

Lori Gottlieb

**POATE
AR FI BINE
SĂ DISCUȚI
CU
CINEVA**

Traducere din limba engleză de
IRINA BRATEȘ și CORA RADULIAN

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Poate ar fi bine să discuți cu cineva
Un psihoterapeut, psihoterapeutul său și viețile noastre dezvăluite
Lori Gottlieb

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Ramona Ciortescu
Corector: Sabrina Florescu
Copertă: Faber Studio
Tehnoredactare și prepress: Gabriela Anghel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GOTTLIEB, LORI
Poate ar fi bine să discuți cu cineva: un psihoterapeut,
psihoterapeutul său și viețile noastre dezvăluite / Lori Gottlieb;
trad. din lb. engleză de Irina Brateș și Cora Radulian. - București:
Litera, 2019

ISBN 978-606-33-4564-7

I. Brateș, Irina (trad.)
II. Radulian, Cora (trad.)

159.9

Cuprins

Nota autoarei..... 11

PARTEA I

1. Idioti.....	15
2. Dacă și numai dacă	27
3. Pas cu pas.....	37
4. Cea deșteaptă sau cea sexy?	44
5. <i>Namast'ay in bed</i>	51
6. În căutarea lui Wendell.....	60
7. Când începi să înțelegi	70
8. Rosie.....	82
9. Instantanee	92
10. Viitorul reprezintă și prezentul	95
11. Adio, Hollywood	108
12. Bun venit în Olanda.....	116
13. Cum gestionează copiii suferința	126

14. Harold și Maude	130
15. Fără maioneză	138
16. E ce trebuie	152
17. Fără amintiri sau dorințe	166

PARTEA a II-a

18. Vineri, ora patru	181
19. Lucrurile pe care le visăm	192
20. Prima mărturisire	197
21. Terapie la distanță	205
22. Închisoarea	222
23. Trader Joe's	232
24. Bună ziua, familie!	239
25. Tipul de la UPC	257
26. Întâlniri stânjenitoare în public	262
27. Mama lui Wendell	271
28. Dependență	281
29. Tâlhar emoțional	292
30. De dimineața până seara	306

PARTEA a III-a

31. Uterul meu rătăcitor	317
32. Ședința de urgență	328
33. Karma	337
34. Trăiește clipa!	348
35. Ce preferi?	352

36. Viteza dorinței	372
37. Preocupări finale	382
38. Legoland	391
39. Cum se schimbă oamenii	408
40. Despre tați	418
41. Integritate <i>versus</i> disperare	429
42. Sufletul meu	444
43. Lucruri pe care nu trebuie să i le spui niciodată unui muribund	450
44. Mesaj de la Iubit	457
45. Barba lui Wendell	462

PARTEA a IV-a

46. Albinele	475
47. Kenya	487
48. Sistemul imunitar psihologic	490
49. Consiliere <i>versus</i> terapie	504
50. Până la urmă este ziua mea!	513
51. Dragă Myron	521
52. Mame	532
53. Îmbrățișarea	541
54. N-o da în bară!	549
55. E petrecerea mea și poți plânge dacă vrei	564
56. Fericirea se întâmplă uneori	574
57. Wendell	586
58. O pauză în conversație	593

<i>Mulțumiri</i>	599
------------------------	-----

1

Idioți

JOHN, NOTĂ FIȘĂ:

Pacientul afirmă că se simte „stresat” și spune că îi e greu să doarmă și să se înțeleagă cu soția. Manifestă o stare de iritare față de ceilalți și caută ajutor pentru a reuși „să discute cu idioții”.

Fii înțelegătoare.

Inspiră adânc.

Fii înțelegătoare, fii înțelegătoare, fii înțelegătoare...

Îmi repet această formulă în minte ca pe o mantră, în timp ce bărbatul de 40 de ani care stă în fața mea îmi vorbește despre toți oamenii din viața lui care sunt „idioți”. De ce, vrea să știe, e plină lumea de atâția idioți? Se nasc așa? Sau devin pe parcurs? Poate, se gândește el, are legătură cu toate chimicalele care se pun în mâncarea noastră în ziua de azi.

„De aceea încerc să mănânc bio”, spune el. „Ca să nu devin un idiot, ca toți ceilalți.”

Am pierdut șirul idioților despre care vorbește și nu mai știu la cine se referă: la medicul stomatolog care pune prea

multe întrebări („Nici una retorică“), la colegul de birou care nu face altceva decât să pună întrebări („Nu face niciodată afirmații, pentru că asta ar presupune că are ceva de spus“), la șoferul din fața lui, care a oprit la galben („Nu vede unde e graba!“), la tehnicianul Apple de la Genius Bar, care nu i-a putut repara laptopul („Un adevărat geniu!“).

– John, încep eu, însă el a început deja o poveste incoerentă despre soția lui. Nu reușesc să spun nimic, deși a venit la mine ca să-l ajut.

Eu, apropo, sunt noul său psiholog. (Psihologul lui dinainte, care a rezistat numai trei ședințe, era „în regulă, dar un idiot“.)

– Și atunci Margo se supără – poți să crezi? Dar nu îmi spune că e supărată. Se poartă ca și cum e supărată, iar eu trebuie să o întreb ce s-a întâmplat. Dar știi că dacă o întreb, o să spună de vreo trei ori „Nimic“, apoi, poate a patra sau a cincea oară, o să spună: „Știi tu ce s-a întâmplat“, iar eu o să spun: „Nu, nu știu, altfel nu aș întreba!“

Într-un final zâmbeste. E un zâmbet larg. Încerc să pornesc din acest punct o discuție, orice ca să schimb monologul lui într-un dialog și să comunic cu el.

– Sunt curioasă să știu ce e cu zâmbetul tău de adineauri, spun. Pentru că vorbești despre faptul că ești frustrat de multe persoane, inclusiv de Margo, și cu toate astea zâmbesti.

Zâmbeste și mai larg. Are cei mai albi dinți pe care i-am văzut vreodată. Strălucesc precum diamantele.

– Zâmbesc, Sherlock, pentru că știu exact ce o supără pe soția mea!

– A! răspund. Prin urmare...

– Stai, stai! mă întrerupe. Acum ajung la partea cea mai tare. Prin urmare, așa cum am spus, în realitate știu ce s-a întâmplat, dar nu mă interesează chiar așa de mult încât să o aud iarăși cum se plânge. Așa că de data asta, în loc să întreb, o să...

Se oprește și se uită la ceasul de pe raftul bibliotecii din spatele meu.

Aș vrea să profit de ocazie pentru a-l face pe John să se calmeze. Aș putea comenta despre faptul că a privit spre ceas (Se simte presat aici, în cabinet?) sau că tocmai m-a numit Sherlock (L-am iritat?). Sau aș putea să mă concentrez mai mult pe ceea ce noi numim „conținut“ – narațiunea pe care o spune – și să încerc să înțeleg mai bine de ce asociază sentimentele lui Margo cu nemulțumirea. Dar dacă mă concentrez pe conținut, nu vom putea stabili o legătură în ședința de azi, iar John, după cum îmi dau seama, este genul de persoană care are probleme în comunicarea cu oamenii din viața lui.

Mai fac o încercare.

– John, am putea să revenim la ceea ce discutăm?

– A, bine, spune, tăindu-mi iarăși vorba. Mai am încă 20 de minute. Apoi se întoarce la povestea lui.

Îmi vine să casc, tare de tot, și am senzația că e nevoie de o putere supraomenească să-mi țin gura închisă. Îmi simt mușchii opunându-se, schimonosindu-mi fața în expresii ciudate, dar din fericire reușesc să mă abțin. Din păcate, în locul căscatului iese un râgâit. Cât se poate de zgomotos. Ca și cum aș fi beată. (Dar nu sunt. Sunt multe lucruri neplăcute care mi se întâmplă în momentul de față, dar acesta nu este unul dintre ele.)

Din cauza răgăitului, îmi vine iar să casc. Îmi strâng buzele atât de tare, încât îmi dau lacrimile.

Bineînțeles, John nu pare să observe. Îi dă înainte cu Margo. *Margo a făcut asta. Margo a făcut aia. Eu am spus asta. Ea a spus aia. Așa că am spus atunci.*

În cursul pregătirii mele, un coordonator mi-a spus la un moment dat: „Fiecare are ceva pentru care să-l plăci“, și, spre marea mea surpriză, am constatat că avea dreptate. Este imposibil să ajungi să cunoști pe cineva îndeaproape și să nu îl plăci în cele din urmă. Ar trebui să-i luăm pe toți inamicii din lume, să îi punem într-o încăpere ca să-și împărtășească poveștile și experiențele care i-au format, temerile și luptele, și adversarii la nivel global vor ajunge dintr-odată să se înțeleagă. Ca psiholog, am găsit ceva plăcut la fiecare persoană pe care am consiliat-o, inclusiv la tipul cu tentativa de omor. (Dincolo de furia lui, s-a dovedit a fi o persoană drăguță.)

Nici măcar nu m-am formalizat cu o săptămână în urmă, când John mi-a explicat că a venit la mine pentru că nu sunt foarte cunoscută aici, în Los Angeles, ceea ce înseamnă că nu va da peste vreunul dintre colegii lui din industria televiziunii când vine la tratament. (Colegii lui, bănuiește el, merg la „psihoterapeuți cunoscuți, cu experiență“.) Doar am notat această informație, ca să o folosesc ulterior, când va fi mai deschis la comunicare. Și nici nu am tresărit, la sfârșitul acelei ședințe, când mi-a pus în mână un teanc de bancnote și mi-a explicat că preferă să plătească astfel pentru că nu vrea ca soția lui să știe că merge la psihoterapeut.

– Vei fi ca amanta mea, a sugerat. Sau, de fapt, mai mult ca o prostituată. Fără supărare, dar nu ești genul de femeie pe care aș alege-o ca amantă... știi ce vreau să spun.

Nu știam ce voia să spună (O persoană mai blondă? Mai tânără? Cu dinți mai albi și mai strălucitori?), dar mi-am închipuit că acest comentariu era doar unul dintre modurile de apărare ale lui John împotriva apropierei de orice fel sau a recunoașterii nevoii sale de o altă ființă umană.

– Ha, ha, prostituata mea! a spus oprindu-se la ușă. O să vin aici în fiecare săptămână, o să-mi eliberez toată frustrația reprimată și nimeni nu trebuie să știe! Nu e amuzant?

O, da, îmi venea să spun, foarte amuzant.

Totuși, auzindu-l râzând după ce a ieșit din biroul meu, m-am simțit încrezătoare că aș putea ajunge să-l plac, în cele din urmă, pe John. Dincolo de prezența lui deranjantă, ceva plăcut – chiar frumos – avea să apară în mod sigur.

Dar asta a fost săptămâna trecută.

Astăzi pare, pur și simplu, un dobitoc. Un dobitoc cu dinți spectaculoși.

Fii înțeleghătoare, fii înțeleghătoare, fii înțeleghătoare. Repet în gând această mantră și apoi mă concentrez din nou asupra lui John. Vorbește despre o greșală făcută de unul dintre membrii echipei la emisiunea lui (unul al cărui nume, după cum spune John, este pur și simplu Cel Mai Mare Idiot) și, în secunda aceea, îmi dau seama de un lucru: discursul zgomotos al lui John sună ciudat de familiar. Nu situația pe care o descrie, dar sentimentele pe care i le evocă lui – și *mie*. Știu cât de bine mă simt când dau vina pe lumea din afară pentru frustrările mele, când neg că aș avea vreun rol în piesa

Respect pentru cineva
existențială numită *Viața mea incredibil de importantă*. Știu cum este să te scalzi în indignare ipocrită, în siguranța că numai eu am perfectă dreptate și am fost groaznic de nedreptățită, pentru că *exact* așa m-am simțit toată ziua.

Ceea ce John nu știe este că sunt năucă de cu o seară înainte, când bărbatul cu care credeam că o să mă căsătoresc a pus punct relației în mod neașteptat. Astăzi încerc să mă concentrez asupra pacienților mei (permițându-mi să plâng numai în pauzele de zece minute dintre ședințe, ștergându-mi apoi cu atenție rimelul întins, înainte să intre următoarea persoană). Cu alte cuvinte, îmi abordez durerea în felul în care bănuiesc că John a abordat-o pe a lui: disimulând-o.

Ca psihoterapeut, știu multe lucruri despre durere, despre modurile în care durerea este legată de pierdere. Dar mai știu un lucru mai puțin înțeles de toată lumea: că schimbarea și pierderea vin la pachet. Nu putem avea parte de schimbare fără pierdere, motiv pentru care foarte des oamenii spun că doresc schimbarea și cu toate acestea rămân exact la fel. Pentru a-l ajuta pe John, va trebui să-mi dau seama care ar fi pierderea lui, dar, mai întâi, va trebui să o înțeleg pe a mea. Pentru că în acest moment nu mă pot gândi la altceva decât la ceea ce a făcut iubitul meu ieri-seară.

Idiotul!

Mă uit din nou la John și mă gândesc: „Te înțeleg, frate“.

Stai puțin, te-ai putea gândi. De ce îmi spui toate astea? Nu cumva psihoterapeuții trebuie să-și țină viața personală numai pentru ei? Nu se presupune că trebuie să fie ca niște foi albe nescrise, care nu destăinuie nimic despre ei,

observatori obiectivi care se abțin să-i înjure pe pacienți – chiar și în minte? În plus, nu ar trebui ca psihoterapeuții, mai mult decât oricine altcineva, să aibă viața în ordine?

Pe de o parte, da. Ceea ce se întâmplă în cabinetul psihoterapeutului trebuie să se facă în numele pacientului, iar dacă psihoterapeuții nu sunt în stare să-și separe problemele de cele ale oamenilor care vin la ei, atunci ar trebui, fără nici o îndoială, să aleagă alt domeniu de activitate.

Pe de altă parte, ce facem noi aici, acum, nu este psihoterapie, ci o poveste despre psihoterapie: cum vindecăm și unde ne duce acest lucru. La fel ca în emisiunile acelea de pe National Geographic, în care sunt surprinse dezvoltarea embrionară și nașterea unor specii rare de crocodili, eu vreau să surprind procesul prin care oamenii, zbatându-se să evolueze, izbesc în găoacea lor până când în tăcere (iar uneori zgomotos) și încet (iar uneori brusc) plesnește și se deschide.

Astfel că, deși imaginea mea cu rimelul curgându-mi pe față, de la atâtea lacrimi, între ședințele de psihoterapie poate fi destul de incomod de contemplat, aici începe povestea despre cele câteva ființe umane chinuite pe care le vei cunoaște în curând – presărată cu propria umanitate.

Psihoterapeuții, desigur, abordează provocările de fiecare zi ale vieții ca oricine altcineva. Această familiaritate stă, de fapt, la baza legăturii pe care o construim cu străinii care ne încredințează secretele lor și cele mai delicate povești. De-a lungul formării noastre am învățat teorii și instrumente și tehnici, dar sub expertiza noastră anevoios dobândită vibrează faptul că știm și noi cât poate fi de greu să fii o ființă umană. Adică suntem noi înșine când venim la birou în

fiecare zi – cu slăbiciuni, dorințe și îndoieli, cu povești personale. Dintre toate acreditările mele ca psihoterapeut, cea mai semnificativă este cea de membru cu drepturi depline al rasei umane.

Dar dezvăluirea acestei umanități este altă chestiune. O colegă mi-a spus că, atunci când medicul a sunat-o și i-a dat vestea că nu va putea duce la termen sarcina, era într-un Starbucks și a izbucnit în lacrimi. O pacientă a văzut-o din întâmplare, și-a anulat următoarea ședință și nu a mai venit niciodată.

Îmi amintesc că l-am ascultat pe scriitorul Andrew Solomon spunând o poveste despre un cuplu căsătorit pe care l-a întâlnit la o conferință. În aceeași zi, a povestit scriitorul, fiecare din cei doi soți i-a mărturisit separat că ia antidepressive, dar nu voia să știe celălalt. S-ar părea că *ascundeau aceleași medicamente, în aceeași casă*. Indiferent cât de deschiși suntem, ca societate, în ceea ce privește aspectele cândva personale, stigmatul din jurul problemelor noastre emoționale rămâne colosal. Vorbim cu aproape oricine despre sănătatea noastră fizică (își poate imagina careva doi soți care își ascund unul altuia faptul că iau medicamente împotriva refluxului gastric?), chiar și despre viața noastră sexuală, dar adu vorba despre anxietate sau depresie, ori despre un sentiment de suferință peste care nu poți trece, și expresia de pe fața celui care te privește va spune probabil: *Scoate-mă, te rog, mai repede din această conversație*.

Dar de ce ne este atât de teamă? Nu e ca și cum ne-am uita în niște colțuri întunecoase, am aprinde brusc lumina și am descoperi o grămadă de gândaci. Și licuricilor le place

întunericul. Există frumusețe în acele locuri. Dar trebuie să ne uităm într-acolo pentru a o vedea.

În domeniul meu, cel al psihoterapiei, despre asta este vorba. Și nu mă refer doar la pacienții mei.

Un fapt puțin discutat: și psihoterapeuții merg la psiholog. Ni se cere, de fapt, să mergem în timpul pregătirii profesionale, ca parte a orelor noastre pentru licență, ca să aflăm în mod direct ce vor simți pacienții noștri. Învățăm cum să acceptăm feedbackul, să tolerăm disconfortul, să ne dăm seama de slăbiciunile noastre și să descoperim care este impactul poveștilor și comportamentelor noastre asupra noastră și a celorlalți din jur.

Dar din momentul în care suntem licențiați, oamenii vin să ne ceară *nouă* sfatul, iar noi... mergem în continuare la psihoterapie. Nu neapărat în mod constant, dar, pe parcursul carierei noastre, majoritatea dintre noi ajung de multe ori pe canapeaua altui psiholog, în mare parte pentru a avea un loc în care să putem discuta despre impactul emoțional pe care îl implică acest gen de muncă, dar în parte pentru că asta e viața, iar psihoterapia ne ajută să ne confruntăm demonii, atunci când aceștia apar.

Și aceștia chiar apar, pentru că fiecare are demonii lui – mari, mici, vechi, noi, liniștiți, zgomotoși, de tot felul. Acești demoni împărtășiți sunt dovada faptului că până la urmă nu suntem atât de diferiți. Și aceasta e descoperirea cu ajutorul căreia putem crea o relație diferită cu demonii noștri, una în care nu mai încercăm să ne convingem să nu mai auzim o voce interioară incomodă sau să ne amortim sentimentele cu

diversiuni, cum ar fi prea mult vin sau mâncare sau ore petrecute navigând pe internet (o activitate pe care colega mea o numește „cel mai eficient analgezic, pe termen scurt, eliberat fără rețetă“).

Unul dintre pașii cei mai importanți în terapie este să-i ajuți pe oameni să-și asume responsabilitatea pentru situațiile dificile pe care le trăiesc, pentru că în momentul în care realizează că pot (și trebuie) să-și construiască propria viață, sunt liberi să inițieze schimbarea. Cu toate acestea, oamenii continuă să creadă că majoritatea problemelor lor sunt condiționate de împrejurări sau situații – altfel spus, de aspecte exterioare. Iar dacă problemele sunt cauzate de toți ceilalți și de toate celelalte lucruri, de chestiile *de acolo*, de ce să se deranjeze să se schimbe? Chiar dacă hotărâsc să facă lucrurile altfel, nu va fi oare restul lumii la fel? Este un argument rezonabil. Dar nu așa funcționează, de obicei, viața.

Îți amintești celebra afirmație a lui Sartre, „Infernul sunt ceilalți“? E adevărată – lumea e plină de oameni dificili (sau, așa cum ar spune John, de „idioți“). Pun pariu că ai putea numi instantaneu cinci oameni cu adevărat dificili – unii pe care îi eviți continuu, alții pe care i-ai evita continuu, dacă nu ați avea același nume de familie. Dar uneori, mai des decât realizăm, acele persoane dificile suntem chiar noi.

Acesta este adevărul – uneori iadul suntem chiar noi.

Uneori, *noi* suntem cauza problemelor noastre. Și dacă putem renunța la felul nostru de a fi, ceva uluitor se va întâmpla.

Psihoterapeutul va fi ca o oglindă în fața pacienților, iar pacienții vor fi ca o oglindă în fața psihoterapeutului lor.

Psihoterapia nu este nici pe departe unilaterală; se întâmplă în cursul unui proces paralel. În fiecare zi, pacienții noștri vin cu întrebări la care ar trebui să ne gândim și noi înșine. Dacă se pot vedea pe ei mai clar prin reflecțiile noastre, noi ne putem vedea mai clar prin ale lor. Acest lucru ni se întâmplă nouă, terapeuților, atunci când îi consiliem pe ceilalți și la fel li se întâmplă și psihoterapeuților noștri. Suntem niște oglinzi ce reflectă la rândul lor alte oglinzi, arătându-ne unii altora ceea ce noi nu putem vedea.

* * *

Asta mă readuce la John. Astăzi nu mă gândesc la nimic din toate astea. În ceea ce mă privește, a fost o zi dificilă, cu un pacient dificil, și, ca lucrurile să fie și mai rele, îl văd pe John imediat după o tânără proaspăt căsătorită care va muri de cancer – iar acesta nu este niciodată un moment potrivit să vezi pe cineva, mai ales atunci când nu ai prea dormit și planurile tale de nuntă tocmai au fost anulate și știi că durerea ta este o chestiune ne semnificativă în comparație cu cea a unei femei cu o boală terminală, și mai simți (dar încă nu ești conștient) că durerea ta nu este deloc ne semnificativă, pentru că înăuntrul tău se petrece ceva îngrozitor.

Între timp, la câțiva kilometri distanță, într-o clădire ciudată din cărămidă, de pe o stradă îngustă cu sens unic, un psihoterapeut pe nume Wendell consiliază în cabinetul său alți pacienți. Unul câte unul, aceștia se așază pe canapeaua lui, în spatele căreia se poate vedea o curte cu o grădină minunată, vorbind despre aceleași lucruri pe care le spun și