

„În ultima sa lucrare, *Minciunile pe care ni le spunem*, Jon Frederickson ne arată cum putem înfrunta adevărul despre viețile noastre în așa fel încât să trăim profund ancorati în lume și nu în fanteziile noastre sau în cum am vrea noi ca lucrurile să fie. Munca lui se axează pe conflictele cu care ne confruntăm fiecare dintre noi și ne arată cum să ne luptăm și cum să nu fugim de problemele existențiale inerente vieții omenesti și care provin din conștiință, ca de exemplu frica de moarte, singurătatea, frica de abandon și izolarea.”

- Dr. Jeffrey J. Magnavita, ABPP (Boardul American al Psihologilor Profesioniști, n.tr.), ex-președinte al Departamentului de Psihoterapie al Asociației Americane de Psihologie

„O simplă lectură a acestei excelente lucrări a lui Jon Frederickson, care conține o înțelepciune plină de iubire, este un preambul perfect pentru toți cei care vor să se apuce de psihoterapie sau care doresc să se întoarcă la terapie la un alt nivel. Personalul din domeniul sănătății mintale și al asistenței medicale are de câștigat, de asemenea, în urma acestei lecturi.

Exemplele din această carte ne transportă imediat în spațiul sacru unde lucrează Jon, în care putem aprecia la adevărata lui valoare felul cum, cu blândețe, cu multă dragoste, cu pricepere, în mod surprinzător și profund transformator, îi însoțește pe pacienți prin tragediile vieții – pierdere, separare, divorț, doliu, sinucidere, adicție – către o întregire și împlinire autentice.

Recomand din toată inima această carte tuturor celor care vor să afle ce înseamnă cu adevărat terapia sau care vor să crească valoarea psihoterapiei în care s-au implicat sau a celei pe care vor s-o ofere altora.”

- Dr. Peter Fenner, autorul lucrărilor *Radiant Mind* și *Natural Awakening*

Jon Frederickson

Minciunile pe care ni le spunem

Cum să te confrunți cu adevărul,
cum să te accepti și să-ți îmbunătățești viața

Traducere de *Mădălina Constantin*

Redactare: *Cristian Nica*
Tehnoredactare: *Mariana Radu*
Corectură: *Viorica Horga*
Copertă: *Luca Emil Cornel*

Titlul original: **The Lies We Tell Ourselves**

Copyright © 2017 Jon Frederickson. Original English language edition published by Seven Leaves Press 3927 Baltimore St., Kensington Maryland 20895, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. All rights reserved.

© 2025 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii METEOR PRESS.

Contact:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: carte@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FREDERICKSON, JON

Minciunile pe care ni le spunem : cum să te confrunți cu adevărul, cum să te accepți și să-ți îmbunătățești viața / Jon Frederickson ; trad. de Mădălina Constantin. - București : Meteor Press, 2025
ISBN 978-973-728-907-0

I. Constantin, Mădălina (trad.)

159.9

Cuprins

<i>Prefață</i>	7
<i>Introducere</i>	9
Capitolul 1 • Ceva nu este în regulă	13
Capitolul 2 • Cum evităm adevărul despre viețile noastre	39
Capitolul 3 • Refuzul de a accepta	75
Capitolul 4 • Să mori înainte de a muri	120
Capitolul 5 • Să fii o deschidere pentru adevăr	136
Capitolul 6 • Acceptarea	166
<i>Epilog</i>	203
<i>Mulțumiri</i>	205
<i>Despre autor</i>	206

lucrurile de care ne-am ascuns până acum, trecem prin încercarea interioară a vindecării.

Așa cum cunoașterea este hrana sufletului, după cum spunea Platon, vindecarea are loc atunci când ne confruntăm cu lucrurile de care ne ferim, astfel încât cunoașterea să poată ajunge la suprafață. Pastilele, injecțiile și electroșocurile nu pot înlocui relația vie pe care o poate aduce terapia. Această carte arată cum confruntarea cu lucrurile de care ne ferim poate să ducă la vindecare. Exemplele, luate din experiența personală de terapeut, ne prezintă persoane care s-au confruntat cu probleme pe care le trăim cu toții, care invocă aceleași pretexte folosite de noi toți și care demonstrează faptul că, împreună cu terapeutul, ele pot suporta lucruri de nesuportat și se pot confrunta cu lucrurile de care mai înainte se temeau.

Printr-o serie de exemple, vom explora dialogul dintre doi oameni, cel în care vindecarea unui pacient are loc ca urmare a unei întâlniri, de la inimă la inimă, cu un terapeut. Cu toate că pacienții pot să ceară sfaturi sau să repete niște clișee, ei de fapt tânjesc după ceea ce sunt ei cu adevărat, dincolo de suferința în care sunt îngropați. Ce anume caută ei să cunoască? Oare de ce în zilele noastre, în care conceptul de adevăr este adesea disprețuit, oamenii caută în continuare adevărul, în această acceptare numită psihoterapie?

CAPITOLUL 1

Ceva nu este în regulă

De-a lungul vieții, am experimentat cu toții durerea și am fost răvășiți din cauza ei. Copleșiți de adevăr, îl evităm prin minciuni pe care ni le spunem nouă înșine, minciuni pe care nici măcar nu le mai conștientizăm, minciuni pe care n-am avut niciodată intenția să le rostim. Din păcate, aceste minciuni, care inițial este posibil să ne fi salvat viața, devin în timp cei mai mari dușmani ai noștri, provocându-ne și mai multă suferință.

Căutăm ajutor, gândindu-ne că greșim, când de fapt minciunile noastre sunt greșite. Ne întrebăm dacă suntem distruși, când de fapt minciunile noastre sunt distruse, lăsând astfel loc sentimentelor să iasă la suprafață. Dacă fugim de propriile sentimente, ne spunem și mai multe minciuni și ne provocăm și mai multă suferință.

Nu cumva ce „nu este în regulă” în noi ne arată, de fapt, ce este în regulă? Nu cumva avem nevoie să nu mai alergăm, ci să ne oprim, acceptând lucrurile de care ne este teamă?

Confruntarea cu adevărurile din viața noastră ne va face nu doar să descoperim care sunt cauzele suferinței noastre, ci ne va și da puterea de a ne confrunța cu adevărurile respective.

În acest capitol vom vedea cum ne poate ajuta terapeutul să înțelegem ce ne spun simptomele pe care le avem: că durerea noastră este prea greu de dus de unul singur. Atunci când căutăm dincolo de minciuni și găsim simțămintele și adevărurile aflate în adânc, ne întoarcem la realitate și la ceea ce suntem cu adevărat.

Terapia – o călătorie sau sfârșitul tuturor călătoriilor?

Atunci când nu vrem să ne confruntăm cu lucrurile cărora trebuie să le facem față, suferim de simptomele care ne duc spre terapie. Putem suporta durerea vieții, dar suferința psihică poate să fie uneori insuportabilă. Poate că un vis s-a năruit, poate am pierdut o persoană dragă sau speranța că am putea fi iubiți de cineva. Sigmund Freud a numit psihoterapia „o vindecare prin iubire”², o frază care a dat naștere la comentarii la fel numeroase și diverse cum sunt și inimile oamenilor. Și totuși, la o conferință recentă, un participant a spus că terapia nu este iubire, ci o tehnologie a schimbării. Terapia a devenit o tehnică? Și cu relația cum rămâne? Oamenii sunt obiecte care pot fi manipulate?

Într-o epocă în care suferința este redusă la chimia din creier, la niște idei greșite sau la niște gene defectuoase, inima

² Sigmund Freud către C. J. Jung, 1906, în *The Freud/Jung Letters* (Princeton, NJ, Princeton University Press, 1994). „Psihanaliza este în esență o vindecare prin iubire.”

strigă pentru a ne atrage atenția. Nu suntem niște găleți care trebuie umplute cu medicamente, ci oameni care tânjesc să intre în contact cu viața lor interioară, cu alți oameni și cu viața însăși. Întindem mâna nu după o pastilă care să ne facă să evităm realitatea, ci după o altă mână, de care să ne ținem cât timp ne confruntăm cu realitatea.

Vindecarea are loc între doi oameni care învață trăind împreună și care sunt legați prin vicisitudinile comune pe care le traversează, atunci când se confruntă cu întâmplările vieții, cu pierderea, cu moartea. Niciunul dintre noi nu este vreun vrăjitor, care să dețină răspunsurile la toate întrebările. Atât pacientul, cât și terapeutul învață mereu să trăiască și să îndure dilemele existențiale.

De exemplu, atunci când am participat la un interviu pentru a deveni terapeut, psihanalistul care mă intervieuva m-a întrebat dacă am fost la ședințe de terapie. I-am spus că da.

– De ce ați început o terapie?

– Pentru că eram vai de capul meu.

N-am avut nevoie de o tehnică, ci de o persoană care să mă ajute să duc durerea vieții mele. În copilărie, am suferit prea mult și nu puteam duce de unul singur această suferință. Ca adult, eram pierdut în propria suferință, nu-i vedeam cauza și aveam nevoie de o călăuză care să mă ia de mână, să intre împreună cu mine în întunecimea pădurii necunoscutului și să rămână lângă mine cât timp aveam să stau eu cu mine însumi. Astfel, puteam renunța la mecanismele de apărare care-mi provocau suferința și puteam simți înțelepciunea dinăuntrul meu, pe care o căutam la ceilalți.

Am început o călătorie pe care am considerat-o a fi cea a psihoterapiei. Dar dacă este o călătorie, încotro mergem?

Nu mergem nicăieri. De fapt, *nu mai* mergem. Nu mai fugim de momentul prezent. Ne putem petrece întreaga viață fugind de noi înșine, către un țel numit vindecare, recuperare sau iluminare. Însă nu este necesar să căutăm nimic, pentru că sentimentele, anxietatea, minciunile pe care ni le spunem, până și adevărurile de care ne ferim – totul este deja aici.

O femeie era îngrijorată pentru fiul ei de patruzeci de ani, autist, care se îmbolnăvisese și care a trebuit să locuiască împreună cu ea timp de câteva săptămâni, înainte de a se întoarce la o reședință comună, destinată persoanelor cu nevoi speciale. Femeia mi-a spus:

– Eram furioasă pe el. Trecea strada fără să se uite și aproape că l-a călcat autobuzul! Am țipat la el: „Trebuie să fii un om normal! Am nevoie să fii sănătos!”

– Trebuie ca fiul tău autist să fie normal.

– Da.

– Trebuie să *nu fie el însuși*.

– Trebuie să se schimbe.

– Un fiu cu autism, care nu s-a schimbat în patruzeci de ani, trebuie să se schimbe. E adevărat?

– Nu, cred că nu.

– Ne-am dori ca furia noastră să-l scape de autism, dar nu așa funcționează lucrurile, nu-i așa?

– Într-adevăr.

– El va continua să fie autist. Ai așteptat patruzeci de ani să apară un fiu normal în locul celui autist pe care-l ai. Te înțeleg. Cine n-ar vrea același lucru? Vrei să facem o înmormântare pentru fiul normal pe care nu l-ai avut și nu-l vei avea niciodată?

Femeia și-a plecat capul și a început să plângă.

Motivul pentru care i-am amintit acestei mame lucrul pe care-l nega n-a fost ca s-o fac să sufere, ci ca s-o eliberez, s-o eliberez de iluzia care o torturase timp de patruzeci de ani. Confruntându-mă cu realitatea vieții ei, i-am arătat că și ea, la rândul ei, putea să se confrunte cu ea. Renunțând la fiul imaginar, femeia și-a acceptat fiul real pe care îl avea.

Această femeie va putea învăța să vadă lucrurile așa cum sunt? Va putea să-i permită fiului ei să fie autist? După cum observăm, adevărul nu poate fi nici dat, nici primit. Terapeutul poate doar să arate în direcția adevărului, care există în pacient. Înțelegerea nu vine din gura terapeutului, ci din inima pacientului.

Odată ce mama respectivă și-a înțeles dorința, ea a văzut că putea să trăiască cu situația reală: să-și accepte fiul așa cum este el. Absența fanteziei a devenit un spațiu în care a apărut fiul ei. Atunci când și-a dat seama că ce-și dorea nu era ceva adevărat, ea a înțeles, în mod firesc, cum poate să trăiască împreună cu fiul ei adevărat. Este interesant că femeia, cu cât se confrunta mai mult cu adevărul, cu atât suferea mai puțin din cauza propriei minciuni.

Capacitatea ei de a avea fantezii n-a dispărut. Doar s-a trezit din visul creat de fanteziile ei. Cum n-o puteam elibera de dorința ei, nu eram în stare decât s-o ajut să vadă că fiul real, față de care opunea rezistență, totuși exista. Iar fiul ei neautist nu existase niciodată decât în visurile ei. Renunțând la el, ea a renunțat la atașamentul față de dorința de a avea un fiu normal. Dorința va apărea din nou, dar în loc să se agațe de ea, femeia o putea observa pur și simplu și apoi putea reveni la dragostea pentru fiul pe care îl avea.

Noi așteptăm ceea ce nu este prezent, în loc să fim prezenți pentru ceea ce este. Din momentul în care această femeie a devenit prezentă pentru fiul ei și s-a trezit din propria dorință, a putut spune:

– O, Doamne! Eu sunt tu. *Eu* trebuie să devin normală. *Eu* trebuie să mă uit și-n stânga și-n dreapta atunci când autobuzul realității vine cu viteză spre mine.

Ne facem bine atunci când ne raportăm la ceea ce este; ne îmbolnăvim atunci când ne raportăm la fanteziile noastre. Terapeutul ne împiedică să fugim de noi înșine, ca să ne putem odihni în realitate. Dacă rămânem în momentul prezent, ne simțim sentimentele, care se manifestă întotdeauna prin anxietate. Anxietatea ne invită, ceea ce este destul de straniu, să plonjăm în locurile de care fugim mereu, în locurile unde ne este teamă să coborâm și să explorăm.

Într-adevăr, terapeuții ne transmit mereu același mesaj:

– Lucrul de care fugi este lucrul în care trebuie să rămâi. Trebuie să te confrunți cu obiectul propriei frici. Trebuie să auzi lucrurile pe care le ignori.

Dar am învățat să nu ascultăm. Trăim o viață în care alergăm încontinuu și nu ne dăm niciodată seama că fugim de sentimentele noastre și de cauza care le provoacă. Nu învățăm niciodată să trăim diferența dintre cine suntem și cum încercăm să părem. Ca să ne oprim din alergătură, avem nevoie de un partener care să ne ajute să stăm, să suportăm și să simțim. Pentru că ce este insuportabil de unul singur poate deveni suportabil atunci când este împărtășit.

A suporta și a împărtăși nu constituie o tehnică, ci o asumare reciprocă a vieții noastre interioare și exterioare: a ceea ce se întâmplă. Și ce altceva poate să însemne a împărtăși și

a asculta decât iubire? Din momentul în care femeia de mai sus a acceptat autismul fiului ei, a fost în stare să-l iubească și nu i-a mai cerut să fie ce nu putea fi niciodată: un copil fără autism. Pentru a ne vindeca, trebuie să acceptăm împreună ce înainte părea imposibil de dus: realitatea și sentimentele noastre legate de ea.

Ce nu poți duce

„Jon, Jon!” – țipa sora mea. Avea doi ani și jumătate și stătea în picioare în pătuțul ei de copil aflat lângă fereastră, unde fratele meu de un an și jumătate, prins în șnururile de la perdea, murea strangulat. Am sărit din pat, am alergat la pătuț, m-am cățărat în el și am încercat s-o ajut să-l țină în timp ce picioarele lui se mișcau spasmodic. Cum fratele meu se zvârcolea și dădea din picioare, era prea greu pentru noi. Am tot încercat să-l ridicăm ca să-i iasă gâtul din șnururi, dar n-am reușit. Am alergat în bucătărie după ajutor. Dacă a strigat pe fereastră, deasupra chiuvetei, către mama: „Florene!” Următorul lucru de care-mi aduc aminte este cum mama îi făcea disperată respirație gură la gură ca să-l resusciteze. La câteva minute după aceea, în timp ce fratele meu zăcea mort pe carpetă maronie și jerpelită, cu o butelie verde de oxigen alături, o vecină m-a luat de mână și m-a dus la ea acasă, unde am rămas până după înmormântare. Nu l-am mai văzut niciodată.

Viață. Moarte. Vinovăția pentru moartea fratelui meu. Aveam cinci ani și mă confruntam deja cu probleme pe care nu le puteam înțelege.

Cu toate acestea, nu sunt singurul. Toți cei care caută vindecare au trecut prin suferințe pe care nu le-au putut duce