

Respect pentru oamenii cărții

Dr. Jorge Bucay (născut în 1949, la Buenos Aires), unul dintre cei mai cunoscuți scriitori argentinieni contemporani, a absolvit medicina la Universitatea din Buenos Aires și s-a specializat în psihiatrie. Lucrează ca psihoterapeut și predă la Universitatea din Durango, Mexic. Succesul lui internațional se datorează vastei sale experiențe terapeutice și extraordinarei cunoașteri a oamenilor. Cărțile sale au ajutat milioane de persoane din întreaga lume să își schimbe viața. A mai publicat, printre altele: *Cartas para Claudia* (*Scrisori pentru Claudia*, 1989), *Recuentos para Demián* (*Povestiri pentru Demián*, 1994), *Cuentos para pensar* (*Povești pentru a gândi*, 1997), *De la autoestima al egoísmo* (*De la stima de sine la egoism*, 1999) și *Amarse con los ojos abiertos* (*Iubire cu ochii deschiși*, 2000). Semnează cărți ajunse pe lista de bestselleruri în Germania, Franța, Grecia, Bulgaria, Croația, Mexic și Spania, acestea fiind vândute în peste nouă milioane de exemplare și traduse în peste 30 de limbi. De același autor, la Editura Litera: *Calea autodependenței*, *Calea întâlnirii*, *Calea fericirii* și *Calea spiritualității*.

JORGE BUCAY

CALEA LACRIMILOR

CUM SĂ FACI FAȚĂ DESPĂRȚIRILOR ȘI DOLIULUI

Traducere din limba spaniolă de
IRINA BRATES

El camino de las lágrimas

Jorge Bucay

Copyright © 2001 Jorge Bucay

Copyright © 2010 Editorial del Nuevo Extremo S.A.

Toate drepturile rezervate

Ediție publicată prin înțelegere cu UnderCover Literary Agents

INTR0SPECTIV®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Calea lacrimilor

Cum să faci față despărțirilor și doliului
Jorge Bucay

Copyright © 2018 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Teodora Nicolau

Copertă: Alex Eser

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BUCAY, JORGE

Calea lacrimilor. Cum să faci față despărțirilor

și doliului / Jorge Bucay;

trad.: Irina Brateș – București: Litera, 2018

ISBN 978-606-33-3015-5

Brateș, Irina (trad.)

159.923

Tiparul executat la:



office@tipografieeurobusiness.ro
www.tipografieeurobusiness.ro

CUPRINS

<i>File de jurnal</i>	9
<i>Alegoria trăsuirii (III)</i>	12
Capitolul 1. Începe calea	17
Capitolul 2. Pierderile sunt necesare	42
Capitolul 3. Tristețe și durere. Doi tovarăși salutari	81
Capitolul 4. Ce este doliul?	92
Capitolul 5. Etapele căii	110
Capitolul 6. După încheierea călătoriei	135
Capitolul 7. Diferite tipuri de pierderi. Doliu pentru moarte	159
Capitolul 8. Cum să ajuți pe cineva în doliu	233
Anexă la Capitolul 8. Câteva situații speciale	250
Capitolul 9. Plecare și trecere	264
Bibliografie	271

1

Începe calea

Astfel începe calea lacrimilor.

Astfel, conectându-ne cu durerea.

Pentru că astfel intrăm pe această potecă, cu această greutate, cu această povară.

Și, de asemenea, cu o credință inevitabilă, deși întotdeauna înșelătoare, cu presupusa conștiință a faptului că nu o vom suporta.

Deși pare incredibil, toți gândim, când începem acest drum, că este insuportabil.

Nu este vina noastră sau cel puțin nu este numai vina noastră...

Am fost pregătiți de către cei mai influenți dintre educatorii noștri pentru a crede că suntem practic incapabili să suportăm durerea unei pierderi, că nimeni nu poate depăși moartea unei ființe dragi, că vom muri dacă persoana iubită ne părăsește și că nu vom putea suporta niciodată o clipă suferință extremă a unei pierderi importante, pentru că tristețea este nefastă și distructivă...

Iar noi trăim astfel, lăsându-ne influențați de aceste gânduri.

Desigur, aşa cum se întâmplă aproape întotdeauna, aceste „convingeri” învățate și transmise prin educație sunt o companie periculoasă, și în majoritatea cazurilor acționează ca niște dușmani care ne lasă cu o suferință mult mai mare decât cea pe care se presupune că o evită. În cazul doliului, de exemplu, conducându-ne către destinația nesănătoasă care ne abate de la calea către eliberarea noastră definitivă de ceea ce nu mai există.

Există o poveste care se spune că e adevărată.

Se pare că s-a petrecut într-un loc din Africa.

Șase mineri lucrau într-un tunel foarte adânc și extrăgeau minereuri din măruntaiile pământului. Dîntr-o dată, un val de pământ s-a prăbușit peste ei și i-a izolat de exterior, astupând ieșirea tunelului. În liniște, fiecare i-a privit pe ceilalți. Dîntr-o privire, oamenii au evaluat situația. Cu experiența lor, și-au dat seama rapid că marea problemă va fi oxigenul. Dacă totul mergea bine, le rămâneau trei ore de aer, cel mult trei ore și jumătate.

Multă lume de afară avea să afle că erau blocați acolo, dar o astfel de prăbușire ar fi însemnat să foreze încă o dată mina pentru a ajunge să-i caute. Oare ar fi putut să o facă înainte ca aerul să se termine?

Minerii, oameni cu experiență, au decis că trebuie să economisească tot oxigenul posibil.

Au stabilit să se miște cât mai puțin, au stins lămpașele pe care le aveau la ei și s-au întins în liniște pe jos.

Amuțiți de gravitatea situației și stând nemîșcați în întuneric, le era greu să calculeze trecerea timpului. Din întâmplare,

numai unul dintre ei avea ceas. Lui i se adresau toate întrebările: cât timp a trecut? Cât mai e? și acum?

Timpul se tăra, câteva minute păreau o oră, și disperarea provocată de fiecare răspuns mărea și mai mult tensiunea. Șeful minerilor și-a dat seama că, dacă o țineau așa, anxietatea avea să-i facă să respire mai repede, iar asta îi putea omori. Astfel că i-a ordonat celui care avea ceas să controleze numai el trecerea timpului. Nimici să nu mai pună întrebări. El avea să-i anunțe o dată la jumătate de oră.

Respectând ordinul, minerul cu pricina se tot uita la ceas. și când a trecut prima jumătate de oră, a spus: „a trecut jumătate de oră“. S-a auzit un murmur printre ei, iar echipa se simțea în aer.

Cel cu ceasul și-a dat seama că, pe măsură ce trece timpul, avea să fie din ce în ce mai groaznic să le comunice că minutul final se apropie. Fără să se consulte cu nimici, a decis că ceilalți nu merită să moară suferind. Așa că, data următoare când i-a mai anunțat că trecuse o jumătate de oră, în realitate trecuseră 45 de minute.

Nu aveau cum să observe diferența, așa că nimici nu și-a pus nici un fel de întrebări.

Susținut de succesul înșelătoriei, a făcut al treilea anunț după aproape o oră. Spuse „a mai trecut jumătate de oră...“ iar cei cinci au crezut că sătăcuseră blocați în subteran o oră și jumătate, și toți s-au gândit că de greu trece timpul.

Așa a continuat cel cu ceasul, la fiecare oră completă informându-i că trecuse jumătate de oră.

Cei din echipajul de salvare știau în ce încăpere erau blocați și că avea să fie dificil să reușească să ajungă mai devreme de patru ore.

Au ajuns după patru ore și jumătate. Cel mai probabil aveau să-i găsească pe cei șase mineri morți.

I-au găsit vîi pe cinci dintre ei.

Numai unul murise asfixiat... cel care avea ceasul.

Aceasta este forța convingerilor din viața noastră.

Iată ce pot ajunge să facă din noi condiționările care ne-au fost induse.

De fiecare dată când nutrim certitudinea că se va întâmpla ceva iremediabil sinistru, neștiind cum (sau știind), vom avea grija să producem, să căutăm, să grăbim sau cel puțin să nu împiedicăm (chiar și doar un pic) să ni se întâmple acel lucru groaznic și prevăzut.

În același timp (ca în poveste), mecanismul funcționează și invers:

Atunci când credem și avem convingerea că, într-un fel sau în altul, putem merge înainte, posibilitățile noastre de a avansa se multiplică.

Bineînțeles, dacă echipa de salvare ar fi întârziat două-sprezece ore, minerii nu s-ar fi putut salva doar prin puterea gândului. Nu spun că atitudinea pozitivă în sine e capabilă să schimbe destinul sau să evite tragediile. Spun doar că acele convingeri destructive influențează fără îndoișală modul în care fiecare dintre noi face față dificultăților.

Povestea minerilor ar trebui să ne facă să ne gândim la aceste influențe. Iar acesta este primul lucru pe care trebuie ie-

nă-l învățăm. Este obligatoriu să începem de aici, pentru că unul dintre cele mai influente și mai false mituri culturale pe care ni le însușim în contextul educației noastre este exact acela că nu suntem pregătiți pentru durere și nici pentru pierdere.

Repetăm aproape fără să ne gândim:

„Nu aș putea trăi dacă aș pierde acel lucru.“

„Nu aș putea suporta să nu am asta.“

„Nu aș putea suporta să nu obțin cutare lucru.“

Când vorbesc despre mecanismele care generează dependență, spun că atunci când aveam doar câteva ore sau zile, era clar (deși eu încă nu știam) că nu puteam supraviețui fără mama sau cel puțin fără cineva care să-mi ofere îngrijirile materne necesare. Mama era atunci pur și simplu indispensabilă pentru existența mea, dat fiind că nu puteam trăi fără ea. După ce am împlinit trei luni, bineînțeles că am devenit și mai conștient de această necesitate, dar l-am descoperit și pe tata, și am început să-mi dau seama că, într-adevăr, nu puteam trăi fără ei. După un timp, deja nu mai era vorba despre tata și mama, ci despre familia MEA, sursa de unde „izvora“ tot ceea ce îmi era necesar: dragostea, compa-nia, jocul, protecția, cadourile, aprecierea, sfatul...

Familia mea includea multă lume: îi includea pe fratele meu, câțiva unchi și pe unii dintre bunicii mei. Îi iubeam din suflet și simteam, îmi amintesc bine acest lucru, că nu puteam trăi fără familia mea.

Apoi a apărut școala și, odată cu ea, învățătorii, domnișoara Angeloz, domnul Almejún, domnișoara Mariano și domnul Fernández, pe care i-am considerat la vremea respectivă indispensabili în viața mea. La școala República del Perú l-am cunoscut și pe primul meu prieten, dragul de „Pocho“ Valiente, de care, aşa credeam în acel moment, nu m-aș fi putut despărți niciodată, niciodată.

Au urmat apoi prietenii mei din școala generală și, bineînțeles, Rosita...

Rosita, prima mea iubită, fără de care, bineînțeles, ȘTIAM că nu aş fi putut trăi.

Și apoi grupul de teatru, prietenii de biliard și universitatea, care întruchipa cariera, viitorul, profesia; mă gândeam că, în mod sigur, nu aş putea trăi fără cariera mea.

Până când, după alte câteva iubite, și ele indispensabile, am cunoscut-o pe Perla.

Am simțit imediat ceea ce credeam că nu mai simțisem niciodată până atunci: că nu puteam trăi fără ea.

Probabil din acest motiv am întemeiat o familie, fără de care nu aş fi putut trăi în nici un caz.

Și astfel, încet și în timp, am adunat idei, descoperind și alte lucruri indispensabile: spitalul, pacienții mei, învățământul, câțiva prieteni, munca, siguranța economică, acoperișul propriu deasupra capului și, mai târziu, alte persoane, alte situații și alte fapte, fără de care nici eu și nici altcineva în locul meu nu ar putea trăi în mod rezonabil.

Până într-o zi...

Exact pe 23 noiembrie 1979.

Fără nici un motiv pentru care să fie aceasta, și nu altă zi.

Mi-am dat seama că nu puteam trăi fără mine.

Niciodată, niciodată nu îmi dădusem seama de asta.

Niciodată nu observasem cât de indispensabil eram pentru mine însumi.

Stupid, nu?

Am știut tot timpul fără cine nu puteam trăi și niciodată nu-mi dădusem seama, până la treizeci de ani, că, mai presus de orice, nu puteam trăi fără mine.

Oricum, a fost interesant să confirm în fiecare zi că mi-ar fi cu adevărat greu să trăiesc fără unele dintre aceste lucruri și persoane, dar asta nu schimba absolut deloc valoarea noii mele constatări.

Mi-ar fi imposibil să trăiesc fără mine.

Atunci am început să mă gândesc că unele dintre lucrurile pe care le-am realizat și unele dintre persoanele fără de care credeam că nu pot trăi poate într-o zi nu aveau să mai fie. Persoanele puteau hotărî să plece, nu neapărat să moară, ci pur și simplu să nu mai existe în viața mea. Lucrurile se puteau schimba, și situațiile puteau să se transforme complet față de cum le știam. Și am început să înțeleg că trebuie să învăț să mă pregătesc pentru a putea trece prin aceste pierderi.

Bineînțeles că nu este același lucru dacă cineva pleacă sau dacă acel cineva moare. În mod sigur, nu este același lucru să te muți dintr-o casă mai rea într-o casă mai bună. Sigur că nu e la fel să schimbi o mașină făcută zob cu o mașină nouă.

Este evident că trăirea pierderii nu este aceeași în nici unul dintre aceste exemple, dar e bine să lămurem de la început că apare întotdeauna o durere când lăsăm în urmă ceva care există, pentru a intra în alt loc în care nu există altceva decât ceea ce este. Iar acest lucru care este nu e același ca până acum.

Și, repet, indiferent dacă acest proces este interior sau extern, implică ÎNTOTDEAUNA un proces de adaptare activă la ceea ce are nou lucrul diferit și la ceea ce are diferit lucrul nou, chiar dacă este mai bun.

Acest proces este cunoscut sub denumirea de „prelucrare a doliului” și, după cum îi arată deja numele, este dureros.

Chiar aşa evident cum pare, nu voi înceta niciodată să îi avertizez pe cei care încep acest drum:

Doliul... doare.

Și nu poți face nimic ca să nu te doară.

Sigur, faptul că mă gândesc (sau îmi dau seama) că mă îndrept către ceva mai bun decât ceea ce am lăsat în urmă este de multe ori un excelent premiu de consolare, o mică bucurie ce compensează durerea pe care o produce lucrul pierdut. Însă atenție:

COMPENSEAZĂ, dar nu EVITĂ,
ATENUEAZĂ, dar nu ANULEAZĂ,
TE STIMULEAZĂ să mergi înainte, dar nu ELIMINĂ durerea.

Nu voi uita niciodată ziua în care am plecat din primul meu cabinet medical.

Era un mic apartament închiriat, într-o stare proastă, cu o singură cămăruță, întunecos, destul de urât. La vremea aceea îmi plăcea să glumesc spunând că nu mă ocupam de psihanaliza freudiană deoarece pacienții nu ar avea unde să se întindă în acest cabinet, ci ar trebui să stea pe scaun.

Într-o zi, când am început să am venituri mai mari, am decis să plec din acest apartament și să mă mut într-un cabinet mai mare, cu două camere, mai bine situat.

Pentru mine era un salt impresionant, un simbol al dezvoltării mele și un mod de a aprecia că totul începea să meargă în profesia mea.

Fără îndoială, părăsirea acestui loc unde începusem să lucrez, abandonarea acestui prim cabinet de consultații pe care îl avusesem, m-a afectat foarte mult. Dacă nu ar fi fost fratele meu Cacho, care a venit să mă ajute să scot lucrurile, aş fi rămas pe scaun, aşa cum eram când a venit el, privind pereții, privind tavanul, privind crăpăturile din baie, caloriferul electric... pentru că nici nu aş fi putut începe să pun lucrurile în cutii.

Și când a venit Cacho, îmi amintesc că mi-a spus:

– Ce se întâmplă?

– Nimic... o iau încet, am spus, iar fratele meu mi-a răspuns:

– Lasă prostiile, sunt cu camioneta jos.

El mi-a venit în ajutor și a început să desprindă tablourile de pe pereți și să le pună pe jos, iar eu spuneam lucruri de genul:

– Nu, pe ăsta lasă-l la sfârșit... și, în mod absurd, îl agățam înapoi la „locul lui“.