

LIBRIS

We know
books

STEPHEN JOSEPH

GÂNDEȘTE CA UN TERAPEUT

ȘASE LECȚII ESENȚIALE
PENTRU A DUCE O VIAȚĂ BUNĂ

Traducere de
RALUCA CONȚIU

 UNIVERS

CUPRINS

Nota autorului	7
Prolog	9
1. A doua viață	25
2. Acceptă-te	53
3. Brokerii de putere	72
4. Cu mintea deschisă	98
5. Vieți în devenire	120
6. Nu doar tu	141
Epilog.	157
Mulțumiri	161
Note	162

IPRIS | We know books
asta și-ți pot spune cum să ajungi acolo, dar nu aş porni de aici“. Mesajul glumei este, desigur, acela că trebuie cu toții să începem de acolo de unde suntem. Același lucru se aplică și cărții de față. Cele șase adevăruri asupra cărora mă concentrez nu sunt adevăruri total independente, deoarece fiecare pare să aibă legătură cu precedentul, iar capitolele sunt aranjate astfel încât cartea să poată fi citită din scoarță în scoarță, dar pentru unii cititori poate fi mai bine să se cufunde într-un capitol sau altul, în funcție de interes și de locul în care se află în viață în momentul lecturii.

Scrierea acestei cărți a fost un exercițiu de reamintire a ceea ce contează cu adevărat, și sper că eforturile mele sunt folosite și pentru voi. Recomand păstrarea unui jurnal în apropiere, pentru a vă putea nota sentimente, gânduri și observații. De-a lungul drumului, vor exista întrebări pentru voi, exerciții pe care le puteți încerca și teme pentru reflecție. Scrisul poate fi o supapă de evacuare pentru sentimentele voastre, ajutându-vă să explorați cu onestitate realitatea unei situații și oferindu-vă un mod de a vă conecta la înțelepciunea voastră. Scrisul creativ vă poate ajuta cu adevărat să săpați și să vă explorați gândurile și sentimentele într-un mod nou.

În propria mea viață, am descoperit că uneori nu este nevoie decât de un ghiont prietenesc în direcția potrivită pentru a mă pune în mișcare, de un citat sau de o întrebare care să mă oprească din drum și să mă facă să mă gândesc la ceva. Recunoașterea vieții drept o aventură mereu în desfășurare a dezvoltării personale, a maturității emoționale și a înțelepciunii crescute a devenit o adevărată bucurie pentru mine, alături de deschiderea spre noi posibilități în mine însumi. Sper ca și voi să descoperiți aceleași bucurii pe parcursul citirii cărții.

1

A doua viață

„Fiecare om are două vieți; a doua viață începe atunci când îți dai seama că are doar una singură.“

Citatul de mai sus îi este atribuit lui Confucius, filozoful chinez, dar în anii din urmă a devenit mai degrabă asociat cu Steven Sotloff, un jurnalist american care a scris despre Orientul Mijlociu.

După ce a trecut granița siriană dinspre Turcia, în 4 august 2013, Sotloff a fost răpit de gruparea Statul Islamic. A fost ținut în captivitate mai mult de un an, timp în care familia sa și oficialii guvernamentali au încercat să-i asigure eliberarea, fără succes. În 2 septembrie 2014, a fost ucis. Gruparea Statul Islamic a difuzat un videoclip cu decapitarea lui, îngenușat și legat. La slujba de comemorare a lui Sotloff, s-au citit fragmente dintr-o scrisoare către părinții săi, pe care reușise să o trimită din captivitate. În aceasta, parafrazând citatul atribuit lui Confucius, el scrisese: „Fiecare om are două vieți; a doua începe atunci când îți dai seama că ai una singură“⁷. Pentru

mine, aceste cuvinte redau cel mai semnificativ adevăr pe care îl vom auzi vreodată.

Viața lui Steven Sotloff a luat sfârșit înainte ca el să aibă ocazia de a îmbrățișa cu adevărat înțelepciunea cuvintelor sale, dar este o înțelepciune împărtășită de mulți dintre cei care se confruntă cu teroarea și tragedia. Adevărul acestui proverb – despre cum viața pare să strălucească în culori mai vii în cele mai dificile momente – mi-a fost dezvăluit acum mai bine de treizeci de ani, în timp ce lucram ca psiholog specializat în dezastre.

În martie 1987, vasul *Herald of Free Enterprise* a părăsit portul Zeebrugge, din Belgia, cu destinația Anglia. La bord erau aproape 500 de pasageri, 80 de membri ai echipajului și 1100 de tone de mărfuri. Pasagerii se așezau pe locurile lor, stăteau la rând la restaurant sau comandau băuturi la bar. Fără ca nimeni să știe, una dintre ușile de la prova care trebuiau să fie închise ermetic rămăsese întredeschisă. Sub punte, apa începuse să intre în sala mașinilor. Nimeni nu a observat nimic, până când nava a încercat să vireze. S-a înclinat și, în patruzeci și cinci de secunde, s-a răsturnat cu totul.

Nu a fost timp pentru nicio alarmă. Mobilele, mașinile, containerele și pasagerii au fost catapultați înspre babord, fără discriminare. Oamenii s-au ciocnit unii de alții, s-au izbit de pereți și au alunecat în apa rece ca gheața, în timp ce hublourile au făcut implozie, iar apa a inundat zona pasagerilor. Electricitatea a fost întreruptă. Întunericul răsună de țipetele și strigătele de durere și teroare. Mulți s-au gândit că au să moară; mulți au pierdut persoane dragi; mulți au fost martorii unor orori de neimaginat. O sută nouăzeci și trei de oameni au murit în ceea ce a fost unul dintre cele mai oribile accidente maritime ale secolului douăzeci. Este greu de imaginat cum

trebuie să fi fost experiența aceasta de pe *Herald*. Imaginați-vă că încăperea în care vă aflați acum se înclină și apoi se răstoarnă brusc cu capul în jos, aruncând totul dintr-o parte în alta. Tavanul devine podea, luminile se sting și apa începe să inunde spațiul.

La câteva luni după dezastru, avocații, acționând în numele supraviețuitorilor și al rudelor îndoliate, au contactat departamentul de psihologie din cadrul Institute of Psychiatry din Londra, cerând ajutor. Supraviețuitorii veneau la tratament psihologic, dar pe vremea aceea se știau prea puține despre efectele psihologice ale traumei și despre tratamentele psihologice. Era un domeniu nou în psihologie, care abia înflorește. Așa am ajuns eu să mă implic: în calitate de cercetător doctorand, mi-am dedicat studiile cercetând blocajele în calea recuperării psihologice pe care le întâmpinau supraviețuitorii traumelor și factorii care sprijineau rezultatele pozitive. Credeam că, dacă le descopeream, s-ar putea dezvolta tratamente noi, cu șanse mari de succes.

În 1990, la trei ani după dezastru, supervisorul meu de atunci, profesorul William Yule, a creat un chestionar de trimis tuturor supraviețuitorilor, în care erau întrebați cum se descurcau în prezent. Deși știam că mulți făceau față cu greu dificultăților din viețile de zi cu zi, acasă și la serviciu, voiam să știm cât de mari erau aceste probleme și cât de comune⁸.

Într-o zi, când discutam despre chestionar și despre ce întrebări să includem, am spus că observasem în cursul interviurilor anterioare cu câțiva dintre supraviețuitori că unii vorbiseră despre schimbări pozitive în viețile lor. Am sugerat că ar trebui să explorăm și acest aspect. Părea important să înțelegem posibilitatea schimbărilor pozitive, deoarece ne-ar fi putut

oferi indicii despre cum putem ajuta oamenii. Drept rezultat, alături de întrebările tipice despre funcționarea psihologică adesea incluse în chestionarele adresate supraviețuitorilor unor evenimente traumatice, care fac referire la anxietate, iritabilitate sau vise urâte, de exemplu, am inclus și întrebarea „S-a schimbat perspectiva ta despre viață de la dezastru încoace – și, dacă da, s-a schimbat într-un fel negativ sau pozitiv?”. Strecurată în chestionar în ultima clipă, părea o întrebare nepotrivită: nu doream ca oamenii să creadă că minimalizam evenimentele prin care trecuseră sau că nu îi luam în serios. Supraviețuitorilor li s-a cerut să bifeze o căsuță, indicând dacă viziunea lor asupra vieții se schimbase în rău, în bine, sau deloc. Rezultatele au fost surprinzătoare. Deși 46% au spus că viziunea lor asupra vieții s-a schimbat în rău, 43% au afirmat că s-a schimbat în bine⁹.

Deși cercetările mele fuseseră inițial despre dificultățile psihologice pe care le trăiesc oamenii, acest studiu m-a făcut să petrec următoarele două decenii cercetând și studiind cum anume se dezvoltă persoanele în urma adversităților. Am scris despre aceasta în cartea mea, *What Doesn't Kill Us*, în care am descris cercetările mele din acea perioadă și felul în care o perspectivă pozitivă asupra vieții se poate dezvolta în urma tragediei și a traumei¹⁰. Cercetările mele au ajutat la aprinderea scânteii interesului într-un domeniu nou al psihologiei, care se ocupă de schimbările pozitive în urma greutăților și a ajuns să fie cunoscut sub numele de „creștere posttraumatică”, un termen implementat de doi cercetători americani din Carolina de Nord, Richard Tedeschi și Lawrence Calhoun¹¹. Creșterea posttraumatică se referă la felul în care oamenii fac față traumei și o transformă în ceva pozitiv pentru ei înșiși. De exemplu, unii

oameni pot considera că perspectiva lor asupra propriei persoane se schimbă pentru a le permite să-și recunoască punctele tari de care anterior nu și-au dat seama, iar ei încep să-și vadă viețile dintr-o perspectivă nouă, mai plină de semnificații, valorizând mai mult relațiile pe care le au cu ceilalți.

Întâlnirea cu moartea va declanșa adesea creșterea posttraumatică. Una din trăsăturile sale foarte specifice este aprecierea sporită față de viață, recunoașterea că aceasta este prețioasă și nu ar trebui irosită. Studiile au arătat că, de nenumărate ori, evenimentele care pun oamenii față în față cu mortalitatea lor par să fie promotoarele unor schimbări pozitive. Unul dintre studii a fost efectuat asupra pacienților cu cancer care crezuseră toți, la un moment dat, că aveau să moară. Și-au terminat tratamentul medical și nu au mai apărut semne de recidivă. Aproape toți au fost de acord că nu mai luau drept garantate nici viața, nici persoanele din jurul lor și că acordau o mai mare importanță relațiilor, trăind fiecare zi din plin¹². Trauma îi poate învăța pe oameni ce contează cu adevărat pentru ei și, mai important, *cine* contează cu adevărat pentru ei. De atunci am văzut cum adversitățile pot fi un punct de cotitură, nu doar din postura de cercetător, ci și ca terapeut care a ascultat nenumărate povești ale persoanelor care au trecut prin boli groaznice, dezastre naturale sau accidente oribile.

Desigur, ideea că înfruntarea vulnerabilității umane poate fi un punct de cotitură și începutul unui mod mai înțelept de a trăi nu este nouă. Lăsându-l pe Confucius la o parte, filozoful grec Socrate, pe a cărui gândire se întemeiază întreaga filosofie occidentală, spunea că „filosofia este pregătirea pentru moarte”. Și totuși, deși întâlnirea cu moartea poate reprezenta prima scânteie, chiar trebuie să fie o întâlnire apropiată, în care

noi înșine să fim amenințați? Sau trebuie doar să ne deschidem ochii la suferința din jur? Aceasta este piatra de temelie a tradiției budiste.

Prințul Siddhartha Gautama a crescut înconjurat de toate plăcerile vieții, iar faptul că există suferință în lume i-a fost ascuns. La șaisprezece ani, s-a căsătorit cu o frumoasă prințesă și au trăit în palatul său, înconjurați de confort și lux. Ca tânăr bărbat de douăzeci și ceva de ani, a plecat de acasă și a început o călătorie în timpul căreia a observat suferințele oamenilor obișnuiți. Mai întâi, a întâlnit un bătrân epuizat după o viață de încercări. Apoi a întâlnit un bărbat afectat de o boală gravă. După aceea, a văzut în timpul unei procesiuni funerare un cadavru înconjurat de oameni îndoliați. În cele din urmă, a întâlnit un om sfânt care l-a ajutat să înțeleagă că bătrânețea, boala și moartea sunt inevitabile – chiar și pentru cei care au dus cele mai prospere și fericite vieți. Conștient că viața sa în palat nu reprezenta răspunsul la problema suferinței umane, Gautama și-a părăsit regatul. A studiat șase ani alături de învățători spirituali, fără a găsi răspunsurile la întrebările sale. S-a așezat sub un copac Bodhi și s-a hotărât să nu mănânce și să nu plece de acolo înainte de a ajunge la iluminare, chiar dacă rezultatul ar fi fost moartea. La vârsta de treizeci și cinci de ani, după o meditație profundă și prelungită, a ajuns la iluminare și a devenit Buddha¹³.

Termenul Buddha nu este un nume, ci mai degrabă un titlu care înseamnă „cel care este treaz”. Buddha a afirmat că este un simplu om care a înțeles existența umană. El i-a învățat pe alții în următorii patruzeci și cinci de ani, călătorind din oraș în oraș în India, și a murit la vârsta de optzeci de ani. Budismul afirmă că, în existență, totul este într-o schimbare constantă, așadar

suferința este inevitabilă. Cei mai mulți dintre noi nu creștem într-un palat, asemenea prințului, dar trecem prin viață ca și cum timpul ar fi o resursă nelimitată, dând la o parte gândurile despre moarte. Dar, de fapt, viețile noastre sunt ca niște clepsidre în care nisipul timpului curge fără oprire.

Așa cum am menționat mai devreme, termenul budist *kenshō* se referă la înțelegerea profundă apărută în urma suferinței, în care cineva vede și înțelege adevărata natură a realității. În psihologia modernă, numim acest lucru creștere posttraumatică, care a reprezentat timp de mulți ani principalul meu interes profesional. Ceea ce mi s-a părut interesant cu privire la acest fenomen este cât de familiar este, în sensul că toată lumea îi recunoaște adevărul, cel puțin la nivel intelectual. Și totuși cei mai mulți dintre noi nu trăim conform acestui adevăr, cel puțin nu înainte de a avea noi înșine o întâlnire apropiată cu moartea. Este curios că suntem o cultură care ascunde în general moartea în spitale, astfel încât cei mai mulți dintre noi nu o întâlnim decât atunci când suntem de vârstă mijlocie sau chiar mai târziu, și atunci este, cel mai probabil, vorba de moartea unui părinte. Putem să petrecem împreună cu muribunzii ultimele lor momente – și poate fi vorba de o moarte împăcată sau de una plină de tulburare și suferință. Pentru mulți dintre noi, asta poate reprezenta o privire aruncată spre natura existenței așa cum nu am mai văzut-o până atunci.

De ce nu reușim să apreciem la adevărata lor valoare sănătatea, oamenii pe care îi iubim, pacea, libertatea, prosperitatea și viața însăși decât atunci când ni se iau, prin intermediul bolilor, accidentelor sau rănilor? De ce experimentăm abia atunci profunzimea cunoașterii – nu doar intelectual, ci până la os?

O astfel de apreciere a vieții poate părea să coste prea mult. După cum a scris Charlotte Delbo, care a descris experiența sa din timpul Holocaustului, în *Auschwitz and After*¹⁴:

*Am vorbit cu moartea,
așa că știu
zădărnicia lucrurilor pe care le învățăm,
o descoperire făcută cu prețul unei suferințe
atât de intense, încât mă întreb
dacă a meritat.*

Oare este mai bine să trecem prin viață evitând toate întâlnirile cu suferința, dar, ca rezultat, să nu ajungem niciodată să apreciem pe deplin faptul de a fi în viață? Sau este mai bine să suferim pierderi care ne fac să apreciem mai mult viața? Acestea sunt întrebări bune pe care să ni le punem, dar, din fericire, nu reprezintă o alegere pe care va trebui să o facem. Suferința este inevitabilă, așa cum spune Buddha. Singura noastră alegere adevărată este felul în care o abordăm, atunci când are loc.

*

Ca specialist în terapia traumei, m-am simțit înfrânt de felul în care studiile mele păreau să indice numai cum să ajut oamenii *după* tragedie. Oricât de important este acest lucru, ceea ce mă interesa de fapt era întrebarea legată de cum se poate ajunge la o viață mai plină de apreciere fără a trece mai întâi prin asemenea suferințe.

Psihoterapeuții, prin definiție, așteaptă în avalul tragediilor, al nenorocirilor și al pierderilor, deoarece acestea sunt cele care

le aduc clienții în cabinet. Dar eu am vrut să călătoresc în amonte, să mă gândesc cum poate fi aplicate cunoștințele dobândite în cercetarea mea celor care nu au trecut încă prin traume. Gândindu-mă la acest lucru, răspunsul mi s-a părut evident. Întâlnirile cu suferința și mortalitatea ne așteaptă pe toți, dar noi nu trebuie să așteptăm mâna morții pe umăr pentru a găsi un mod de a trăi o viață plină de recunoștință. Cheia este să petrecem timp reflectând la propria noastră mortalitate.

„Conștientizarea mortalității” este termenul folosit pentru a descrie momentul în care devenim conștienți de posibilitatea propriei noastre morți. În general tindem să nu facem acest lucru în viața de zi cu zi și adesea facem eforturi pentru a-l evita, dar adesea ajungem la astfel de momente de conștientizare a mortalității prin intermediul unor evenimente neașteptate, pline de semnificații. De asemenea, putem alege în mod conștient să ne gândim la mortalitate. Nu vorbesc aici despre marile evenimente de viață care ne pot afecta – tragedii, nenorociri și pierderi – ci de oportunitățile pe care le întâlnim de-a lungul vieții, care altfel ar putea trece neobservate și care ne permit să aruncăm o privire asupra mortalității noastre. Rezultatele cercetărilor făcute de Laura Carstensen, psiholog la Stanford, ne arată că percepția noastră asupra timpului pe care îl mai avem în viață ne ghidează motivația. Când simțim că mai avem mult timp înainte, când suntem tineri și moartea pare la o distanță incredibil de mare, ne concentrăm asupra carierelor, a averii și a statutului. Studiile sale ne mai arată că, atunci când simțim că mai avem puțin timp de trăit și simțim apropierea morții, atenția ni se îndreaptă spre oamenii și relațiile din viața noastră, căutând experiențe semnificative din punct de vedere emoțional¹⁵.