

KESSLER, DAVID

**Găsirea sensului după pierderea unei persoane dragi: a șasea etapă în procesul de doliu și vindecare** / David Kessler; trad. din lb. engleză de

Anacaona Mîndrilă-Sonetto. – București: Herald, 2024

ISBN 978-630-336-047-8

I. Mîndrilă-Sonetto, Anacaona (trad.)

159.9

DAVID KESSLER

# Găsirea sensului după pierderea unei persoane dragi

A șasea etapă în procesul  
de doliu și vindecare

*Scrisă cu sprijinul familiei lui Elisabeth Kübler-Ross  
și al Fundației Elisabeth Kübler-Ross*

Traducere din limba engleză:  
ANACAONA MÎNDRILĂ-SONETTO

*Finding meaning. The sixth stage of grief*, by David Kessler  
Copyright © 2019 by David Kessler, Inc.  
All rights reserved.

EDITURA  HERALD  
București

## Cuprins

NOTA AUTORULUI	8
CUVÂNT-ÎNAINTE	9
INTRODUCERE	11

## PARTEA I

## ORICE PIERDERE ARE UN SENS

CAPITOLUL 1	
Ce înseamnă „sens”?	25
CAPITOLUL 2	
Doliul are nevoie de martori	43
CAPITOLUL 3	
Sensul morții	65
CAPITOLUL 4	
Primul pas spre găsirea sensului	85
CAPITOLUL 5	
Decizia	101

## PARTEA A II-A

## DIFICULTĂȚI ÎN PROCESUL DE DOLIU

CAPITOLUL 6	
Găsirea unui sens în „De ce?”	119
CAPITOLUL 7	
Sinuciderea	133

CAPITOLUL 8	
Relații complicate	149
CAPITOLUL 9	
Pierderea unui copil	167

CAPITOLUL 10	
Pierderea unei sarcini și moartea unui nou-născut	181

CAPITOLUL 11	
Bolile minții: tulburările psihice și dependențele	193

## PARTEA A III-A

## SENSUL

CAPITOLUL 12	
Mai multă iubire decât durere	215
CAPITOLUL 13	
Moștenirea	229
CAPITOLUL 14	
De la doliu la a crede: viața de apoi	245
CAPITOLUL 15	
Totul s-a schimbat pentru totdeauna	257
GÂNDURI DE ÎNCHEIERE	277
MULȚUMIRI	281
DESPRE AUTOR	283

LIBRIS We know  
creație

a înțelege și a transforma durerea într-o nouă formă de iubire și în sens. Găsirea sensului nu reprezintă încetarea, eliminarea sau negarea durerii, ci modul de a ne reconstrui și de a ne continua viața după ce sufletul a fost rupt în bucăți.

Cartea este valoroasă și pentru cei care nu trec prin doliu dar au în constelația lor de relații persoane care se confruntă cu pierderea. În doliu avem nevoie de martor, spune David Kessler. Avem nevoie pentru că atunci când pierdem, mai ales pe cineva drag, lumea se rupe în două: lumea interioară, a sufletului dărâmat și sfâșiat de durere, și cea a lumii exterioare, acolo unde avem nevoie de conținere. Când cineva trece prin așa ceva puțini sunt aceia care însoțesc persoana îndoliată. Este un lucru tare dificil. Chiar și după atâția ani de experiență ca psihoterapeut îmi este greu în viața personală când sun pe cineva apropiat care trece printr-o pierdere. Dar o fac. Pentru că știu din propria experiență cât de adânc este hăul în care ajungem atunci când suntem în doliu.

David Kessler nu ne oferă soluții rapide ori facile, nici nu ne iluzionează cu rezolvarea magică a durerii și a suferinței. El ne arată că avem nevoie de angajarea într-un proces de reflecție profundă și de adaptare la lumea exterioară, schimbată definitiv după pierdere. Iar toate astea pot deveni declanșatorul transformării noastre.

Lectură hrănitoare pentru toți!

**Cristina Schmidt**, Psihoterapeut,  
Profesor Asociat la Facultatea de Psihologie și  
Științele Educației de la Universitatea București,  
Director al *International center for Psychogenealogy*

## Introducere

În anul 1969, în *Despre moarte și a muri (On Death and Dying)*<sup>1</sup>, cartea sa deschizătoare de drumuri, Elisabeth Kübler-Ross a identificat cele cinci stadii ale procesului morții. Ca medic psihiatru, ea a observat că pacienții aflați pe moarte par să traverseze experiențe sau stadii similare. Cartea sa a captat atenția întregii lumi și avea să schimbe pentru totdeauna felul în care discutăm și gândim despre moarte și a muri. Elisabeth Kübler-Ross a adus la lumină adevărul acestei experiențe universale, scoțându-l din umbra eufemismelor.

Câteva decenii mai târziu, am avut privilegiul de a-i fi protejat și prieten și de a scrie împreună cu ea cartea *Life Lessons: Two Experts on Death & Dying Teach Us About the Mysteries of Life and Living* („Lecții de viață: doi experți în ce privește moartea și a muri ne învață despre misterele vieții și ale trăitului” – n. red.). În a doua carte pe care am scris-o împreună, *On Grief and Grieving*, și ultima ei lucrare, Elisabeth mi-a cerut s-o ajut să adapteze stadiile pe care le observase la muribunzi, luând în calcul etapele similare pe care le observaserăm și la oamenii îndoliați.<sup>2</sup> Cele cinci etape ale procesului de doliu sunt:

**Negarea:** șoc și refuzul de a crede că pierderea s-a produs

**Furia:** că persoana iubită s-a dus

**Negocierea:** nenumărate gânduri de tip „dar dacă...” și regrete

<sup>1</sup> A se vedea în acest sens și ediția în limba română, *Despre moarte și a muri*, publicată de Elena Francisc Publishing, trad. Mihail Pirusca, 2008, București, și la Editura For You, 2019, București. (N. red.)

<sup>2</sup> A se vedea în acest sens și cartea *Doliul și separarea. Fazele și oportunitățile procesului psihologic*, de Verena Kast, publicată la Editura Herald, 2021, București. (N. red.)

**Depresia:** tristețe pricinuită de pierdere

**Acceptarea:** admiterea realității pierderii

Cele cinci etape n-au fost gândite nicio clipă ca fiind prescriptive și același lucru este valabil în egală măsură pentru procesul morții și pentru subiectul cărții de față, doliul. Ele nu sunt o metodă de a împacheta frumos, în cutii ordonate, trăiri emoționale haotice. Nu prescriu, ci descriu. Și descriu doar un proces general. Fiecare dintre noi își trăiește doliul în felul său unic. Totuși, procesul doliului tinde să se desfășoare în etape similare cu cele descrise de noi și majoritatea oamenilor care l-au traversat le vor recunoaște. În anii care au trecut de la publicarea respectivei cărți am trăit eu însumi o mare pierdere și pot să confirm că, într-adevăr, cele cinci etape surprind sentimentele pe care le trăim pe parcursul zbaterii pricinuite de moartea celor dragi.

Ultima dintre cele cinci etape descrise de Kübler-Ross este *acceptarea*. În această etapă admitem realitatea pierderii. Ne luăm un răgaz ca să stăm și să respirăm adevărul incontestabil că persoana iubită s-a dus. Această etapă nu e nicidecum ușoară. Ea poate fi extrem de dureroasă, iar acceptarea nu înseamnă că ne-am împăcat cu pierderea sau că procesul doliului s-a încheiat oficial. Acestei a cincea etape i s-a atribuit însă un caracter de finalitate pe care Elisabeth și cu mine n-am intenționat cătuși de puțin să i-l dăm. De-a lungul anilor am ajuns să înțeleg că procesul de vindecare are o a șasea etapă, crucială: sensul. Nu este un pas arbitrar sau obligatoriu, ci unul pe care mulți oameni știu să-l facă intuitiv, iar alții îl vor considera util de făcut.

În această a șasea etapă admitem că, deși intensitatea doliului va scădea, în timp, pentru cei mai mulți dintre noi, el nu se va încheia niciodată. Dar dacă ne dăm voie să intrăm pe deplin în această crucială și profundă etapă a șasea – sensul –, ea ne va permite să transformăm doliul în altceva, ceva măreț și care aduce împlinire.

Prin sens putem să găsim ceva mai mult decât durere. Când moare o persoană iubită sau când trăim orice fel de mare pierdere –

sfârșitul unei căsnicii, închiderea firmei la care lucrăm, distrugerea căminului nostru într-o catastrofă naturală –, vrem mai mult decât adevărul clar al acelei pierderi. Vrem să găsim un sens. Pierderea poate să rănească și să paralizeze. Poate să planeze asupra noastră ani la rând. Dar găsirea unui sens în pierdere ne dă puterea de a găsi o cale pe care să mergem înainte. Sensul ne ajută să înțelegem doliul, așa cum vei vedea în numeroasele povești din cartea de față, povești ale unor oameni care au traversat această a șasea etapă.

Lucrând cu oameni cărora le-a murit cineva drag, văd adesea cu câtă asiduitate caută ei un sens. Nu contează dacă moartea a survenit după o boală lungă și debilitantă sau dacă a venit ca un mare șoc, în urma unui accident sau a oricărui alt eveniment subit. Există deseori o dorință de a vedea în ea un sens.

Cum arată sensul? El poate îmbrăca multe forme, cum ar fi ca oamenii fie recunoscători pentru timpul petrecut cu persoana iubită, să descopere unele moduri de a-i comemora și omagia pe cei dragi sau să înțeleagă faptul că viața e scurtă și prețioasă, iar apoi să folosească această înțelegere ca pe o trambulină care îi propulsează spre o transformare sau schimbare majoră.

Cei care reușesc să găsească un sens tind să aibă un doliu mult mai suportabil decât cei care nu reușesc. E mai puțin probabil să se blocheze într-una dintre cele cinci etape. Totuși, dacă se produce acest blocaj, apar diferite manifestări, cum ar fi îngrășarea (sau slăbirea) bruscă, dependența de droguri sau de alcool, furia nerezolvată sau incapacitatea de a lega o nouă relație ori de a se angaja într-o relație, din teama de a trăi o nouă pierdere. Dacă oamenii se blochează în pierdere, aceasta ar putea ajunge să-i consume, *pierderea* devenind punctul central al vieții lor, într-atât încât își pierd orice alt sentiment al rostului și al direcției. Deși nu merge să dăm vina pe blocajul survenit după o pierdere pentru toate necazurile sau viciile noastre, aproape de fiecare dată există o legătură.

Doliul are o forță imensă. E ușor să te blochezi în durerea ta și să rămâi înverșunat, furios sau deprimat. Doliul îți înșfacă inima și nu pare să-i mai dea drumul.

Dar dacă reușești să găsești un sens chiar și în cea mai absurdă pierdere, poți face ceva mai mult decât să rămâi blocat. În cele mai dificile circumstanțe poți găsi cea mai bună versiune a ta. Poți continua să crești și să găsești căi de a duce o viață satisfăcătoare și, într-o bună zi, chiar plină de bucurie, o viață îmbogățită de lecțiile și iubirea primite de la persoana care a murit.

Căutarea sensului după pierdere ne conduce pe fiecare dintre noi pe alt drum. Candy Lightner a înființat faimoasa asociație Mothers Against Drunk Driving (MADD) în anul 1980, după ce fiica ei, Cari, a fost ucisă de un șofer condamnat în repetate rânduri pentru șofat în stare de ebrietate. Deși n-a înțeles niciodată de ce a trebuit ca fiica ei să moară, ea a reușit să găsească mult sens în crearea unei grupări care a salvat viața altora. Nimic nu putea să merite pentru ea prețul de a-și fi pierdut fiica, însă posibilitatea de a crea ceva pozitiv din acea moarte a ajutat-o să simtă că atât viața fiicei sale, cât și propria ei viață au un sens.

John Walsh a creat emisiunea TV *America's Most Wanted* după ce fiul său, Adam, a fost ucis. El a găsit un scop valoros în lupta de a curăța străzile de criminali pentru ca niciun alt copil să nu mai fie vătămat.

Walsh și Lightner au găsit sens în crearea de organizații cu impact la nivel național. Puțini dintre noi vom acționa la scară așa mare, dar asta nu e un impediment pentru crearea sensului. Putem să găsim un sens chiar și-n cele mai mărunte momente, dacă-l căutăm și ne propunem conștient să-l creăm.

Marcy a crescut cu un tată ale cărui personalități TV preferate erau Milton Berle, Danny Thomas și Morey Amsterdam. Fiindcă tatăl său i-a povestit că odată îl întâlnește pe Danny Thomas, amintire pe care o prețuia mult, după moartea lui, Marcy se gândea la tatăl ei de fiecare dată când vedea sau auzea vreo referire la Danny Thomas.

Într-o zi stătea la rând la oficiul poștal, ca să expedieze un colet și să cumpere niște timbre.

— Ce fel de timbre doriți? a întrebat-o funcționarul.

— Timbre Forever.

— Avem timbre cu drapele, cu flori și comemorative. Vreți să le vedeți?

„Cui îi pasă? Toate fac același lucru” și-a zis Marcy. Dar a decis să vadă ce are de oferit oficiul poștal. I s-a pus în față o gamă vastă de timbre și, pe neașteptate, Marcy a observat unul cu Danny Thomas. Gândindu-se la tatăl ei, a cumpărat mai multe colițe cu acel timbru. Nu le-a înrămat, n-a făcut nimic deosebit cu ele. Doar le-a folosit. Acum, de câte ori pregătește o scrisoare sau cecul pentru achitarea unei facturi și întinde mâna după un timbru, îl vede pe Danny Thomas și zâmbește. În acele momente scurte, amintirile despre viața tatălui ei îi revin în minte și o alină. Nu-i trebuie mai mult decât o clipă de dulce amintire ca să găsească sens în viața tatălui ei.

În munca mea cu oameni îndoliați, am fost întrebat adesea: „Unde încerc să găsesc sens? În moarte? În pierdere? În eveniment? În viața celui drag? Sau încerc să găsesc sens în propria viață după pierdere?”

Răspunsul meu este: da, da, da, da și iar da. E posibil să găsești sens în toate aceste lucruri, iar asta te va duce la întrebări și răspunsuri mai profunde. Poate sensul va apărea pentru tine prin descoperirea unor ritualuri care comemoază viața celui drag ori prin aducerea unei contribuții care omagiază acea persoană. Poate pierderea persoanei iubite te va determina să aprofundezi legăturile cu cei care încă mai sunt lângă tine sau să încerci să readuci în viața ta oameni de care te-ai înstrăinat. Sau poate te va face să simți mai intens frumusețea vieții pe care suntem cu toții privilegiați s-o avem atâta timp cât trăim pe acest pământ.

Soțul lui Deirdre murise cu doi ani înaintea întâmplărilor pe care mi le-a povestit și ea continua să-i simtă profund lipsa. Avuseseră o căsnicie foarte apropiată, plină de iubire, iar pierderea lăsase un gol imens în viața ei. Tatăl ei își pierduse fratele cu o lună înainte de moartea soțului ei. Doliul îi legase. Deirdre mi-a spus: „Îi știam durerea. Și-a iubit fratele. Înțelegeam.”

Deirdre și familia ei trăiesc în Hawaii; în ziua despre care mi-a vorbit mai târziu, se adunaseră într-un camping din apropiere de Pearl Harbor ca să urmărească un concurs de canoe la care participa nepoata ei. Cu câteva minute înainte de ora la care era programat să înceapă concursul, o sirenă de alertă nucleară a străpuns aerul dimineții. Simultan, pe telefonul lui Deirdre a apărut un mesaj de avertizare care spunea: „Alertă de rachetă nucleară în drum spre țintă. Nu este o simulare.”

„De sub un pavilion în care se adunaseră antrenorii a ieșit un grup. Au anunțat la difuzoare: «Oameni buni, aveți grijă să ajungeți acasă cu bine și ca toată lumea să aibă cu ce să plece!»”, mi-a povestit mai târziu Deirdre. Apoi a continuat:

„Tatăl meu, fratele, unchiul și restul familiei au început să-și demonteze corturile. M-am dus să aduc din mașină frânghiile tatei, iar când m-am întors, toți plecaseră, chiar și mama.

— Pa! am spus. Dar unde-i mama?

Apoi am văzut-o în mașina ei. Se grăbea și ea să meargă acasă. M-am dus la tata, singurul care încă nu plecase. Nu părea să se zorească. L-am întrebat:

— Ești bine?

De ce s-au grăbit toți ceilalți să plece? De ce n-au rămas să-și ia rămas-bun? Părea ridicol. Dacă urma să murim, de ce să nu fim împreună cu cei dragi când venea momentul? Dacă spre noi s-ar fi îndreptat într-adevăr o rachetă nucleară, toți ar fi murit în mașini, gonind spre casă. Nimeni n-ar fi spus *Te iubesc* sau *Sper să ne revedem*. Nimeni n-ar fi împărțit o ultimă amintire. Suntem o familie apropiată, de obicei.

Mi s-a părut interesant că acei doi oameni care, spre deosebire de toți ceilalți, n-au simțit nevoia să fugă am fost eu și tatăl meu. Noi am decis să fim împreună în timpul care ne mai rămânea. Am avut o discuție extraordinară în

acel răstimp terifiant. I-am mulțumit că e tatăl meu. El mi-a mulțumit că sunt fiica lui. Am vorbit despre lucrurile pe care le îndrăgim cel mai mult.

Fiind psiholog, am încercat să analizez de ce am rămas împreună, tata și cu mine, în momentele acelea despre care am crezut că vor fi ultimele pentru noi, când toți ceilalți membri ai familiei noastre au fugit. Cred că am procedat așa pentru că moartea unor oameni care ne fuseseră foarte apropiați ne-a învățat cât de prețioasă e viața. Dacă mai aveam de trăit numai cinci sau zece minute, nu voiam să le irosim.

S-a dovedit a fi alarmă falsă, dar îmi place nespus de mult că am decis, împreună cu tata, să petrecem cât ne-ar mai fi rămas din viață făcând ceva însemnat, cu sens. Nimeni nu știe cât mai avem de trăit – cinci minute, cinci ani sau cincizeci de ani. Asta nu putem să controlăm, dar putem controla cum alegem să petrecem timpul care ne mai rămâne, atât cât va fi el.”

În cele din urmă, sensul apare prin găsirea unei căi de a hrăni mai departe iubirea față de persoana pierdută după moartea acesteia, mergând totodată înainte în propria viață. Asta nu înseamnă că nu vei mai simți dorul de cel drag, ci că vei conștientiza mai acut cât de prețioasă e viața, după cum i s-a întâmplat lui Deirdre. Indiferent când se sfârșește, la câteva zile sau la adânci bătrâneți, rareori considerăm că viața e îndeajuns de lungă. Ca urmare, trebuie să încercăm s-o prețuim zi de zi și s-o trăim din plin. În felul acesta îi omagiem cel mai bine pe cei a căror moarte o jelim.

Mai jos sunt câteva reflecții care te pot ghida în înțelegerea sensului:

1. Sensul este relativ și personal.
2. Găsirea sensului cere timp. E posibil să-l găsești abia după luni sau chiar ani de la pierdere.

3. Sensul nu necesită înțelegere. Nu e nevoie să înțelegi de ce a murit cineva ca să găsești un sens.
4. Chiar dacă găsești un sens, nu vei simți că el a meritat prețul pierderii.
5. Pierderea pe care ai suferit-o nu e un test, o lecție, ceva de gestionat, un dar sau o binecuvântare. Pierderea e pur și simplu ceva ce ți se întâmplă. Sensul e ceea ce faci *tu* să se întâmple.
6. Numai tu îți poți găsi propriul sens.
7. Legăturile semnificative vor vindeca amintirile dureroase.

Când am început să scriu această carte, petrecusem deja zeci de ani scriind și predând despre doliu și lucrând cu persoane îndoliate. Trecusem bine de 50 de ani și socoteam că am ajuns să cunosc în profunzime doliul nu doar în plan profesional, ci și în viața personală. Oricine a ajuns la această vârstă a trecut printr-un doliu. Amândoi părinții mei muriseră, la fel și un nepot care-mi fusese ca un frate. Totuși, nimic din viața personală sau din cea profesională, ca specialist în doliu, nu mă pregătise pentru pierderea pe care am trăit-o când am demarat proiectul acestei cărți – moartea neașteptată a fiului meu, la vârsta de 21 de ani. A fost o pierdere atât de zdrobitoare, încât, în ciuda atâtor ani pe care-i petrecusem ajutându-i pe alții în procesul doliului, n-am fost sigur dacă există ceva ce m-ar putea ajuta să trec peste propriul doliu. Și, deși eram conștient că una dintre cheile vindecării după doliu este căutarea sensului, nu știam dacă pentru mine există vreo cale de a găsi un sens în acea pierdere. La fel ca multe alte persoane îndoliate, ceva din mine mă făcea să simt că jalea *mea* e prea mare ca să fie vindecată.

În anul 2000 înfășam doi băieți minunați din sistemul de plasament al Districtului Los Angeles. David avea 4 ani, iar fratele lui, Richard, 5. Până la acea vârstă, cei doi trecuseră prin cinci plasamente familiale și o adopție eșuată. Dependența din antecedentele lor heredocolaterale împiedicase un plasament permanent,

la fel și faptul că David se născuse cu droguri în organism. Când am aflat acest lucru, m-am temut că, drept urmare, ar putea să aibă probleme de nerezolvat. Dar a fost suficient să privesc fețele acelor doi băieței ca să știu că iubirea învinge orice. Adopția a fost finalizată, iar în anii care au urmat, credința mea în puterea iubirii a părut să se confirme. Atât David, cât și Richard au trecut printr-o transformare extraordinară și erau niște copii minunați.

Din păcate, traumele din primii ani de viață au reînceput să-l bântuie pe David în adolescență. Pe la 17 ani a început să încerce droguri. Din fericire, a venit la mine nu după mult timp și mi-a spus că a devenit dependent și are nevoie de ajutor. În următorii câțiva ani, viața noastră a fost plină de internări la reabilitare și programe în 12 pași. Dar, când a împlinit 20 de ani, David nu mai consuma droguri, era îndrăgostit de o femeie minunată, care absolvise recent școala de asistență socială, și-și începea primul an la colegiu. El arătase un real interes față de o carieră în medicină, însă ezitase mult în a alege specializarea sau dacă ar fi mai bine să fie interesat de altă profesie – chiar și așa, eram plin de speranță. Însă la câteva zile după ce a împlinit 21 de ani, David a făcut niște greșeli tipice în relațiile de cuplu și el și iubita lui s-au despărțit. Atunci s-a împrietenit cu un pacient de la reabilitare care trecea și el printr-o perioadă dificilă și au început să se drogheze din nou. Prietenul a trăit. David a murit.

Mă aflu în celălalt capăt al țării, într-un circuit de prelegeri, când am primit un telefon de la Richard, care mi-a spus plângând în hohote, că fratele lui a murit. În lunile care au urmat, am trăit într-un doliu cumplit de dureros. Din fericire, am avut în jurul meu prieteni și rude care m-au privit nu ca pe un expert în doliu, ci ca pe un tată care a trebuit să-și îngroape fiul.

În perioada imediat următoare pierderii lui David, niște oameni extraordinari, ca partenerul meu, Paul Denniston, și Marianne Williamson, maestră spirituală și una dintre nașele fiilor mei, au petrecut nenumărate ore cu mine, ascultând, vorbind, încercând să mă susțină în orice mod puteau. Prietena mea Dianne Gray,

care conducea la vremea respectivă Fundația Kübler-Ross, și ea un părinte care a trecut prin doliu, mi-a spus: „Știu că te îneci. O vreme vei continua să te afunzi, dar va veni un moment când vei atinge fundul. Și atunci vei avea de luat o hotărâre: rămâi acolo sau îți iei avânt și începi să revii la viață?”

Ce spunea ea părea adevărat. Știam că mă aflu pe fundul adânc al oceanului și mai știam că va trebui să rămân o vreme acolo. Nu eram pregătit să ies la suprafață. Dar chiar și atunci simțeam că voi continua să trăiesc, nu doar de dragul fiului meu supraviețuitor, ci și pentru mine însumi. Refuzam să îngădui ca moartea lui David să fie lipsită de sens sau să-mi facă viața lipsită de sens. N-aveam idee ce voi face ca să smulg un sens din acea perioadă cumplită. Pentru moment nu puteam decât să parcurg etapele Kübler-Ross și să le permit să se deruleze cât de lent aveam nevoie. Chiar și așa, știam că nu mă voi opri la acceptare. Trebuia să existe ceva în plus.

La început n-am putut să găsesc nicio consolare în amintirile despre iubirea pe care i-o purtasem fiului meu. Simțeam multă furie la vremea aceea – eram furios pe lume, pe Dumnezeu și pe David. Știam însă că, pentru a merge înainte, va trebui să găsesc un sens în doliul pe care-l trăiam. În jalea-mi adâncă, mă gândeam la un citat pe care-l împărtășesc la prelegeri: *doliul e facultativ în viața asta*. Da, e adevărat. Nu-i obligatoriu să treci prin doliul, dar îl poți evita numai evitând iubirea. Iubirea și doliul sunt împletite inextricabil.

Cum spune Erich Fromm: „Omul se poate cruța de doliu cu orice chip numai plătind prețul detașării depline, care exclude capacitatea de a simți fericirea.”

Iubirea și doliul vin la pachet. Dacă iubești, într-o bună zi vei cunoaște jalea. Am înțeles că așa fi putut să mă scutesc de pierderea lui David dacă nu l-aș fi cunoscut și nu l-aș fi iubit niciodată. Ce pierdere ar fi fost! În momentul în care am început să înțeleg cu adevărat acest lucru, am fost recunoscător pentru apariția fiului meu în viața mea și pentru toți anii pe care am putut să-i petrec cu el. N-au fost nicidecum îndeajuns de lungi, dar mi-au schimbat și

mi-au îmbogățit nemăsurat viața. Acela a fost punctul în care am început să fiu capabil să văd ceva cu sens în doliul meu.

Cu timpul, am putut să găsesc în repetate rânduri un sens mai profund în viața lui David, precum și în moartea lui, după cum voi descrie în capitolele ulterioare. Sensul este iubirea pe care o simt față de fiul meu. Sensul este felul în care am ales să depun mărturie pentru darurile primite de la el. Sensul este ceea ce am încercat să fac pentru a-i împiedica pe alții să moară din cauza a ceea ce l-a ucis pe David. Pentru noi toți, sensul este o oglindire a iubirii pe care le-o purtăm celor pe care i-am pierdut. Sensul e a șasea etapă a doliului, etapă în care se găsește adesea vindecarea.

Imediat după moartea fiului meu, n-am fost sigur dacă voi mai scrie vreodată, ba chiar dacă voi mai simți vreodată dorința de a trăi. Timp de șase săptămâni am anulat totul. Dar apoi am simțit nevoia de a-mi relua munca. Aveam nevoie să fiu de ajutor și să nu-mi las propria durere să stagneze. Oricât de grea era moartea fiului meu, confruntându-mă cu acea pierdere covârșitoare, tot mai voiam să trăiesc. Știam că David ar vrea să trăiesc din plin.

Scrierea acestei cărți a făcut parte din revenirea mea la viață. Când am început-o, nu eram sigur dacă-mi cred sau nu propriile afirmații despre găsirea sensului atunci când te confrunți cu un doliu care-ți schimbă viața. Trăisem o durere atât de profundă, încât nu știam dacă sensul e posibil după așa o pierdere zdrobitoare. S-a dovedit însă că, explorând căutarea sensului între ruinele rămase în urma pierderii, am descoperit că el este deopotrivă posibil și necesar. Sper că *Găsirea sensului după pierderea unei persoane dragi: a șasea etapă în procesul de doliu și vindecare* va fi un dar pentru oricine se luptă să descopere cum să trăiască după o pierdere. Sper ca lectura cărții să fie la fel de tămăduitoare și pentru alții cum a fost pentru mine scrierea ei.