
dintre terapeut și pacient

Traducere din engleză de  
**Aurelia Acasandrei**  
**Daniela Andronache**



## Cuprins

- 11 O cameră cu priveliște
- 19 Vampirul Casanova
- 58 Belle
- 98 Pași în întuneric
- 141 Greutatea este o problemă...
- 187 Jumătate inocentă, jumătate înțeleaptă
- 222 Imposibilitatea sexului
- 268 Și astfel
- 276 Reflecții și întrebări
- 303 Mulțumiri
- 307 Note

## O cameră cu priveliște

În fiecare zi de lucru vin oameni în cabinetul meu să vorbească. Și, deși, poate că depresia, angoasa, dezamăgirea, groaza, frica sau anxietatea i-a îndemnat să vină la terapie în prima instanță, conversația se îndreaptă destul de repede către un schimb confidențial, în care dorința, speranța și dorul ocupă, totodată, spațiul din cabinet.

Terapia este în mod bazal o relație intimă care explorează unele dintre cele mai profunde întrebări cărora trebuie să le răspundem ca ființe umane. Problemele legate de felul în care putem avea încredere, despre cum dezamăgirea sfâșie sufletul, despre cum dragostea și ura sunt în legătură una cu cealaltă, despre ce înseamnă sexualitatea pentru individ, despre cum trădarea ne îndepărtează de ceilalți și despre cum îndrăznim să ne deschidem iarăși, toate acestea sunt puse în joc în relația terapeutică.

Terapia se adresează acestor problematici cruciale în două feluri. În primul rând, așa cum ne-am putea aștepta, analizează felul în care aceste teme particulare se desfășoară în viața pacientului. În al doilea rând, explorează felul în care problematica legată de încredere, trădare, dezamăgire, iubire, ură, sexualitate și altele asemenea apare și dă formă relației dintre terapeut și pacient. Relația în cabinetul de consultații devine martor la

12 forma specifică a dramei umane, devine o scenă și, în același timp, un participant la aceasta.

Mai bine de douăzeci și ceva de ani am ascultat și am avut de-a face cu femei și bărbați, cupluri și grupuri de oameni, desul de îngrijorați pentru ei înșiși, pentru a dori să se înțeleagă într-o nouă manieră. Atât femei și bărbați de succes — cu o educație aleasă, degajând siguranță de sine și având slujbe solicitante —, cât și studenți și șomeri, tineri și bătrâni, oameni de etnii diferite, de naționalități și religii diferite, din clase sociale diferite au intrat în cabinetul meu să vorbească despre visurile lor în timp ce duceau vieți ce păreau blocate sau ratate.

Ascultându-i, vorbindu-le și fiind alături de oameni, ca psihoterapeut, am văzut cum viața persoanelor și viața de familie se transformă. Am fost martoră și m-a inspirat capacitatea oamenilor de a-și schimba viețile, de a se reacheza înlăuntrul lor astfel încât capacitățile lor creative, intelectuale și emoționale să se dezvolte. Din afară, am participat la victoriile, la strădaniile psihologice, la realizările și la puterea pe care o descoperiseră pentru a activa o viață care să aibă un scop și o valoare personale. Străduințele lor îi forțaseră să se confrunte cu cele mai profunde întrebări despre natura umană, despre integritatea ființelor umane, despre semnificația conexiunii umane, despre ceea ce ne face să râdem, să plângem, să suferim, să urâm, să acceptăm, să ne vindecăm.

Psihoterapeutul vede o priveliște aparte prin fereastra cabinetului său. Cufundat în lumea pacienților săi, format să se supună dramei pe care o creează pacienții și, totodată, să se poată extrage suficient ca să vadă care sunt tiparele repetitive lezante ce sunt puse în scenă, terapeutul plonjează înăuntru și în afara vârtejului emoțional ce se află în centrul condiției umane.

Terapeutului i se oferă o oportunitate specială de a accesa experiența emoțională a altuia. Face asta ca un invitat, atins și mișcat de durerea care îi copleșeste pe pacienți, dar, spre deosebire de ei, nu este acaparat de aceste emoții.

Interesul și fascinația pe care oamenii le au pentru psihoterapie și psihanaliză m-a încurajat să încerc să scriu ceva legat de experiența psihoterapiei din perspectiva psihoterapeutului. Este ceva obișnuit pentru clinicieni să scrie cărți și lucrări științifice despre teoriile psihologice, despre dezvoltarea psihologică și despre problemele tehnice din relația terapeutică și asta am făcut și eu<sup>1</sup>. Însă aici încerc să fac ceva foarte diferit. Încercând să ofer o imagine concretă despre ce înseamnă psihoterapia psihanalitică din perspectiva psihoterapeutului, vreau să transmit aspecte particulare legate de ceea ce înseamnă să faci psihoterapie: provocările pe care le ridică, problemele intelectuale și etice pe care un terapeut le întâlnește, *simțirea* relației dezvoltate între terapeut și pacient.

Viziunea comună despre terapeut, furnizată de romane și filme, este aceea a unui ascultător tăcut, implacabil, neafectat de cele mai șocante dezvăluiri. Suntem obișnuiți să ne gândim la neutralitatea terapeutului, la impenetrabilitatea și atenția lui, dar s-ar putea să nu fim conștienți de felul în care apare acest echilibru sufletesc. În poveștile care urmează încerc să arăt tipurile de stări psihice pe care un terapeut le trăiește în procesul unei terapii și să demonstrez că doar prin examinarea atentă a felurilor în care el este afectat și stimulat de pacienții săi, este apt de a îndeplini responsabilitățile profesionale.

Am decis să fac asta prin crearea mai multor povestiri între pacienți imaginari și un terapeut fictiv, narate din perspectiva terapeutului. Am sperat să transmit atât o direcție a călătoriei

14 terapeutului în anumite tipuri de problematici care pot să apară și, în același timp, să explic tipul de gândire și de teorie de care terapeuții se folosesc pentru a înțelege ce se întâmplă în lumea internă a pacientului și în cabinetul de consultații.

Poveștile pe care le-am auzit în cabinet de-a lungul anilor sunt atât de extraordinare, așa de imprevizibile și adesea atât de diferite una de cealaltă, că dacă cineva le-ar citi într-un roman, ar putea să le considere fie prea fanteziste, fie de-a dreptul oribile. Prin contrast, poveștile pe care le-am inventat sunt mai degrabă cotidiene și mult mai puțin senzaționale. Am avut sentimentul că, dacă le-aș fi dat acel tip de complexitate și dramatism care există în viața reală a fiecăruia dintre noi, acestea i s-ar fi putut părea cititorului de necrezut și ar fi putut fi respinse. Însă ceea ce am încercat este să transmit câte ceva despre riscurile din cabinet, despre încântarea și adevărurile emoționale spuse și descoperite aici. Personajele mele fictive se regăsesc, în viață și înăuntrul terapiei, în situații ce reprezintă o *aproximare emoțională* a dilemelor pacienților mei reali.

Pentru că fiecare pacient din agendă evocă răspunsuri diferite din partea terapeutului, fiecare poveste are un sentiment și o formă diferite. Unii pacienți evocă o nevoie de a-și teoretiza experiențele pentru ca acestea să aibă sens pentru ei, în timp ce alții nu au această nevoie. Așa că unele povești conțin mai multe meditații teoretice sau gânduri tangențiale decât altele, pentru a elucida narațiunea din punctul de vedere al terapeutului. Aceste gânduri nu sunt acolo pentru a ilustra teoria psihologică, ci pentru a ilustra felul în care anumite probleme îl determină pe terapeutul ficțional să intre în procesul de gândire al unui psihoterapeut real și implicat. Aceste gânduri sunt scrise cu litere cursive pentru a fi remarcate cu ușurință.

În accepțiunea comună, psihoterapeutul este un detectiv ce elaborează din materialul pacientului o narațiune plauzibilă care, atunci când a fost pusă cap la cap, dezvăluie cărările călătoriei psihice. Dar, în timp ce metoda detectivului, pe care Freud o stăpânea atât de bine, este un fel de a vorbi despre terapie, nu aceasta este metoda pe care o voi utiliza. Terapia astăzi nu mai constă atât de mult în punerea laolaltă a detaliilor pentru a produce „aha-ul!” catarhic, cât este o explorare a dezvoltării relației din terapie și a mișcărilor minuscule din interiorul individului și dintre cele două persoane angajate în terapie.

Probabil că dramatismul momentelor de insight freudian s-a pierdut în terapia modernă. Analizele de astăzi nu mai constau în conștientizări cutremurătoare, prin insight sau interpretare, ci în construcția lentă a condițiilor prin care este posibil ca pacientul să se înțeleagă pe sine într-o lumină nouă și să construiască o relație semnificativă cu terapeutul, în care să se simtă mai pe deplin acceptat și înțeles. Așa că, deși există momente de dramatism în aceste povești, de regulă, ceea ce terapeutul și pacientul în cauză consideră a fi momente de o semnificație cutremurătoare face parte din altă categorie. Acestea pot fi mici momente de ajustare emoțională, când ceea ce a fost pus într-un loc nepotrivit sau așezat cu stângăcie în afara experienței pacientului este încorporat într-un fel nou în psihicul individului. Poate fi un moment când se întâmplă ceva între terapeut și pacient, care-l scoate pe pacient de pe traseul răspunsurilor sale obișnuite, astfel încât el poate trăi o nouă posibilitate și nu repetiția unui tipar vechi. Preocuparea mea aici este aceea de a încerca să transmit felul în care schimbările pe care le face un individ, schimbări ce pot fi imperceptibile celor din afara procesului terapeutic, pot avea o semnificație majoră pentru acesta.

16 spectru M-am confruntat cu diferite dificultăți în calitate de scriitoare când a venit vorba despre acest aspect al efortului meu. În dorința de a transpune în pagină opinia mea despre nucleul și substanța situației clinice, am fost pusă la încercare de dificultățile de a trece de la o estetică la alta. Conversația clinică are propria sa estetică; are farmecul ei. Susținută de o structură, precum pânza de păianjen, a timpilor ședinței și de responsabilitățile pe care fiecare parte și le asumă în cadrul întâlnirii, conversația clinică are o formă, o textură și o senzualitate specifice. Este o construcție estetică de-a lungul sutelor de ore de conversație intenționată. Acele două arce gemene ale terapiei, *pentimento*\* și *palimpsestul*, descriu o formă de o mare frumusețe, iar acea frumusețe, acea grație, nu poate fi redată cu ușurință pe pagina scrisă. Tot așa cum o sculptură frumoasă descrie în formă concretă un set de sentimente și idei sau cum o poezie înscrie și comunică o stare care solicită acea formă de expresie, tot așa terapia este procesul unei întâlniri profunde, intersubiective, interpersonale. Acest aspect se pierde sau se reduce, așa cum se petrece în orice formă estetică, destul de mult, prin transpunere. Și totuși am simțit că merită să încerci să pui în formă scrisă câte ceva din *experiența* pe care terapeutul o poate avea atât în cabinetul de consultații cât și dincolo de acesta, atunci când reflectează la pacientul său.

Pentru cuplul psihanalitic — terapeut și pacient, analist și analizand — o parte din eficiența terapeutică vine din natura colaborativă a acestei aventuri. Cei doi oameni lucrează pentru a înțelege împreună forma vieții și a dificultăților pacientului. Terapeutul are o cunoaștere și o competență particulare, însă

\* *Pentimento* — procedeu din pictură/grafică, ce constă în corecturi care schimbă proiectul inițial. (N. red.)