

LBRIS

We know
books

Laura Pănzăzan

Un dulău
și un arici la
psihoterapie
de cuplu

Volumul 2

Emoții în pielea goală



EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2023

CUPRINS

BUNĂ DIMINEAȚA!	9
APELE ÎN CARE MĂ SCALD	11
1. DORINȚE DISPERATE	55
A&B	59
C&D	70
E&F	79
G&H	93
2. TRANSPIRĂ CA SĂ RĂMÂI VIU	109
3. IMPOSIBILA INTIMITATE	133
A&B	137
C&D	143
E&F	147
G&H	150
4. HORA DURERII	154
A&B	158
C&D	164
E&F	170
G&H	175

5. A FOST ODATĂ CA NICIODATĂ	184
BOGDANA: NU SUNT CE TREBUIA SĂ FIU	187
ADIN: RECUNOAȘTEȚI-MI LOCUL.....	206
CAMIL: NICIODATĂ DESTUL.....	240
DIANA: CU O FLOARE NU SE FACE PRIMĂVARĂ.....	255
ERIC: NU MĂ ABANDONA.....	291
FRANCESCA: MĂ TOT DOARE UN DOR	309
HANA: NU ȘTIAM CĂ POT VORBI DESPRE MINE	354
GABRIEL: ERA CA ȘI CUM AM PICAT	372
APELE ÎN CARE TE LAS	387
RĂMÂI CU BINE!	402
MULȚUMESC	405
ERATĂ	408

BUNĂ DIMINEAȚA!

La mine e *duminică, 20 iunie 2021, ora 7*.

La tine sunt zorii acestei cărți, în orice moment te-ar găsi, în orice anotimp calendaristic sau al vieții tale ai fi.

Bine ai venit! Mi-era dor de tine. Mi-era poftă să scriu. Eu, știi, îți scriu ție. Și când scriu, zbor. Cu tine.

Caut și nu găsesc acel senin de început de poveste care să te cheme. Să-ți placă. Să te facă să îți întinzi aripile, să îți deschizi inima. Nu ca să te conving să vii musai cu mine până la capăt, ci ca să fiu gazda grijulie care se pregătește să te primească frumos. Chiar dacă ești doar în trecere.

Dar adevărul e că plouă. Plouă. Plouă. Ca la sfârșit de lume, într-o pandemie fără de sfârșit. Plouă de o lună în București. Plouă și-n sufletul meu, oriunde aș fi. E un potop în mine, despre care, cum mă știi, îți voi vorbi.

Sunt gata să te întâmpin, dar îmi lipsesc artificiile din piept și gădiliciul de sub piele cu care am pornit volumul întâi. Și dacă nu ți-aș spune asta, aș minți. M-aș minți. Te-aș minți. Mă găsești așa cum sunt acum. Vrei să afli în ce ape mă scald?

Până și Ștefan, *El* al meu, cel însetat și fascinat de ploaie, e îngrijorat că se strică grâul în vara care se joacă nefiresc de-a toamna.

Tot amân acest start de ceva vreme, căutând un context mai dulce. Dar azi m-am trezit cu gustul realității și cu conștiența faptului că adevărul este cel pe care vreau să-l onorez. Acesta necosmetizat, amăruit, întunecat, plângăcios și împiedicat este cel mai potrivit început.

Găsești tu basme în altă parte. Dacă ai căutat volumul doi al cărții mele, e clar că mai vrei o porție de sinceritate emoțională. Și va fi una zdravănă. Știu asta dinainte să fi ajuns tu aici. Și acum vin cât pot de aproape de tine să ți-o spun răspicat, la ureche.

Știi în ce te bagi, nu?

APELE ÎN CARE MĂ SCALD

„Iubitule, nu ți-am zis, am mai primit două feedback-uri la carte!“, îi spun lui Ștefan, venind nerăbdătoare din dormitor în sufragerie.

E aproape seară, afară e aceeași zi mohorâtă. Dar acum sunt toată un zâmbet și aștept cu ochi mari să îmi ceară detalii.

Mesajele primite de la cititori sunt stropul de lumină al acestei luni cireșar în care soarele nu se mai arată, în care vara nu se mai pornește, în care, deși ard să scriu, întâlnesc pietre de moară în drum și-mi plouă mocănește în suflet.

„Povestește-mi“, zice.

Verific pe fața lui dacă e interesat sau doar îmi face un hatâr ascultându-mă. Pare curios, așa că mă năpustesc cu primul dintre mesaje.

„Draga mea, am terminat cartea de la tine. Am citit-o din scoarță în scoarță. Am trecut prin diverse emoții, de la tristețe la furie. Am empatizat. Am plâns. M-am regăsit și oglindit în unele povești și personaje. Aveam nevoie de toate astea, mai ales de plâns. Îți mulțumesc din inimă.

PS: Felicitări autoarei și vouă, celor care ați participat la această scriere. Aștept volumul 2.

Drăguț, nu? E redirectionat de o fostă clientă de terapie de cuplu, de la o prietenă a ei, căreia i-a dăruit cartea. Clienta mea, bănuiesc eu, se crede Narcisa din primul volum.“

Mă privește amuzat, ca un cunoscător care m-a prins cu o neregulă, și eu sar să îi iau vorba din gură înainte să apuce să rostească vreun sunet.

„Da, sigur că e o situație de dublu-orb¹: *eu cred că ea crede*. Nimeni nu se bazează pe vreo informație clară. Toată lumea face presupuneri. Va trebui să testez realitatea printr-o discuție între noi două, eu și clienta mea. Dar acum altceva vreau să îți arăt.“

„Te ascult!“, îmi răspunde scurt, ca să lase loc tiradei mele... de dulău care vine cu tumult peste un arici nevoit să facă pași înapoi. La nivel de cuvinte.

„Ți-am spus că sunt câteva tipologii când e vorba de așteptări în terapie și că se vor recunoaște mai mulți clienți în personajele mele. Chiar și unii cărora nu le-am cerut acordul, pentru că nu despre ei vorbeam. Dar care au avut, ce-i drept, atitudini similare cu ale protagoniștilor.

Și eu m-am mirat, de exemplu, câte *Narcise* au spus o anumită replică, deși niciuna dintre ele nu m-a mai afectat ca aceea, prima.

Cred totuși, înainte de discuția clarificatoare pe care urmează să o am cu tipa asta, că a vrut nu doar să mă bucure cu mesajul prietenei ei, ci și să văd acel Post Scriptum. Că adică, citind cartea, s-a recunoscut în personaje și își asumă din așteptările nerealiste cu care ea a venit în

1. Procedeu folosit în studii clinice în care nici participanții, nici membrii echipei de cercetare nu știu cine primește medicamentul experimentat și cine primește un medicament obișnuit sau un placebo.

terapie. Că știe că și la cuplul ei m-am referit. Deși eu nu i-am spus vreodată că aș fi scris despre ea.

Cert este că a dăruit cuiva o carte la scrierea căreia *a participat*“, concluzionez eu, gesticulând din degete a ghimelile.

„Și? Doare asta?“, mă întreabă curios.

„Ei, zgândăre! Dar chiar și asta e o paranteză, continui. Nu știi de ce o tot iau pe la Ploiești și nu reușesc să ating esențialul.“

„Pentru că te bârâie ideea că...“

„... unii m-ar putea acuza, fie și doar prin cotloanele sufletului lor, că i-am arătat cu degetul într-o carte, pe la spate.“

„În textul tău se vor recunoaște și oameni care nu te cunosc. O să-i bușească plânsul ca și cum lor le-ai scris cartea asta. Toți avem câte un arici, câte un dulău în dotare, pe care tu pui un reflector.“

„Dar cei care mă cunosc (și mai ales foștii clienți) vor fi mult mai ușor de agățat de cuvintele mele. Mai orbiți de lumina reflectorului. Mai jenați de ea.“

„Și nu ai vrut asta?“

„Nu am vrut asta explicit cu privire la clienta aceasta. Dar da, am vrut să agăț fiecare cititor.“

„Deci și pe clienta aceasta.“

„Ah! Deci nu vorbim de victime colaterale, ci de faptul că tai în carne vie pe oricine?“

„Da. Și ai scris și un *Avertisement*. Și-au asumat asta continuând să citească. Unii s-au protejat oprindu-se definitiv din citit atunci când ceva i-a agățat. Alții au avut ceva de învățat din ceea ce i-a deranjat. Sunt oameni mari, Laura!“

Rămân gânditoare și înțeleg că e aiurea să mă surprindă și pe mine ceva ce am previzionat.

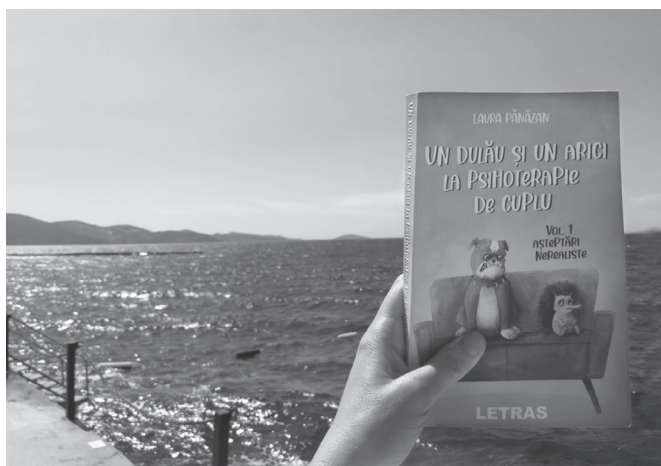
„Până la urmă, ce voiai să îmi spui?“, insistă el, sesizând diferența dintre energia bună cu care am venit și îngrijorările exprimate.

Brusc îmi dau seama cât de mult ocolesc bucuria. Eu nu las vara să fie! Știu exact sentimentul cu care intrasem în cameră, de copil care vine să-i spună mamei ce grozav e. Mă umplu de el trăgând aer în piept și mai încerc o dată.

„Bucuria mea vine din faptul că o persoană care nu mă cunoaște a fost încântată de carte.“

„O cunoaște pe clienta ta“, îmi răspunde zâmbind, încercând să îmi mai taie din elanul abia recăpătat. De parcă familiaritatea cu un posibil personaj ar fi influențat major sentimentul general.

Dar nu mă mai dezumflu așa ușor. Mă strâmb puțin față de răutatea lui și vin cu un argument dărâmător.



„Uite, am și o poză cu cartea pe o plajă din Turcia, acolo unde a fost citită!“

Privește poza din telefonul meu și îmi vorbește serios, convingător.

„Da, iubito, e frumos că oamenii îți povestesc ce efect a avut asupra lor ceea ce ai scris tu. E clar că ți-ai atins scopul. S-au simțit conectați cu tine, chiar dacă i-a durut. Asta îi face să fie deschiși, să îți răspundă.“

Îmi place să aud asta. Îmi dau seama că lucrul acesta mă liniștește deseori și în munca mea de terapeut: când ceva dureros pentru clientul din fața mea nu îl rupe de mine. Când „împreună la greu“, dintre noi, poate deveni un model pentru alte relații din viața lui.

Uneori e foarte fină trecerea între „mă simt cu tine în durerea asta“ și „tu mi-ai făcut răul acesta“. Oricât mă străduiesc, nu am întotdeauna control pe ce se întâmplă în interiorul clienților mei. Pe modul în care percep ei intențiile mele. Mai ales în lucrul cu trauma.

„Totuși eu nu-i văd pe cei care se supără citind și închid cartea definitiv“, mai zic.

„Ei nu-ți trimit mesaje. Rămân deconectați. Dar tu tocmai îi vezi. Acum când vorbești despre ei. Sunt și astfel de cazuri... și tu vrei să îi vindeci pe toți!“

Râdem amândoi. Îmi văd puterile limitate. Încerc să nu mai simt bobul de mazăre de sub cele unsprezece saltele. Ci doar starea de bine dată de mesajul de pe plaja însorită din Turcia.

Acesta este unul dintre feedback-urile sosite zilele trecute, la un an și jumătate distanță de la finalul lui *decembrie 2019*, când încheiam primul volum al cărții și testam, tremurând, câte o bucățică din el pe primii cititori.

Acolo te-am lăsat și pe tine. Așa că se cuvine să fac aici o paranteză, să te pun la curent cu modul în care manuscrisul a devenit o carte... care acum a început să atingă suflete și al cărei spirit se întoarce cumva la mine.

Am trimis primul mesaj către Editura Letras pe 21 martie în primăvara aceasta, după încercări nereușite cu alte edituri în anul precedent, 2020. Ce-i drept, pe timp de pandemie.

Am dat „bun de tipar“ după doar o lună și jumătate de colaborare cu Letras, pe 5 mai. Din acel moment cartea a putut fi citită ca ebook și, un timp, a fost posibilă precomanda pentru varianta fizică, netipărită încă.

Nu mai auzisem de precomandă decât la ultima carte a lui Irvin Yalom. Era măgulitor ca idee că mi se întâmplă ceva asemănător ca idolului meu, deși la cu totul altă scară. De puricel.

O săptămână mai târziu mi se propunea traducerea cărții în limba spaniolă pentru Amazon. Pe 24 mai apărea primul tiraj din ediția tipărită în limba română. Peste alte trei zile se publica primul meu interviu. Timid.

Pentru că eu așteptam un colet mai mare de cărți (cu un timp de împachetare mai lung), am primit întâi poze cu cartea mea de la alții. Ea a ajuns la unii cititori înainte să își întâlnească autorul.

Și totuși, la prima vedere, m-a cucerit. M-a fascinat cu mirosul, greutatea, grosimea, culoarea, senzația la atingere pe care mi le-a oferit. Am uitat că am scris-o eu și m-am lăsat sedusă de fiecare rând. Eliberată pentru un timp de ochiul critic al scriitorului, mi-am dat voie să îi fiu doar cititor.

Pe 28 mai consultantul de autor de la Letras mă convingea să demarăm retipărirea ca să nu ajungem în situația de a rămâne fără cartea pe stoc, onorând comenzile din partea librăriilor.

E frumos să îți imaginezi că devii scriitor. Pare de-a dreptul poetic. Dar până nu o experimentezi cu adevărat, habar n-ai cum e să îți se întâmple peste noapte, într-un ritm care te împinge forțat înainte, deși erai însetat de-o viață să trăiești asta.

Eu scriu de când eram mică. Mi-a spus că am acest har profesoara de română din gimnaziu, doamna Rodica Popescu. A plecat prematur dintre noi. Uneori vorbesc și azi cu ea din mine, cu părțica aceea de încredere pe care mi-a sădit-o ca sămânță.

Părea un răsărit strălucitor de carieră din condei. M-a încălzit până prin facultate lumina asta. Apoi m-am rătăcit de harul meu, pentru vreo douăzeci de ani în care n-a mai ieșit soarele pe strada mea cu nume de scriitor.

Am reînnotat firul rupt dintre mine și har, acum vreo zece ani, când am pornit blogul *Asta Sunt Eu*. Mă deblocase un *Silent Retreat*² din anii căutărilor mele personale.

Nu scrisul de sertar te face scriitor. Nici blogul cu iz de jurnal, nepromovat, cu cititori aflați în trecere, în care de fapt recuperezi cu stângăcie anii pierduți, tatonând contactul cu tine însuși.

E cam ca în primele încercări amoroase. Testăm apa cu degetul. Și emoțional, și fizic. Căsătoria e cu totul altceva.

Probezi haina de scriitor abia când cartea asumată pleacă în lume către un necunoscut mult mai mare. Când

2. O tabără a tăcerii. (Nu te supăra că mai traduc. E pentru mama.)

trăiești primele emoții ivite din asta. Ei bine, despre ele vreau să îți vorbesc.

Am făcut o paranteză într-o paranteză, depănând firul harului și apoi cel al blogului, în povestea manuscrisului, ca să înțelegi trăirile mele de proaspăt scriitor, la capătul unei străzi întunecate pe care am orbecăit îndelung.

Mi s-a făcut teribil de frică după acel „bun de tipar“. S-a pornit ceva ce nu mai puteam opri. M-am cuibărit în brațele lui Ștefan zile bune ca să mi se pară mai mic pericolul.

Conștientizasem cu inima oprită momentul de dinainte de ultimul *enter*³, de dinainte de expunerea mea, a familiei și a clienților mei.

Oricât de mult am încercat să îi protejez, schimbând nume și alte detalii identitare, oricât de curajoși și de generoși sunt ei, oricât de multe beneficii și-au luat dezvoltându-și suplimentar starea de martor datorită acestui proiect literar, tot avea să le fie greu să își citească povestea de cuplu sau istoricul transgenerațional într-o carte.

Știu și cât de mult au amânat copiii mei să intre în detaliile paginilor de jurnal din aceeași carte (pe care le-am dat-o în format electronic, înainte de publicare) în care cartierul, părinții, bunicii și părți din viața lor erau relevante la scenă deschisă.

Și pentru mine a fost dificil. Un amestec de entuziasm și de frică. Multă adrenalină ticăită în plex, purtată prin zilele și prin cabinetele mele. Cupluri cu terapii în desfășurare care, odată cu apariția cărții, s-au temut, mai mult sau mai puțin conștient, că aș putea povesti ulterior și despre ei.

3. butonul sau tasta de trimitere

Unii chiar au renunțat la terapie, dând vina pe deja celebra „intensitate emoțională“ a metodei mele.

Sigur că aș fi putut să îi reasigur că n-aș scrie nimic fără acordul lor, dacă temerea ar fi fost exprimată direct.

Sigur că s-a mai întâmplat ca după evaluare și istoric, odată cu intrarea în miezul problemelor de cuplu, atunci când cobor în văgăuna unui client, celălalt să se simtă automat trădat (prin atenția mea către partenerul său), surprins și copleșit (de intensitatea trăirilor celuiilalt), vinovat (de stările pe care i le-a provocat). Și să se apere de asta, blamând „metoda“.

Sigur că aș putea vorbi, ca în povestea cu Laurențiu și Maria⁴ din primul volum, despre o etapă dureroasă de proces, cea de conștientizare, dacă ei ar veni cu intenția de a împărtăși cu mine că se simt rău.

Dar atunci când cuplul vine cu decizia renunțării luată deja acasă și cu reproșul, voalat sau articulat, că era responsabilitatea mea să le dau aripi (deși ei își puneau piedici reciproc), nu îmi rămâne decât să mă bucur că măcar pleacă împreună. Că au empatie unul pentru celălalt. Că cel mai blând îmi poate explica ce l-a deranjat pe partenerul său din ceea ce am făcut eu.

Apreciez coaliția dintre ei, chiar dacă este împotriva mea. Văd rana lor, nu rămân să explicitez intenția mea (diferită de percepția lor). Îi cred că îi doare și îmi asum responsabilitatea pentru asta. Văd ce le-am făcut.

Dar oricât de antrenată sunt să fac față pierderii, mă dor clienții care se opresc din drum.

În primul rând pentru că nu știu dacă vor găsi o cale să îl continue sau dacă despărțirea de mine e doar un pre-

4. cei care veniseră să se pregătească de căsătorie

ambul al renunțării lor la relația de cuplu. E greu să sape singuri mai departe cât să înțeleagă ce anume îi doare atât de tare și îi blochează unul față de altul.

Apoi, oricât de dificil este acest drum, eu știu exact unde erau și ce pași aveau de făcut până la lumină. Fără ei, clienții mei, sunt obligată să renunț și eu. Am harta, am planul, am speranța. Dar drumul, ritmul, sudoarea sunt mereu ale lor. Așa cum este al lor și dreptul de a renunța la terapie sau la relație. Rămân cu un sentiment de nepuțință. Cu mușchii încordați și cu sensul pierdut.

Nu în ultimul rând, sângerează și rana mea de abandon. Toate argumentele de mai sus nu mă ajută să ies neșifonată. Cuvintele și privirile din ședința de încheiere prematură a unei terapii mi se derulează repetat pe ecranul minții, în căutarea altui posibil deznodământ.

Cum aș fi putut să fac altfel? este întrebarea deschisă, chinezeasca picătură cu ecou în țeastă, cu care rămân.

Dor părinții mei pe care de data aceasta, simbolic, nu i-am împăcat.

Doare ce n-am reușit să duc la bun sfârșit. Banii primiți pe un lucru neterminat. Vina că nu am fost suficient de bună cât să-i inspir și să-i mențin în procesul vindecător până la capăt.

Doare sentimentul că i-am rănit, chiar dacă nu am avut această intenție.

Doare senzația de a fi părăsită de oameni dragi, care mă privesc acum ca pe un străin în care ei nu mai cred. Sunt ca un părinte întâi iubit, apoi urât. Care nici nu știe dacă va mai primi vreodată vești de la copilul (crud încă) hotărât să fugă în lume.

Doare și gândul că sensibilitatea mea generată de debutul scriitoricesc m-ar fi putut face mai puțin atentă la clienți. Trăiam senzația aceea ca de așteptare a rezultatelor, după un examen important. Eram puțin bulversată. De-asta i-am pierdut?

Crezi că în astfel de momente îmi ține de cald faptul că am scris o carte despre care câțiva, deocamdată din cercul meu strâmt, spun că e bună? Crezi că haina nouă de scriitor îmi risipește îndoielile din piept cu privire la performanța mea ca terapeut?

Credeai că eu nu am d-astea? Ți se întâmplă și ție?⁵

Eu cred că tocmai pentru că ni se întâmplă să fim nesiguri pe noi, suntem motivați să mai învățăm. Să mai explorăm. Să deschidem ochii mai mult.

„Vă încarcă problemele acestor cupluri, nu-i așa?“, m-a întrebat o pacientă trecută de șaptezeci de ani, de la cabinetul de stomatologie⁶.

E un om cu puțină școală, dar care m-a impresionat, citindu-mi cartea într-o singură zi.

„Mă concentrez pe ceea ce am de făcut, i-am răspuns. M-ar încărca dacă nu aș ști ce să fac sau dacă aș fi oprită să fac.“

Emoția m-ar copleși ca pe ei dacă nu aș fi atentă la proces. La tiparul lor de ceartă. La semnificația fiecărui eveniment. La „noi“ dintre ei. La „noi“ dintre mine și fie-

5. Ți voi pune multe întrebări în cartea asta. Nu e de florile mărilor! Te provoc să îți iei un blocnotes și să începi să le iei în serios. Să răspunzi în scris. Ai putea pregăti terenul pentru o terapie sau chiar ai scuti o bună bucată din ea. Dacă vrei.
6. Am grijă să nu încurc rolurile mele. Nu invit pacienți să-mi fie clienți, nici clienți să-mi fie pacienți. Cartea mea o recomandă mai ușor colegii mei terapeuți cuplurilor cu care lucrează, decât o fac eu. Dar sunt unii pacienți pe care îi știu de-o viață: am peste douăzeci și cinci de ani de practică medicală. Cu unii dintre ei am împărțit faptul că am scris această carte.

care dintre ei. La istoricul lor personal sau de cuplu care dă sens fiecărei emoții din spatele unui comportament. La ce ar putea rezona cu istoricul meu sau cu contextul meu actual de viață, furându-mi din focusul pe prezent (aici și acum din cabinet), din obiectivitate și din echidistanță.

Îi întrerup (și îi enervez când fac asta) ca să pun structură în discursul lor, ca să le decupez emoția în bucățele mai mici, intercalate cu înțelegeri. Ca să îi duc și pe ei dintr-un plan în altul prin spectrul atenției mele, astfel încât să le lărgesc percepția și conștiința.

M-am gândit că pacienta mea rămăsese încărcată de carte și că asta a făcut-o să mă întrebe cum fac eu față pe termen lung.

În studenție, când îmi făceam stagiul la Spitalul de Psihiatrie și pacienții internați păreau personaje dintr-un thriller american (în raport cu care clienții mei de azi trăiesc poezii), am întrebat același lucru.

„Cum faceți față la asta, doamna doctor, în fiecare zi?“

Profesoara m-a pus să repet. Ca și cum nu ar fi auzit bine. Dar nu mi-a răspuns. Am crezut că am supărat-o cu o întrebare prostească. Una care nu putea fi încadrată la curiozități și explorări științifice.

Acum cred că a vrut să aud ecoul propriei întrebări. Să mă prind că pe mine mă chestionam. Să îmi pun problema dacă eu aș face față. Dacă înțeleg cu ce m-aș putea confrunta pe drumul acesta, chiar și la o scară mai mică: de psiholog, nu de medic psihiatru.

Deși mă speria gândul că aș putea fi în locul doctorului, nu am chiulit de la nicio oră de practică psihiatrică, nici din formarea medicală, nici din cea psihologică. La a doua facultate, deși mi-am echivalat această materie cu

ajutorul primei diplome și nu mai aveam nevoie de prezență, am urmat stagiul de practică mai mult decât colegii mei, mergând la spital și pe programul altor grupe.

Era fascinant să văd un profesionist care se descurcă. Unul care nu e copleșit de ceva care l-ar fi putut..., „încărca“.

Azi se întâmplă uneori să fiu încărcată cu probleme punctuale din viața mea personală. Ele mă pot face să gestionez mai greu numeroasele planuri ce îmi solicită atenția într-o ședință de terapie.

Mă „descarc“ în intervizările cu colegii mei. Întreprup terapiile un timp, atunci când ceva e mai mult decât punctual și îmi afectează profund starea generală.

Se poate întâmpla și ca ceva dintr-o terapie să îmi „încarce“ viața personală. Important este să conștientizez și să mă coreglez emoțional cu oamenii dragi din viața mea, așa încât cele două planuri, personal și profesional, să nu interfereze la nesfârșit⁷.

Nu închid ușa cabinetului plecând neutră și neatinsă de cele întâmplate acolo.

Iar uneori, deși plâng împreună cu clienții mei într-un mod controlat, care să nu îi copleșească în plus, se întâmplă să plâng în mașină, înainte să plec spre casă.

Am plâns după ce o tânără mi-a împărtășit că a fost victima unui viol, de exemplu. Eram singurul om de pe pământ căruia îi povestise asta.

7. Peste câteva pagini bune vei găsi un exemplu despre modul concret în care fac asta și o explicație suplimentară pentru pacienta care mi-a pus întrebarea. Îi voi dărui acest volum ca o completare fără de care răspunsul meu inițial ar fi rămas un adevăr trunchiat. Ar fi fost ca și cum nu aș fi onorat momentele din timpul meu personal în care mintea mi se întoarce în cabinet, la ședința din spate: să înțeleg un blocaj, de ce nu funcționează ceva, ce am greșit, ce altceva aș putea face.

S-a întâmplat să tremur după o intervenție stomatologică pe care am condus-o într-un mod detașat, de concentrare pe manoperă. Dar neuronii mei oglindă⁸ și atingerea corporală dintre mine și pacient mi-au transmis emoția lui. Aceasta s-a manifestat în corpul meu imediat ce mi-am terminat treaba, după ce omul a ieșit din cabinet. Printr-un frison și prin bătăi de inimă.

Chirurgul concentrat pe procedură funcționează predominant din emisfera cerebrală stângă: rațională, scolică, cognitivă. Dar omul (care rămân) de după intervenție, de „după război“, se întâlnește cu emoția pură, descoperit, fără scuturi sau arme. Și o ia în plin.

E ca atunci când am fentat o emoție ziua, folosind colții de dulău sau îngroșând pielea aricită⁹. Dar noaptea, când apărările cad, ea ne-a prins în pielea goală, într-un vis. Doare în tot corpul, ca o boală. Mușchii se încordează aiurea în tramvai, deși noi ne dorim să îi relaxăm într-un somn liniștit.

Uneori abia atunci, în parcare, întâlnirea cu clientul meu este completă. Abia atunci când plâng singură pătrund toată dimensiunea traumei lui.

Abia pe timp de pace simți până la prăsele prin ce orori de război ai trecut și faci sindrom post-traumatic la tine acasă, în culcușul cald, departe de dușman. Pare fără sens?

8. Nu mai știi ce sunt neuronii oglindă? Deschide primul volum la pagina 56.

9. Dacă nu ai citit primul volum, îți prezint aici cele două personaje, deși eu cred mai mult în povești decât în definiții. Dulăul este anxiosul relației, cel care sesizează fiecare neregulă pe care o „latră“ vigilent, în încercarea de a apăra acest teritoriu sacru, de a preveni ruperea și abandonul. Ariciul vrea să mențină pacea tot din grijă față de relație, închizând în el sentimentul de respingere resimțit și retrăgându-se, evitând conflictul, convins că asta va face ca soarele să apară mai repede în casa lor și pe chipul dulăului.

Pe câmpul de luptă, în sala de operație, ca și în scena aprigă de cuplu, funcționăm cu apărările puse.

Chirurgul pare rece și detașat, nu-i dau lacrimile când vede sângele. Pușcașul marin e ca un robot bine programat, ca o mașină de război fără pic de emoție. Iar dacă e să simtă, nu-și poate permite decât furie și dorință de răzbunare. Dacă-i e frică, moare.

Terapeutul are nevoie și de emisfera dreaptă (intuitivă, artistică, sensibilă) la întâlnirea cu demonii clientului. Fără ea nu ar rezona cu omul din fața lui, nu l-ar înțelege empatic. Funcționând cu ambele emisfere, nu e copleșit emoțional, rămâne atent la proces și nu ajunge nici în zona de profesionist detașat.

Și în cuplu e la fel. Partenerul tău are nevoie să fii un mic terapeut pentru el. Să funcționezi din ambele emisfere. Nu îl ajută soluțiile impersonale și reci, de mare cunoscător. Nici logica ta imbatabilă. Are nevoie de cineva care să fie cu el, acolo unde e el. În emoție. Măcar inițial.

În cazul terapeutului, la sfârșitul zilei, după ce treaba s-a terminat și cognitivul a ieșit din priză, se poate întâmpla ca emoția să câștige teren.

Eu mă las puțin cufundată în ea, ca într-un adevăr pe care vreau să îl cunosc. Uneori, în afara ședinței, plâng mai mult decât un client înghețat sau blocat în furie, care nu își dă voie să simtă profund. Experimentându-i durerea, îi înțeleg mai bine apărarea. Dar și nevoia. Ei, știu cum să îi răspund.