

Cuprins

Capitolul 1	
Doliul înghețat.....	9
Capitolul 2	
Plecare fără un rămas-bun.....	34
Capitolul 3	
Rămas-bun fără plecare	54
Capitolul 4	
Emoții contradictorii	71
Capitolul 5	
Suișuri și coborâșuri	88
Capitolul 6	
Pariul familiei.....	105
Capitolul 7	
Punctul de cotitură	119
Capitolul 8	
Cum să dai sens ambiguității.....	131
Capitolul 9	
Beneficiile îndoielilor	148
<i>Mulțumiri</i>	157

Capitolul 1

Doliul înghețat

Am crescut într-o comunitate de imigranți din Vestul Mijlociu american, unde toți cei pe care îi admiram proveneau de altundeva. Părinții și bunicii mei traversaseră Atlanticul la începutul anilor 1900 pentru a găsi o viață mai bună în văile fertile din sudul statului Wisconsin. Dar viața n-a fost întotdeauna mai bună, pentru că legăturile cu persoanele dragi rămase în Elveția fuseseră rupte. Au continuat să-și trimită scrisori, dar acestea erau înțesate de tristețe. Se încheiau mereu cu fraze precum: „Oare ne vom mai vedea vreodată?“. Îmi amintesc că tata era melancolic zile întregi după ce primea o scrisoare de la mama sau de la fratele lui. Iar bunica din partea mamei a suferit fără încetare după mama sa, rămasă în patria natală. Știa că nu se vor mai întâlni niciodată, pentru că sărăcia, iar mai târziu războiul, au făcut călătoriile imposibile. Dorul de casă a devenit o parte centrală a culturii familiei mele. N-am știut niciodată cu adevărat cine făcea sau nu parte din familia noastră – sau unde era de fapt „acasă“. În vechea țară sau în cea nouă? Oare acești oameni pe care nu-i văzusem și nu-i întâlnisem niciodată erau cu adevărat familia mea? Nu-i cunoșteam, dar eram conștientă că tatăl și bunica mea îi știau. De multe ori, gândurile lor păreau departe. Pierderile lor

nu fuseseră niciodată rezolvate, iar cei care locuiau cu ei se confruntau, la rândul lor, cu ambiguitatea absenței și prezenței.

Ceea ce eu, copil fiind, vedeam drept o familie ca în *The Waltons*, la o fermă din sudul Wisconsinului, nu era portretul de familie pe care l-ar fi zugrăvit tatăl meu sau bunica maternă. În viziunea lor, familia includea oameni pe care eu nu-i întâlnisem niciodată – rude de peste Atlantic care existau doar în amintirile lor. Pentru că o parte din persoanele pe care le numeau „familie“ se aflau la mare depărtare și pentru că trăiam într-o comunitate cu mulți imigranți, dorul de casă era considerat ceva normal. Dorul după rudele aflate departe era atât de comun, încât încă de mică am devenit curioasă cu privire la această pierdere fără nume și la melancolia care nu dispărea niciodată. Era pretutindeni în jurul meu. De multe ori l-am auzit pe tata, cu accentul lui apăsător, spunându-le tinerilor străini care veneau să-i ceară sfatul: „Nu stați departe de țara natală mai mult de trei luni, altfel nu veți mai ști niciodată unde este acasă.“ Mă întrebam ce voia să spună.

Mai bine de 40 de ani am rămas înrădăcinată în acea comunitate de imigranți, în satul în care m-am născut, făcând naveta la Universitatea din Wisconsin, Madison, când am devenit studentă și, mai târziu, profesoară. Când, în cele din urmă, m-am dezrădăcinat, am înțeles cuvintele tatălui meu. Deși mutarea mea în Minneapolis și St. Paul a fost una minoră în comparație cu a lui, și eu m-am simțit derutată în privința locului numit „acasă“. Nu numai că mă gândeam mult la cei rămași acasă, dar am refuzat să-mi vând casa de acolo și am păstrat-o mobilată – de parcă m-aș fi putut întoarce în orice clipă. Însă, pe măsură ce timpul trecea, puteam vedea că un oraș mare oferea aventură și agitație. Am început să-mi caut o nouă locuință – o mansardă mică într-o casă veche – și prieteni noi. Copiii mei veneau în vizită în vacanțele de la

facultate și în concedii, iar eu vorbeam des la telefon cu sora și cu mama mea. Având asemenea oportunități de a ne revedea, dorul de casă nu a durat mult. Am înțeles unde voiam să fiu, chiar dacă toată familia mea era în altă parte.

Deși am simțit întotdeauna un oarecare regret pentru ceea ce pierdusem plecând din orașul natal, acesta nu m-a paralizat. Pentru mine lucrurile au fost mai ușoare decât pentru cei din generația părinților și bunicilor, pentru că legăturile cu familia apropiată nu fuseseră retezate de sărăcie și de războiul mondial. Totuși, mutarea de la sat la metropolă a fost un șoc. În momentele mele de vulnerabilitate, familia a fost „acolo” pentru mine. Într-o zi am găsit în fața cutiei poștale un pachet greu, învelit în hârtie maro, legat cu sfoară alimentară și acoperit cu o mulțime de timbre. Era o cutie de pantofi plină cu cartofii cultivați de tata. „Fă o supă”, mi-a scris mama. „Te va ajuta să te simți ca acasă.” Și chiar așa s-a întâmplat.

Familia care există în mintea oamenilor este mai importantă decât cea consemnată în registrele de recensământ, mai ales când membrii familiei sunt tot mai des separați din cauza serviciului, a șomajului, a despărțirilor, a războiului sau pur și simplu a alegerilor personale. Experiența imigrației oferă perspective speciale asupra modului în care oamenii învață să se desprindă de ceea ce a existat în trecut, pentru a îmbrățișa noul. Narațiunile personale ilustrează moștenirea dulce-amăruie a ambiguității cu privire la prezența și absența psihologică pentru familiile de imigranți, mai ales atunci când familia psihologică nu se potrivește cu familia prezentă fizic. Dacă oamenii nu rezolvă sentimentele de pierdere ambiguă – pierdere incompletă sau incertă – inerentă dezrădăcinării și nu aduc într-o oarecare congruență familia psihologică și pe cea fizică, moștenirea acestui doliu înghețat poate afecta urmașii timp de generații întregi, amplificându-se pe măsură ce au loc

și alte pierderi.¹ Aceasta este moștenirea imigrației și migrației care stă la baza multor probleme personale și familiale.

În calitate de cercetător și terapeut de familie, am lucrat cu mai mult de 4.000 de familii și sunt convinsă că familia este o entitate atât psihologică, cât și fizică. Ceea ce urmăresc este un anumit grad de congruență între construcțiile fizice și psihologice ale familiei, pentru că, fără să știe cine este perceput ca fiind absent sau prezent în ambele cazuri, s-ar putea ca adulții și copiii să nu funcționeze optim. Fără să știe cine este mereu *acolo* pentru ei ca familie, oamenilor le este dificil să funcționeze normal.

Într-un anumit sens, folosesc cuvântul „familie” într-o accepțiune largă, dar criteriile mele rămân riguroase. Prin familie înțeleg acel grup intim de oameni pe care ne putem baza pentru alinare, îngrijire, hrană, sprijin, susținere și apropiere emoțională. Familia poate fi formată din persoanele alături de care am crescut – numită familia de origine – sau din persoanele pe care le alegem la vârsta adultă – numită familia aleasă. Aceasta din urmă poate include copii biologici sau nebiologici sau niciun copil. În schimb, poate că suntem „mătușă” sau „unchi” pentru copiii unei rude sau ai unui prieten, sau părinte vitreg al copilului partenerului. Această perspectivă asupra familiei pune un accent mai mare pe criteriul prezenței – psihologice și fizice – decât pe cel al legăturii biologice.

Nu știm întotdeauna exact *cine face parte din familie*, chiar și în propriile noastre familii. Componenta familiei se schimbă

1. Aici, termenul „pierdere ambigüă” este limitat la relațiile personale. Psihiatrii scriu despre ambivalență și sociologii scriu despre permeabilitatea granițelor și confuzia rolurilor, dar niciunul dintre acești termeni nu surprinde ceea ce vreau eu să transmit prin pierdere ambigüă.

continuu în mintea membrilor acesteia, pe măsură ce condițiile evoluează și au loc pierderi și adăugiri. Adesea, adevărata familie nu este vizibilă pentru cei din exterior, dar este ceva ce terapeutii care lucrează cu cupluri și familii trebuie să știe. Când oamenii se confruntă cu pierderi ambigue, care provoacă confuzie și suferință, familia psihologică devine extrem de importantă pentru a minimiza durerea. Totuși, trebuie să existe o anumită congruență între planul psihologic și cel fizic pentru ca familiile să funcționeze bine.

Deși literatura clinică nu prea a vorbit până acum despre pierderea ambiguă, fenomenul a constituit întotdeauna un subiect în operă, literatură și teatru. În aceste genuri, pierderile care rămân vagi și nesigure sunt cosmetizate. Penelopa lui Homer își așteaptă soțul dispărut; tatăl din „Toți fiii mei” al lui Arthur Miller insistă că fiul său este în viață mult după un accident aviatic fatal. Creăm o imagine romantică despre ceea ce nu putem înțelege și găsim plăcere în poveștile despre așteptarea soției lui Odiseu și a lui Butterfly a lui Puccini. Situațiile pe care oamenii le înțeleg cel mai puțin sunt cele care activează inconștientul. Pentru cel care se confruntă cu acest lucru, însă, ambiguitatea așteptării este departe de a fi romantică. Pierderea ambiguă este întotdeauna stresantă și adesea chinuitoare. Informațiile despre ea își au locul atât în literatura de psihoterapie, cât și în artă. Poate că motivul pentru care puțini, în afara artiștilor, au scris despre pierderea ambiguă este faptul că ea este atât de des întâlnită în viața oamenilor. Fenomenul în sine nu este nou, dar etichetarea și descrierea lui explicită, pe baza cercetării și a observației clinice, sunt noi.

Dintre toate pierderile suferite în relațiile personale, pierderea ambiguă este cea mai devastatoare pentru că rămâne neclară, nedeterminată. Un vechi cântec de leagăn englezesc surprinde sentimentul chinuitor al incertitudinii:

În timp ce urcam scara,
Am întâlnit un om care nu era acolo.
Nici astăzi nu era acolo, sus, pe scară.
Ah, cât aş vrea să dispară.

Aici vedem absurditatea incertitudinii privind absența sau prezența unei persoane. Oamenii tânjesc după siguranță. Chiar și certitudinea morții este mai ușor de acceptat decât îndoiala continuă.

Imaginează-ți o bătrână din Bosnia care strânge la piept un craniu pe care îl crede al fiului ei, bazându-se pe faptul că a găsit un pantof familiar în apropiere. Această femeie suferă de un tip unic de pierdere, în care statutul unei persoane dragi ca fiind „prezentă” sau „absentă” rămâne neclar pe termen nedefinit. Nu poți spune cu siguranță dacă ființa iubită este moartă sau vie, pe moarte sau în proces de vindecare, absentă sau prezentă. Nu numai că lipsește informația despre locul în care s-ar putea afla aceasta, dar nu există nicio confirmare oficială sau comunitară că s-a pierdut ceva – nici certificat de deces, nici priveghi, nici șivá, nici înmormântare, nici trup, nimic de îngropat. Această incertitudine face ca pierdere ambigüă să fie cea mai greu de suportat dintre toate pierderile, ducând la simptome care sunt nu numai dureroase, ci și adesea trecute cu vederea sau diagnosticate greșit. Deschide orice ziar și vei găsi o poveste despre acest tip unic de pierdere – un avion prăbușit într-o mlaștină din Florida, lăsând familiile devastate pentru că trupurile celor dragi nu pot fi găsite; o mamă care agață panglici galbene pentru fiul ei dispărut în mod misterios în urmă cu peste un deceniu; sau copilul unui pilot doborât undeva în Asia de Sud-Est care încă speră că tatăl său va ieși într-o zi din junglă. Pierdere ambigüă apare întotdeauna ca urmare a războiului și violenței, dar acționează și mai perfid în viața de zi cu zi. Partenerii pleacă, copiii

pleacă, colegii de muncă sunt concediați, părinții îmbătrânesc și devin uituci. Setea noastră de certitudine absolută este rareori satisfăcută, chiar și în relațiile pe care le credem permanente și previzibile.

Pierderile ambigue pot provoca probleme personale și de familie, nu din cauza unor defecte ale psihicului celor care se confruntă cu pierderea, ci din cauza unor situații pe care nu le pot controla sau a unor constrângeri exterioare care blochează procesele de adaptare și de doliu. O terapie bazată pe recunoașterea ambiguității pierderii îi ajută pe oameni să înțeleagă, să gestioneze și să meargă mai departe după pierdere, chiar dacă aceasta rămâne neclară. Premisa teoretică majoră care stă la baza terapiei este următoarea: cu cât ambiguitatea unei pierderi este mai mare, cu atât este mai greu să o gestionezi, iar depresia, anxietatea și conflictele familiale cresc în intensitate.

Dacă îi percep pe cei dragi ca fiind prezenți atunci când sunt plecați fizic, sau ca fiind dispăruți atunci când sunt prezenți fizic, oamenii se pot simți neputincioși și, astfel, mai predispuși la depresie, anxietate și conflicte relaționale.¹ Cum reușește pierderea ambiguă să facă acest lucru? În primul rând, pentru că pierderea este confuză, oamenii sunt uluiți și paralizați. Nu știu cum să înțeleagă situația. Nu pot rezolva problema, pentru că încă nu știu dacă problema (pierderea) este definitivă sau temporară. Dacă incertitudinea persistă, familiile răspund adesea în termeni categorici, fie comportându-se

1. Încă din 1970, Dr. Aaron Lazare a descoperit că doliul neprocesat era adesea principalul factor care contribuia la suferința pacienților care solicitau servicii de sănătate mintală. El discută despre incertitudinile legate de o pierdere și despre dificultățile ce apar ulterior. Vezi A. Lazare, „The difference between sadness and depression”, *Medical Insight*, 2 (1970): p. 23–31; și A. Lazare, *Outpatient Psychiatry: Diagnosis and Treatment*, 2nd ed. (Baltimore: Williams & Wilkins, 1989), p. 381–397. Vezi și K. J. Doka, ed., *Disenfranchised Grief* (New York: Lexington Books, 1989).

ca și cum persoana ar fi dispărut complet, fie negând că s-a schimbat ceva. Niciuna dintre variante nu este satisfăcătoare. În al doilea rând, incertitudinea îi împiedică pe oameni să se adapteze la ambiguitatea pierderii prin reorganizarea rolurilor și regulilor din relația cu persoana iubită, astfel încât cuplul sau familia rămâne blocată în timp. Dacă nu au renunțat deja la persoana care lipsește fizic sau psihologic, se agață de speranța că lucrurile vor reveni la normal. În al treilea rând, oamenii sunt privați de ritualurile simbolice care, în mod obișnuit, susțin o pierdere clară – cum ar fi o înmormântare după un deces în familie. Nu există ritualuri de sprijin pentru cei care se confruntă cu o pierdere ambiguă. Experiența lor rămâne neverificată de comunitatea din jur, astfel încât trăirile și sentimentele nu le sunt validate. În al patrulea rând, absurditatea pierderii ambigue le amintește oamenilor că viața nu este întotdeauna rațională și dreaptă; în consecință, cei care sunt martori la o astfel de pierdere tind să se retragă în loc să ofere sprijin, așa cum ar face în cazul unui deces. Nu în ultimul rând, pentru că pierderea ambiguă este o pierdere care continuă la nesfârșit, cei care o trăiesc spun că ajung să fie epuizați fizic și emoțional de incertitudinea neconținută.

În cazul acestui tip special de pierdere, ambiguitatea poate proveni fie din lipsa de informații despre pierdere, fie din percepții conflictuale asupra membrilor familiei considerați ca fiind absenți sau prezenți în cercul lor intim. De pildă, copiii unui soldat dispărut în misiune nu au informații despre locul unde se află tatăl lor și nu știu dacă acesta este viu ori mort, în timp ce copiii dintr-o familie divorțată pot ști unde se află tatăl lor, ba chiar îl pot vedea, dar pot avea o părere diferită de cea a mamei lor cu privire la faptul că acesta mai face sau nu parte din familie.

Există două tipuri de pierdere ambiguă. În primul tip, persoanele sunt percepute de membrii familiei ca fiind *absente fizic*, dar prezente psihologic, pentru că nu este clar dacă sunt moarte sau vii. Soldații dispăruți și copiii răpiți ilustrează acest tip de pierdere în forma sa catastrofală. Exemple mai comune includ pierderile din familiile divorțate și adoptive, unde un părinte sau un copil este considerat absent sau dispărut.

În al doilea tip de pierdere ambiguă, o persoană este percepută ca fiind prezentă fizic, dar *absentă psihologic*. Această stare este ilustrată, în forma sa extremă, de persoanele cu boala Alzheimer, dependențe și alte boli mintale cronice. Poate apărea, de asemenea, când cineva suferă un traumatism cranian grav și intră în comă, apoi se trezește o altă persoană. În situații mai comune, aici se încadrează și oamenii care sunt excesiv de preocupați de munca lor sau de alte interese externe.

Ambele tipuri de pierdere ambiguă, efectele lor și modul în care oamenii trăiesc cu ele sunt discutate în capitolele următoare, dar, mai întâi, trebuie să facem o distincție mai clară între pierderea ambiguă și cea obișnuită.

Ambele tipuri de pierdere ambiguă implică provocări diferite față de pierderea obișnuită, clară. Cea mai evidentă pierdere obișnuită este moartea, un eveniment confirmat prin proceduri oficiale – un certificat de deces, o ceremonie funerară și un ritual de înhumare, depunere într-un cavou sau împrăștiere ritualizată a cenușii. În cazul unui deces, toată lumea este de acord că a avut loc o pierdere permanentă și că poate începe doliul. Marea majoritate a oamenilor fac față unei astfel de pierderi prin ceea ce am putea numi doliu normal. În doliul normal, așa cum a scris Sigmund Freud în 1917, în cartea *Doliu și melancolie*, scopul recuperării este de a renunța la legăturile cu obiectul iubit (persoana) și, în cele din urmă, de a investi într-o nouă relație. Aceasta este partea

dificilă a doliului, dar este un proces menit să se încheie. Din această perspectivă, este de așteptat ca persoanele sănătoase emoțional să treacă peste pierdere și să dezvolte noi relații – și să facă acest lucru relativ repede.

Dar unii oameni reacționează chiar și la pierderi clare cu ceea ce Freud a numit melancolie patologică, iar terapeuții din zilele noastre numesc de obicei melancolie sau doliu complicat, în care o persoană rămâne blocată și preocupată de obiectul pierdut. Exemple în acest sens includ refuzul unei văduve de a mânca, crizele de furie ale unui copil orfan și comportamentul de izolare al unui văduv.

În cazul pierderii ambigue, însă, melancolia sau doliul complicat pot reprezenta reacții normale la o situație complicată – căutarea fără sfârșit a unui câmp de luptă de către mama unui soldat dispărut; izbucnirile furioase ale unui copil vitreg atunci când părintele său biologic este exclus complet; depresia și izolarea unei soții după ce soțul ei a suferit o leziune cerebrală și nu mai este el însuși. Incapacitatea de a rezolva astfel de pierderi ambigue este cauzată de situația *externă*, nu de defecte interne de personalitate. Iar forța exterioară care îngheață procesul de doliu este reprezentată de incertitudinea și ambiguitatea pierderii.

Atunci când persoanele care suferă o pierdere ambiguă solicită tratament și sunt evaluate în mod tradițional, ele par adesea disfuncționale, prezentând simptome ușor de diagnosticat, precum anxietate, depresie și afecțiuni somatice. Întrebarea pe care terapeuții și medicii ar trebui să o adauge în gama lor de instrumente de diagnostic este: se confruntă pacientul cu vreo pierdere ambiguă care i-ar putea explica blocajul? Chiar și la oameni altminteri sănătoși, incertitudinea unei astfel de pierderi poate diminua puterea personală și poate împiedica acțiunea.