

LBRIS

We know
books

IRVIN D. YALOM, M.D.,
ȘI BENJAMIN YALOM

Ora inimii

Să ne conectăm
aici și acum

Traducere din limba engleză de
Cătălina Dumitrescu

Cuprins

Prefață	9
Introducere	13
1. O zi din viața unui terapeut foarte bătrân	19
2. Dacă aș putea ieși din acea cocioabă	34
3. Nu există o a doua întâlnire	43
4. Colonizare, unde ești, sau a face pe grozavul	53
5. Ca o cometă ce își completează orbita	68
6. Memorie, of, memorie	76
7. Luptând cu serenitatea	86
8. Invaziune și agresiune	96
9. Ferestrele de ce-ului, șoaptele când-ului	107
10. Singur, singur, singur	116
11. Schimbul	124
12. Anxietatea lui Albert	139
13. Să lupți cu seninătatea, să te duelezi cu trauma	149
14. Dragoste dură	162

15. Hai să schimbăm rolurile	173
16. Cel mai mare coșmar al meu	182
17. Memorie, memorie, unde ești tu	194
18. Ziua de naștere a lui Judy Steinberg	204
19. Zile plictisitoare la Londra	216
20. Un început cumplit	225
21. Un început minunat	233
22. Demența, ah, demența	242
Postfață	249

Prefață

Irvin D. Yalom, M.D., are o carieră recunoscută la nivel internațional ca psihiatru și psihoterapeut, este cunoscut nu doar pentru contribuțiile sale în psihoterapia existențială, ci și pentru stilul său literar unic, fiind apreciat atât de publicul larg, cât și de specialiști deopotrivă, fiind unul dintre cei mai importanți psihiatri din lume, un terapeut vizionar și autor de manuale după care se studiază în practica clinică și de cărți de beletristică în care tratează subiecte de interes general, cum ar fi: *frica de singurătate*, *frica de moarte*, *frica de lipsă de sens* și *frica de libertate*, devenind bestselleruri internaționale, cărți ce au influențat prin abordarea sa milioane de oameni din lumea întreagă.

Dialogul psihoterapeutic care se evidențiază în cele douăzeci și două de capitole ne poartă prin căutări interne ale echilibrului intern ale unor oameni cu povești de viață ca ale multora dintre noi, în întâlnirea cu un mare intelectual și umanist ce și-a pus propria căutare internă atât în munca sa, cât și în slujba oamenilor; și nu doar prin ajutorul direct dat celor care i-au fost pacienți, studenți și colaboratori, ci și prin cărțile sale, care reprezintă munca acestuia de-o viață. O muncă existențială, influențată de concepte filosofice și psihologice, care a dus la apariția unei noi abordări psihoterapeutice, și anume terapia existențială. De altfel, doctorul Irvin Yalom este întemeietorul grupurilor de suport pentru pacienții oncologici și autorul manualului de psihoterapie de grup. Este profesor la Universitatea Stanford, unde a predat,

Capitolul 1

O zi din viața unui terapeut foarte bătrân

Ziua nu a început bine. M-am trezit la 3 dimineața cu crampe la picioare care nu voiau să dispară. Așa că m-am dat jos din pat în liniște, având grijă să nu o deranjez pe soția mea, Marilyn, care dormea adânc lângă mine. Pentru a ușura durerea, am făcut un duș fierbinte, până când apa a devenit călăie, apoi m-am uscat și m-am întors în pat. Căldura mi-a calmat mușchii și crampele s-au atenuat oarecum. Am încercat din răspuțeri să adorm din nou. Însă, când vine vorba de somn, „a încerca din răspuțeri“ este întotdeauna sortit eșecului. Insomnia este parte din viața mea de decenii.

Redusesem treptat utilizarea pastilelor de dormit, cu reticență, pentru că doctorul meu bănuia că ele accelerau pierderea memoriei. Am încercat câteva exerciții de respirație. De nenumărate ori am inspirat, șoptind „calm“, și am expirat, șoptind „ușor“, o practică de meditație pe care am învățat-o acum mulți ani. Dar a fost fără rezultat, ușoara calmare adusă de rostirea „ușor“ s-a transformat curând în anxietate, un alt vechi dușman al meu. Mi-am comutat atenția și am încercat să mă concentrez pe numărarea respirațiilor mele. La câteva minute după aceea, mi-am dat seama că uitasem să număr și mintea mea veșnic neliniștită rătăcise deja în altă parte.

Cu un an mai devreme, Marilyn fusese diagnosticată cu mielom multiplu, un cancer insidios al plasmei sanguine. Se afla în mijlocul unei serii de tratamente de chimioterapie, care încă nu produseseșă nicio îmbunătățire semnificativă. Forma ei și sunetul

respirației ei îmi erau atât de familiare, fiind tovarășa mea de pat iubită de atât de multe decenii. Dar acum ni se alăturase ceva nou, această boală sinistă, care se lupta înăuntrul ei.

Eram mulțumit să o văd că se odihnește în acea noapte, am urmărit linia feței ei în lumina difuză. Am fost împreună, inseparabili, încă de când eram la școală. Acum îmi petrec majoritatea zilelor îngrijorându-mă pentru ea și încercând să mă bucur de timpul pe care încă îl mai avem împreună. Noaptea mi le petrec îngrijorându-mă cu privire la cum va fi viața fără ea. Cum îmi voi petrece timpul? Cu cine îmi voi împărtăși gândurile? Câtă singurătate mă așteaptă?

Observând cât de mult îmi rătăcește mintea, am renunțat la ideea de a încerca să mai adorm. M-am uitat la ceas și, spre surprinderea mea, era deja 6 dimineața. Cumva, când nu am fost atent, cred că am ațipit pentru câteva ore.

După micul-dejun, mi-am verificat programul. Aveam doar două ședințe de terapie în acea zi. Prima era o încheiere, ultima ședință cu Jerry, un pacient pe care l-am văzut timp de un an. Jerry era un avocat de succes în vârstă de patruzeci de ani, care venise la terapie căutând răspunsuri după ce prietena lui cu care fusese timp de doi ani îl părăsise, a treia relație dintr-o serie de relații eșuate.

— Nu înțeleg de ce, spusese el în timpul primei noastre sesiuni. Am o casă minunată, un loc de muncă grozav, o grămadă de bani. Ce nu e de plăcut? Uită-te la mine, spuse arătând spre costumul bine croit, clar scump, pe care îl purta.

Jerry nu era genul pe care să-l poți numi cald sau liniștitor. Era exigent și adesea critic. Se plângea de onorariul meu, sugera că ar trebui să angajez un grădinar pentru a îngriji plantele de pe calea de acces spre biroul meu și, odată ajuns înăuntru, critica operele de artă de pe pereți.

Venise la mine, mi-a spus de multe ori în primele noastre întâlniri, pentru că auzise că sunt cel mai bun și că merită ce e mai bun. În scurt timp am observat privirea plină de dezamăgire din

ochii lui, pentru că nu-l vindecasem deja de problemele sale. În mod clar, acea privire spunea că, până la urmă, nu eram cel mai bun.

Și totuși, în timp, am avut succes. Ce a funcționat? Am avut doi factori importanți care au funcționat. În primul rând, Jerry era foarte motivat să facă schimbări în viața sa. În ciuda exteriorului său țepos, și-a dat seama că, într-un fel, contribuia la problemele relațiilor sale și era dornic să depună tot efortul necesar pentru a rezolva această problemă. A trebuit să-l încetinesc, să-l pun să respire și să vadă că parte din problemă erau cerințele imense pe care și le impunea lui însuși, dar și asupra mea pentru a-l „repara“ cumva magic.

— Imaginează-ți că ești prietena ta, i-am sugerat. Ce-ar fi dacă nu ai fi „cea mai bună“, dacă drumul spre grădină nu ar fi îngrijit impecabil și dacă nu ai arăta perfect la brațul lui Jerry? Te-ar iubi și te-ar sprijini în continuare? Mă îndoiesc. În schimb, te-ar critica constant și ai ajunge să te simți groaznic cu tine și în relația voastră. Și...?

Am lăsat întrebarea să plutească în aer.

Jerry s-a gândit pentru un moment.

— Și probabil că nu ai rămâne prin jur, a spus el în cele din urmă.

Această înțelegere, ca fiind exigent și adesea nepoliticos, era un impact profund asupra relațiilor sale, i-a atras atenția. A putut vedea rolul pe care îl avea și a început să se schimbe. În săptămânile care au urmat, a început în mod serios să facă progrese. A început să-și dea seama ori de câte ori era prea critic cu mine și ori de câte ori se plângea că alții din viața lui erau inadecvați. Și-a asumat mai multă responsabilitate pentru modul în care oamenii, în special potențiale parteneri romantice, i-au răspuns. Și a început să-și tempereze limba acidă. Flerul ascuțit de a se schimba pe sine a fost esențial pentru progresul pe care l-a făcut și nu a fost ceva ce aș fi putut controla eu.

Puteam influența însă un alt factor: relația puternică pe care am dezvoltat-o împreună. De la început, Jerry m-a testat: de ce gustul meu în artă nu era mai bun? Unde era mașina mea de lux?

De ce nu fusesem în stare să-l repar complet până acum? Cu toate aceste înțepături, am rămas acolo cu el. Am fost empatic și cald și, de asemenea, dispus să încerc și să-i ofer feedback atunci când consideram că are nevoie. Treptat, s-a înmuiat și a încetat să mai concureze cu mine. Pe măsură ce relația noastră a crescut, înțepăturile sale s-au simțit mai puțin ca atacuri și mult mai mult ca bancuri, glume pe care le-am putut para sau întoarce. Pas cu pas, am construit o conexiune puternică, o „alianță terapeutică”, cum o numim în domeniu.

Această alianță, construind-o și folosind-o, este cel mai important factor în abordarea mea terapeutică. În ceea ce acum pare să fie enunțat în nenumărate prelegeri și numeroase lucrări scrise, am afirmat că „relația este cea care vindecă”. Ce determină schimbarea nu este o fișă de lucru pe care o completează pacientul sau o întrebare strălucită pe care o pune terapeutul, sau o schimbare comportamentală pe care pacientul trebuie să o repete zilnic. În abordarea mea terapeutică, conexiunea sinceră dintre terapeut și pacient devine mediul prin care descoperim, învățăm, schimbăm și vindecăm.

Jerry și cu mine am făcut progrese excelente folosindu-ne de relația terapeutică pe parcursul anului pe care l-am parcurs împreună. A devenit mai prietenos și, când mă mai înțepa ocazional cu un comentariu dezaprobat, îi arătam acest lucru. A învățat să-și ceară scuze și apoi, pas cu pas, să se oprească înainte de a spune ceva acid și, adesea, destul de amabil, să înlocuiască astfel de comentarii cu tentative de complimente: „Strugurii nu sunt așa acrii săptămâna aceasta” sau „Știi, statuia aceea a lui Buddha este de fapt mai interesantă decât am crezut”.

Așteptam cu nerăbdare întâlnirile noastre săptămânale și știam că-mi vor lipsi după finalul sesiunii de astăzi, care urma să se încheie la ora 11:50. Dar, din motive care vor deveni clare, am fost de acord asupra unui interval de timp de un an la începutul terapiei sale. Cu siguranță a făcut tot ce putea din acest an și amândoi eram plini de speranța că viitoarele sale relații, romantice sau de altă natură, vor fi mai bogate și mai satisfăcătoare.

A doua ședință din programul meu din ziua curentă va fi complet diferită. Era cu o femeie numită Barbara, pe care planificam să o văd doar o dată. Doar o dată?! Cum aș putea să aduc valoare, așa cum o poți face într-un proces de terapie, printr-o singură ședință de terapie? Și de ce aș dori să încerc? Pentru a explica, trebuie să desfășor puțin decizia mea pentru a oferi un context.

Cu aproximativ cinci ani înainte de aceasta, când aveam în jur de optzeci de ani, am observat că memoria mea începea să dea rateuri. Întotdeauna am fost puțin uituc, rătăcind agenda de programări, ochelarii sau cheile de la mașină, pe care le pierdeam cu regularitate. De data aceasta era ceva diferit. Am început să întâlnesc oameni pe care îi recunoșteam, doar că numele lor îmi scăpa complet. Ocazional mă opream în mijlocul unei propoziții, căutând cu disperare un cuvânt familiar. Și, din ce în ce mai frecvent, mă pierdeam printre personajele din filmele la care mă uitam împreună cu Marilyn.

Pe măsură ce acest lucru a progresat, am început să mă întreb dacă mai pot susține un proces de terapie pe termen lung, meseria mea pe care o practicam de aproape șaiszeci de ani. În locul terapiei nedeterminate, care uneori dura trei sau patru ani, am decis să stabilesc o limită de douăsprezece luni, convenită în avans, pentru toți noii pacienți. Așadar, cum am făcut cu Jerry. Am abordat acest nou cadru de lucru cu un oarecare sentiment de pierdere, deoarece reprezenta o schimbare majoră în munca mea, una venită din necesitate, și nu din dorință. Dar, curând, curiozitatea și dorința mea de a continua să fiu de ajutor au câștigat.

În cele din urmă, am găsit-o drept o soluție agreabilă. Dacă îmi alegeam pacienții cu grijă, eram capabil să ofer la fel de mult conținut profesional și în timpul unui an de lucru împreună. Cu unii pacienți, de fapt, exista un sentiment crescut de urgență și astfel și de motivație, din cauza limitării date de timpul de lucru împreună. Acest lucru a funcționat bine, atât pentru mine, cât și pentru pacienții mei, în ultimii cinci ani. Apoi, în jurul vârstei de optzeci și șapte de ani, am început să constat că eram din ce în ce

mai dependent de rezumatele pe care le înregistram după fiecare ședință pentru a-mi aminti detaliile despre pacienți și că, chiar și cu aceste note în mână, fețele și problemele lor îmi păreau uneori străine. Începeam să șovăi și am început să-mi pun întrebări serioase despre valoarea conținutului pe care eram capabil să îl mai ofer. Simțeam că încă mai aveam multe de oferit, dar era clar că nu mai puteam, cu toată bunăvoința, să mă angajez în munca pe termen lung cu pacienții, nici măcar în cea limitată la un an.

Și totuși, și totuși... gândul de a nu mai practica era amețitor. Împărtășirea cu pacienții mei, ajutându-i să treacă prin cele mai întunecate gânduri și însoțindu-i în călătoriile de descoperire – aceasta fusese munca mea zilnică și vocația mea pe viață. Cine aș fi eu dacă nu aș mai fi psihoterapeut? Adevărul e că eram furios și profund înspăimântat. Nu eram pregătit să mă simt atât de bătrân, atât de inutil. Gândul de a-mi lăsa munca în urmă părea a fi o renunțare și un declin rapid, urmat curând de inevitabila mea moarte.

Am de gestionat această dilemă. Trebuia să pun nevoile pacienților mei pe primul loc, așa că terapia pe termen lung am exclus-o. Dar după atât de multe decenii de practică și cercetare știam că dezvoltasem niveluri de perspicacitate și expertiză care erau rare și încă folositoare. În plus, simțeam nevoia personală de a continua să contribuie într-un fel. Cum aș putea să ofer ceva – suficient pentru a fi de ajutor pacienților și suficient pentru a mă menține implicat în lume –, în timp ce nu puneam în pericol pe nimeni? Am venit cu o idee neconvențională. Poate aș putea să mă întâlnesc cu oamenii pentru consultații de o oră, doar o singură sesiune. În timpul acelei ore, aș oferi tot ce aș putea – înțelegere, cunoaștere, îndrumare, o prezență caldă și conținere – și apoi le-aș recomanda colegi care sunt potriviți provocărilor particulare ale pacienților pentru un proces de terapie pe termen lung.

Ideea unei terapii de o așa scurtă durată era profund străină pentru mine. Întotdeauna am văzut terapia ca un demers pe termen lung – nu anii nesfârșiți din vechea școală de psihanaliză, dar adesea câțiva ani, suficient de lungi pentru a ajuta pacienții

să caute o mai bună înțelegere a lor înșiși și să facă schimbări semnificative în viața lor. Întrebarea de a ști cum aș putea fi eficient în sesiuni unice ar putea fi – decât nimic altceva – un experiment interesant.

Cu toate acestea, pentru un timp, după ce am venit cu această idee, am oscilat între scepticism – era aceasta doar o modalitate de a întârzia mai degrabă propriul meu declin decât de a oferi ceva cu adevărat benefic pacienților? – și entuziasm; știam că aveam abilități rafinate într-un mod special și că fusesem de ajutor pentru mulți, mulți oameni care sufereau, ceea ce cu siguranță avea o valoare. Mi-am luat timp să analizez cu atenție propriile sentimente. Era posibil ca mândria mea să fie responsabilă că nu acceptam să renunț. Și totuși știam că, la un moment dat, ar trebui să accept declinul meu și să predau ștafeta generațiilor viitoare. Sincer, nu știam ce va rezulta din acest experiment, lucru care în sine mă intriga. Astfel, am început o nouă aventură de sesiuni terapeutice de o oră și cercetarea de a afla ce ar putea fi cel mai util pentru a crea schimbare, într-un interval de timp mult mai scurt decât concepusem vreodată ca fiind eficient.

Mi-am anunțat retragerea din terapia pe termen lung și am scris despre oferta acestor consultații de o oră unică – fie în persoană, în biroul meu din Palo Alto, fie online – pe pagina mea de Facebook. În câteva ore, cererile de programări au început să curgă, mult mai multe decât mă așteptasem. Veneau din întreaga lume, țări vorbitoare de engleză desigur, dar și din multe alte locuri – Turcia, Grecia, Israel, Germania –, deoarece Zoom a prăbușit bariera spațiului fizic. Și veneau de la oameni în multe stadii și, într-o oarecare măsură, din multe medii de viață. Acest format de ședință unică, mi-am dat repede seama, mi-ar permite să lucrez cu mulți oameni pe care nu aș fi putut să-i ajut altfel, oameni pentru care terapia pe termen lung cu mine ar fi fost prohibitiv de scumpă. Era clar că aceasta ar fi o schimbare foarte interesantă, atât față de practica privată relativ tradițională pe care am condus-o din cabana noastră în stil spaniol din propria curte,

în ultimii douăzeci de ani, cât și față de deceniile în care am lucrat în Departamentul de psihiatrie de la Universitatea Stanford. Ar fi eficient pentru pacienți? Ar fi satisfăcător pentru mine? Doar timpul ne va spune. Cu siguranță ar fi ceva nou, iar, la vârsta mea, noul era ceva ce nu trebuia îndepărtat.

Așadar, într-o astfel de stare de spirit m-am regăsit în acea primă dimineață, contemplând prima mea consultație într-o ședință unică cu Barbara. Eram entuziasmat, dar și preocupat. Nu sunt întotdeauna plin de încredere, dar, după o noapte agitată petrecută cu gândurile cele mai întunecate despre cum corpul lui Marilyn se deteriora din cauza bolii și despre propria minte slăbită, aveam câteva. Cât de mult bine aș putea să fac, cu adevărat, în aceste întâlniri scurte?

Aveam câteva lucruri în favoarea mea, mi-am amintit. În primul rând, abordarea mea terapeutică particulară a fost întotdeauna concentrată pe folosirea a ceea ce numesc *aici și acum*. Prin asta înțeleg că interacțiunile pe care pacientul le are cu mine în acel moment sunt instrumentele esențiale pentru schimbare. Orice tendințe problematice are un pacient – nesiguranțele lui, nevrozele lui, lucrurile pe care le face și care-i împiedică relațiile cu alții –, toate acestea pot apărea în ședințele de terapie, prin interacțiunile lor cu mine. Jerry, care trebuia să aibă cel mai bun terapeut, este un exemplu excelent. Deși a venit la mine pentru ajutor și, prin urmare, a început presupunând că avea o opinie pozitivă despre mine, mă critica constant în multe moduri. De nenumărate ori îi aduceam la cunoștință această tendință a lui. La început atribuia comentariile inadecvării mele, faptului că eram prea sensibil și gelos pe succesul lui financiar. Dar, încetul cu încetul, Jerry a început să vadă că se comporta în acest fel și în alte situații din viața sa și că acest lucru îi afecta relațiile și fericirea.

Această abordare *aici și acum* este în mare parte anistorică, ceea ce înseamnă că nu se bazează foarte mult pe istoricul personal al pacienților. În loc să petrecem mult timp săpând în trecutul pacienților, timp pe care nu l-aș fi avut în aceste sesiuni unice, mă concentrez pe prezent, acordând atenție fiecărui cuvânt

și gesturilor pe care le oferă, precum și celor pe care le omit. Eram încredzător că această abordare ne-ar permite să intrăm în muncă serioasă rapid. De asemenea, avea marele avantaj de a se potrivi bine cu capacitățile limitate ale minții mele în declin: amintirea trecutului devenea din ce în ce mai provocatoare, iar reamintirea detaliilor abundente despre fiecare pacient era ceva ce nu mai puteam face. Dar a fi prezent în *aici și acum*, asta o puteam face foarte bine.

Un al doilea lucru pe care îl aveam în favoarea mea era că aproape toți oamenii care au cerut consultații aveau unele informații despre mine în avans. Peste șase decenii am scris multe cărți, inclusiv manuale influente pentru studenții terapeuți, romane filosofice și cărți de povestiri ca aceasta, care își propun să demistifice procesul de terapie. Prin acestea am avut norocul să devin o figură cunoscută în domeniu și majoritatea oamenilor care au cerut consultații până acum au menționat că au citit cel puțin una dintre cărțile mele. Era clar din majoritatea e-mailurilor lor că mă vedeau având un anumit nivel de înțelepciune și putere. Am luat acest lucru cu rezervă, știind că toți căutam uneori să primim confirmarea de la bătrânii cu părul alb că suntem pe drumul cel bun. De fapt, era o mică voce în interiorul meu, adolescentă și rebelă, care voia să strige: „Nu sunt atât de bătrân încă!” și să anulez întregul demers. Dar, în cea mai mare parte, eram fericit să joc rolul de guru pe vârful muntelui, realizând că aș putea folosi înțelepciunea cu care oamenii mă priveau și să folosesc acea putere pentru a-i ajuta să se schimbe.

Aceasta era starea mea de spirit când m-am așezat în scaunul meu de la birou și am deschis o fereastră Zoom pentru a vorbi cu Barbara, o profesoară de școală, în vârstă de cincizeci de ani, din Oregon, care era profund deprimată. Ne-am salutat rapid și i-am explicat că voi putea să o văd o singură dată, așa cum am menționat în anunțul de pe Facebook, și că sper să-i fiu de ajutor cât mai mult posibil. Mă simțeam foarte ciudat spunând toate acestea și cred că o spuneam mai mult pentru mine decât pentru

ea. Ea a dat din cap, apoi s-a lansat într-o poveste tragică. În urmă cu doi ani, pe la ora zece, într-o joi noapte, deschisese frigiderul și a observat că plăcinta mare cu cireșe pe care o făcuse era aproape terminată. Plănuia să o servească a doua zi seară, la cină, la care invitase câțiva prieteni, dar acum tarta era redusă la o bucată de crustă, din care se scurgea umplutura roșie de cireșe.

Ce se întâmplase cu plăcinta? Nu era niciun mister: fără îndoială, Frank, soțul ei, o mâncase. Nu ar fi fost prima dată.

— Acest nerușinat nesățios! a exclamat ea, izbucnind în lacrimi.

Soarta plăcintei cu cireșe era prea mult. Ultima picătură. Trebuia să fie la serviciu până la 5:30 a doua zi, cu o oră înainte de sosirea invitaților la cină. Abia avea suficient timp să se îmbrace și să pună masa, ca să nu mai vorbim că nu avea cum să facă o altă plăcintă. Lipsă de respect!

Plină de furie, urcase treptele și își confruntase soțul, care era deja în pat. S-au certat timp de zece minute. Temperamentul și vocile lor s-au ridicat. El i-a spus că întotdeauna a fost principalul sprijin pentru familie (nu-i adevărat! a protestat ea) și că va mânca orice plăcintă pe care o dorește. Ea a ripostat că era un porc obez și că se va îmbuiba până la moarte.

El i-a spus să doarmă pe canapea și a împins-o afară din dormitor, trântind și încuind ușa.

— Bine, a strigat ea. Ultimul lucru din lume pe care vreau să-l fac este să dorm în pat cu un porc.

Dimineața următoare, bătăile ei puternice în ușa dormitorului și strigătele ei puternice către soțul ei au fost primite cu tăcere. În cele din urmă, ea și cele două fiice ale sale au spart ușa și l-au găsit fără viață în pat. Au sunat la serviciile de urgență, iar, când au sosit medicii, aceștia au constatat decesul, care survenise în urmă cu câteva ore. Când au sosit ofițerii de poliție, au sigilat casa și au percheziționat fiecare cameră. Barbara și fiicele sale au fost interviuate îndelung – în mod clar, poliția avea suspiciuni asupra morții acestuia, mergând până la a insinua că plăcinta ar fi putut fi un fel de armă.

* * *

— Cât de groaznic, am spus. Și acum, cât te-ai recuperat de la moartea soțului tău?

— Aș spune zero, a răspuns Barbara. Nicio recuperare. Deloc. Parcă totul devine mai rău. Plâng tot timpul și acum eu sunt cea care nu se poate opri din mâncat, așa că am luat douăzeci și șapte de kilograme. Am văzut un psihiatru recent și a spus că, într-un fel, mă identific cu soțul meu. Ce fel de ajutor a fost ăsta? Am dezvoltat probleme de piele oribile și nu mă pot opri din scărpinat. Abia pot dormi și, când o fac, continui să-l visez pe Frank. Când fetele mele vor pleca la facultate luna următoare, voi mânca singură în restaurante și oamenii se vor uita la mine că sunt singură și mă vor compătimi – uite, femeia grasă și ponosită când singură!

Apoi și-a tras respirația zgomotos, poate reținându-și lacrimile.

— Asta este tot, dr. Yalom, m-am descărcat. Asta este tot. Nu știu ce să mai spun.

Și s-a lăsat pe spate în scaun.

— Știi, Barbara, am lucrat mult cu femei care și-au pierdut soții și relatarea ta despre situația prin care treci nu mi-e necunoscută. Permite-mi să te întreb ceva. Spui că soțul tău a murit de peste doi ani. Poți compara starea ta de acum cu cea de acum un an? Este diferită? Este mai puțin dureroasă?

— Nu. Exact contrariul. Asta mă chinuie; cu cât mă gândesc mai mult, cu atât sunt mai îngrozită că voi fi tristă și singură pentru totdeauna. La naiba! La naiba cu totul!

— De obicei, ciclul de doliu trece printr-o succesiune predictibilă. Este cel mai pronunțat în primul an, când experimentezi prima aniversare, primul Crăciun sau Revelion fără soț. Dar apoi, pe măsură ce timpul trece, durerea se atenuază. Și mai târziu, când treci prin ciclul zilelor speciale pentru a doua oară, devine marcant, dar mai puțin dureros. Dar asta nu se întâmplă și în cazul tău. Ceva te blochează și am o bănuială că are legătură cu mânia ta.