

Laura Pănăzan

# UN DULĂU ȘI UN ARICI PE SÂRMĂ

Note de  
psihoterapie  
de cuplu



TREI

# Cuprins

<i>Invitație</i> .....	9
<b>Bine ai venit!</b> .....	17
<b>Începuturi mărunte</b> .....	24
<b>Ultima haltă înainte de Tărâmul Făgăduinței</b> .....	84
<b>Adin &amp; Bogdana</b> .....	100
<b>Iubirea începe cu sine</b> .....	114
Nu știai că ai pisică? .....	116
Nu cheltuim bani pentru mașină! .....	122
O simplă vizită la Decathlon .....	128
Dovada iubirii.....	135
Seară cu film .....	140
Criminalitatea din București.....	148
Viața în trafic.....	153
Eu cred că te protejez, tu zici că te trădez.....	164
Și ne-așteptau cu ciorba! .....	167
O zi imposibilă .....	175
Dorințe interzise.....	183
Shopping .....	186
Plasa de siguranță .....	193
Munca fără sfârșit.....	196
Sexualitate .....	199
Recunoștința .....	204

<b>Cere și ți se va da .....</b>	<b>208</b>
În vizită la părinți.....	230
Brânza Philadelphia .....	233
Timpul nostru versus timpul tău .....	236
Motocicleta.....	239
Munca cea de toate zilele.....	256
Mașina, bat-o vina.....	259
Sex și traumă .....	263
Nemișcată de frică.....	270
Ziua sărutului .....	278
<b>Reflecțiile terapeutului.....</b>	<b>284</b>
<b>Împământare .....</b>	<b>287</b>
<b>Lucrul individual pe sexualitate .....</b>	<b>292</b>
Și totuși îmi vine să plâng.....	293
Mesaje între ședințe .....	300
Cărămida „atingerii afective“ .....	302
Platoșa .....	306
Bani și sex .....	309
Meditație în mișcare.....	315
Nepotriviri.....	320
Impulsuri adulterine .....	321
Comozi și prea oboseți.....	326
Mesaje între ședințe .....	328
<b>Înapoi la cuplu.....</b>	<b>331</b>
În febra așteptării bebelușului.....	331
Anxietățile mamei .....	336
<b>Repetiția este mama funcțiunii.....</b>	<b>340</b>
<b>Diferențierea .....</b>	<b>344</b>
Obiective terapeutice .....	345
Sacul.....	348
Strâns cu ușa.....	351

El se vaită, eu mă îngrijorez .....	353
Din timpul copilului.....	354
Mesaje cu Bogdana .....	355
Învingător și admirat .....	361
Și tu faci asta! .....	363
Angoasa scriitorului .....	366
Când binele nu este familiar .....	368
Studiu de caz .....	371
Hai să vorbim! .....	373
Fără cuvinte .....	374
Nu mai vin deloc.....	376
Mesaje între ședințe .....	378
Răcirea s-a produs .....	380
<b>Deznodământ .....</b>	<b>384</b>
Frământări de terapeut.....	384
Închisoare sau legământ.....	386
Scrisoare netrimisă .....	388
Cutremurul .....	390
Am rămas doar un om .....	391
Eu vă mai țin .....	394
Granițe corecte .....	398
Viața merge înainte .....	402
<b>A fi sau a nu fi o carte .....</b>	<b>415</b>
<b>A fi sau a nu fi un autor .....</b>	<b>429</b>
<b>Ședință de <i>brainspotting</i>.....</b>	<b>452</b>
<b>Eu te țin, tu mă ții .....</b>	<b>465</b>
<b>Puțină matematică.....</b>	<b>470</b>
Principiile comunicării, formula lui NOI DOI .....	470
<b>Zbor în doi .....</b>	<b>474</b>
<b>Înainte să te îmbrățișez .....</b>	<b>482</b>

*Pentru dragoste ai nevoie de prea mult timp. Pentru că dragostea nu există cu adevărat, trebuie să o inventezi în fiecare zi, în fiecare clipă, și să fii mereu la înălțimea propriei invenții. E greu...*

— Alba de Céspedes

## Invitație

Te invit între copertile acestei cărți... în cadrul intim al unui cabinet de psihoterapie de cuplu. În lumea interioară a clienților mei și în spațiul sensibil al dinamicii dintre ei. În mintea și în sufletul meu. În viețile unor oameni care nici nu mai sunt, dar care dăinuie în comportamente de azi.

Te invit să te întâlnești cu tine prin fiecare dintre noi. Cu gândurile, cu emoțiile, cu senzațiile corporale. Cu dorințele și cu nevoile uitate. Cu trecutul, cu blocajele și cu resursele tale.

Te invit să descoperi lumina și acolo unde nu crezi că există. În colțurile cele mai întunecate ale ființei tale. În acțiunile de neînțeles ale personajelor. În pasajele cele mai abrupte și mai pesimiste (la prima vedere) ale acestei scrieri.

Suni la intrare și eu te întâmpin. Ești binevenit! Promit să-ți fiu aproape în fiecare pagină, prin fiecare rând. Am să te țin de mână la fiecare cuvânt.

Aduc și o mare rugămintă. Aș vrea să te descălți înaintea de a pași înăuntru. Să lași pe covorașul de la ușă prejudecăți, atitudini superioare, impulsul de a lua în răs sau de a bârbi pe cineva, orice urmă de agresivitate. Să îți pui papucii moi ai acestei case. Cu ei se calcă ușor, cu pași mici, cu grijă, cu respect și cu recunoștință față de fiecare suflet implicat în poveste, incluzându-l aici și pe al tău.

Darul celor care se povestesc e de neprețuit. Și oricât m-am străduit să îi protejez, să le modific identitatea, mă tem că ai putea să-i recunoști. Ar putea să fie vecinii tăi, verii tăi, prietenii tăi. Te rog să nu le spui niciodată că i-ai recunoscut. Să nu le arăți că știi vreo informație dintre cele aflate aici. Sunt prea descoperiți în aceste pagini ca să nu se simtă expuși și vulnerabili în ochii tăi. Ei n-au citit o carte despre tine, așa că raportul dintre voi nu poate fi de egalitate.

Modul sănătos în care poți folosi ceea ce găsești aici este într-o autoexplorarea ta. Să preiei elemente (ca într-o ștafetă) care să te ajute să îți vizitezi propria casă. Lumea trăirilor tale interioare. Istoria ta. Realitatea ta prezentă.

Scopul acestei cărți este să învățăm împreună cine suntem la nivel profund. Și asta să ne facă mai autentici, mai umani, mai conectați cu noi înșine și cu ceilalți. Mai ancorați în viață. Mai vii.

Dacă-i cunoști pe clienții mei, iubește-i mai tare! Dacă te recunoști în clienții mei, iubește-te mai mult! Citește-i ca să te poți citi! Ascultă-i ca să te poți auzi! Voi fi cu tine și te voi însoți. Ca să te poți pe tine întâlni.

Aceeași grijă te rog să o ai și pentru celelalte persoane expuse în carte, cum ar fi rudele mele sau ale clienților mei. Nu ne-ai înțelege poveștile dacă nu ți-aș arăta că fiecare dintre noi este o za dintr-un lanț mai lung. Fiecare membru trebuie onorat, acceptat și protejat. Dincolo de fapte, pe care le-ai putea arăta cu degetul, eu te voi ajuta să vezi suflete.

Un alt lucru pe care ți-l spun de la început este că în casa aceasta vei găsi *dulăi* și *arici*. Ca să recunoști aceste personaje, îți voi da câteva indicii. Ele își intră în piele când spiritele se încing. Într-un cuplu. În orice relație care se polarizează.



*Dulăul* este capătul anxios al acestei eșarfe<sup>1</sup>. El a mai fost abandonat. Așa că e vigilent, sesizează și „latră“ orice neregulă cu intensitate emoțională, în încercarea de a apăra teritoriul sacru al relației, de a preveni ruperea lui „noi“. Destrămarea eșarfei.

*Ariciul*, la celălalt capăt, se străduiește să mențină pacea, tot din grijă față de relație. Își înghite sentimentul de respingere resimțit odată cu acuzele primite. Se retrage. Evită conflictul cu orice preț, dorind să aducă soarele mai repede în casa lor și pe chipul dulăului.

În ciuda eforturilor celor doi, colții dulăului îl închid pe arici. Acele care îl ascund pe ultimul îl fac pe primul să latre și mai tare. E un cerc vicios din care e greu de ieșit.

Recunoști personajele? Ai pățit-o și tu? Hai, spune-mi, cine ești? Dulăul sau ariciul?

---

<sup>1</sup> Metafora eșarfei, ca simbol al relației, îi aparține lui Jacques Salomé, psihosociolog francez.

Te mai rețin un timp în anticamera acestei cărți pentru a-ți oferi o logică, un plan al ei, fără de care ți-ar putea părea haotică.

La fel ca în primele două cărți ale mele, și aceasta te va plimba prin **trei planuri narrative**, purtând amprenta stilului meu de a scrie.

Cel mai important plan este **cel al terapiei de cuplu**. Strădania mea de bază în acest demers scriitoricesc a fost să îți ilustrez în pași mici, ședință cu ședință, procesul terapeutic al clienților mei. Îi vom însoți să traverseze o perioadă acută în cuplu. Vii cu mine să facem asta?

Aș vrea să vezi cum ascult fiecare suflet, cum am tot timpul în vedere relația lor. Interpretările și intențiile mele terapeutice vor fi transparente, subtitrate, pentru ca tu să poți accede la viziunea duală, în care cele două perspective și cele două experiențe interioare sunt adunate. Nu alese pe sprânceană, ca în viziunea unidirecțională cu care oamenii intră în terapie, cea în care ei se luptă să obțină dreptatea ca pe un trofeu unic.

Pentru ca vocile acestei cărți să treacă prin sufletul tău și nu pe lângă tine, pentru ca la final să rămâi îmbogățit cumva, am să te ajut să intri într-un rol aproape de terapeut, înainte să afli destăinuirile protagoniștilor. Îți voi prezenta instanțele psihice din care funcționăm cu toții, prin puțină psihoeducație. Te voi pregăti să urmezi clientul cu acceptare. Îți voi oferi instrumente care să-ți amplifice capacitatea de a asculta. Te voi îndruma să-ți surprinzi tendința de a pactiza cu unul dintre ei, când sunt atinse rănile tale, când îți sunt activate mecanismele de apărare. Ar fi grozav să crezi un spațiu pentru procesul tău interior și apoi să revii la text.

Un terapeut bun găsește un echilibru între a fi directiv și a sta în coada cometei. Între a intui, a ști deja, a avea o părere și a fi atent și curios cu privire la trăirea și la calea vindecării clientului său. Te voi lua cu mine să înveți dansul acesta și tu.

Terapia de cuplu este greoaie, bolovănoasă pe alocuri. Un timp destul de lung, pare fără un sens evident și fără un rezultat palpabil. Așa ar putea să-ți pară și cartea asta în prima... sută de pagini. Îți va fi pusă la încercare răbdarea. Dar pe drumul acesta ai putea să îți descoperi sau să-ți rafinezi blândețea față de tine și față de cuplul tău.

Alt plan al cărții este **cel al vieții mele personale**. Grija față de clienții mei și dorința de a mă raporta la ei dintr-o poziție de egalitate m-au făcut să încep și să închei dezvoltările cu mine, cu soțul meu și cu povești de familie. Întâmplări din viața noastră curentă sunt presărate printre ședințe din cabinet de-a lungul întregii cărți. Nu este o carte doar despre terapia de cuplu, ci una și despre terapeutul care susține acest proces.

Relația dintre mine și soțul meu, foarte hrănitoare, este astăzi rezultatul unui parcurs dificil și îndelungat, susținut prin terapie de cuplu în faza conflictului major. Acest proces de creștere continuă și azi. Nici eu nu sunt o construcție terminată, ci una în continuă modelare.

Te voi lua deci în călătoriile mele, prin lumea cea largă, prin lumea mea interioară. Îți voi prezenta intimitatea afectivă și viața de după terapie din relația mea (care tot nu e perfecțiunea întruchipată, așa cum poate te-ai aștepta, ca să-ți poată fi model absolut). Uneori ai putea fi îngrijorat sau dezamăgit că și noi avem probleme. Alteori îți se va părea că mă dau mare cu iubirea noastră. Intenția este să te scot din iluzia unei relații fantastice, în care

oamenii seamăună și se armonizează perfect. Relația noastră are și zbulcium, și așezare. Și asta o face vie. Te invit să observi diferențele dintre noi și felul în care reușim să le negociem. Doar așa ajungem să ne simțim, în egală măsură, noi înșine și iubiți unul pentru celălalt.

În spatele unui conflict de cuplu se bat mereu alții. Povești de demult se tot repetă, ca un refren demodat. Și până nu ne prindem că jucăm rolurile altora, blocajele noastre par de nedepășit.

Cartea începe cu o explorare transgenerațională pornită de la un conflict din cuplul meu. Am vrut să fie o dovadă că o pățim toți. Să fie un model de pornire care să îți arate că lucrul cu tine (intrapersonal) detensionează interacțiunea și aduce beneficii uriașe în cuplu (interpersonal).

Analizând istoricul familial, ajungem să ne (re)cunoaștem nu doar strămoșii, ci și pe noi înșine. Ne acceptăm emoțiile. Reușim să le folosim energia spre senzori noi de creștere personală și relațională. Acesta este un proces ineputabil. Pe oriunde o luăm și pe oricine ne punem atenția, descoperim alte și alte fațete ale personalității noastre. Ele vor deveni mai clare și mai ofertante. Locuri uitate și amorțite din sufletul nostru se vor primeni, vor prinde viață. Ochiul pus pe ele le va da energie de schimbare.

Am vrut ca strămoșii mei să te facă să te întâlnești cu ai tăi, pentru ca tu să fii mai așezat în cine ești, înainte să citești povestea despre protagoniști.

Toți avem nevoie de modele. Nu creștem fără ele. Dar mereu există și o diferență între realitatea acestor modele și mitul despre ele. Citind această carte, te vei confrunța cu mitul despre mine, o autoritate care se destăinuie... mult. Cu cât cunoaștem un om mai de aproape, cu atât el ne „agață“ mai tare.

Când dezvăluirea despre mine va fi cu minus, s-ar putea să strâmbi din nas și să-mi spui: „Aha! Nu ești chiar o autoritate!“ Când dezvăluirea va fi cu plus, s-ar putea să îți pară laudă de sine și să mă acuzi: „Aha! Țsta e narcisism!“

Nu-i așa că ai o voce interioară cu care îți aplici uneori și ție același tratament, rușinându-te pentru greșeli sau ignorând aprecierile primite?

Te invit să îți lărgești spectrul emoțional respirând aerul acestei cărți. Ca apoi să poți face față mai bine nereușitelor și meritelor tale.

Intenția este să te inspir. Îmi pun sufletul la vedere cu tot adevărul din el, ca să te conving că realitatea emoțională trebuie onorată. Adevărul profund, cel greu de spus (uneori fiind strigat, alții rămânând ascuns), când ajunge să fie șoptit (spus blând, liniștit și cinstit), te readuce în a fi autentic și viu și te întâlnește cu cei dragi la nivel de suflet.

Cel de-al treilea plan al acestei scrieri este **relația mea cu tine**. Tu vei alege cât de mult te lași în ea. Eu ție îți scriu. Clienții mei îți fac ție cadou povestea lor, cu toate intimitățile ei. Lecția este pentru tine. Mai mult, eu îți ofer contextul și întrebările ca să îți poți face călătoria interioară. **Relația ta cu tine**. Ar fi bine să pornești explorarea de sine cu un caiet în față. Te vor agăța la tot pasul detalii din poveștile noastre, chiar și acolo unde eu nu-ți pun întrebări. Notează-ți răspunsurile care ies la lumină. Dă-mi replici, ceartă-te cu mine dacă-ți vine! Ca să te clarifici pe tine. La final s-ar putea să descoperi că ți-am devenit o foarte bună prietenă, deși te-am provocat de multe ori riscând prietenia aceasta. Cu tine am vrut de fapt să te împrietenesc. Pentru ca asta să te facă un prieten mai bun pentru alții. Pentru oamenii din viața ta.

În această carte, în mod surprinzător, din haos se va naște structură. Trecându-te mereu dintr-un plan în celălalt, din trecut în prezent și chiar într-un viitor imaginar, dintr-un spațiu fizic concret într-unul mental, prin gânduri, emoții și prin senzații corporale, vei obosei și te vei lua cu mine la trântă deseori. Dar, în cele din urmă, dacă nu dai bir cu fugiții, acest proces va fi un exercițiu de flexibilizare. Creierul tău va ieși din tipare și va face conexiuni uimitoare. Căile neuronale noi te vor ajuta să aprinzi luminițe prin viața ta. Stilul acesta te va antrena să devii un explorator în esență. Unul care își oprește propriile răspunsuri, inventând alte și alte întrebări. Unul mai degrabă curios cu privire la sine și la omul de lângă el, decât atotștiutor.

Cine a zis că va fi o carte ușor de citit? Sau că o vei da gata de azi pe mâine? Va fi o carte cu care să stai. Ca într-o relație de lungă durată. Va fi o carte de muncit. De-ai ști cât am muncit-o eu...

Hai, intri?

## Bine ai venit!

La mine e joi, 20 aprilie 2023, aproape de miezul nopții.

Am ajuns cu Ștefan, de două zile, în locul meu cu magie de scris. În apartamentul cu perdele albastre de pe plaja Finikoudes din Larnaca, ușile glisante ale balcoanelor sunt deschise. Forfota orașului aproape s-a stins. Marea întunecată se simte în aerul respirat. Voalul azurii dansează lin, ondulat, imitând valurile liniștite. Am în față un ecran alb... și toate celulele-mi tac.

Primul paragraf mi-a ieșit.

Și apoi... nimic! Magie ioc! N-am praf de stele, n-am praf de zână, nici măcar praf de deochi!

M-am văitat prietenilor de acasă că nu reușesc să scriu, deși pun țara la cale în multe alte feluri. Și ei mi-au răspuns relaxați. Toți știu, ca și tine poate, că e un déjà-vu. Că o să mă întâlnesc cu harul, până la urmă. Așa că nu mă susține nimeni. E chiar enervant să creadă în mine cei dragi atât de tare, încât să nu mai stârnesc empatie când lucrurile nu-mi ies.

Mai am doar 30 de minute până la 12 noaptea, ca să pornesc mecanismul înțepenit. Să spăl în ochii mei rușinea unei alte zile numărate (a doua din șapte) și nefructificate. Va suna orologiul și eu voi fi prințesa transformată în Cenușăreasă, fără să fi apucat să mă conectez cu tine, prințul meu cititor.

Secundele ticăie în mintea-mi goală. Mă lași să îți povestesc ceva despre mine ca să nu le mai aud și... să ne întâlnim cumva?

Aceasta este a treia mea carte. Au trecut doar două luni de când cea de-a doua, *Emoții în pielea goală*, a fost publicată de Editura Creator. E deja o mică vedetă. Primesc mesaje încântătoare de la primii ei cititori. Și parcă mai am ceva important de făcut cu ea, înainte să pot trece la altceva.

Știi cum e să vrei să te apuci de o treabă și să ai sentimentul că ai lăsat ceva neterminat, care nu te lasă să mergi înainte? Care te ține pe loc?

În loc să scriu, pierd timpul cu ceva neimportant, ca din alt univers. Și care totuși capătă greutate, pentru că nu mă pot împotrivi lui. E ca într-un vis în care vreau să spun ceva, dar nu pot glăsu. Accept. Și energii uriașe, de nicăieri, se coagulează în mintea mea. Văd oameni, emoție, conexiune... Totul devine clar. Nimic nu poate fi mai important încă. Singura ieșire din impasul scriitoricesc este să las lucrurile să fie în direcția în care mă cheamă această energie.

De obicei, pentru al doilea<sup>2</sup> copil suntem părinți mai buni. Am învățat câteva lucruri esențiale pe pielea celui mai mare. De data aceasta am de gând să fac un turneu de lansare. Chiar pun țara la cale, vezi? Va fi ca un fel de botez extins, în care puiul să fie dus pe la neamuri, „scăldat“ în fiecare oraș. Să vadă lumea ce grozav este!

---

<sup>2</sup> Cred că te-am amețit un pic. Tu ții în mână al treilea „copil“. Când am început să scriu aici, pe 20 aprilie 2023, cel de-al doilea avea doar două luni de la publicare și eu îl purtam în minte, ca o mamă pe un pui abia născut, ba chiar îl comparam cu primul, în timp ce scriam primele rânduri în manuscrisul celui de-al treilea.

Tremur de emoție numai la gândul că o să-mi întâlnesc cititorii... Un amestec efervescent de teamă și de nerăbdare când îmi îngheață, când îmi înfierbântă sângele.

Primul copil, *Un dulău și un arici la psihoterapie de cuplu — Așteptări nerealiste*, mi-a rămas nebotezat<sup>3</sup>. O să îl țin aproape de bebeluș, să mai sară apa și pe el.

Aici unde sunt, lângă plaja aurie pe care nu prea am coborât, cu ochii la marea liniștită în care am înotat o singură dată până acum, am găsit spațiul să devin un... organizator de evenimente.

Un lucru care îmi părea imposibil la vremea nașterii primei cărți (în pandemie), ba chiar și acum două zile, are, iată, un plan structurat cu mult entuziasm. Localități. Date fixate în calendar. Ore. Librării. Liste cu rezidenți ce trebuie informați. Invitați speciali pentru fiecare prezentare în parte.

Am deja filmul în minte. Mă văd înconjurată de cititori și... încep să mă bâlbâi. Mă scot din imagine ca să pot iar să respir și mă întorc să lucrez la context.

Este un cadru bine conturat, care a prins formă pe măsură ce a fost creionat pe hârtie. O idee-scânteie a devenit un foc de tabără până la stele. Eu cred în liste și în bilețele de atenționare. Doar dacă mi le pun mie, desigur!

„Hai că nu trebuie să împuști toți iepurii odată“, mi-a spus Ștefan acum două zile, când nu știam de unde s-o apuc. „Putem să facem mai multe deplasări, în fiecare lună câte puțin. Gândește aceste evenimente de lansare ca pe niște ieșiri de weekend.“

Dar, după ce m-a auzit abordând la telefon cu zâmbet și lejeritate niște oameni necunoscuți, amici de pe

---

<sup>3</sup> Nu a avut parte de un eveniment de lansare.

Facebook sau prieteni ai unor prieteni, când itinerarul a fost gata în detaliu, a schimbat discursul.

„Sunt foarte mândru de tine! Ce curaj și câtă determinare ai avut să faci lucrul acesta nou, dificil! Eu nu m-aș fi aventurat în așa ceva!”

„Ne vom aventura amândoi, iubire!”, i-am răspuns râzând. „Nu m-aș descurca fără tine.”

Știu din prima că împreună cu el aș putea să fac asta. Și totuși sunt surprinsă și eu de nebunia în care mă bag. Și care îmi iese. Depășind limitele din bucățița mea de confort, am căpătat chiar energie. Parcă s-au aliniat planetele uimite și vrăjite de îndrăzneala mea.

Am luat legătura cu oameni frumoși, din orașe în care nu știam pe nimeni. Deschiși, săritori, bucurători de idee. Dispuși să citească cele două cărți contra cronometru, înainte de a-mi confirma ferm ajutorul lor. S-a simțit ca o conexiune din prima, exprimând intenții și punând întrebări deschise.

Cine să-mi mai creadă acum îngrijorarea legată de scris? Ștefan e impresionat de noile mele abilități sociale. Totuși, noi doi (eu și tu) știm că în tot acest timp eu am făcut *efort în altă direcție*<sup>4</sup>...

Ca să mă mai ciufulesc un pic, o voi spune și mai răspicat: m-am abătut de la sarcina de a scrie, menținându-mă ocupată până peste cap cu altceva. Nu fac ce trebuie. Nu mă ocup de lucrul pentru care sunt în Larnaca.

Dacă tot se repetă la indigo anxietatea și ceața altui început<sup>5</sup>, o fi ceva de asumat aici. Faptul că mie mi-e greu să mă pornesc într-un proces complicat. Un timp bun, nu

<sup>4</sup> Idee din Capitolul 2, „Transpiră ca să rămâi viu”, din *Emoții în pielea goală*.

<sup>5</sup> Mă plângeam la fel și în primele pagini ale cărții a doua.