

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

IRVIN D.
YALOM

Călătoria cătrec sine

Memoriile
unui psihiatru

Traducere din limba engleză și note

de Florin Tudose



VEELANT
CĂRȚI ÎNSEMNATE.

CUPRINS

Capitolul 1. Nașterea empatiei.....	7
Capitolul 2. Căutarea unui mentor.....	10
Capitolul 3. Vreau ca ea să plece.....	17
Capitolul 4. Cercuri complete.....	22
Capitolul 5. Biblioteca, de la A la Z.....	32
Capitolul 6. Războiul religios.....	37
Capitolul 7. Tânărul jucător.....	52
Capitolul 8. Scurtă istorie a furiei.....	57
Capitolul 9. Masa roșie.....	65
Capitolul 10. Întâlnirea cu Marilyn.....	74
Capitolul 11. Viața la facultate.....	80
Capitolul 12. Căsătoria cu Marilyn.....	95
Capitolul 13. Primul pacient psihiatric.....	100
Capitolul 14. Rezidențiatul: misteriosul doctor Blackwood.....	104
Capitolul 15. Anii de la Johns Hopkins.....	111
Capitolul 16. Exilul în paradis.....	134
Capitolul 17. Ieșirea la liman.....	147
Capitolul 18. Un an la Londra.....	171
Capitolul 19. Scurta și tulburenta existență a grupurilor de întâlnire.....	181
Capitolul 17. Sejur în Viena.....	187
Capitolul 21. Cu fiecare zi mai aproape.....	196

Capitolul 22. Oxford și bănuții fermecați ai domnului Sfica.....	203
Capitolul 23. Terapia existențială	211
Capitolul 24. Confruntarea morții cu Rollo May	224
Capitolul 25. Moarte, libertate, izolare și sens	233
Capitolul 26. Grupurile de pacienți internați și Parisul.....	239
Capitolul 27. Călătorie în India.....	247
Capitolul 28. Japonia, China, Bali și <i>Călăul dragostei</i>	261
Capitolul 25. <i>Plânsul lui Nietzsche</i>	277
Capitolul 30. <i>Minciuni pe canapea</i>	291
Capitolul 31. Mama și sensul vieții.....	298
Capitolul 32. Cum am devenit grec.....	309
Capitolul 33. <i>Darul psihoterapiei</i>	318
Capitolul 34. Doi ani cu Schopenhauer.....	326
Capitolul 35. <i>Privind soarele în față</i>	332
Capitolul 36. Ultimele lucrări.....	347
Capitolul 37. Căhh! Terapie prin text	356
Capitolul 38. Viața mea în grupuri.....	361
Capitolul 39. Despre idealizare	376
Capitolul 40. Un începător într-ale îmbătrânirii.....	390
<i>Mulțumiri</i>	401

CAPITOLUL 1

NAȘTEREA EMPATIEI

Mă trezesc din vis la 3 noaptea, plângând în pernă. Mă mișc încet ca să n-o trezesc pe Marilyn, mă dau jos din pat, mă duc la baie, îmi usuc ochii și urmez instrucțiunile pe care le-am dat pacienților mei vreme de cincizeci de ani: închide ochii, refă visul în minte și notează ce ai văzut.

Am în jur de zece ani, poate unsprezece. Mă dau cu bicicleta pe un deal mic, în apropiere de casă. Văd o fată pe nume Alice cum se odihnește pe veranda casei ei. Pare un pic mai mare decât mine și e foarte atrăgătoare, chiar dacă are fața acoperită de pete roșii. Când trec cu bicicleta pe lângă ea, o salut: „Salut, Pojar.“

Deodată, apare în fața mea un bărbat masiv, cu o înfățișare înfiorătoare; apucă bicicleta de ghidon și mă oprește. Știu, cumva, că e tatăl lui Alice.

Bărbatul îmi spune: „Hei, tu, cum te-o fi chemând. Gândește-te o clipă – dacă ești în stare să gândești – și răspunde. Gândește-te la ce i-ai spus acum ficei mele și zi-mi un singur lucru: cum s-a simțit ea auzind asta?“

Sunt prea speriat ca să răspund.

„Haida, răspunde. Ești băiatul lui Bloomingdale (prăvălia tatălui meu se numea Magazinul

Respe *Bloomingtondale, mulți clienți presupunând că familia noastră se numește Bloomingtondale) și pun pariu că ești un evreu isteț. Așa că, hai, spune-mi cum crezi că s-a simțit Alice când ai strigat-o așa.“*

Tremur. Sunt mut de frică.

„Gata, gata. Calmează-te! Hai să facem lucrurile mai simple! Spune-mi atât: crezi că cuvintele tale au făcut-o pe Alice să se simtă bine sau prost?“

Pot doar să mormăi: „Mnu știu.“

„Nu poți gândi limpede, ha? Bun, hai să te ajut să gândești. Să zicem că mă uit bine la tine, găsesc ceva aiurea și te strig așa de fiecare dată când te văd.“ Se uită foarte atent la mine. „Îți iese un muc din nas, ha? Ce-ar fi să-ți spun «Mucea»? Văd că urechea ta stângă e mai mare ca dreapta. Ce-ar fi să-ți spun «Ureche-grasă» de fiecare dată când te văd? Sau «Ovreiașu’»? Da, cum ar fi? Ți-ar plăcea?“

Îmi dau seama, în vis, că nu e pentru prima oară când trec pe lângă casa asta, că am trecut zilnic pe aici și că am strigat-o pe Alice la fel de fiecare dată, încercând să obțin o conversație, să-mi fac prieteni. Și de fiecare dată când strigam „Hei, Pojar“, o insultam și o răneam. Sunt îngrozit – de răul făcut în tot timpul ăsta și de faptul că am fost atât de orb încât să nu văd ce fac.

După ce termină tatăl ei cu mine, Alice coboară scările verandei și-mi spune cu o voce blândă: „Vrei să vii sus să ne jucăm?“ Se uită la tatăl ei. El aprobă cu o mișcare a capului.

„Mă simt oribil“, răspund eu. „Îmi este rușine, foarte rușine. Nu pot, nu pot, nu pot...“

Dintotdeauna, încă din adolescență, obișnuiesc să citesc înainte de culcare, iar în ultimele două săptămâni am citit

Respect pentru oamenii

o carte de Steven Pinker, intitulată *Our Better Angels*. În seara asta, înainte de vis, am citit un capitol în care vorbește despre apariția empatiei în epoca Iluminismului și cum dezvoltarea romanului, în special a romanului epistolar britanic, cum sunt *Clarissa* și *Pamela*, s-ar putea să fi jucat un rol în diminuarea violenței și cruzimii, ajutându-ne să privim lumea din perspectiva celorlalți. Am stins lumina pe la miezul nopții, iar după câteva ore m-am trezit din coșmarul cu Alice.

După ce m-am liniștit, m-am întors în pat, dar am rămas treaz încă multă vreme, gândindu-mă cât de remarcabil este faptul că această bubă timpurie, acest compartiment cu vină, sigilat de timp, vechi de șaptezeci și trei de ani, a ieșit atât de brusc la lumină. În realitate, îmi amintesc acum că, pe la doisprezece ani am trecut într-adevăr adesea cu bicicleta pe lângă casa lui Alice și am strigat-o „Hei, Pojar“, într-o tentativă brutală și dureros de lipsită de empatie de a-i atrage atenția. Cu tatăl ei nu m-am întâlnit niciodată, dar îmi imaginez acum, la optzeci și cinci de ani, întins în pat după acest coșmar, cum am făcut-o să se simtă și cât de dăunătoare au fost cuvintele mele pentru ea. Iartă-mă, Alice!

CAPITOLUL 2

CĂUTAREA UNUI MENTOR

Michael, un fizician de șaiszeci și cinci de ani, este ultimul meu pacient de azi. Am făcut terapie cu el acum două decenii, vreo doi ani, dar nu am mai știut nimic despre el până acum câteva zile, când mi-a trimis un e-mail în care îmi spunea: „Trebuie să ne vedem – articolul atașat acestui e-mail a inflammat multe spirite, și bune, și rele.“ Linkul atașat e-mailului trimitea la un articol din *New York Times* în care se vorbea despre un important premiu științific câștigat recent de pacientul meu.

În timp ce ia loc în biroul meu, eu mă pregătesc să inițiez discuția.

„Michael, am primit mesajul tău în care îmi ceri ajutorul. Îmi pare rău că ai probleme, dar vreau totodată să-ți spun că mă bucur să te văd și că e minunat să aud că ai primit un asemenea premiu. M-am întrebat adesea cum o mai duci.“

„Îți mulțumesc că spui asta.“ Michael privește biroul de jur împrejur – e un tip vânos, atent, aproape chel, de aproximativ un metru și optzeci de centimetri înălțime, iar ochii lui căprui scânteietori radiază competență și încredere. „Ai reamenajat biroul? Scaunele astea parcă stăteau dincolo, nu?“

„Da, obișnuiesc să reamenajez o dată la un sfert de secol.“

Michael chicotește. „Bun, ai văzut articolul?“

Aprob din cap.

Respectiv pentru oamenii și țări

„Bănuiești, probabil, ce s-a întâmplat cu mine după asta: un sentiment de mândrie, mult prea scurt, urmat de val după val de neîncredere și anxietate. Vechea poveste – mă simt gol pe dinăuntru.“

„Hai să trecem direct la subiect.“

Petrecem restul ședinței trecând în revistă cele bine știute: părinții, imigranți irlandezi fără școală; viața din ghetourile newyorkeze; educația primară de proastă calitate; lipsa unui mentor important. Vorbește pe larg despre cât de mult i-a invidiat pe cei ce au avut parte de cineva mai în vârstă care i-a protejat și crescut, în timp ce el, pentru a fi remarcat câtuși de puțin, a trebuit să muncească neîncetat și să ia cele mai bune note. El a fost obligat să se creeze singur pe sine.

„Da“, îi spun. „Făurirea propriei persoane este sursa unei mari mândrii, dar duce și la sentimentul lipsei unei fundații. Am cunoscut mulți copii inteligenți de imigranți, care trăiesc cu sentimentul că sunt ca niște nuferi răsăriți în mijlocul mlaștinii – flori superbe, dar fără rădăcini adânci.“

Își amintește că i-am spus asta și în trecut și se bucură să o audă din nou. Stabilim să ne mai vedem pentru câteva sesiuni și-mi spune că deja se simte mai bine.

Cu Michael am lucrat întotdeauna bine. Ne-am înțeles de la prima întâlnire, iar el mi-a spus uneori că simte că sunt singura persoană care îl înțelege cu adevărat. În primul nostru an de terapie a vorbit mult despre identitatea sa confuză. Oare chiar era studentul strălucit care îi întrecea pe toți? Sau era un vagabond care-și petrecea timpul liber jucând biliard și zaruri?

Odată, când se plângea de identitatea lui confuză, i-am spus o poveste din vremea în care absolveam liceul Roosevelt din Washington, D.C. Pe de o parte, fusesem anunțat că la ceremonia de absolvire urma să primesc Premiul Civic al

liceului. Pe de altă parte, eu în ultimul an de liceu organizasem o mică afacere cu pariuri de baseball: ofeream o cotă de 10-1 pe pariul că oricare trei jucători nu vor marca la diferențe de șase puncte între ei, în orice zi. Șansele erau de partea mea. Mi-a mers extraordinar de bine, astfel că aveam mereu bani să-i cumpăr prietenei mele stabile, Marilyn Koenick, gardenii de prins la corsaj. Dar, cu câteva zile înainte de absolvire, am pierdut carnetul cu pariuri. Unde să fi fost? Am intrat în panică și până la ora absolvirii l-am căutat peste tot. În clipa în care mi-a fost strigat numele și am urcat pe scenă, încă tremuram și mă întrebam: oare voi fi onorat ca elev exemplar al promoției 1949 a liceului Roosevelt sau voi fi exmatriculat din cauza pariurilor?

Când i-am spus povestea, Michael a râs de s-a prăpădit și mi-a spus printre hohote: „Ești un psihiatru pe gustul meu.“

După ce mi-am notat câte ceva în urma ședinței noastre, m-am schimbat în ceva mai comod, mi-am pus tenișii și am scos bicicleta din garaj. Tenisul și alergările nu mai sunt de mine, la optzeci și patru de ani, dar merg aproape zilnic cu bicicleta pe o pistă specială din apropierea casei. Mai întâi trec printr-un parc plin de cărucioare, discuri Frisbee și copii care escaladează structuri ultramoderne, după care traversez un podeț din lemn peste pârâul Matadero și urc un mic deal care se face tot mai abrupt de la un an la altul. Ajuns sus, mă odihnesc în timp ce încep zborul lung înapoi jos. Iubesc să cobor fără niciun pic de efort, cu aerul cald mângâindu-mi fața. Sunt singurele momente în care îi înțeleg pe prietenii mei budiști, când vorbesc despre golirea minții și savurarea senzației de a fi pur și simplu. Însă calmul nu durează niciodată prea mult, iar astăzi simt cum foșnește în aripile minții o reverie, gata să iasă pe scenă. Este o reverie pe care mi-am imaginat-o de foarte multe ori,

poate de sute de ori de-a lungul vieții. În ultimele săptămâni a fost adormită, dar a trezit-o lamentarea lui Michael despre lipsa mentorilor.

În prăvălia mică și sărăcăcioasă a tatălui meu intră un bărbat îmbrăcat în costum de bumbac, cu pălărie de paie, cămașă albă și cravată, purtând în mână o servietă. Eu nu mă aflu în scenă: observ totul de parcă aş pluti la înălțimea tavanului. Pe musafir nu-l recunosc, dar înțeleg că este un om influent. Poate că e directorul școlii primare la care învăț. E o zi de iunie umedă și călduroasă, în Washington D.C., astfel că, înainte de a se adresa tatălui meu, bărbatul își șterge fața cu o batistă. „Trebuie să discutăm niște lucruri importante despre fiul dumneavoastră, despre Irvin.“ Tata e uimit și nerăbdător să afle despre ce poate fi vorba; este prima dată când întâlnește o astfel de situație. Tatăl și mama mea, nefiind niciodată asimilați în cultura americană, se simțeau bine doar în compania persoanelor de aceeași etnie, alți evrei emigrați din Rusia odată cu ei.

Cu toate că în magazin mai sunt și alți clienți de care ar trebui să se ocupe, tata înțelege că acesta nu e un om pe care-l lași să aștepte. O sună pe mama – locuim într-un mic apartament deasupra prăvăliei – și, ferindu-se să fie auzit de străin, îi spune, în idiș, să vină cât mai repede jos. Mama coboară după câteva minute și-i preia eficient pe clienți, în timp ce tatăl meu îl conduce pe străin în micuța cameră de depozit din spate. Se așază pe navete goale de bere și vorbesc. Din fericire, nu-și face apariția niciun șobolan sau gândac. Tatăl meu e vizibil stânjenit. Ar fi preferat s-o lase pe mama să vorbească, dacă asta n-ar fi

însemnat o recunoaștere publică a faptului că în familia noastră, deciziile importante erau luate de ea, nu de el.

Bărbatul în costum îi spune niște lucruri extraordinare. „Profesorii din școala mea îmi spun că fiul dumneavoastră, Irvin, este un elev excepțional și are potențialul de a aduce o contribuție remarcabilă societății noastre. Dar numai în condițiile în care va avea parte de o educație bună.“ Tata pare înghețat, cu ochii săi superbi și pătrunzători pe străin, care continuă: „Sistemul de educație din Washington, D.C. este bine condus și destul de satisfăcător pentru elevul mediu, dar nu e tocmai potrivit pentru fiul vostru, pentru un elev atât de înzestrat.“ Deschide servieta și-i arată tatălui meu o listă cu câteva școli particulare din D.C., zicându-i: „Vă recomand insistent să-l trimiteți la una dintre școlile astea pentru restul anilor de studiu.“ Scoate din portofel o carte de vizită și i-o întinde tatălui meu. „Contactați-mă și voi face tot ce-mi stă în putință pentru a obține o bursă pentru el.“

Văzând uimirea de pe figura tatălui meu, străinul îi explică: „Voi încerca să găsesc un ajutor pentru achitarea taxelor școlare – aceste școli nu sunt gratuite, precum cele publice. Vă rog, pentru binele fiului dumneavoastră, considerați-o cea mai mare prioritate a dumneavoastră.“

Tăiați! Aici se oprește de fiecare dată visul cu ochii deschiși. Imaginația mea nu mă lasă să completez scena. Nu văd niciodată ce răspunde tata sau ce-i spune mamei despre asta. Reveria exprimă dorința mea de a fi salvat. În copilărie, nu-mi plăceau viața mea, cartierul, școala și

Respect pentru camera de carte

amicii – voiam să fiu salvat și în fantezia asta eram, pentru prima dată, recunoscut ca special de către un emisar important al lumii exterioare, lumea de dincolo de ghetoul cultural în care am crescut.

Privind retrospectiv, regăsesc în scrierile mele această fantezie a salvării și înnobilării. În cel de-al treilea capitol din romanul meu *Problema Spinoza*, în timp ce se plimba către casa profesorului său Franciscus van den Enden, Spinoza se pierde într-o reverie care reia prima întâlnire cu acesta, petrecută cu câteva luni înainte. Van den Enden, fost iezuit și profesor de studii clasice care conducea o academie particulară, a intrat într-o zi în prăvălia lui Spinoza căutând vin și stafide și a fost cu totul uimit de profunzimea și amploarea minții celui din urmă. L-a îndemnat pe Spinoza să se înscrie la academia privată, unde ar fi avut contact cu filosofia și literatura non-iudaică. Romanul este, desigur, o ficțiune, dar am încercat să fiu cât mai fidel acurateții istorice. Nu și în pasajul acesta: Baruch Spinoza nu a muncit niciodată în prăvălia familiei. O asemenea prăvălie nici nu *a existat*: familia deținea o afacere de exporturi și importuri, dar nu avea punct de desfacere. Cel care lucra într-un magazin de familie eram eu.

Această fantezie de a fi recunoscut și salvat supraviețuiește în mine în multe forme. Am fost, recent, la piesa *Venus înveșmântată în blănuri*, a dramaturgului David Ives. Când se deschide cortina, vedem o scenă de culise și un regizor obosit după o zi de audiții pentru un rol principal feminin. Epuizat și profund nemulțumit de actrițele văzute, se pregătește să plece, când intră în scenă o actriță foarte agitată și impertinentă. A întârziat o oră. El îi spune că a terminat cu audițiile pe ziua aceea, dar ea îl imploră și îl lingusește. Văzând că e cât se poate de nesofisticată, neștiutoare, needucată și cu totul nepotrivită rolului, o refuză.

Respect pentru oameni și cărți

Dar ea e o linguișitoare excelentă; e isteată și insistentă, așa că, mai mult ca să scape de ea, el cedează și-i acordă o scurtă audiție în care citesc împreună din scenariu. În timp ce citește, femeia se transformă, i se modifică accentul, vocea i se maturizează, rostește cuvintele ca un înger. El este șocat, copleșit de-a binelea. Pe ea o căuta. E mai mult decât a îndrăznit să spere. Să fie aceeași femeie murdară și vulgară pe care o cunoscuse acum jumătate de ceas? Cei doi continuă să citească din scenariu. Și nu se opresc până ce nu joacă magistral toată piesa.

Mi-a plăcut totul la piesa asta, dar acele prime minute, în care el sesizează cum este ea cu adevărat, au rezonat cel mai profund în mine: mi-am văzut reveria pusă în scenă, astfel că nu mi-am putut stăpâni lacrimile, în timp ce mă ridicam, primul din sală, să-i aplaud pe actori.

CAPITOLUL 3

VREAU CA EA SĂ PLECE

Am o pacientă, Rose, care mi-a vorbit în ultima vreme mai mult despre relația cu fiica ei adolescentă, singurul său copil. Rose a fost cât pe ce să renunțe la ea, tânăra fiind pasionată doar de alcool, sex și de compania altor adolescenți la fel de împrăștiați ca ea.

În trecut, Rose și-a explorat propriile eșecuri, ca mamă și soție, multele sale infidelități, episodul petrecut cu câțiva ani în urmă, în care și-a abandonat familia pentru un alt bărbat, doar pentru a reveni după ce relația a fost consumată, adică după vreo doi ani. Rose a fost o fumătoare înrăită, viciu în urma căruia s-a ales cu un emfizem pulmonar avansat, dar asta nu a împiedicat-o să încerce în anii din urmă să-și ispășească greșelile și să se dedice din nou fiicei sale. Dar nimic din ce a făcut nu a funcționat. I-am recomandat insistent să apeleze la terapie de familie, dar fiica a refuzat, iar Rose a atins de-acum punctul critic: fiecare acces de tuse și fiecare vizită la doctorul de plămâni îi amintește că zilele îi sunt numărate. Nu mai vrea altceva în afară de ușurare: „Vreau ca ea să plece“, mi-a spus. Numără zilele până ce fiica va termina liceul și se va muta de-acasă – la colegiu, la muncă, oriunde. Nu-i mai păsa ce drum alege. A șoptit iar și iar, pentru sine și pentru mine: „Vreau să plece.“

În activitatea mea, fac tot ce-mi stă în putință să reunesc familiile, să repar rupturile dintre rude și dintre copii și părinți. Dar în lucrul cu Rose am obosit și mi-am pierdut toată