

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VOLKAN, VAMIK

**Puterea de a trăi după doliu și pierdere. Cum putem traversa și ce putem învăța din lecțiile dureroase ale vieții** / Vamik Volkan; trad. din

lb. engleză: Roberta-Carolina Trif. – București: Herald, 2024

ISBN 978-630-336-063-8

I. Trif, Roberta Carolina (trad.)

159.9

*Life after Loss. The Lessons of Grief*

Published 2016 by Routledge

Copyright © 1993 by Vamik D. Volkan and Elizabeth Zintl

All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by  
Routledge, a member of the Taylor & Francis Group

VAMIK D. VOLKAN  
ELIZABETH ZINTL

# PUTEREA DE A TRĂI DUPĂ DOLIU ȘI PIERDERE

Cum putem traversa și ce putem  
învăța din lecțiile dureroase ale vieții

Traducere din limba engleză de  
ROBERTA CAROLINA TRIF

EDITURA  HERALD  
București

## Cuprins

CUVÂNT-ÎNAINTE, de psih. Cristina Schmidt	9
INTRODUCERE	11

### PARTEA I DOLIUL FĂRĂ COMPLICAȚII

#### CAPITOLUL 1

Suferința în criza de doliu	23
Idiosincraziile [sau paradoxurile] doliului	24
Ce este doliul „normal”?	27
Criza de doliu: de la negare la acceptare	28
Negarea	31
Disocierea	32
Negocierea	33
Anxietatea	34
Furia	36
Visele care apar în timpul crizei de doliu	37

#### CAPITOLUL 2

Travaliul de doliu	41
Dublura psihică	42
Revizuirea: reevaluarea relației	43
Cerințele travaliului de doliu	46
Reconstituiri în exterior	48
Visele din perioada travaliului de doliu	51
Încheierea doliului	52

## CAPITOLUL 3

Daruri dureroase	55
Identificările	56

## PARTEA A II-A DOLIUL COMPLICAT

## CAPITOLUL 4

Factorii de risc	63
Circumstanțe exterioare care ne afectează capacitatea de a ne procesa doliul	70
Doliul după o moarte provocată de SIDA	72
Problemele nesoluționate dintre cel care pierde și cel pierdut	80
Pierderile negestionate și importanța adolescenței	81

## CAPITOLUL 5

Prinși în negare	83
Carl: un caleidoscop al crizei de doliu	85
Absența suferinței de doliu	88
Will: fiul minerului	90

## CAPITOLUL 6

Eternii îndoliați	95
Ambivalența	98
Visele eternilor îndoliați	99
Atunci când morții încă trăiesc	100
Phyllis	102
Obiecte de legătură: piatra lui Phyllis	106

## CAPITOLUL 7

Îndoliații încapsulați	113
Identificări nesănătoase	114
Când suferința se transformă în depresie	118
Visele	119
William Styron: înfrângerea depresiei	120

## CAPITOLUL 8

O moarte în familie	123
Tipul de moarte	127
Când părinții își pierd copiii	128
Doliul după o sarcină pierdută	130
Pierderea unui frate sau a unei surori	130
Răspunsurile copiilor la pierdere	132
Adolescența	134
Consecințele pierderilor suferite în adolescență	135
Barbara	137
Importanța unor substitute bune	140
Janet	141
Identificări făcute în urma pierderii unui părinte	143

## PARTEA A III-A REZOLUȚII

## CAPITOLUL 9

Adaptare și terapie	149
Terapia de scurtă durată	151
<i>Terapia Regrief</i>	155
<i>Terapia Regrief</i> : o revizuire	159
Julia: un caz de [intervenție terapeutică] <i>Regrief</i>	162

Rezolvări creative	169
Legăturile dintre doliu și creativitate	173
Sfârșitul doliului unui imigrant	176
BIBLIOGRAFIE	181
INDEX	191

## Cuvânt-înainte

Trecând prin experiența unei pierderi pe care o gestionam cu mare greutate și pe care o trăiam intens, am recitit cartea *Puterea de a trăi după doliu și pierdere*. Tot ceea ce știam despre doliu căpăta atunci sensuri noi și îmi ușura presiunea pe care o puneam asupra mea de a ajunge mai repede la o încheiere.

*Puterea de a trăi după doliu și pierdere* este mai mult decât o carte despre doliu, este o explorare a naturii umane, a peisajului interior al sufletului cuiva care trece prin asemenea experiențe, a modului în care noi reușim să ne adaptăm, chiar și în fața unor circumstanțe devastatoare.

De-a lungul acestei lucrări, Vamik Volkan ne ajută să înțelegem pierderea și suferința care-i urmează, atât la nivel individual, cât și la nivel de grup, aducând în acest text povestea personală și pe cea a clienților cu care a lucrat pe parcursul unei întregi cariere. Teoria, explicațiile, toate sunt puse într-o structură care permit înțelegerea procesului de doliu nu doar la nivel rațional, ci și la nivel emoțional, ajutându-ne să găsim empatia pentru cei pe care-i știm trecnd prin asemenea experiențe.

Cerându-i sprijinul pentru documentarea unui curs despre doliile transgeneraționale mi-a trimis o mulțime de materiale, unele nepublicate încă. Tema pierderilor s-a îmbogățit prin generozitatea necondiționată a profesorului Vamik Volkan, iar pentru asta îi sunt mereu recunoscătoare. Iar această generozitate, pot să spun că o găsim și în modul în care vorbește despre pierdere și efortul prin care-i facem față. *Puterea de a*

## CAPITOLUL 1

**Suferința în criza de doliu**  
*Ora de plumb*

*De vei scăpa,  
Vei retrăi ora de plumb  
Cum degerații  
Și-amintesc  
Omătul –  
Mai întâi frigul, apoi stupoarea  
și-n urmă acceptarea,  
desprinderea cu totul.*

EMILY DICKINSON

În toamna anului 1970, când mă pregăteam să plec la cabinet, am primit un telefon din Cipru, de la surorile mele care mi-au spus că tata murise. Nu pot spune că nu mă așteptam la asta. Ultimele două săptămâni când am plecat de acasă, din Virginia, în Cipru, ca să-l văd, abia dacă mă recunoscuse. Tata fusese campion la table. Ultima oară când l-am vizitat, am încercat să jucăm mai multe partide. Pentru câteva momente, și-a recăpătat vitalitatea și bucuria de a juca, ca mai apoi să cadă din nou într-o stare de confuzie. Am știut de atunci că i se apropia sfârșitul și m-am întors acasă îndurerat.

În lunile de dinaintea morții lui, scrisorile trimise de surorile mele și conversațiile telefonice pe care le-am avut au fost ca o confirmare a deteriorării continue a stării lui. Atunci când mi-au spus că a murit liniștit în somn, deși

îndurerat, am fost de acord cu ele că totuși modul în care a murit a fost pentru noi o binecuvântare. Cu toate acestea, când am încheiat conversația, m-am simțit extenuat: gura mi se uscaseră și ochii mi se umpluseră de lacrimi. Mi-am anulat toate ședințele din acea zi. Fiindcă starea de sfârșeală și durere persista, am realizat cât de puternic este impactul suferinței generate de o pierdere. Iată-mă pe mine, cel care și-a petrecut decenii întregi studiind răspunsul ființelor umane la pierdere, rămânând împietrit la vestea morții tatălui meu. „În ciuda tuturor lucrurilor pe care le știu”, mi-am spus „am clasica reacție fizică la pierdere”.

Răspunsul nostru la pierdere este un gest reflex și, într-o oarecare măsură, psihobiologic și apare chiar și atunci când ne confruntăm cu o pierdere cu care ne-am împăcat cumva din timp – așa cum se întâmpla în cazul meu, fiind vorba de o moarte la care mă așteptam, o moarte liniștită și firească din punctul de vedere al vârstei. Tata avusese o viață împlinită. La momentul morții lui, după ce ne-am luat rămas-bun, înțelegând inevitabilul, deși existau câteva probleme nerezolvate între noi doi, am început să-mi procesez doliul după pierderea ce urma să vină curând.

#### IDIOSINCRAZIILE [SAU PARADOXURILE] DOLIULUI

Ne trăim doliurile în mod unic, particular, la fel cum ne individualizează și amprente, doliurile fiind marcate de istoricul personal al pierderilor și de particularitățile relației pe care am avut-o cu cel dispărut. Chiar și când este vorba despre membrii aceleiași familii, suferința cauzată de pierdere are o notă extrem de personală. Surorile mele – care au trăit mereu în apropierea tatălui nostru, îngrijindu-l până în ultima clipă,

și care erau fiice, și nu fiu – au întâmpinat cu siguranță și ele anumite neputințe resimțite puternic (altele decât ale mele) în timpul travaliului de doliu după tata. Cu toate acestea, în ciuda faptului că aveau în comun lucruri precum mediul în care trăiau și faptul că amândouă erau femei, doliul fiecăreia dintre ele a fost diferit, deci unic.

Poeții și scriitorii au denumit pierderea „rană spirituală” și poate că ne-ar fi de ajutor să privim capacitatea indivizilor de a-și trăi până la capăt doliul în termenii unei vindecări fizice. Rapiditatea cu care ne recuperăm fizic depinde de adâncimea și de particularitatea rănii, și același lucru se aplică și suferinței psihice ori emoționale. Travaliul de doliu depinde de pregătirea pentru pierdere, de tipul relației pe care am avut-o cu cel dispărut, de tăria psihologică a îndoliatului și de capacitatea noastră de a trăi și de a ne exprima suferința. O rană infectată se vindecă mai greu decât una curată; o relație complicată sau una în care noi înșine eram într-o poziție de dependență majoră va fi mai greu de deplâns și de depășit decât o relație mai puțin complicată. Pentru cineva care suferă de hemofilie, chiar și o rană superficială, o simplă zgârietură, poate fi fatală, și, la fel, o pierdere minoră, cum ar fi o mutare sau o promovare, poate fi un lucru puternic destabilizator pentru cineva care a trăit în trecut dificultăți legate de separare.

Eu sunt psihanalist, așadar nu vă va surprinde când voi spune că abilitatea ori capacitatea noastră de a face față schimbărilor vieții începe cu primele noastre interacțiuni cu mama sau cu o altă figură primară de atașament. Dacă acele interacțiuni inițiale au fost exprimate constant, transmițându-ni-se încredere și iubire, atunci avem la dispoziție niște rezervoare din care să ne încărcăm când ne întâlnim cu schimbarea. De-a lungul vieții, capacitatea noastră de a renunța este într-o

legătură directă cu disponibilitatea noastră de a face pasul următor, de a merge mai departe, cu siguranța din mediul în care trăim și cu istoricul nostru de renunțare.

Travaliul procesului de doliu este format din două etape.<sup>1</sup> Prima este criza de doliu, care începe în momentul în care apare pierderea sau amenințarea pierderii (de exemplu, în cazul unui diagnostic de boală terminală). Corpul și mintea ni se opresc, îngheață și se sustrag șocului. Pentru a evita confruntarea cu moartea, pendulăm între mai multe stări: negare, disociere, negociere, anxietate și furie. Perioada de criză se încheie pe măsură ce asimilăm teribila realitate. Mulți oameni cred că doliul se încheie atunci când acceptăm moartea. De fapt, abia acum începe cea de-a doua etapă a procesului de doliu. Abia în momentul în care reușim să acceptăm realitatea morții, începem să facem acele negocieri subtile și complexe absolut necesare pentru a transforma relația într-o amintire, una care nu ne mai preocupă mintea și nu ne mai pune probleme.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> A se vedea în acest sens și cărțile *Găsirea sensului după pierderea unei persoane dragi. A șasea etapă în procesul de doliu și vindecare*, de David Kessler, Editura Herald, 2024, și *Doliul și separarea. Fazele și oportunitățile procesului psihologic*, de Verena Kast, Editura Herald, 2021, București. (N. red.)

<sup>2</sup> Fiecare cercetător observă același fenomen clinic. Clasificările diferă în funcție de orientarea teoretică a cercetătorului. De exemplu, John Bowlby (1961), un susținător al teoriei atașamentului, a identificat trei faze ale procesului de doliu, deși el și Colin Parkes au elaborat mai târziu (1970) o schemă care cuprinde patru faze. Bowlby și Parkes descriu o primă fază de amortire. Această fază poate dura de la câteva ore până la o săptămână. Faza de amortire este urmată de o fază de dor față de persoana pierdută și nevoia acută a îndoliatului de a recupera pierderea, fază care poate dura de la câteva luni până la câțiva ani. Cea de a treia fază este dezorganizarea, urmată de o a patra fază de reorganizare. George Pollock (1961) marchează diferența dintre etapa acută și cea cronică a doliului. Apoi, el împarte etapa acută în trei subetape: reacția de șoc, reacțiile afective și reacția la separare. Faza cronică a lui Pollock este similară cu faza clasică a travaliului de doliu descrisă de Sigmund Freud (1917). Volkan (1981) urmează modelul lui Pollock, însă nu folosește termenii *acut* și *cronic*. Pentru a evita eventuale dificultăți sau confuzii semantice, el împarte procesul complet de

## CE ESTE DOLIUL „NORMAL”?

Am considerat mereu că această expresie, *doliu normal*, este o contradicție în termeni, căci prea puține lucruri sunt normale atunci când vorbim de doliu și de suferință. Pierderea unei figuri importante din viața noastră este agonizantă. Reacțiile, visurile și speranțele noastre împletite cu sentimentul de furie sau cu disocierea le pot părea celorlalți de-a dreptul bizare. În primele săptămâni sau luni ce urmează după un deces sau o pierdere, astfel de răspunsuri sunt simptome tipice ale travaliului în procesul de doliu, așa cum halucinațiile însoțesc de multe ori o stare febrilă. Ele sunt desigur greu de îndurat, dar nu sunt în niciun caz un semn de nebunie în sine.

Când ar trebui totuși să ne alarmeze o reacție anume la pierdere? Lectura acestei cărți este menită să vă ofere o mai amplă înțelegere a dinamicilor suferinței resimțite în urma unei pierderi și, de asemenea, sper eu, să vă transmită uimirea mea constantă față de reziliența spiritului uman în fața pierderii. Cu toate acestea, cei mai buni indicatori ai faptului că cineva ar trebui să caute ajutor pentru a-și face doliul sunt persistența unui simptom pe o perioadă lungă de timp și nivelul de tulburare.<sup>1</sup>

Orice persoană care se simte izolată în propria suferință sau se îngrijorează în privința travaliului de doliu ar trebui să caute un umăr compătimitor pe care să plângă. Cât despre durata standard a perioadei de doliu, sunt reticent să dau intervale din moment ce fiecare își trăiește suferința în alt ritm

doliu într-o etapă inițială și în travaliul de doliu. De asemenea, el pune accentul pe procesul de adaptare ce urmează după perioada de doliu, așa cum o făc și Pollock (1961) și Gregory Rochlin (1965).

<sup>1</sup> Există perioade, așa cum se întâmplă de exemplu atunci când nu există o reacție, un răspuns emoțional la suferința pierderii, când individul nu se simte tulburat, așa cum am menționat în Capitolul 5.