

Christophe André

SECRETELE CONSOLĂRII

A CONSOLA ȘI A FI CONSOLAT

Traducere din limba franceză de
Delia Șepețean Vasiliu

TREI

Cuprins

O imensă nevoie de consolare	13
CONSOLAREA	19
Ce este consolarea?	21
Frumusețea consolării	25
Consolarea este fragilă și nesigură	25
Consolarea pare că nu rezolvă nimic	26
Consolarea este modestă, ea știe că puterea ei este limitată	26
Simplitate, prudență: calitățile discrete ale consolării	27
Este sinceritatea necesară atunci când consolăm pe cineva?	28
Cu cât suferința este mai mare, cu atât consolarea își găsește mai greu calea	29
La început, efectul consolării este de multe ori derizoriu	30
DEPRIMAREA	33
Cele trei dimensiuni fundamentale, un datum al condiției umane	35
Consolare pentru că vom suferi	36
Consolare pentru că vom îmbătrâni	39
Consolare pentru că vom muri	41
Doliul și Deprimarea	43
Violența și nebunia lumii	48
Se poate întotdeauna și mai rău...	51
Necazuri obișnuite	53
Nu e moarte de om, dar doare...	53
La prima vedere, nimic grav...	54
Sumedenia relelor mărunte	55

Costul vieții	56
Supărări fără motiv	58
Continuumul deprimărilor noastre	61
Mecanismele deprimărilor noastre	64
Pericolele deprimării și riscurile neconsolării	67
Nevoia noastră de consolare	70
CE NE CONSOLEAZĂ: REFACEREA LEGĂTURILOR	75
Refacerea legăturilor cu lumea: viața care repară	77
Viața care vindecă	80
Refacerea legăturilor cu ceilalți: cei și cele care consolează	87
Născuți pentru a consola	88
Legăturile care consolează	92
Consolarea de la distanță	96
Și ei consolează	97
Refacerea legăturilor cu sine: cum să te consolezi pe tine însuși	100
Care sunt ingredientele autoconsolării?	102
CONSOLAREA CELUIALT	113
Cum să consolăm?	115
Momentul potrivit pentru consolare	116
„Răbdarea și trecerea timpului“: legile naturale ale consolării	118
Cuvintele simple ale consolării	121
Corpul și consolarea	122
Tentative de consolare	127
Scrisoare către o cititoare diagnosticată cu boala Charcot	128
Scrisoare către o cititoare aflată în doliu	129
SMS către o prietenă mai tânără care și-a pierdut copilul	131
Gafe și reguli simple	132
Darul consolării	137
George Sand	137
François de Malherbe	139

Plutarh	142
Juliette Récamier și François-René de Chateaubriand	144
CUM PRIMIM ȘI CUM ACCEPTĂM CONSOLAREA	149
Cum să primim consolarea	151
Consolarea este un fel de dar	151
Consolarea este un fel de grefă...	152
Consolarea este uneori un fel de hrană cu care vrem să îi îndopăm pe cei îndoliați...	153
Acceptarea consolării este o problemă de atașament	154
Acceptarea consolării este un act de bunăvoință față de sine	156
Deschiderea noastră în fața consolării este un gest de modestie	158
Inconsolabili	161
Măreția sau rigiditatea celor inconsolabili?	161
Inconsolabila inimă zdrobită a mamelor îndoliate	162
Refuzurile desperate de a fi consolat	163
Să consolezi înseamnă să iubești. Iar să accepți să fii consolat înseamnă să accepți să fii iubit.	166
Acceptarea consolării: o atitudine existențială	170
CĂILE CONSOLĂRII	175
Natura, uriașă consolare	177
Biofilie și bioconsolare	178
Sprijinul din partea animalelor	182
Mișcare și divertisment	185
Mersul poate consola	187
Consolarea și teoriile privitoare la divertisment	188
Arta consolării	191
Cum ne consolează arta	193
Consolări pe hârtie	195
Consolarea ca un poem	199
Muzica duioasă a consolării	202
Când scriem despre suferințele noastre	204
Eschive triste și reculegeri consolatoare	208

Meditația, o consolare pentru momentul prezent	210
Să ne găsim un refugiu	212
Să ne privim durerea de-aproape	213
Să ne deschidem către lume	214
Să ne lăsăm invadați de plenitudine	215
Să spunem „da“ din toată inima	216
Să credem în destin și să ne lăsăm în voia lui?	218
Consolările periculoase și căutarea sensului	222
Pericole	223
Avantaje	224
Direcții	225
Destin și sens: ne spunem, oare, povești?	227
Credința care consolează	230
Prezența îngerilor: iluzii și consolări	239
MOȘTENIRILE LĂSATE DE DEPRIMARE ȘI DE CONSOLARE	245
Ne poate face deprimarea mai puternici?	247
Ce nu ne omoară ne face mai cum?	248
Nu câștigăm prea mult de pe urma nefericirii	249
Trei moșteniri (posibile) lăsate de deprimările noastre	252
De la desprinderea silită la atașamentul lucid	252
Despre moarte și viață	259
Există, oare, o creștere posttraumatică?	263
Trei moșteniri (posibile) lăsate de consolările noastre	268
Revelația prilejuită de interdependență și de inima ei vie, recunoștința	268
Entuziasmul	270
Acceptarea propriilor răni, dar și afecțiunea pentru ele	272
Nimic nu se sfârșește niciodată...	279
BIBLIOGRAFIE COMENTATĂ	281
MULȚUMIRI	286

O imensă nevoie de consolare

Multă vreme nu am fost defel atent la nevoia de consolare. Ca psihiatru, mă mulțumeam să ofer asistență; ca autor, să explic și să încurajez; ca om, să îmbărbătez.

Într-o zi, m-am îmbolnăvit grav și am înțeles că viața mea s-ar putea încheia mai repede decât îmi imaginasem. Fără să mă las cuprins de anxietate, m-am simțit mai degrabă trist că urma să plec din această lume înainte de a mă fi săturat de ea. Dar această tristețe nu m-a făcut să mă închid în mine, ci m-a îndemnat să privesc lumea cu și mai mare atenție. La fel ca și celelalte persoane care știu că se află în pragul morții, m-am gândit că viața este frumoasă. Și ca multe altele, am descoperit că aveam o imensă nevoie de consolare: fragil cum mă simțeam, atât la trup, cât și la suflet, cel mai palid zâmbet, cel mai stins ciripit de păsărele, cel mai vag semn de bunăvoință sau de frumusețe mă umpleau de o bucurie fără margini.

După ce m-am întors acasă de la spital, am început să-mi pun ordine în hârtii (nu se știe niciodată...). Și în timp ce sortam diverse cărți vechi de psihiatrie ca să le dau altora, am descoperit un mic semn de carte cu dedicație primit de la unul dintre foștii mei pacienți din Toulouse, un om frământat, toxicoman, bipolar, la care ținusem mult... Nu reușeam decât cu greu să am grijă de el,

să încerc să îl stabilizez și cu toate acestea el nu voia să meargă la altcineva, venea aproape întotdeauna la mine la consultație, chiar și atunci când starea lui era îngrozitoare. Se întâmplase uneori să dispară pentru mai mult timp, atunci când îi era prea rușine să îl văd în ce stare era.

Pe semnul de carte erau scrise următoarele cuvinte: „Dragă Domnule Doctor André, vă mulțumesc pentru răbdarea pe care o aveți cu mine și pentru încrederea pe care o simt atunci când sunt cu dumneavoastră. Philippe.“ La puțin timp după ce am plecat din Toulouse, Philippe² s-a sinucis; am fost înștiințat printr-un mesaj primit de la partenerul lui.

În timp ce îmi veneau în minte toate aceste amintiri legate de ședințele noastre de terapie, am înțeles că nu reușisem să îl vindec (este adevărat că nici el nu m-a ajutat în vreun fel), dar că reușisem, aproape întotdeauna, să îl consolez. Fără să îmi dau seama.

Atunci când vindecarea pacienților mei se lăsa așteptată, mă întrebam uneori de ce aceștia continuau totuși să vină la mine cu fidelitate și păreau, cu toate acestea, bucuroși să se întâlnească cu mine. În locul lor, îmi spuneam, aș fi căutat un alt medic. Nu vedeam puterea pe care o avea consolarea, deplin convins că un medic adevărat nu se putea declara mulțumit decât odată cu vindecarea pacientului. Nu înțelesesem încă la vremea aceea că, pe lângă știință și bunăvoință, erau și alte lucruri pe care le puteam da pacienților ca să-i ajut și să le ofer consolare: amabilitate, fraternitate, sinceritate, spiritualitate... Le dădeam fără îndoială toate astea, cel puțin în parte, dar fără să știu. Concentrat asupra binelui pe care nu reușeam să îl aduc (vindecarea), ignoram complet ceea ce ofeream (consolarea).

² Toate prenumele persoanelor citate în această carte au fost modificate.

Deocamdată, în ciuda bolii, sunt încă aici. Moartea m-a luat în brațele ei, apoi mi-a dat drumul înapoi în viață. Cum să explic faptul că nu mă simt traumatizat și neliniștit în urma acestui episod, ci mai degrabă liniștit și fericit că încă trăiesc?

Poate pentru că am descoperit ce este consolarea; mai mult decât o îmbărbătare de moment, ea ne ajută să trăim în mijlocul furtunii, este o declarație de iubire, un cântec lin care restabilește legătura noastră cu lumea, cu întreaga lume, cu frumusețile și suferințele ei.

Asemenea unui fir roșu, consolarea ne însoțește de-a lungul întregii noastre vieți, din clipa în care ne naștem și până în ceasul morții. Este mereu alături de noi, mereu avem nevoie de ea: fără să ne ascundem, când suntem copii; în mare taină, când ajungem mari.

Tot ce așteptăm, tot ce oferim, atunci când realitatea nu mai poate fi îndreptată, este consolarea. Ea ne ajută să ne ridicăm, reduce pentru o clipă disperarea și resemnarea și ne redă încet gustul vieții.

Fie ca această lucrare să nu rămână doar o carte despre secretele consolării, ci și o carte care să aducă consolare...

Nu știi dacă vă putem aduce consolare

Dragă Marie,

Îmi pare rău că ajung să vă cunosc în împrejurări atât de dureroase pentru dumneavoastră. Vă mulțumesc pentru încrederea pe care ne-o acordați vorbindu-ne despre suferința prin care treceți.

Nu știi dacă vă putem aduce consolare.

Este foarte greu să consolezi pe cineva: nimic nu poate fi reparat, nimic din ceea ce produce suferință nu poate fi schimbat, știm că niciunul dintre cuvintele noastre nu poate aduce decât o alinare de moment sau, uneori, chiar și mai multă suferință; deoarece cuvintele noastre sunt stângace, neputincioase, deoarece vin într-un moment nepotrivit.

Dar nu putem accepta să nu facem nimic sau să spunem că nu e nimic de spus pentru a alina suferința unei mame care și-a pierdut copilul. Am să vă mărturisesc cu toată umilința de care sunt în stare ce m-aș strădui să fac eu dacă aș fi lovit de aceeași înspăimântătoare durere.

Când suntem copleșiți de suferință, năpădiți de vârtejul a tot ce poartă cu ea această suferință (resentiment, disperare, culpabilitate, frică, invidie, furie...), cred că există două căi pe care trebuie să ne forțăm să le urmăm.

Mai întâi, și din toate puterile, să nu rupem legătura cu lumea, să nu ne închidem în noi, să nu ne facem ghem și să stăm așa cu durerea și cu nenorocirea noastră. Chiar dacă această legătură ne face să suferim, fiindcă nu mai vedem pe lumea asta decât absența persoanei iubite, ea este singura care ne va putea ajuta treptat să trăim din nou, încetul cu încetul. Apoi, chiar asta, să ne dăm dreptul să trăim din nou. De acolo de unde este acum, Lucie vă iubește în continuare și vă va sprijini în continuare. Ea vă va reda dorința de a trăi din nou, de a privi

soarele și cerul, florile care vă ies în cale și veselia copiilor, aducându-vă, în ciuda a tot și a toate, zâmbetul pe buze. În ciuda tristeții. Această tristețe vă va însoți mereu. Însă va fi treptat tot mai blândă și vă va aduce într-o bună zi pacea în suflet. Vă va ajuta să vă gândiți la toate momentele fericite pe care le-ați trăit cu Lucie, fără să mai plângeți sau să suspinați, ci doar să zâmbiți cu blândețe: puteți fi cu adevărat fericită că ați avut o asemenea fată, în stare să rostească vorbe atât de frumoase, să facă fapte atât de generoase, fericită că a iubit atât de mult viața.

Nu trebuie să uitați niciodată aceste momente de fericire, este foarte important; nu trebuie niciodată să alungați tristețea și suferința care le vor umbri uneori, așa cum norii ascund soarele, este la fel de important. Lăsați-vă emoțiile să vină în voie, dar nu uitați niciodată să vă gândiți iarăși și iarăși la toate bucuriile pe care vi le-a adus Lucie, țineți-le vii în suflet.

Țineți ochii deschiși ca să vedeți toate măruntele bucurii care vor reapărea treptat de-a lungul zilelor, fără să vă dați seama la început, asemenea florilor pe marginea drumului, un drum atât de anevoios și dureros acum.

Nu dați ascultare celor care vă spun că trebuie „să vă faceți doliul“ (dar nici nu trebuie să vă supărați pe ei): veți parcurge acest drum în ritmul dumneavoastră, nimeni nu vă poate obliga să mergeți mai repede și nimeni nu o poate face în locul dumneavoastră. Nu vă grăbiți, dar priviți înainte, priviți cerul și stelele cât mai des cu putință. Nu este o figură de stil: priviți-le cât mai des, respirați și gândiți-vă la Lucie, zâmbiți-i.

Deviza ei, pe care o menționați în scrisoarea pe care mi-ați trimis-o — „Fericirea înseamnă să îi faci pe ceilalți fericiți“ —, este o adevărată comoară prin simplitate, prin generozitate și prin înțelepciune.

Fiica dumneavoastră a fost minunată. Fiica dumneavoastră este minunată. Păstrați-o vie în inimă, vorbiți-i mereu, vorbiți-i despre toate lucrurile frumoase care vă vor ieși în cale de acum înainte.

*Aveți grijă de dumneavoastră, gândurile mele bune vă vor fi alături.
Vă îmbrățișez cu prietenie,*

Christophe André

Scrisoare adresată unei mame care și-a pierdut fiica,
asasinată de teroriștii de la Bataclan, în 2015,
și care mi-a scris când lucram
la spitalul Sainte-Anne din Paris.

CONSOLAREA

Ce este consolare?

Să consolezi înseamnă să dorești alinarea unei suferințe.

Cuvintele sunt importante:

- *să dorești* (fără să fii vreodată sigur de rezultat)
- *alinarea* (fără posibilitatea de a *suprima* cauza suferinței)
- unei *suferințe* (termenul desemnează toate evenimentele nefericite care au un impact emoțional).

Consolare este ceea ce ne poate consola — afecțiunea celor de lângă noi, activitatea care ne amețește, viața care ne distrage, dacă problema este minoră — și deopotrivă drumul, procesul care ne permite să trecem de la suferință la amintirea suferinței, de la durerea acută la durerea surdă, de la dezorientare la înțelegere, de la singurătate la legături, de la rană la cicatrice...

Vorbind mai precis, am putea spune despre consolare că este:

- tot ce i se propune (cuvinte și gesturi)
- unei persoane aflate în fața suferinței, a încercărilor, a durerii, a tristeții,
- pentru a-i face bine, a o liniști (pe termen scurt)
- și pentru a o ajuta să trăiască în continuare (pe termen lung).

Care este diferența dintre încurajare și consolare?

Să încurajezi pe cineva înseamnă să-l liniștești în momentul respectiv, ceea ce este deja minunat și prețios. Să vrei să consolezi

înseamnă de multe ori ceva de mai mare anvergură, mai important, mai îndepărtat în timp. Consolarea presupune ceva mult mai cuprinzător decât îmbărbătarea, parțială și limitată.

Încurajarea urmărește cu siguranță, așa cum sugerează și cuvântul, să redea „curajul”, să-l facă pe cel îndurerat să revină la acțiune și la tovarășia oamenilor, în timp ce consolarea își propune mai puțin eficacitatea și mai mult umanitatea rănită... În acest sens, încurajarea poate fi privită ca o consecință — prețioasă — a consolării. Sau ca o consolare orientată mai mult înspre acțiune decât înspre emoție.

Consolarea nu presupune căutarea unor soluții. Obiectivul ei nu este modificarea realului (cum s-ar întâmpla în cazul unei „soluții”), ci atenuarea sentimentului de suferință. Să fii consolat nu înseamnă să fii ajutat, în sens concret, prin schimbarea situației sau în vederea modificării ei. Consolarea nu vizează evenimentul nefericit care descurajează, ci persoana descurajată: ea reprezintă un sprijin îndreptat spre interior, nu spre exterior. Atunci când acțiunea este posibilă, consolarea nu are decât un rol secundar (dar totuși un rol). Dacă cineva cade, îl ridic (soluția), în loc să mă mulțumesc să îl consolez, lăsându-l la pământ. Însă după ce l-am ridicat, pot să mă asigur dacă nu cumva are nevoie să fie consolat (în urma spaimei, a umilinței, a durerii...).

• BUNICUL A CĂZUT

Îmi aduc aminte de prima dată când bunicul a căzut sub ochii mei. Trebuie să fi avut cam 20 de ani, eram student la medicină. S-a împiedicat de un colț de trotuar și s-a prăbușit. M-am repezit spre el să mă asigur că nu și-a rupt nimic, dar el se ridica deja cu câteva julituri. Mă temeam să nu aibă vreo

plagă, dar am înțeles imediat că era vorba despre o rană psihică: să cadă pe stradă ca un biet moșneag, în fața tuturor și, mai ales, în fața nepotului care îl admira. Atunci, în mod intuitiv, așa cum m-am priceput mai bine, m-am grăbit să îl consolez, încercând să îi deturnez atenția de la slăbiciunea și fragilitatea lui către mine („Vai, vai, Bunicule, ce m-ai speriat!”), către trotuar („Nu sunt zdraveni, să lase neacoperite asemenea gropi, o grămadă de oameni o să se împiedice în locul ăsta”), către încălțări („Ar trebui să porți niște pantofi sport, care țin mai strâns piciorul”). Să-l consolez în acel moment însemna să îl disculp în legătură cu slăbiciunea lui, să nu îi amintesc că este deja o persoană în vârstă și fragilă...

Consolarea este un fel de alchimie, procesele ei sunt uneori misterioase, rezultatele, uneori nesigure, însă în descrierea itinerarelor consolatoare pe care le vom prezenta vor apărea aproape întotdeauna, în grade diferite, patru dimensiuni indispensabile, patru A:

- **Afecțiune:** chiar dacă nu este exprimată în mod direct, consolarea este expresia afecțiunii pentru persoana aflată în suferință.
- **Atenție:** gestul consolator ne abate atenția de la suferință; chiar dacă este trecător, superficial sau chiar derizoriu, efectul acestuia este benefic deoarece orice întrerupere a suferinței îi face bine celui care suferă și îi permite să își tragă sufletul.
- **Acțiune:** mai mult decât vorbele sau sfaturile, îndemnul la acțiune și, mai bine chiar, îndemnul la acțiunea comună și împărtășită va ajuta adesea persoanele descurajate să reintre în fluxul vieții.
- **Acceptare:** acceptarea unei neșanse nu înseamnă să o aprobi sau să i te supui, ci doar să recunoști că a avut loc. Acceptarea reprezintă o etapă indispensabilă oricărui proces de reconstrucție; cu toate acestea, ea este mai curând o consecință și un beneficiu pe care le aduce consolarea decât un îndemn exprimat direct. Este un

obiectiv pe care și-l propun implicit persoanele care consolează, cu scopul de a le ghida pe această cale, cu blândețe, pe cele care sunt consoleate.

Frumusețea consolării

Există unele cuvinte mai puternice decât altele tocmai prin ceea ce provoacă în noi, cuvinte care cântă și care promit, cuvinte melodioase care trezesc în noi o serie întreagă de imagini și amintiri. Este și cazul cuvântului consolare: acesta trimite cu gândul la copilărie și la micile necazuri, dar și la moarte și doliu, la toate durerile omenești; și deopotrivă la brațele întinse, la mângâierile, la gesturile de afecțiune și de înțelegere.

CONSOLAREA ESTE FRAGILĂ ȘI NESIGURĂ

Când consolezi pe cineva, trebuie să știi și să accepți că vorbele tale reduc doar în parte suferința; dar să îți dorești deopotrivă ca suferința să nu fie trăită în singurătate. Consolarea este un act de prezență afectuoasă, chiar dacă uneori rămâne neputincioasă.

Uneori, atunci când consolăm pe cineva, se întâmplă să nici nu știm cum va evolua situația. Incertitudinea este uneori mai mare și chiar mai admirabilă: atunci, de pildă, când consolăm pe cineva fiind noi înșine în plină suferință. Ne putem gândi la acele povești de viață ale prizonierilor și deportaților care se consolează unii pe alții; sau la orice ființă umană prăbușită în propria suferință care se străduiește să aline supliciu celui de lângă ea. Să consolezi pe cineva atunci când tu însuși ești în plină ceață și te temi pentru tine este, fără îndoială, cea mai tulburătoare formă de consolare: de la