

LIBRIS

We know
books

CHARLOTTE FOX WEBER

SPUNE-MI CE-ȚI DOREȘTI

**O TERAPEUTĂ ȘI CLIEȚII EI
EXPLOREAZĂ 12 DINTRE CELE
MAI PROFUNDE DORINȚE OMENEȘTI**

Traducere din limba engleză de
DIANA POPESCU-MARIN

LITERA
București

<i>Nota autoarei</i>	9
<i>Introducere</i>	13
1. A iubi și a fi iubit	17
2. Dorință	43
3. Înțelegere	65
4. Putere	101
5. Atenție	130
6. Libertate	152
7. A crea	172
8. A aparține	207
9. A câștiga	228
10. A te conecta	248
11. Ce nu ar trebui să ne dorim (<i>și ce ar trebui</i>)	279
12. Control	316
<i>Postfață</i>	350
<i>Glosar</i>	353
<i>Note de final</i>	376
<i>Mulțumiri</i>	381

A iubi și a fi iubit

Vrem să iubim și să fim iubiți. Poate fi simplu și ușor. Poate fi frustrant și nesfârșit de complicat. Căutăm iubirea, agățându-ne de închipuiri, ni se pare imposibilă, o pretindem, ne temem de ea, o distrugem, o îndepărtăm, tânjim după ea. Frângem inimi, inclusiv pe ale noastre. Viața poate fi sfâșietoare. Dar iubirea face viața frumoasă.

Toți avem povești de iubire. Sunt poveștile pe care le crezi despre dragoste. Poate că nu le-ai verbalizat direct, dar ele sunt scenarii interne despre iubire, adesea neterminate, care modelează tipul de iubire pe care ți-l dorești, dragostea pe care ți-o imaginezi, dragostea pe care o dăruiești. Ai învățat despre iubire din experiențele tale, din cultură, de la oamenii care te-au iubit, care te-au dezamăgit, care te-au respins, care te-au educat, care te-au prețuit. Încă înveți. Atât timp cât trăiești poți continua să înveți. Înveți despre iubire de la străini, din eșecuri, din cărți, din filme, din poveștile altor oameni, din natură. Uneori iadul înseamnă a-i iubi pe alții, alteori dragostea este o adevărată salvare. Poți iubi și urî aceeași persoană, dar și pe tine însuși.

Ajută să actualizăm neîncetat poveștile noastre de dragoste. Ne lovim de întâmplare, personalitate, mister. Lumea se

IBDIS | We know books
schimbă, la fel ca noi, iar o perspectivă extinsă asupra iubirii ne pune la dispoziție o anume flexibilitate privind detaliile. Unul dintre cele mai mari obstacole în a găsi dragostea adevărată poate fi înverșunarea cu care te agăți de o poveste rigidă despre cum ar trebui să fie iubirea.

Poveștile pe care ni le spunem nouă înșine despre iubire ne ating până în străfunduri. Ele ne conturează părerile despre ființele umane, despre alți oameni, despre noi, despre viața însăși. Poveștile noastre sunt de obicei deopotrivă dureroase și agreabile. Ceea ce credem despre iubire ne poate îmbunătăți viața sau ne-o poate afecta. Terapia îi ajută pe oameni să verbalizeze experiențele, să le revizuiască și să le înțeleagă pe cele pline de miez. Gândește-te la experiențele tale de iubire. Ți amintești să te fi simțit și tu neiubit? Cum ai ajuns să cunoști iubirea și s-o simți?

Există nenumărate feluri de a iubi și de a fi iubit. Iubirea poate fi promițătoare și dezamăgitoare, ne putem încrede în ea sau ne putem îndoii de ea. Suntem capabili să ne purtăm foarte urât cu oamenii pe care îi iubim, iar oameni care ne iubesc ne pot răni. Iubirea îți poate da siguranță, dar poate fi și înfricoșătoare. Ne putem dezice total de ea sau o putem ține la distanță. Putem sabota iubirea în mii de feluri. Negarea este unul dintre ele. Dislocarea este un altul.

Ne temem adesea să ne iubim cu adevărat pe noi înșine. Avem impresia că asta ne face egoiști sau poate descoperim că nu e bine să ne acordăm credit și că ne vom simți ridicoli. Credem că avem nevoie de dovezi că suntem demni de iubire din partea altora, înainte de a ne îngădui să iubim deplin. Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le pot face ca psihoterapeut este să rezerv timp felurilor în care arătăm că nu ne iubim

pe noi înșine. Este o problemă să credem că trebuie să fim iubiți în permanență. Putem de asemenea înțelege că iubim oameni care ne-au dezamăgit, ne-au trădat, ne-au rănit.

Oamenii îmi vorbesc mereu despre iubire. Vin la terapie dorindu-și ajutor legat de iubire. Se simt frustrați de felurile în care sunt iubiți sau nu sunt iubiți, se simt neînțeleși, dezamăgiți, speriați. Dar, de cele mai multe ori, dorința de iubire este mai puțin directă. Chestiunile legate de dragoste apar în timpul terapiei, indiferent de caz. Anxietățile noastre, temerile noastre, pierderile noastre, entuziasmul nostru – aceste trăiri fundamentale se referă la dragoste în toate formele ei. Iubirea este intriga și scopul majorității narațiunilor. Sarcina mea este aceea de a gestiona complexitatea relațiilor – a relațiilor pe care le stabilem cu alți oameni, cu noi înșine și cu lumea. Iubirea de sine este unul dintre acele concepte agreate în teorie, dar, la o analiză mai atentă, aceasta este provocatoare. Pentru unii oameni ea vine de la sine, dar pentru mulți dintre noi este o luptă fundamentală.

În cursul terapiei, unii clienți au rețineri în a-și exprima dorința de dragoste, pentru că în mintea lor iubirea nu pare posibilă. O parte din ceea ce învață în terapie este aceea în care ei dobândesc căile prin care să scape de presupunerile pe care le fac referitor la iubire. Suntem adesea îngroziți că vom face greșeli, iar tirania perfecțiunii ne face prizonierii unei stări anxioase în care încremenim și care funcționează ca obstacol în orice demers legat de relațiile și de experiențele din lumea reală. Dorim iubirea și în egală măsură ne temem de ea. **Cortina respingerii** – propria teamă de respingere – ne trage înapoi. Când recunoaștem dorințele de bază, putem separa miturile de realitate, iar profilul iubirii devine real și posibil. Aceasta

poate însemna a ne complăcea în propria nesiguranță sau a conștientiza ceea ce avem deja.

Așa cum spunea George Bernard Shaw (un autor pe care îl găsesc infinit mai inspirațional decât multe manuale de psihoterapie), „uneori oamenii se atașează de poverile lor mai mult decât apasă acele poveri asupra lor“. Când vine vorba de dorințe supreme, reușim noi să găsim căi de a ne convinge să nu mai gândim clar legat de adevăratele noastre dorințe și nevoi. Ne lăsăm prinși în mrejele obstacolelor. Iar iubirea nu face excepție. Descriem motivele pentru care nu putem face un anumit lucru, problemele care ne trag înapoi. Ne este mult mai ușor să exprimăm ceea ce nu dorim decât să spunem ce vrem cu adevărat. Permițându-ne nouă înșine să îmbrățișăm iubirea, ne expunem propriilor vulnerabilități și riscului respingerii și umilinței pe care le-am trăit deja sau pe care ni le imaginăm. Este nevoie de mult curaj pentru a verbaliza dorința de iubire.

Să vrei să iubești și să fii iubit este un lucru simplu și primordial. Poate fi totodată infernal și greu. Luându-și rămas-bun de la viață, Tessa s-a confruntat cu iubirea. Ea mi-a spus poveștile ei despre iubire și viață.

Ce știa Tessa

Primul meu stagiu în psihoterapie a fost într-un spital aglomerat din Londra. Eram parte dintr-o echipă care făcea psihoterapie cu durată limitată cu pacienți cu boli grave și cu rudele acestor pacienți. Nu exista un real cadru intim, iar spațiul amenajat era improvizat; ne desfășuram activitatea la patul pacientului, în încăperi anexe și pe holuri. Simțeam un fel de optimism de nezdruncinat că terapia putea ajuta indiferent

de condiții și de împrejurări. Încă mai cred asta. Există numeroase căi prin care ne putem îmbunătăți viețile.

Prima recomandare a fost făcută echipei noastre de către una dintre asistentele din secție. Cu o caligrafie de modă veche pe care cu greu am descifrat-o, un bărbat scrisese că soția lui, trecută de 60 de ani și aflată în ultima fază de cancer pancreatic, dorea să vorbească cu cineva. Lucru care trebuia aranjat cât mai curând posibil.

Am ajuns în salonul deschis simțindu-mă foarte matură, având atârnat la gât noul meu ecuson marcând calitatea mea de profesionist. Eram atât de mândră de ecusonul meu – era prima oară când vedeam sub numele meu înscris „psihoterapeut“ – încât uneori îl purtam și înainte și după orele de program. Asistenta m-a condus într-un salon plin de pacienți, la patul unei femei deosebit de elegante. Cu toate că era bolnavă, Tessa emana o delicată vitalitate și feminitate. Părul ei părea coafat, era rujată și stătea în șezut, sprijinită de mai multe perne. Pe patul ei se afla un exemplar din *Financial Times*, iar pe măsuta de lângă ea, un teanc de cărți și de ilustrate poștale. Secția era copleșită de boală și de haos și totuși în jurul ei trona o mică zonă de ordine chibzuită. Un bărbat distins ședea lângă patul ei, iar când m-a văzut s-a ridicat imediat în picioare și s-a prezentat ca fiind David, soțul ei. S-a scuzat elegant, fără stângăcie, spunând că se va întoarce peste o oră.

Tessa s-a uitat în ochii mei. „Vino mai aproape“, a spus.

M-am așezat pe scaunul de lângă ea; locul era cald încă, după ce se ridicase soțul ei. Ceva s-a trezit în mine. Am tras perdelele în jurul nostru pentru a crea senzația de intimitate, cel puțin un cadru terapeutic simbolic. I-am spus că avem 50 de minute la dispoziție. Încercam să imprim un fel de autoritate

și profesionalism. Privite mai de aproape, mâinile Tessei erau învinețite și am observat fragilitatea pe care încerca din răsuputeri s-o ascundă.

„Nu pot pierde timpul. Chiar pot vorbi cu tine?“, a spus ea cu un soi de dicție și claritate care m-au făcut să-mi corectez postura. Am spus da, desigur, pentru asta mă aflam acolo.

„Mă refer la o discuție adevărată. Onestă. Nimeni nu vrea să-mi spună. Presupun că ești avizată. Asistentele și medicii, familia mea, toți încearcă să-mi distragă atenția și să mă facă să mă simt cât mai confortabil. Se agită și schimbă subiectul dacă îndrăznesc să pomenesc ce se petrece. Eu nu vreau să schimb subiectul. Vreau să înfrunt asta.“

„Spune-mi ce anume vrei să înfrunți“, am zis.

„Moartea mea. Viața mea, vreau să o văd. Toată viața mea am evitat anumite lucruri și asta este ultima mea șansă să le privesc așa cum trebuie.“

Am ascultat cu atenție fiecare cuvânt pe care îl rostea și felul cum îl rostea. Modul în care cineva descrie lucrurile la o primă convorbire poate fi edificator pentru următorii ani. Am notat câteva declarații de-ale ei cu înfocare, reținând doar crâmpie, dar am insistat să menținem pe cât posibil contactul vizual, pentru a trăi experiența sesiunii împreună. Ceea ce puteam să-i ofer era să o vizitez acolo unde era, așa că am continuat să revin la a fi prezentă alături de ea.

„Simt cum mă sting câte puțin în fiecare zi. Vreau să pun lucrurile la punct. Pentru asta e neapărat nevoie să discut două aspecte. Concizia a fost mereu punctul meu forte. N-am mai făcut niciodată terapie. Este practic vorba de o conversație în care pot vorbi liber, în care pot descoperi niște adevăruri și poate niște sensuri și să văd ce este posibil. Am dreptate?“

„Da, da“, am spus, aprobând din cap. Concizia, într-adevăr!

„Dar, te rog, hai să ne punem mai întâi de acord asupra unui lucru. Mă ghidez după prima impresie despre tine. Nu prea am pe ce s-o bazez, dar simt că pot vorbi cu tine. Așa că hai s-o facem. Nu vreau să fie o singură ședință. Nu sunt genul căreia să-i placă aventurile de-o noapte. Hai să stabilim că vei reveni și vei continua să mă vizitezi până când nu voi mai putea vorbi cu tine.“

„Putem stabili să avem mai multe sesiuni“, am spus.

„Ca să fie clar: vei continua să vii până când eu nu voi mai putea. Dacă tot îmi pun sufletul pe tavă, trebuie să știu că pot conta pe asta, pe tine, pe lângă tot ceea ce se întâmplă, atât timp cât mai am la dispoziție. Bine?“

„Da, bine.“ Stagiul reprezenta o limită strictă de 12 sesiuni, ori eu habar n-aveam care era speranța de viață a Tessei, dar cum era s-o refuz? Preluase frâiele și, dată fiind situația ei, nu mă deranja. Stabiliserăm o alianță terapeutică, bazată pe siguranță, raport, încredere.

„Bine.“ A ridicat privirea spre mine și s-a aplecat ușor înainte, ca și cum și-ar fi descoperit în sfârșit propriul spațiu.

„O să mă contrazic singură. Să nu mă oprești. După ce ți-am spus că punctul meu forte e concizia, acum aș vrea să spun tot ce-mi trece prin cap, știind că mai avem ceva vreme la dispoziție.“ Vocea ei transmitea autoritate deplină. Am depistat în ea și o notă poznașă.

„Te ascult.“ Dacă ar fi dorit s-o îndrum, aș fi putut să-i pun întrebări și să orientez discuția într-o manieră convențională, tipică unei prime sesiuni, dar nu asta dorea Tessa și nu de asta avea nevoie.

„Primul meu «subiect», cum se spune în terapie (pe vremea mea, subiectele țineau de publicații, nu de emoții), este cel legat de regret. Vreau să-ți vorbesc despre regret, dar te rog, Charlotte, nu încerca să mă convingi de contrariu. Simt nevoia să spun asta.“ Am fost de acord.

„Îmi doresc să fi petrecut mai mult timp îmbrățișându-mi băieții. Am doi fii, adulți acum. Înțepenită în patul ăsta, de asta mi-este dor mai mult decât orice. Nu-mi lipsesc multe lucruri din viața mea – cinele, călătoriile, hainele și pantofii, bijuteriile. Pot renunța la ele. Îmi place să mă rujez și să am lucruri frumoase, dar acum nu mai sunt importante pentru mine. Dar mă doare la propriu gândul că aș fi putut să-i țin în brațe mult mai mult. I-am trimis pe amândoi la școală cu internat. Erau mici. Nu erau pregătiți. În special fiul nostru cel mare. Chiar nu a vrut să se ducă. M-a implorat să nu-l forțez. La momentul respectiv, să-i trimitem la internat părea o alegere bună, din mai multe puncte de vedere. O dată la câțiva ani, David și cu mine ne stabileam în altă țară. Nu te voi plictisi cu explicații. Ideea este că, dacă chiar aș fi fost atentă, poate am fi putut să ne îmbrățișăm și să fim mai apropiați. Cuibărit, alinturi, numai la asta mă gândesc... Nu vreau decât să-i strâng la piept pe băieți și să fim împreună în vechea noastră casă, să simțim afecțiune și să fim apropiați. Pari foarte tânără, prea tânără să ai copii. Ai copii?“

„Nu, nu încă“, am răspuns imediat, în ciuda faptului că știam că îndrumătorul meu de-atunci n-ar fi fost de acord cu această dezvăluire imprudentă.

„Ei, probabil vei avea, iar atunci să îi ții în brațe. Poți să-i și alinți, dar îmbrățișările sunt foarte importante. Asta e ceea ce mă surprinde... am trecut prin viață fără să înțeleg importanța

acestui lucru. «Cuibărit» – până și cuvântul în sine sună caraghios. Dar este plin de sens. Este ceea ce contează. Abia acum învăț asta.“

M-am uitat în ochii ei plini de înțelepciune și am simțit nevoia să-i demonstrez că asimilam lecțiile ei de viață. Vorbea elocvent și începuse să rememoreze câteva dintre momentele frumoase din viața ei. Am continuat să o ascult cu aceeași atenție, dorind să îi înregistrez vocea, mesajele, povestea.

Soțul ei, David, era diplomat de carieră, cu misiuni în Asia și Africa, iar ei trăiseră, pe rând, în șase țări.

„După cum îți poți imagina, eram invitați peste tot. Locuințe elegante. Cele mai strălucitoare evenimente și petreceri. Am cunoscut oameni fabuloși. Caractere fascinante. Dar și unii realmente anoști.“ Mi-a descris seratele pe care le organizase, rochiile pe care le purtase, petrecerile intime pentru care ea pregătea mâncarea, „nimic excepțional, dar comestibil și mereu cu prea mult piper. *Prea mult piper, Tessa!* Toată lumea spunea asta, dar eu ador piperul și mă consider la rândul-mi picantă, așa că am refuzat să mă opresc. N-am nici o remușcare legată de asta. Și, Doamne!, mi-e dor de tachinările pline de afecțiune ale familiei mele. Acum, că sunt bolnavă, nimeni nu mă mai tachinează.“

Mi-a spus cât de mult îi plăcea să aprindă lumânări. „David obișnuia să râdă de mine din pricina atâtor lumânări. Îmi spunea că nu era nevoie să mă agit. Dar mi-o spunea frumos. *Nu te agita atâta, Tessa. Nimeni nu observă.* Dar mie îmi plăcea să mă agit și, cum să-ți spun... *eu* eram cea care observa. Uneori merită să te agiți pur și simplu pentru că dorești să te încânți pe tine însăși. Da, asta este, acum, că spun asta – mi-am oferit încântare în mici feluri plăcute. Îmi plăcea să fac asta. Charlotte,

ai grijă să-ți oferi încântare. Face parte din dragostea pe care ți-o porți singură. Și din iubirea față de viață.”

I-ar fi plăcut să fie redactor. „Ador să descopăr mici greșeli și să le corectez. Aș fi fost un redactor bun. Și percep mereu intenția, oricât de neclară ar fi exprimarea. Excepție face poate exprimarea mea.” Nu îi părea rău că nu avusese o slujbă. Se mutase de atâtea ori, muncise cu pasiune în alte feluri și se bucurase din plin. M-a rugat să mi-o închipui în alte momente ale vieții ei. „Uite, m-ai cunoscut acum, în starea asta, dar imaginează-ți că aveam un păr cu foarte mult volum. Întotdeauna mi-a plăcut părul cu volum, indiferent de modă. Știi, anii 1960, stilul lui Jackie O.” Îi era dor de corpul ei, de alegerile ei și de felurile în care își exprima personalitatea când era sănătoasă.

Când mi-a povestit de petreceri, de nenumăratele ore petrecute în compania prietenilor, a început să se întrebe cum își petreceau timpul, ce făceau ei în fiecare moment în care erau împreună. Probabil că vorbeau la un pahar despre cărți, oameni, teatru, film, călătorii, artă, politică, despre orice, dar nu-și putea aminti detaliile. Nu o deranja de fapt ceața care se așternuse peste aceste aspecte ale vieții ei, pentru că știa că „se distrase pe cinste”. Își făcuse inutil griji legat de ceea ce gândeau oamenii despre ea. „Dacă mă gândesc bine, am avut prieteni care mă plăceau, și eu știu că mă plăceau, iar eu îi simpatizam foarte mult. Iar acele legături mi-au îmbogățit viața. Dar mi-am făcut griji în privința unor oameni despre care nici măcar nu-mi păsa. Ce pierdere de timp”, a spus ea. „E inevitabil să irosești timp uneori, dar te gândești la ce anume ai pierdut în momentele acelea irosite.”

Tessa a simțit nevoia să repete cât de mult și-ar fi dorit să petreacă mai mult timp cuibărită cu copiii ei. Prizonieră în