

Anne Ancelin Schützenberger este o figură emblematică a psihologiei contemporane, expertă în psihodramă și în analiză de grup și colaboratoare directă a unora dintre cei mai importanți fondatori de școli de terapie la nivel mondial.

Creațoarea conceptului și a școlii de psihogenealogie, Anne Ancelin Schützenberger este pioniera acestui domeniu devenit astăzi unul de referință pentru analiza de sine și chiar pentru psihanaliză. Ea combină în mod ingenios pregătirea sa inițial psihanalitică, îndelungată experiență universitară și de supervizare și deceniile de practică terapeutică neîntreruptă cu generații de pacienți.

Din 1970, începe să se formeze în metodele complementare de tratare a cancerului și de asistență psihologică a bolnavilor și a familiilor acestora. Timp de trei decenii s-a ocupat în mod curent de bolnavi de cancer în fază terminală, rata de supraviețuire ca urmare a metodelor propuse de ea fiind relativ mare, reușind astfel să schimbe în bine o mulțime de destine.

În calitate de profesor emerit, Anne Ancelin Schützenberger a coordonat mai bine de patruzeci de ani laboratorul de cercetare în psihologie socială al Universității din Nisa. În plus, a susținut conferințe și a activat ca formatoare de specialiști pe toate continentele. Începând din anii '70, a fost consultant al Națiunilor Unite.

ANNE ANCELIN SCHÜTZENBERGER  
EVELYNE BISSONE JEUFROY

# CUM SĂ TRECI PESTE DOLIU

Carte de căptâi pentru  
a te bucura iarăși de viață

Traducere din limba franceză de  
Cristina Livia Vasilescu

p h i l o b i a

## CUPRINS

<b>INTRODUCERE. Travaliul doliului ca proces de vindecare .....</b>	<b>7</b>
<b>CAPITOLUL I. Cum să ajutăm persoanele îndoliate .....</b>	<b>13</b>
Constituirea unei rețele de susținere.....	14
Gafele pe care nu trebuie să le facem.....	15
Să ucidem moartea care există în noi? .....	17
Crearea propriilor ritualuri de separare .....	18
<b>CAPITOLUL II. Cum să luptăm împotriva stresului emoțional .....</b>	<b>21</b>
Să vorbim propriului corp .....	22
Ce anume ne stresează cel mai tare? .....	23
Despre importanța locului în care trăim.....	27
<b>CAPITOLUL III. Cum să-i ajutăm pe ceilalți ca pe noi însine .....</b>	<b>29</b>
Triunghiul lui Karpman .....	30
Patru plăceri pe zi... cel puțin.....	34
Mantra stării de bine.....	39
<b>CAPITOLUL IV. Cum să ne revigorăm.....</b>	<b>41</b>
Cum să ne schimbăm starea interioară.....	46
Un exercițiu de vizualizare împotriva durerii de cap .....	48

Respectătorii	
<b>CAPITOLUL V. Orice pierdere, orice doliu reprezintă o suferință.....</b>	53
<b>CAPITOLUL VI. Când rușinea socială împiedică doliul .....</b>	61
Suicidul: conspirația tăcerii .....	61
SIDA: să ne depăşim prejudecările.....	64
Adevărul trebuie spus.....	66
În închisoare.....	67
Justiție „reparatorie“.....	71
<b>CAPITOLUL VII. Refuzul doliului .....</b>	75
<b>CAPITOLUL VIII. Etapele doliului .....</b>	85
Șoc și siderație .....	91
Denegare și negare.....	92
Furie și revoltă .....	92
Depresie sau frică.....	93
Tristețe .....	93
Acceptare .....	95
<b>CAPITOLUL IX. Cum învățăm să iertăm .....</b>	99
<b>CAPITOLUL X. „Cadoul ascuns“ .....</b>	105
<b>CONCLUZIE .....</b>	113
<b>BIBLIOGRAFIE.....</b>	119

## INTRODUCERE

# Travaliul doliului ca proces de vindecare

Toți, sau aproape toți, avem doliuri neîncheiate care s-au acumulat de-a lungul timpului. Ele pot fi legate de moartea unei ființe dragi, dar și de ruperea unei relații de dragoste, de despărțirea de un prieten, de părăsirea țării natale, de pierderea casei, a locului de muncă sau a unei afaceri, de ieșirea la pensie ori de spulberarea unui ideal profesional (de exemplu, dorința de a deveni pictor sau medic) sau chiar de pierderea unei părți a corpului în condiții de boală sau în urma unui accident, ori de dispariția animalului nostru de companie. În toate aceste cazuri, care reprezintă de fapt niște traume, ne pierdem siguranța de bază, iar relațiile noastre cu lumea se schimbă și se fragilizează.

Atunci când suferim astfel de pierderi și nu încheiem doliul pentru ele, le „ruminăm“. Ele ne împiedică să trăim. Or, cu cât lucrăm mai profund asupra acestei teme vaste, cu atât reușim mai bine să ieșim din perioada de doliu. Fără acest travaliu, vom continua să considerăm drept *inacceptabil* ceea ce ni s-a întâmplat. Totuși, la un moment dat, e preferabil să

ne înfruntăm durerea și să facem față pierderilor care, să nu uităm niciodată, sunt *inevitabile* în viața oricărui om, sau schimbărilor la care, că vrem sau nu, suntem obligați să ne adaptăm. Ar fi păcat să ne îmbolnăvим din cauza lor sau chiar să renunțăm la viață.

În ceea ce ne privește, prima înmormântare la care am asistat a fost, în cazul uneia dintre noi, la șaptesprezece ani, participând la funeraliile surorii mai mici, în vîrstă de treisprezece ani, și în cazul celeilalte autoare, la douăzeci și cinci de ani, fiind vorba de moartea celui de-al doilea copil, un bebeluș de șase luni. Amândouă eram total lipsite de apărare, nepregătite pentru moarte și doliu, cu atât mai mult cu cât moartea precoce a unui copil nu este în ordinea firii, e de negândit, injustă, de neînteleș... Niciodată nu vom mai repeta greșeala de a nu fi căutat ajutor, de a ne fi abătut atenția „pentru binele nostru”, de a nu ne fi luat îndeajuns rămas-bun și adio... și de a fi continuat să „trăim”, dacă se poate spune aşa, cu o suferință neexprimată. Că suntem sau nu însoțiți, durerea și suferința pierderii a ceea ce ne este drag sunt probabil aceleași, dar le suportăm mai bine dacă ne lăsăm ajutați.

Adeseori, ne scufundăm într-un ocean de lacrimi. Lacrimile acestea, mai ales, nu trebuie să ni le înghițim, să le păstrăm în noi. Totuși, plânsul în singurătate nu împiedică somatizarea. E nevoie de un întreg travaliu de doliu pentru a curăța rana și a începe cicatrizarea ei.

Ne-am obișnuit să auzim că nu există cuvinte pentru a exprima suferința provocată de pierdere și starea de rău care persistă. Trebuie să recunoaștem că societatea occidentală nu ne ajută în această privință; ea ne cere să rămânem demni în

### Cum să treci peste doliu

durere, să nu ne plângem, să redevenim rapid aşa cum erau înainte și să ne reintrăm în formă. Există însă cuvinte pentru a ne exterioriza suferința. Dar e nevoie ca ele să fie auzite și ascultate, și noi să le putem rosti, fără a fi distrași, deturnați sau întrerupți<sup>1</sup>. Ne putem exprima și fără cuvinte, printr-o prezență sau un gest afectuos.

Societatea noastră, care n-are ochi decât pentru tinerețe, frumusețe, bogăție, reușită, consideră că boala, bătrânețea și moartea sunt subiecte tabu. Noi credem că e important, aşa cum spune Nadine Beauthéac, ca „lucrurile să evolueze în acest domeniu tabu și ca fiecare persoană aflată în perioada de doliu să poată trăi altfel decât în singurătate și într-o neînțelegere a marii sale suferințe și a lentei sale transformări personale”<sup>2</sup>. Fiecare trebuie să știe din ce este compusă suferința lui, să audă că și alții au trăit ceea ce trăiește el, să înțeleagă mai bine mecanismele doliului, să știe că acesta este îndelungat și îngrozitor de dureros, că poate suferi toată viața din cauza unei morți sau a unei pierderi și că o asemenea experiență îl fragilizează, dar că, odată doliul încheiat, poate ieși mai puternic din ea.

Pe vremuri, aveam ritualuri reparatorii de separare și de doliu: părinții, prietenii, vecinii veneau să-l vegheze pe cel de-

<sup>1</sup> Atunci când suntem întrerupți din vorbit, exprimarea sentimentelor este oprită brusc și reprimată. Așa se face că ea ne va chinui vreme îndelungată – ca orice lucru întrerupt sau neterminat – și va rămâne în memorie, atât în corp cât și în minte, cum se întâmplă în cazul doliurilor neîncheiate.

<sup>2</sup> Nadine Beauthéac, *Le deuil. Comment y faire face? Comment le surmonter?*, Paris, Seuil, 2002.

cedat și să-și ia rămas-bun de la el. Se purtau haine cernite, se aduceau flori și coroane, se rosteau rugăciuni, lumea își lăua adio de la cel răposat, avea loc înmormântarea, exista o ceremonie. Defunctul era elogiat. Se făceau vizite, se trimiteau scrisori de condoleanțe și de mulțumire, se ieșea din perioada de doliu, se ținea slujba de pomenire. Mai existau, de asemenea, imediat după ceremonia funerară, mesele de pomenire în decursul cărora viața socială era reluată. De altfel, etnograful Arnold van Genepp reamintește: „Faptul de a bea și de a mâncă împreună reprezintă un ceremonial de uniune, indiferent de ocazie”. Se vorbea despre cel dispărut, erau amintite momentele frumoase petrecute împreună. Acest răstimp de convivialitate putea fi realizat printr-o masă în familie, o simplă gustare luată acasă, într-un restaurant sau într-o cafenea, în apropierea cimitirului. Era un moment important, remontant, pentru ca persoana în cauză să nu rămână singură cu gândurile ei triste. Convivialitatea, faptul de a fi împreună, încurajați de oameni care ne iubesc, poate să diminueze tensiunea despărțirii pentru totdeauna de o ființă dragă și să ne ofere o oarecare consolare. În general, aceste ritualuri, prezente în societățile primitive și tradiționale<sup>3</sup>, nu mai sunt practicate în zilele noastre.

De foarte multă vreme, suntem îndemnați să ne controlăm, să fim rezervați, să suferim în tacere și să nu ne manifestăm suferința<sup>4</sup>. Din păcate însă, ceea ce ținem astfel în noi iese

<sup>3</sup> Vezi Louis-Vincent Thomas, *Anthropologie de la mort*, Paris, Payot, 1975.

<sup>4</sup> Angajatorul francez acordă două zile libere părintelui care și-a pierdut copilul sau soțul, o zi pentru decesul tatălui sau al mamei și niciuna

## Cum să treci peste doliu

la suprafață adeseori în formă psihosomatică. Tulburări psihice determinate de factori emoționali și afectivi, astm, eczeme, ulcere, cistite, infecții genitale sau intestinale, mononucleoză, dureri de spate, migrene sau boli grave precum cancerul: ne îmbolnăvim, uneori, și încă mai murim din cauza supărării, pentru că nu am putut să ne-o exprimăm sau n-am învățat să trăim din nou fără ceea ce am pierdut.

Suntem învățați să câștigăm, dar *nu suntem învățați să pierdem*. Or, viața este o succesiune de schimbări și de pierderi. Potrivit lui Kurt Lewin, totul se află într-un echilibru cvasi staționar, deci într-un echilibru precar. Majoritatea oamenilor își imaginează însă că totul, absolut totul, va dura: fericirea, dragostea, sănătatea, tinerețea, frumusețea... Dar echilibrul, seninătatea, sănătatea, viața în cuplu, prietenia necesită îngrijire și întreținere permanente: ele trebuie recucerite zi de zi. Chiar și credința și starea de bine interioară trebuie regenerate și regăsite, de exemplu, prin revitalizare.

„Cea mai mare glorie nu este aceea de a nu cădea niciodată, ci de a ne ridica ori de câte ori cădem”, spunea Confucius.

Ieșirea din doliu și regăsirea liniștii și a seninătății interioare constituie rațiunea de a fi a cărții de față care, înainte de a

---

pentru moartea fratelui sau a surorii, în timp ce, conform codului municipal, se oferă o zi liberă pentru nunta copilului, trei zile pentru o naștere sau o adoptie, patru zile pentru căsătorie. Prin urmare, există o nerecunoaștere a stării de soc și a travaliului prin care trebuie să treacă o persoană care a suferit o pierdere pentru a se adapta la o situație nouă, a învăța să trăiască altfel, a se obișnui cu absența și cu noua situație. Odnioară, doliul dura un an sau chiar doi.

Respectându-o mereu la cărți

aborda, pe baza unor exemple, diversele etape ale doliului, propune anumite tehnici ce permit revigorarea în urma stresului provocat de un eveniment foarte dureros: despărțirea, absența, pierderea definitivă a unei persoane dragi. Aceste tehnici ne ajută să facem față mai bine situației și să reînvățăm să trăim – în mod diferit.

## CAPITOLUL I

### **Cum să ajutăm persoanele îndoliate**

Orice schimbare reprezintă un stres destabilizant, care necesită o nouă adaptare și un nou echilibru. Este o perioadă de mare fragilizare ce nu trebuie neglijată. Distrași, angoasați, nedormiți din cauza tulburărilor de somn, acționăm, uneori, fără să ne dăm seama, de o manieră autodistructivă: bem prea mult, mâncăm prea mult, ne asumăm riscuri, ne ră nim, cădem și ne rupem un braț sau un picior, suferim un accident de mașină etc.

Există un antidot pentru acest comportament autodistructiv: îngrijirea acordată propriei persoane pe tot parcursul perioadei de suferință.

A ne acorda atenție înseamnă, de exemplu, a consulta un medic competent, a ne oferi îngrijiri corporale (masaj, coafor, tratamente estetice, cură de talasoterapie), a urma o psihoterapie individuală sau de grup, cu persoane pregătite în acordarea unui ajutor punctual, a ne înscrie într-o asociație de sprijin, de comunicare și de împărtășire a problemelor sau a

ne întâlni cu prieteni și cu aproiați aleși de noi, adică nu suagerați sau impuși de alții.

Să subliniem că tocmai în această perioadă de doliu, în care ne este greu să luăm decizii, trebuie să adoptăm noi obiceiuri și, în primul rând, să facem alegeri. Că e vorba despre un divorț, o despărțire, o operație chirurgicală, despre funeralii sau demersurile administrative și financiare care decurg de aici.

În mod normal, nu avem nici timpul, nici energia, nici priștearea, nici concentrarea, nici libertatea de gândire pentru a decide ceva. Or, faptul de a lua o decizie pozitivă în locul uneia negative și de a nu „rămâne pasivi” atunci când ne confruntăm cu o criză de viață, poate face diferență. Și de ea poate să depindă modul în care facem față crizelor și momentelor de cotitură din existența noastră și felul în care vom continua să trăim (sau să supraviețuim).

### *Constituirea unei rețele de susținere*

Într-o astfel de situație, prietenii, familia, anturajul, cunoștințele, vecinii pot să ofere un ajutor considerabil și să insuflă curaj. Prin urmare, e important să nu ne retragem acest sprijin prea devreme sau fără a o preveni pe persoana aflată în dificultate. Susținerea acordată de anturaj ar trebui să dureze suficient de mult timp după evenimentul tragic sau dificil: operație, internare, spitalizare, doliu, mutare, pierderea serviciului, incendiu, pagube produse de inundații.

De exemplu, noi le propunem adeseori persoanelor grav bolnave sau care trec printr-o criză să-și formeze o rețea de

### *Cum să treci peste doliu*

susținere, apoi să ne ajute să întocmim pentru ele o listă a tuturor persoanelor care ar accepta să le viziteze o dată pe lună acasă, la spital sau în locul în care sunt interne. Cum fiecare-ia dintre aceste persoane îi este greu să promită mai mult sau să-și respecte angajamentul pe termen lung, noi sugerăm ca lista să fie consistentă (câteva zeci de persoane) și angajamentul să fie făcut pe termen scurt.

Această listă înglobează sau poate îngloba apropiațe sau îndepărțate, verii îndepărtați, camarazii de școală, de pension, de internat, de regiment, de sport, foștii vecini, unii colegi de serviciu, prieteni și amici de joc sau de cafea, persoane care aparțin aceleiași regiuni, culturi sau religii ca individul aflat în suferință.

Pentru întocmirea acestei liste, este necesar uneori să cerem ajutorul unei asistente sociale sau al unei vecine care se va ocupa ulterior de alertarea rețelei de susținere.

### *Gafele pe care nu trebuie să le facem*

Atenție la tendința de a oferi sfaturi persoanelor care nu ni le cer. Poate că sfaturile respective ar fi potrivite pentru noi, dar nimic nu garantează aplicabilitatea lor în cazul celorlalți. O scrumieră bretonă care s-a bucurat de un mare succes avea înscrîptionat pe ea următorul text: „Nu-mi dați sfaturi, știu să mă păcălesc singur, mulțumesc”. Persoana îndoliată este singura care știe ce anume i se potrivește în acele momente.

Referitor la această situație, cercetarea „princeps” efectuată de Kurt Lewin asupra dinamicii grupurilor și a schimbării a arătat că singurele schimbări de comportament durabile