

**LIBRIS**

We know  
books

**TREI**

---

Cum să accepți  
ceea ce nu poți  
schimba

**JANINA SCARLET**

Traducere din limba engleză de  
Diana Bădulescu

# Cuprins

Introducere	9
Partea întâi. Acceptare, evitare și toate emoțiile conexe: Ce și de ce?	
Capitolul 1. Paul	15
Capitolul 2. Pierderi ambigue	19
Capitolul 3. Blocajul	34
Capitolul 4. Calea către eliberare	43
Capitolul 5. Evitarea	50
Capitolul 6. Povestea originară	58
Capitolul 7. Acceptare vs. tolerare	65
Capitolul 8. Rezistență și foc	71
Capitolul 9. Lucruri care ies la iveală	79
Capitolul 10. Niciun regret	90

---

**Partea a doua. Punerea în practică a acceptării: Cum?**

Capitolul 11. Exerciții de acceptare blândă	97
Capitolul 12. Miezul cepei	107
Capitolul 13. Suferința empatică și cum faci față nedreptății sociale	115
Capitolul 14. Acceptarea ajutorului	127
Capitolul 15. Stabilirea limitelor	137
Capitolul 16. Găsirea propriei TALE voci	152
Capitolul 17. Depășirea obstacolelor și regreselor	156
Capitolul 18. Momentul tău de Phoenix	164
Bibliografie	167
Mulțumiri	173

## Capitolul 1

## Paul

Îmi amintesc că primul gând pe care l-am avut când l-am cunoscut pe Paul a fost „Uau, e *de vis*“. Al doilea gând a fost „Probabil e plin de el“.

Aveam 15 ani, iar Paul îmi fusese băgat pe gât pentru o întâlnire pe nevăzute de către o colegă a mea care se mândrea că este peșitoarea neoficială a școlii. Paul avea 17 ani și era deja student, după ce absolvise liceul cu un an înainte. Era genial.

Îl uram.

Cel puțin pe moment.

Avea părul lung până la nivelul bărbiei, îngrijit. Purta o cămașă bleumarin, cu nasturi, pe sub jacheta neagră de piele, iar jeanșii păreau croiți pe el. Pomeții lui înalți îl făceau să arate atât atrăgător, cât și distins.

M-a privit în modul acela dezarmant în care te privește cineva când se uită *cu adevărat* la tine, ca și cum n-ar mai fi nimeni alt-cineva pe lume în acel moment. Mi-a zâmbit, iar inima mi-a tresăltat și am scăpat cartea de trigonometrie pe jos. Ne-am aplecat amândoi s-o ridicăm, iar privirile ni s-au întâlnit din nou.

Am zâmbit, sperând că nu a observat că mi s-au îmbujorat obrazii. Mi-a întors zâmbetul și mi-a luat cartea de pe jos fără să-și ia ochii de la mine. Mi-a dat mâna ca să mă ajute să mă ridic, ceea ce a fost bine, pentru că prezența lui deja îmi dădea amețeli.

— Ești din Ucraina, nu-i așa?

Mă privea drept în ochi. Riduri abia perceptibile apăreau în jurul ochilor lui de fiecare dată când zâmbea, și m-am trezit zâmbind din nou.

— Da.

— Cum era viața acolo? Probabil că era dificilă. Am auzit că și după mulți ani de la Al Doilea Război Mondial oamenii încă sunt afectați, chiar și-n zilele noastre.

Întrebarea lui delicată, plină de considerație și compasiune, mi-a adus lacrimi în ochi.

— Era... nu prea ușoară.

— Îmi închipui. Eu tocmai studiez istoria Rusiei la universitate.

Prejudecățile mele dispăreau cu fiecare lucru nou pe care-l descopeream la el. Am aflat că el și familia emigraseră din Grecia în Statele Unite, când era el mic. Am văzut că dincolo de cămașa bleumarin era un suflet cu toată gama de culori a unui artist. Dincolo de părul frumos pieptănat era o minte strălucită pasionată de istorie, ca și mine. Dincolo de jacheta aspră de piele era un tânăr a cărui familie trecuse prin multă suferință când emigrase din altă țară, la fel ca familia mea.

Ne-a luat patru ore să ne plimbăm pe lângă șase clădiri, o plimbare care a condus la o poveste de iubire ca în filme, ce a durat un an. Familia mea a opus rezistență la început. Provenind dintr-o familie tradițională evreiască, părinții mei nu prea erau de acord să mă lase să mă întâlnesc cu un student grec ortodox. Dar, cu timpul, zâmbetul lui mi-a cucerit și familia. A ajuns să fie invitat la evenimentele familiei — zile de naștere, sărbători, nunți.

Cu două zile înaintea nunții fratelui meu, Paul și tatăl său au fost nevoiți să meargă cu avionul în Florida din cauza unei urgențe în familie. „Te sun când ajung acolo. Te iubesc.“, au fost ultimele cuvinte pe care mi le-a spus.

Sora lui m-a sunat după câteva zile: „Paul a fost lovit de o mașină... a murit... îmi pare teribil de rău“.

După ce am închis telefonul, m-am scurs pe lângă perete, inima bătându-mi nebunește, încercând să evadez într-o altă lume, aceea în care el încă exista. Aceea în care încă îi mai puteam simți mâna mereu rece în mâna mea. Aceea în care îi puteam simți bătăile inimii când îmi puneam capul pe pieptul lui.

Mă simțeam împietrită. Mă simțeam răvășită... dar mai mult decât atât, simțeam că nu mai rămăsese nimic din mine. Lumea părea prea mare. Pustie. Prea pustie pentru ca eu să mai pot exista.

În lumea exterioară, oamenii zâmbitori care se bucurau de sărbătorile de iarnă păreau pur și simplu că nu-și dădeau seama de ce se întâmplase.

Îmi amintesc că mă gândeam: *Cum pot fi ei atât de fericiți într-un astfel de moment? Oare ei nu știu că eu mor? Oare ei nu știu că el a murit?*

Voiam să urlu, dar nu ieșea niciun sunet din mine.

Următoarele câteva zile au fost ca într-o ceață. Fratele meu m-a sunat din luna de miere. Nu-mi amintesc că am vorbit cu el, dar știu că am vorbit. Părinții mei, părinții mei *evrei*, m-au dus la o biserică ortodoxă greacă pentru ca eu să pot să comemorez amintirea lui Paul în felul meu.

Îmi simțeam corpul greu și pustiu în același timp. Mă simțeam de parcă aș fi fost lovită în stomac în mod repetat. Stăteam cu privirea pironită în tavan, la o crăpătură de forma unui fluture, dorindu-mi să pot avea curajul să mor. Am sunat-o de două ori pe sora lui Paul ca să văd cum se simte, singurele apeluri pe care am găsit puterea să le fac. A plâns de fiecare dată când am putut să dau de ea. Și mi-a spus că-i era prea greu să vorbească despre ce s-a întâmplat. După ce închideam, mă simțeam și mai inutilă și dărâmată decât înainte.

Când m-am întors la școală după câteva săptămâni, mă simțeam de parcă eram într-un coșmar cumplit. Nimic nu părea

real. Totul era ca o ceață, o sfâșiere între o realitate și cealaltă. Mă mișcam cu încetinitorul, ca într-un film de sine stătător în care totul în jurul meu se mișca de trei ori mai repede. Când am ajuns la ora de literatură, am simțit cum ultimul strop de energie se scurge din mine și m-am prăbușit pe scaun.

— Unde ai fost TU?, s-a auzit din spatele meu vocea aspră a lui Kelly.

M-am întors încet spre ea, cumpănind cum ar fi mai bine să-i spun. Ea îl știa pe Paul, dar nu eram sigură că știa ce i se întâmplase.

— Paul s-a dus în Florida pentru sărbătorile de iarnă. A fost lovit de o mașină... a murit, i-am spus, încercând să scap de nodul din gât.

Kelly m-a privit cu capul înclinat, părând atât surprinsă, cât și confuză.

După câteva clipe îngândurate, mi-a spus:

— Hmm... nu, n-a murit. Tocmai l-am văzut ieri pe 5th Avenue. Se plimba la braț cu o fată. Erau împreună cu sora lui și iubitul ei. Am presupus că v-ați despărțit. Chiar voiam să te sun în legătură cu asta.

## Capitolul 2

### Pierderi ambigue

Până în ziua de azi, tot nu știu ce a fost mai dureros în acel moment — gândul că primul meu iubit murise sau descoperirea faptului că el și sora lui ticluiseră un plan dubios prin care el își înscenase propria moarte cu scopul de a se cupla cu prietena cea mai bună a surorii lui. Ambele variante mă făceau să simt că mă sufoc, că mă înec într-un râu pe care nimeni altcineva nu-l putea vedea. Mă dureau plămâni de atâta plâns și, timp de mai bine de doi ani după aceea, n-am mai simțit nicio tragere de inimă pentru vreo activitate.

În următoarele șase luni, notele mele au avut de suferit. De la o elevă de nota 10 am ajuns să obțin cu greu note de 8, din cauză că a-mi face temele mi se părea echivalent cu alergatul pe munte cu un rucsac plin de bolovani care mă sufoca.

Când crezusem că Paul murise, toți din jurul meu — familia și prietenii mei apropiați — m-au sprijinit și s-au îngrijit de mine. Jeleam, însă *aveam dreptul* să jelesc.

Când am aflat că presupusa lui moarte era doar o minciună, am jelit în continuare, însă nu eram sigură de ce. Jeleam relația pe care nu o mai aveam. Jeleam faptul că l-am avut pe el în viața mea. Jeleam persoana care fusesem înainte. Însă nu înțelegeam ce se întâmpla.

Când le-am spus prietenilor mei apropiați și familiei mele ce făcuse el, empatia lor s-a transformat brusc în furie, nu doar față de el, ci și față de mine.

„Treci peste asta. El nu merită lacrimile tale.“

„De ce plângi? Nici măcar n-a murit.“

„Ei, și? Oamenii se despart. Treci peste asta și gata!“

Comentariile lor nu mă ajutau. De fapt, mă făceau să mă simt și mai singură în durerea mea. Pe atunci nu știam că poți trece prin doliu și fără să fi murit cineva. Poți trece prin doliu în urma unei schimbări într-o relație, a unei schimbări la nivelul propriilor aptitudini, a pierderii unui loc de muncă, a pierderii unei prietenii, atunci când cineva drag se luptă cu o adicție sau cu o boală de orice fel, toate acestea putând să te facă să simți că o parte din tine a murit. Acest tip de pierdere se numește *pierdere ambiguă*.

O pierdere ambiguă este aceea care se întâmplă „între stadii“ (de exemplu, între boală și moarte, sau între o inimă frântă și o despărțire) și, astfel, nu permite individului să aibă parte de încheierea de care ar avea nevoie pentru a se putea vindeca.<sup>1</sup> O pierdere ambiguă este, de asemenea, considerată una dintre cele mai stresante tipuri de pierderi, mai ales pentru că sfidează definițiile uzuale ale durerii sufletești și, astfel, nu permite întotdeauna obișnuitele ritualuri de jelire și de vindecare. Din acest motiv, putem întâmpina dificultăți cu procesarea durerii noastre sufletești — neputând s-o înțelegem, neputând să-i găsim semnificația și, prin urmare, neputând să ne vindecăm de aceasta.<sup>2</sup> Altfel spus, trecem prin doliu nu doar când moare cineva, ci și când simțim că noi murim. Și, cu cât suntem mai singuri în durerea noastră, în ceața confuziei pe care o aduce o asemenea pierdere, cu atât mai zgomotoasă și mai intensă poate deveni această pierdere.

Studiile referitoare la pierderile ambiguë nu sunt noi. Acestea au fost începute spre sfârșitul anilor 1980 și au inclus familii afectate de războaie, în mod special cazurile de dispariții pe front ale

<sup>1</sup> Boss (2006).

<sup>2</sup> Boss (2006).

membrilor familiilor. Au fost incluși în studii și oameni care s-au confruntat cu apariția bruscă a unei boli cronice sau a unei dizabilități și, de asemenea, oameni care au trecut prin dezastre naturale, pierderea locului de muncă sau pierderea unei oportunități. Alte tipuri de pierderi ambigue includ experiența divorțului, descoperirea unei aventuri a partenerului sau a altei forme de înșelăciune,<sup>1</sup> dar și avortul spontan, infertilitatea sau imigrarea.<sup>2</sup>

Unele pierderi ambigue pot fi încadrate în una dintre următoarele două categorii. În prima categorie, cineva poate deveni brusc absent fizic (cum ar fi cazul *ghosting*-ului, acea situație în care o persoană taie brusc orice comunicare și contact cu o altă persoană — de obicei în cazul relațiilor amoroase sau al altor tipuri de dispariții fizice). În a doua categorie, o persoană poate fi prezentă fizic, dar absentă psihic. De exemplu, al doilea tip de pierdere ambiguă se poate întâmpla dacă un prieten, părinte sau partener, se comportă abuziv sau ne este indisponibil emoțional.

Unii oameni pot trăi o astfel de pierdere atunci când are loc o schimbare în relația lor; de exemplu, atunci când cineva apropiat se confruntă cu o boală gravă cum ar fi cancerul, boala Alzheimer, o adicție sau o depresie severă.<sup>3</sup> Alte exemple includ schimbarea locuinței sau a persoanelor cu care locuim, cum se întâmplă în cazul despărțirilor sau al divorțului.<sup>4</sup> Copiii care sunt mutați frecvent în diferite centre de plasament sunt mai predispuși să dezvolte simptome ale tulburării de stres post-traumatic (TSPT) și ale suferinței ambigue față de copiii care sunt mutați mai rar.<sup>5</sup>

Pierderile ambigue pot avea legătură cu o persoană, cu un obiect, cu o trăire sau cu un eveniment.<sup>6</sup> De exemplu, în cazul

<sup>1</sup> Boss (2006).

<sup>2</sup> Betz și Thorngren (2006).

<sup>3</sup> Boss (2006).

<sup>4</sup> Benson (2006).

<sup>5</sup> Benson (2006).

<sup>6</sup> Betz și Thorngren (2006).

răpirii unui copil, familia poate petrece ani de zile în căutarea copilului, neștiind dacă să-l plângă sau nici măcar *cum* să-l plângă, luând adesea vina asupra lor și simțindu-se prea blocați ca să meargă mai departe. În cazurile de avort spontan sau de infertilitate, pierderile ambigue pot face dificilă trecerea prin doliu. În aceste situații, să răspundă la întrebări pe tema avortului spontan sau a infertilității, cum ar fi câți copii are persoana respectivă sau când ar trebui să mai încerce din nou să facă un copil pot fi adevărate provocări.<sup>1</sup>

Din păcate, mulți oameni nu reușesc să înțeleagă cum ar putea să sprijine pe cineva care trece printr-o pierdere traumatică de orice fel, mai ales dacă e vorba de o pierdere ambiguă. Unele persoane pot oferi sfaturi neadecvate, cum ar fi „încearcă să gândești pozitiv“ sau „trebuie să treci peste asta“ sau „cel puțin ești sănătos“. Chiar și atunci când persoana care ne spune asemenea lucruri este bine intenționată, ceea ce am putea percepe poate fi „nu am dreptul să am sentimentele mele“, „sentimentele mele sunt inacceptabile“ sau „nu am dreptul să-mi exprim sentimentele față de alții“.

Din nefericire, acest lucru poate face persoana care suferă să se simtă și mai singură decât se simte deja și, în același timp, să se simtă ca o povară pentru ceilalți. Adevărul este că nimic din ceea ce poate spune sau face cineva nu poate îndepărta sentimentele devastatoare și sfâșietoare de durere pe care le putem resimți după o pierdere traumatică, inclusiv una ambiguă. Când oamenii ne fac să ne rușinăm sau ne critică pentru că simțim ceea ce simțim, sau când pun presiune pe noi să ne înăbușim suferința, efectul tinde să fie exact invers. Durerea sufletească se poate transforma în depresie clinică sau în TSPT, ducând în unele cazuri la abuz de substanțe sau la comportamente autodistructive,

<sup>1</sup> Betz și Thorngren (2006).

nu pentru că aceștia ar vrea să-și distrugă viața, ci pentru că ei nu au avut niciodată ocazia de a-și procesa așa cum trebuie durerea.

Mulți dintre noi poate au fost crescuți cu ideea că putem să deținem controlul asupra a ceea ce facem, ce gândim, ce simțim și ce se întâmplă cu noi. Această convingere se numește *iluzia controlului*. În unele situații, putem controla anumite lucruri. De exemplu, poți deține controlul cu privire la ceea ce porți, dacă vrei sau nu să mănânci micul dejun și cât de multă informație vrei să împărtășești cu ceilalți. Totuși, iluzia controlului sugerează că noi *ar trebui* să putem controla atât ceea ce ni se întâmplă, cât și ceea ce gândim și simțim. Din nefericire, să ai iluzia controlului și apoi să descoperi că nu poți controla efectele adverse sau dureroase poate duce la TSPT, la depresie sau la alte probleme de sănătate mintală.<sup>1</sup>

Ca urmare a neputinței de a controla ceea ce ni s-a întâmplat sau modul în care acea întâmplare ne-a făcut să ne simțim, e posibil să începem să ne simțim rușinați. De fapt, e posibil să ne inducem sentimentul de rușine pentru simplul fapt că avem o emoție dureroasă. Unii numesc asta „a te simți rău pentru că te simți rău“. Personal, nu-mi place să etichetez emoțiile ca „bune“ sau „rele“, deoarece cred că toate emoțiile sunt importante și necesare. Totuși, rezultatul cel mai semnificativ al iluziei controlului este că putem ajunge să ne pedepsim emoțional pentru faptul că ne simțim prost. De exemplu, dacă ești deprimat, e posibil să-ți spui „Ce e în neregulă cu tine? De ce nu poți trece pur și simplu peste asta?“

Această atitudine abuzivă emoțional față de noi înșine cu siguranță nu ne va înlătura durerea sau depresia. Dimpotrivă — este mai probabil să le intensifice, sporind, de asemenea, în timp, și nivelul sentimentelor noastre de iritabilitate, de frustrare sau al altor emoții negative. Acesta este și motivul pentru care unii

<sup>1</sup> Hancock și Bryant (2020).

oameni care trec printr-o depresie pot fi, de asemenea, iritabili, iuți la mânie și mai certăreți cu ceilalți — pentru că ei încearcă să-și reprime durerea emoțională, în timp ce se judecă pe sine tocmai pentru că simt această durere. Drept urmare, oamenii care se luptă cu depresia, cu anxietatea sau cu alte probleme similare pot ajunge să fie mai agresivi cu ceilalți sau să se izoleze, tocmai în momentele când au cel mai mult nevoie de compasiune și de sprijin.

Iluzia controlului presupune că noi ar trebui să putem controla tot ceea ce ni se întâmplă — că ar trebui să facem totul bine pentru a preveni ca vreo greșeală sau lucru rău să se întâmple. Acest mod de gândire implică faptul că suntem vinovați pentru tot ce merge prost. De fapt, când se întâmplă ceva rău, e posibil să ne sfășiem pe dinăuntru, considerând că „Dacă aș fi făcut lucrurile altfel, nu s-ar fi întâmplat asta“.

Când cineva moare brusc, mulți dintre noi pot ajunge să se întrebe ce ar fi putut face diferit pentru a preveni moartea prematură a acestuia, uneori blamându-se pe sine pentru această pierdere. Când survine o moarte tragică în familie, unii membri ai familiei își pot forma propria lor poveste despre tragedie, în care vina le aparține. Și, totuși, în majoritatea cazurilor, aceste persoane nu împărtășesc aceste povești și celorlalți, nerealizând că și ceilalți membri ai familiei poate consideră că e vina lor. Terapia de familie poate uneori să ofere membrilor familiei ocazia de a împărtăși modul lor de a-și înțelege durerea și convingerile pe care le au referitor la ce s-a întâmplat. În aceste situații, mulți pot fi surprinși să afle că și alți membri ai familiei se consideră vinovați. Atunci când se întâmplă acest lucru, mulți dintre noi pot sări repede în apărarea celorlalți, reamintindu-le acestora că tragedia nu a avut loc din vina lor. Și, de fapt, să ai ocazia să afli că și alții pot avea aceleași gânduri și trăiri ca și tine, inclusiv gânduri de autoînvovățire, îți poate reduce din propria rușine și alienare pe care le-ai putea resimți în acele momente.

În unele cazuri, ne putem blama nu doar pentru o tragedie anume, ci și pentru pierderea unor aptitudini. Exact acest lucru i s-a întâmplat cuiva care a făcut terapie cu mine acum câțiva ani. Să-i spunem „Chuck“, deși acesta nu este numele lui real.

Chuck a fost soldat în infanteria marină, martor al multor decese și distrugerii în timp ce era în acțiune. Își pierduse câțiva prieteni și se autoînvovățea pentru moartea acestora. Fusese, de asemenea, rănit în luptă și ar fi trebuit să fie într-un scaun cu rotile după ce s-a întors în Statele Unite. Totuși, lui Chuck îi era atât de rușine să stea într-un scaun cu rotile, încât l-a refuzat. A refuzat, de asemenea, să-și lipească pe mașină autocolantul pentru persoane cu dizabilități, spunând că atât scaunul cu rotile, cât și autocolantul pentru mașină ar trebui rezervate pentru cei „cu reale dizabilități“.

Chuck întârzia adesea 20–30 de minute la ședința de terapie din cauză că trebuia să parcheze mai departe, în loc să parcheze pe locul pentru persoane cu dizabilități. În loc să folosească un scaun cu rotile, el a ales să folosească două cârje, adesea căzând și rănindu-se. Când ajungea la cabinetul meu, Chuck suferea deja de dureri atroce. Se prăbușea pe scaun și se crispa de durere.

Apoi își aținea privirea în podea, cu ochii goi și împietriți în timp ce-mi povestea despre accidentarea sa, învinovățindu-se pe sine însuși pentru că nu a putut să o evite cumva. Când l-am întrebat ce ar fi putut face altfel, Chuck mi-a zis:

— Nu ar fi trebuit să ies în ziua aceea și nu ar fi trebuit să-i las nici pe oamenii mei să iasă.

Când l-am întrebat de ce, el a răspuns:

— Pentru că am avut tot timpul un presentiment negativ în acea zi, și ar fi trebuit să țin cont de acest lucru.

— Marina permite oare soldaților să ia decizii pe baza unor presentimente negative? l-am întrebat.

A oftat și a negat cu o mișcare a capului.