

LBRIS

We know
books

Robert Jackman

GHID PENTRU ALINAREA SUFERINȚEI

Cum să îți vindeci sufletul după
o pierdere dureroasă

Cuprins

Introducere	15
Tapiseria vieții	27
Partea I. Nenumăratele chipuri ale pierderii	33
Capitolul unu. Să înțelegem suferința și pierderea	35
Modificarea perspectivelor	39
Un nou acum	42
Coșul cu pierderi	44
Un drum fragil	50
Capitolul doi. Pierderile sunt de toate formele și mărimile	53
Pierderi nerecunoscute	55
Pierderi mărunte	55
<i>Pierderi ascunse</i>	58
Pierderi semnificative	61
<i>Pierderea continuă</i>	64
Pierderile medicale	65
Pierderea inconsolabilă	68
Povestea lui Brandi: dragoste, pierdere și boală	73
<i>Brandi și David</i>	90

<i>Reflecții asupra poveștii lui Brandt</i>	98
<i>Resurse suplimentare</i>	100
Capitolul trei. Să înfruntăm pierderile cu mult curaj	101
Pierderile sunt normale	103
<i>De ce eu?</i>	104
Reacții emoționale față de pierdere	106
Numirea unei pierderi	109
Conectarea cu pierderea	110
<i>Manifestări sănătoase de-a lungul Drumului</i>	111
<i>Manifestări rănite de-a lungul Drumului</i>	112
Anticiparea unei pierderi	114
<i>Acceptarea curajoasă</i>	117
Cele cinci etape ale durerii	120
<i>Senzația de blocaj</i>	126
Povestea Dianei: cum să treci peste un incendiu cu înțelepciune	127
<i>Energia focului</i>	132
<i>Reflecții asupra poveștii Dianei</i>	142
<i>Resurse suplimentare</i>	144
Partea a II-a. Cele trei etape ale drumului fragil	145
Capitolul patru. Unda de șoc	147
Șocul	148
<i>Deconectarea</i>	151
Jelirea	152
<i>Depresia fără tristețe</i>	155
<i>Singurătatea persistentă</i>	157
<i>Suferința ca furie</i>	158

<i>Suferința cumulativă</i>	161
<i>Suferința încremenită</i>	162
<i>Suferință fără sfârșit</i>	164
Alegeri prin care ne complăcem și alegeri prin care ne refacem	167
<i>Alegeri prin care ne complăcem</i>	167
<i>Alegeri prin care ne refacem</i>	170
Povestea lui Bonnie: pierderea unui copil în urma sinuciderii acestuia	174
<i>Reflecții asupra poveștii lui Bonnie</i>	196
<i>Resurse suplimentare</i>	200
Capitolul cinci. Suprasolicitarea	201
Stabilirea condițiilor	202
Trecerea prin perioada de suprasolicitare	204
<i>Opoziția față de suprasolicitare</i>	205
<i>Respingerea suprasolicitării</i>	207
<i>Ignorarea suprasolicitării</i>	210
Schimbarea după pierdere	211
Fii blând cu tine însuși	213
<i>Compașiunea față de sine</i>	214
<i>Speranță și reziliență</i>	217
Povestea lui Nicole: sarcina neintenționată și pierderea ei	221
<i>Reflecții asupra poveștii lui Nicole</i>	233
<i>Resurse suplimentare</i>	236
Capitolul șase. Apropierea de consolare	237
Schimbarea perspectivei	242
<i>Asumarea pozitivă</i>	245

Mine emoționale	247
Acte ceremoniale	251
Povestea lui David: cum să trăiești autentic cu o boală cronică	257
<i>Reflecții asupra poveștii lui David</i>	274
<i>Resurse suplimentare</i>	278
Partea a III-a. Dezvoltarea în suferință	279
Capitolul șapte. Pierderile și copilul interior	281
Cauze ale rănilor din copilărie	283
Rana copilului interior și împotrivirea	289
Povestea lui Robert: pierderea inocenței	295
<i>Resurse suplimentare</i>	311
Capitolul opt. Să aprofundăm munca	313
Ce este în neregulă cu mine?	314
Oameni bine intenționați	317
Liniștea profundă	319
<i>Nesocotirea pierderii</i>	320
Identificarea excesivă cu pierderea	322
Pierderea neconsolabilă	324
Pierderea unui animal de companie	326
Povestea lui Kathy: acceptarea călătoriei unui copil	329
<i>Reflecții asupra poveștii lui Kathy</i>	345
<i>Resurse suplimentare</i>	350
Capitolul nouă. Instrumente practice pentru onorarea pierderilor	351
Instrumente pentru onorarea silențioasă	355

<i>Medicamentul respirației</i>	356
<i>Ancorarea și centrarea</i>	359
<i>Punctul de pivotare</i>	361
<i>Imagistică ghidată</i>	363
<i>Identificarea răni</i>	365
<i>Detășarea iubitoare</i>	369
Instrumente pentru onorare prin scris	371
<i>Scrisori simbolice</i>	371
<i>Sugestii pentru scris</i>	374
<i>Jurnalul Succeselor Zilnice</i>	377
Instrumente pentru onorare prin mișcare	379
<i>Ziua de distragere a atenției</i>	379
<i>Cinci lucruri</i>	381
<i>Cutia cu sentimente „Asta-i chiar nasol”</i>	382
<i>Oprirea filmului traumei</i>	385
<i>Arta neurografică</i>	387
<i>Spații mici și liniștite</i>	389
Povestea lui Gary: o pierdere neașteptată a slujbei	393
<i>Reflecții asupra poveștii lui Gary</i>	410
<i>Resurse suplimentare</i>	414
Capitolul zece. Să-i ajutăm pe ceilalți să treacă peste pierderi	415
Stabilirea limitelor	416
<i>Interdependența emoțională</i>	419
<i>Îngrijorarea</i>	422
Pierderea independenței	423

<i>După un deces</i>	425
<i>Deschiderea</i>	426
<i>Furia</i>	428
<i>Comunicarea practică</i>	430
Valea plângerii pentru partenerul tău	431
<i>Izbucnirile de furie din cauza durerii</i>	433
Pierderea indirectă	436
<i>Alegerile greșite ale unui copil adult</i>	440
Povestea lui Willow: artă și mângâiere pentru cei ce mor	443
<i>Reflecții asupra poveștii lui Willow</i>	451
<i>Resurse suplimentare</i>	454
Capitolul unsprezece. Să devenim încrezători	455
Să devenim încrezători	455
Drumul fragil	456
Darurile pierderii	461
Dezvoltare prin onorare	464
Următorii pași	467
„Scânteia”, de Robert Jackman	470
Mulțumiri	471
Resurse	474
Website-uri	477
Despre autor	478

Introducere



Durerea este ca oceanul; vine în valuri ce se retrag și se revarsă. Uneori, apa e calmă, alteori e copleșitoare. Tot ce putem face este să învățăm să înotăm.

— VICKI HARRISON

Probabil că ai ales această carte pentru că tocmai ai suferit o pierdere și încerci să găsești un sens în asta sau poate că îți este greu să depășești o pierdere prin care ai trecut în urmă cu ceva vreme. Oriunde te-ai afla în procesul de înțelegere a pierderii tale, află că este în regulă oriunde te găsești acum și continui să fii aceeași persoană care erai înainte. Tocmai ai trecut printr-una din marile lecții ale vieții, așa că acum te simți diferit. Relația ta cu pierderea este o călătorie curajoasă și profund personală pe care o gestionezi de unul singur și, cu fiecare zi ce trece, vei descoperi și vei învăța ceva nou. Putem citi cărți și putem afla cum au trecut alții prin experiența pierderii, însă până n-o trăim pe pielea noastră, nu prea știm cum o să ne simțim sau cum se va desfășura ea.

Deși nu putem fi mereu pregătiți pentru o pierdere, putem învăța să fim binevoitori cu noi înșine în timpul procesului. Experiențele ce provoacă durere și pierdere pun sub semnul îndoielii și iau în derâdere starea noastră de fapt, zdrobindu-ne și abandonându-ne într-o grămadă

CAPITOLUL UNU

**Să înțelegem suferința
și pierderea**

Când jelești, prima persoană cu care ți-ai dori să poți vorbi nu mai este în viață. A doua persoană este cineva care înțelege suferința și care vrea să te întâlnească exact acolo unde te găsești.

— DAVID KESSLER

Eram în anul 2010, iar mama tocmai suferise un atac cerebral devastator. Dorind să simt că țin lucrurile sub control, am apelat la abilitățile mele familiare de adaptare, găsindu-mi neîncetat ceva de făcut: cum se simte astăzi, ce progrese face, ce nevoi are, ce pot să-i aduc, ce simptome prezintă, cum se comportă. Mă străduiam să rămân concentrat asupra prezentului, dar prin faptul că îndeplineam aceste însărcinări și că-mi făceam griji evitam totodată sentimentele majore și înfricoșătoare dinăuntrul meu, știind că starea mamei nu se îmbunătățește și că sănătatea ei era în declin. Nu voiam să privesc în față acest adevăr inconfortabil, doream să-mi găsesc continuu ceva de făcut, astfel încât copilul meu

IPDIS | We know

interior speriat să se poată simți în siguranță de-a lungul acestei perioade imprevizibile.

Mama a luptat din răputeri ca să-și recupereze puterea și capacitățile și mi-a fost greu să o văd așa. Locuim în zona metropolitană a orașului Chicago de mai bine de 30 de ani, așa că separarea dintre realitatea cotidiană a părinților mei și a mea, reprezentată printr-un drum de șase ore cu automobilul, era bine împământenită. Sinele meu rănit putea să pretindă că lucrurile sunt în regulă, că mama nu suferise cu adevărat acel atac cerebral, că părinții mei făceau lucrurile pe care le făcuseră dintotdeauna, ieșind cu prietenii sau navigând cu barca lor. Băiețelul din mine dorea cu disperare ca această realitate să se întoarcă, ca totul să fie cum fusese înainte. Nu-mi plăceau apele necunoscute care mi se întindeau în față. Nu-mi plăcea să fiu nevoit să iau decizii de adult împreună cu tata și cu sora mea în privința îngrijirii mamei mele. Voiam ca părinții mei să rămână părinții mei, iar eu să fiu fiul lor adult. Voiam ca ei să fie puternici și independenți, nicidecum ca mama să se tot interneze și să se externeze din centre de îngrijire. Nu voiam să-mi văd tatăl agățându-se nesigur de o realitate care nu mai era fezabilă; era istovit fizic, dar se încăpățâna și nu ne lăsa să-l ajutăm.

Moartea mamei la doi ani după atacul cerebral a fost cel mai mare șoc al vieții mele. Am trecut de la inocență și naivitate la acceptarea reticentă a unei realități dure. Acum îmi dau seama că în ultimele zile ale mamei mele, la un moment dat, mă detașasem mental și emoțional. Nu eram eu însumi. Puteam să fac lucruri de bază, însă nu puteam să iau decizii majore, căci mintea mea era preocupată de noile emoții și gânduri care creau o tornadă traumatică ce se zvârcolea înăuntrul meu. Obișnuita mea perspectivă pozitivă asupra vieții era încetoșată și totul era învăluit într-o mantie grea de cenușiu mohorât.

Mă uit în urmă la felul în care am reacționat față de moartea mamei mele, survenită în anul 2010, și îmi dau seama cât de rătăcit eram. Rațional vorbind, știam ce trebuie să fac, dar toate acele cunoștințe îmi scăpau. În definitiv, mama mea nu mai murise până atunci și toate aceste trăiri erau noi. Copilul interior din mine era rănit și suferea profund. Partea adultă din mine era amortită; făceam lucrurile de care eram responsabil, însă eram fără doar și poate o persoană rănită.

Să treci printr-o pierdere, îndeosebi o pierdere majoră, este ca și cum te-ai afla în mijlocul unei ape imense. Uneori, pierderea este turbulentă și zbuciumată, alteori e lentă sau calmă. Dar chiar și atunci când apele par liniștite, adâncurile se agită; așa este relația noastră cu pierderea. Ne mișcăm mereu odată cu pierderea și înăuntrul ei, conștient și subconștient. Suntem cufundați în proces, iar acesta nu este niciodată unul inert. Fiecare mișcare lăuntrică ne aduce mai aproape de o conștientizare mai adâncă a lecțiilor suferinței care se află în profunzimile conștiinței noastre – dacă avem răbdare să stăm liniștiți și calmi înăuntrul nostru și să-i ascultăm înțelepciunea.

Cu toții ne confruntăm cu pierderi la un moment dat în viețile noastre, dar le interpretăm în felul nostru unic. Unele pierderi sunt minuscule, ca o zi proastă în care nimic nu ne merge cum trebuie, în vreme ce alte pierderi pot să ne facă întregul univers să se dezintegreze. Uneori, ne recunoaștem și ne onorăm pierderile, dar mult prea des nu identificăm sau nu numim unele evenimente ca fiind pierderi. Majoritatea oamenilor poartă cu ei o colecție aleatoare de emoții nevindecate care-s legate de pierderile lor, iar emoțiile respective încep să se adune. La un moment dat, cărăm cu toții o grămadă de emoții acumulate – jigniri și resentimente, trădări și traume – care sunt asociate pierderilor mari sau mărunte.

Cu toții facem față pierderilor în felul nostru.

Le ignorăm, le respingem, ne aruncăm în emoțiile pe care ni le provoacă sau devenim extrem de concentrați asupra sarcinii de a „repara” pierderile.

Fie că rătăcim sau că stricăm un obiect de preț, că cineva ne înșală sau că o persoană dragă moare, suferim o pierdere. Asemenea pierderi duc la o schimbare între ceea ce știam înainte și ceea ce se petrece în clipa pierderii. Într-o zi, conduceam mașina la o oră de vârf, iar șoferul automobilului de lângă mine n-a văzut că mașina din fața lui oprise. Am urmărit cu încetinitorul automobilul de lângă mine lovind bara de protecție a celui din față. În acea clipă, am fost martorul unei pierderi. Numaidecât, programele și atitudinile ambilor șoferi au fost modificate. Nu era o pierdere devastatoare, însă coliziunea însemna că ceea ce fiecare șofer știa despre ziua respectivă înaintea accidentului se schimbase brusc. Această pierdere mărunță a modificat programul fiecărei persoane de la modul în care crezuseră că urma să li se desfășoare ziua. Mă întreb dacă vreunul dintre ei și-a găsit timpul necesar ca să-și recunoască sentimentele legate de accident și să îl catalogheze drept pierdere.

Cu toții am trăit experiențe de viață de dinainte și după o pierdere, când ne știam viețile într-un fel și apoi ni s-au schimbat într-o clipă. Adeseori, după o pierdere, ne simțim naivi sau ignoranți: *Cum de nu m-am așteptat la asta? Am fost nătărău să cred că experiența „dinainte” va dura la nesfârșit. Credeam că lucrul ăsta va face parte mereu din viața mea.* Dar nu suntem nici naivi, nici ignoranți, pur și simplu trecem prin viață și o trăim, ceea ce înseamnă că știm ceea ce știm în momentul cu pricina. Și mai știm că pierderea este normală, astfel că o anumită parte din noi nu este surprinsă.

Metafora visului cu țesătoarea tapiseriei ilustrează faptul că, oricât de mult ne-ar durea să suferim pierderi, acestea ne învață cum să căpătăm o perspectivă și să observăm contrastul dintre vremurile dificile și cele care sunt bune și stabile. În cele din urmă, experiența noastră de viață se reduce la perspectivele pe care le avem. Unii oameni se află într-o transă în care se limitează singuri și văd doar ceea ce le lipsește, dând posibilitatea pierderilor lor să le definească viețile. Alții observă belșugul și binele peste tot în jur. De-a lungul vieților noastre, în funcție de locul în care ne aflăm din punct de vedere emoțional, trecem de la o perspectivă la alta, schimbându-ne lentițele prin care privim pentru a ne vedea triumfurile și traumele la un anumit moment în timp.

Perspectiva vieții noastre este modelată de familia de origine, de experiențele de viață și de modurile în care am învățat să navigăm printre aceste tragedii și triumfuri. În timp, învățăm să înțelegem începuturile și sfârșiturile. Lăsăm în urmă gândirea magică a unui copil care crede că totul va dura veșnic și, în cele din urmă, asimilăm ideea că pierderea este o parte firească a vieții.

MODIFICAREA PERSPECTIVELOR

Puterea de a ne modifica perspectivele este cea mai importantă abilitate de adaptare pe care o avem și pe care o putem controla.

Tot ce trăim în viață trece prin filtrul nostru emoțional, astfel că interpretarea unui eveniment ne afectează în funcție de ceea ce este vindecător sau nevindecător înăuntrul nostru. Când experimentăm orice fel de pierdere,

pierderea în sine nu se schimbă; o pierdere este ceea ce este. Ceea ce se schimbă sunt perspectivele și alegerile pe care le facem după pierdere, pornind de la limpezimea sau încetșoșarea filtrului nostru. Modul în care interpretăm o pierdere la un moment dat în viață corespunde situației emoționale în care ne găsim în vremea respectivă. Dacă filtrul nostru emoțional este deja îmbâcsit cu sentimente de deznădejde, depresie sau anxietate, de exemplu, pierderea va spori intensitatea fiecăruia dintre acele sentimente. Privim pierderea prin lentilele percepției noastre, astfel că, dacă lentilele sunt neclare și dureroase, acesta este felul în care fie vom aborda, fie vom evita să înfruntăm pierderea.

Gândește-te la o pierdere recentă din viața ta. Simți această pierdere într-o manieră echilibrată, rezonabilă? Adică te doare, însă o recunoști și te apleci asupra sentimentelor tale? Sau nu cumva pierderea pare apăsătoare deoarece te simțea deprimat sau anxios înainte ca ea să se producă și acum pierderea se adaugă peste senzațiile tale de tristețe sau de îngrijorare? Este dificil să fim rezistenți după o pierdere atunci când deja suferim, iar bateria ne este descărcată. Pur și simplu, nu avem aceeași capacitate de a face față pierderii cum am fi avut dacă am fi fost complet încărcăți. Este o rană produsă peste altă rană.

Pentru unii, o pierdere reprezintă un sfârșit, în timp ce pentru alții, ea creează o deschidere, un început.

Fiecare experiență de pierdere este unică și, până când nu trecem printr-o anumită pierdere, habar nu avem cum vom gândi, simți, interacționa, accepta sau respinge această experiență concretă. Cu alte cuvinte, nu știm întotdeauna ce este vindecăt și nevindecăt înăuntrul nostru. Când eram mai tânăr, fricile mă făceau

să-mi închipui cum o să mă simt când vor muri părinții mei, chiar dacă nu voiam să mă gândesc la asta. Acum mi se pare ciudat, însă cred că era modul meu de a face față unei frici anxioase, crezând că m-aș putea pregăti mai bine pentru ceea ce se va petrece într-o zi. Mă gândeam că aș putea diminua impactul uneia dintre cele mai groaznice frici ale mele. Cu toate acestea, când părinții mei chiar au decedat (mama a fost prima), n-am simțit niciunul dintre acele lucruri pe care mi le închipuisem. Sentimentele mele au fost mult mai profunde, mai complexe și mai nuanțate decât mă așteptasem și mă pregătisem. Am avut senzația că mă aflu într-o prăpastie fără fund a disperării și n-am știut cum o să ies de-acolo.

Încercam să-mi folosesc instrumentele de adaptare, dar mă străduiam totodată să fug de durere consumând alcool în exces, mâncând prost, funcționând pe pilot automat și purtându-mă urât cu partenerul meu. Cei doi ani de dinaintea morții mamei și-au lăsat amprenta asupra mea. Credeam că mă descurc cum trebuie, dar prietenii care mă iubeau mă întrebau: ești în regulă? Ai nevoie de ceva? Chiar și cu tot ce știam să fac pentru a-i ajuta pe ceilalți să treacă peste suferința lor, pierderea mea mi-a dat lumea peste cap. Acum îmi dau seama că aveam mult mai multă nevoie de ajutor decât eram dispus să recunosc. Durerea mă făcea să mă simt rătăcit, anesteziat și deprimat. O parte din mine se temea să simtă angoasa agonizantă, deoarece credeam că o să mă înghită cu totul.

Îmi doresc să îmi fi luat mai multe zile libere de la muncă și să îmi fi oferit mai mult spațiu pentru momente liniștite, tăcute, blânde, în loc să încerc să fac atât de multe lucruri. Reacția în care m-am complăcut a fost să încerc să mă întorc la viața mea așa cum mi-o aminteam, în loc să onorez ceea ce trăiam și simțeam. În timp, după ce ignorarea durerii m-a epuizat, mi-am permis mai multă reflecție. Cu ajutorul grupurilor pentru bărbați,

al terapiei, prietenilor și al rudelor de încredere, m-am aplecat asupra durerii, trecând lent peste suferința mea. Sprijinul celorlalți m-a ajutat să găsesc o tărie lăuntrică. Examinarea sentimentelor mele m-a ajutat să mă înțeleg mai bine pe mine însumi și pe ceilalți adulți orfani. Chiar dacă a fost dificil, sunt recunoscător pentru acest creuzet al vindecării. Uneori, ne învățăm lecțiile suferinței în moduri brutale.

În călătoria vindecării mele am învățat că ceea ce știam nu m-a ajutat prea mult în procesul de recunoaștere și vindecare a pierderii. A trebuit să mă contopesc cu pierderea și să o trăiesc, să mă cufund în profunzimile emoțiilor mele. Încercările mele anterioare de a mă pregăti pentru această suferință titanică mi s-au părut extrem de neînsemnate și de naive. Nu trecusem emoțional prin pierderea unui părinte până atunci, așa că nu era chip să mă fi putut pregăti pentru asta. A trebuit să-mi ofer permisiunea de a ceda în fața emoțiilor, de a pătrunde în ele și de a le lăsa să-mi vorbească prin această experiență. A trebuit să învăț să-mi respect durerea sufletească și înțelepciunea inimii. A trebuit să învăț cum să dau glas acestei dureri, chiar dacă mă simțeam de parcă băjbâiam prin beznă în căutarea unui întrerupător. Pierderea mi-a fost învățător. Este învățător pentru noi toți.

UN NOU ACUM

Fiecare moment din timp este acum. Într-o lume a gândirii magice, credem că ceea ce experimentăm în acest moment va dura la nesfârșit. Apoi, când ceva se schimbă, privim în oglinda retrovizoare și suntem șocați, întristați și surprinși. Cum a putut să se strice? Cum a putut să mă înșele? Cum a putut să moară? Bruscu, suntem azvârliți într-un nou acum. Unii oameni

se împotmolesc într-o perspectivă înăcrîtă a furiei și a resentimentelor legate de cele întâmplate. Alții trec mai departe, creându-și experiențe noi în noul acum cu înțelepciunea nou descoperită, țesând-o în tapiseria vieții lor.

Terapia suferinței nu este menită să fie sterilizată și împachetată într-o experiență de tip „drive through”, umplută cu platitudini. Cu cât evităm mai mult să ne respectăm suferința, cu atât mai mult timp ne vom simți deconectați de viață și de darurile ei revelatoare.

Când discutăm despre modul în care acceptăm, îmbrățișăm sau recunoaștem durerea, reacția instinctivă este să respingem ideea. În mod natural, vrem să evităm durerea; puțini dintre noi se apleacă asupra durerii sau îi urează bun-venit. Profunzimea durerii pe care o simțim după o pierdere poate să devină atât de intensă, încât habar nu avem ce să facem cu ea. Poate fi înspăimântător să fim izbiți dintr-odată de atât de multă suferință și pierdere, chiar dacă am anticipat acest lucru. Suntem proiectați din senin într-o nouă realitate și totul pare să se deruleze cu încetinitorul. Suntem amortiți și chinuitor de conștienți de fragilitatea vieții, de mortalitate și de situațiile pe care le consideraserăm de la sine înțelese. Acest tsunami al suferinței zdruncină sistemul în cruda realitate că nu suntem nemuritori și că nimic pe lume nu durează pentru totdeauna. Rațional, cunoaștem acest lucru, dar când apare din senin o pierdere, inimile ne sunt împovărate.

De obicei, acesta este momentul în care se întâmplă unul din două lucruri: fie acceptăm că pierderea a avut loc, fie o negăm. Este posibil ca la început să acceptăm