

# Introducere

„Calea de ieșire se regăsește în interior.”  
– Thich Nhat Hanh

**F**ără excepție, oamenii care vin la mine la cabinet suferă. Indiferent de motive – doliu, probleme în cuplu, concediere, depresie, dependențe, gânduri invazive sau atacuri de panică –, aceste persoane se află într-o situație dureroasă și sunt în căutarea unui sprijin care să le ajute să-și liniștească suferința. Prima mea sarcină este să le explic cum vom lucra împreună.

Deseori, au ajuns la mine din întâmplare: prin recomandarea altcuiva, pentru că locul unde am cabinetul e aproape de ei sau pentru că mi-au văzut fața pe site și mă consideră simpatic. În același timp însă, nu cunosc cu adevărat diferențele fundamentale dintre școlile de terapie.

Ca o paranteză, aș vrea să subliniez că nu doresc să particip la războaiele lipsite de miză declanșate între ideologiile diferitelor școli. Am avut ocazia să fiu instruit în Anglia într-o școală considerată „integrativă”, unde am avut parte de o abordare

fără dogme, deschisă, care a reunit ipoteze diverse din lumea psihoterapiei. Acest model mi-a permis să văd punctele forte și limitările fiecărei abordări, iar în opinia mea cred că e periculos și absurd să credem că deținem adevărul suprem. Observ, de asemenea, că viața îmi demontează mituri în mod constant în momentul când certitudinile mele devin prea rigide.

Cu toate acestea, este important pentru un terapeut – și cred că și pentru o persoană implicată într-un proces de dezvoltare personală – să cunoască diferențele majore care există în universul psihoterapiei. După părerea mea, există două întrebări esențiale, și anume: **„Care este cauza simptomelor care se manifestă?”** și **„Ce înseamnă ele pentru mine?”**

Modelul dominant din Occident este cel medical. O boală este descrisă ca un ansamblu de simptome, fiind aplicate criterii de diagnosticare. De exemplu, în cazul depresiei, se urmăresc starea de spirit depresivă, modificarea greutății, calitatea somnului, capacitatea de concentrare, gândurile suicidare... Pornind de la aceste simptome, medicina sau terapeutul stabilește un diagnostic și caută soluții pentru ca ele să dispară. În această abordare, simptomul este considerat o problemă care trebuie rezolvată. O persoană catalogată drept „sănătoasă” nu va prezenta sau nu va mai prezenta simptome.

Deși această abordare pare logică și intuitivă, există totuși un alt mod de a sesiza simptomele: să nu le vezi ca probleme, ci ca aliați. Pentru a explica mai bine ce vreau să spun, mă raportez la imaginea unei alarme de incendiu. Atunci când într-o casă izbucnește un foc, alarma de incendiu sună și face un zgomot asurzitor foarte neplăcut: avem de-a face cu un simptom. Acest zgomot asurzitor ni se pare dureros, însă prioritatea nu este atenuarea sau suprimarea lui, ci, mai degrabă, identificarea locului unde a început incendiul. Mai întâi, trebuie să răspundem la re-

acție, ținând cont de incendiu, nu de alarmă. Conchizând, modelul medical vrea să stingă alarma, având la dispoziție o mulțime de anxiolitice și antidepresive care atenuează simptomul, oferind un confort temporar și atenuând țiuitul alarmei noastre interne. În mod similar, terapiile scurte își concentrează intervenția pe dispariția simptomelor. Deși aceste abordări sunt utile atunci când intensitatea suferinței devine insuportabilă, observ că alinarea pe care ele o oferă este temporară.

Să facem o paralelă cu suferința fizică. Dacă mă lovesc la gleznă, voi simți durere. Durerea este simptomul declanșat de tăietură. Un analgezic mă va liniști pe moment, dar, ca să mă vindec, trebuie să am grijă de rană, nu de simptom (durerea). Durerea este, de fapt, aliatul meu: mă îndreaptă în direcția rănii și-mi spune: „Uite, există o plagă, ai grijă de ea.”

Multă vreme și eu am sperat că este posibil să scap de suferință, așa că am căutat peste tot soluții care să mă liniștească repede. Iar pentru asta există o mulțime de strategii și de tehnici care pot să ne calmeze simptomele, cum ar fi metoda Pilates, gândirea pozitivă, acupunctura, meditația, hipnoza... sau strategii de evadare ca, de exemplu, refugiarea în muncă, sport sau alcool. Toate acestea funcționează doar temporar și nu ne aduc niciodată alinarea de durată la care sperăm, deoarece, fiind concentrați pe dispariția simptomului, nu ajungem la rădăcina nefericirii noastre.

Intenția cărții de față nu este, așadar, să propună modalități cu ajutorul cărora să îți explorezi în profunzime sursele nefericirii psihice. Pentru a te ajuta, simptomele te vor ghida către rănilile care ard în tine și te mistuiesc, moment în care poate te vei gândi: „E foarte frumos să-mi întâlnesc suferința interioară, dar ce să fac cu ea? Eu vreau doar să nu mai sufăr.” Răspunsul meu? Din păcate, este singura cale posibilă. „Calea de ieșire este în interior”, după cum spune călugărul zen Thich Nath Hanh.

Pentru a da o explicație rațională acestei abordări, voi spune că, dacă îți analizezi în profunzime suferința, te vei întâlni pe deplin. Prin această întâlnire ni se dezvăluie toate conflictele noastre neconținute și războaiele interioare permanente. De exemplu, în acest fel, voi vedea cum mințile (latura rațională) și inimile (latura psihoemoțională) sunt într-o luptă continuă sau cum evenimentele exterioare îmi întretin rănilor interioare. Cu cât observ mai mult ceea ce se petrece, cu atât voi deveni mai conștient de felul în care aceste aspecte ale mele funcționează și interacționează între ele. Apoi, puțin câte puțin, faptul că mă cunosc din interior mă va ajuta să mă simt mai împăcat, atenuându-se și războaiele interioare. Fiind pe aceeași frecvență cu ceea ce sunt cu adevărat, simptomele se vor estompa și ele.

Așadar, care sunt aceste răni profunde aflate la originea suferinței noastre psihoemoționale? Experiența și practica mea în calitate de terapeut mi-au permis să identific șase suferințe interioare, pe care le voi prezenta pe scurt în cele ce urmează. Fiecărei răni i-am dedicat un capitol din această carte.

### Lipsa iubirii de sine

Prima rană este cea a **lipsei iubirii de sine**. O problemă des întâlnită în cabinetele de psihoterapie, această rană corespunde evaluării necorespunzătoare a propriei valori. Când întâlnești această rană, pune-ți următoarele întrebări:

- Mă iubesc cu adevărat?
- Sunt cel mai bun prieten al meu?
- Ce fel de prieten îmi sunt?
- Mă judec, mă critic și pun presiune pe mine sau mă încurajez, mă iert și mă apreciez?
- Ce stă în calea adevăratei iubiri de sine, în cele din urmă?

Cazul lui **Ludvine** (inspirat din mai multe situații reale redade de pacienți) ilustrează foarte bine lipsa iubirii de sine. Această tânără mamă vine pentru prima dată la terapie fiindcă s-a săturat să nu se iubească. În ciuda complimentelor pe care i le face partenerul de viață, găsește mereu ceva de care să fie nemulțumită: aspectul fizic, nasul, coapsele, sânii... iar asta se întâmplă încă din adolescență. Dimineața, evită să se uite în oglindă. Pe stradă, mereu își imaginează că dacă cineva o privește, o judecă. Se compară mereu cu altcineva mai înalt decât ea și îi este teamă că îi va transmite această frică fiicei ei. Încă de la prima ședință, am avut față de ea un sentiment de empatie, întrucât faptul că nu se iubea mă făcea să am grijă de ea și să îi fiu o oglindă pozitivă (o postură diferită de rolul de psihanalist pe care îl am uneori, rece și distant, care nu-și dezvăluie latura umană). Îmi imaginez că exact aceste două lucruri i-au lipsit în copilărie: bunătatea și iubirea necondiționată.

## Relațiile dificile

A doua suferință este cea provocată de **relațiile dificile cu ceilalți** și ne invită să ne explorăm stilul în care interacționăm cu mediul în care trăim:

- Îmi este teamă să mă apropiu de alții?
- Sunt capabil să-mi dezvălui vulnerabilitatea?
- Sunt dependent afectiv sau sunt prea singur?

În capitolul dedicat acestei răni, vom explora în mod special capacitatea noastră de a ne deschide față de alții, dar și de a da-rui și a primi în cadrul relației. Vom observa modul în care cre-

## Cele șase suferințe primare și vindecarea lor

ăm legături cu ceilalți, dar și cum le distrugem. Pentru a vindeca această rană, vom folosi îndeosebi instrumentele terapiei Gestalt, deoarece această școală de terapie are în centrul practicii sale ceea ce se numește contact, adică relația dintre individ și mediul în care trăiește.

Această rană este activă în mod special la **Yannick**, un bărbat de 35 de ani care ajunge la terapie după încă o ceartă cu soția lui. Ea este cea care îl îndeamnă să facă terapie, întrucât nu îi mai poate suporta furia și accesele de gelozie, gândindu-se chiar la divorț. Soția îi explică faptul că el are nevoie de ajutor pentru a-și stăpâni izbucnirile de agresivitate și gelozia. Yannick este deprimat din cauza acestei situații, drept pentru care bea și fumează cannabis ca să scape de emoțiile pe care le simte. Îmi spune că nu are pe nimeni cu care să vorbească despre situația în care se află. Conexiunea cu Yannick are loc destul de ușor, dar, cu toate acestea, în profunzime, simt o teamă care mă determină să fac un pas în spate și să nu mă apropiu prea mult de el, ca și cum aș fi în pericol dacă aș face-o. Acest lucru mă trimite cu gândul la faptul că tema intimității, a conexiunii și a pericolului de a crea o legătură cu celălalt va reprezenta elementul principal al travaliului nostru.

## Lipsa încrederii în sine

A treia rană este cea a **lipsei încrederii în sine**, manifestată prin lipsa de certitudini, dar și prin dificultatea de a te simți puternic și capabil. În cazul în care ai această rană, îți poți pune următoarele întrebări:

- În ce situații îmi este greu să fiu asertiv?
- Sunt capabil să spun nu?
- Mi-e teamă, uneori, că deranjez, că ocup prea mult spațiu?
- Am tendința să adopt un comportament de evitare atunci când mă confrunt cu obstacole și conflicte?

În această situație se află **Louna**, care are dificultăți să se afirme pe plan profesional, motiv pentru care a început terapia. Își dorește să se simtă în largul ei când trebuie să ia cuvântul în timpul ședințelor și să învețe să-i țină piept managerului, care îi dă foarte multe proiecte de gestionat. Fizic și psihic, mărturisește că se simte epuizată. În fața mea, văd o persoană care se face cât mai mică, de parcă ar vrea să ocupe cât mai puțin spațiu posibil. Oscilez între dorința de a o proteja ca pe o pasăre fragilă și de a o scutura, în egală măsură, însă imediat ce conștientizez acest lucru, mi-e teamă să nu o rănesc. Cred totuși că Louna va trebui să se reconecteze cu sine, dar și să scape de agresivitate și de frica de a-i răni pe ceilalți, astfel încât să își recâștige pe deplin puterea și locul.

## O insuficientă realizare de sine

A patra rană este cea a **lipsei realizării de sine**, mai exact incapacitatea de a-ți identifica cele mai profunde dorințe și de a-ți alege stilul de viață conform acestor dorințe. Realizarea de sine înseamnă să îți găsești locul în lume. În cazul în care ești afectat de această rană, îți poți pune următoarele întrebări:

- Sunt mulțumit de ce am realizat în viața mea?
- Am sentimentul că sufăr sau că sunt un simplu actor în viața mea?

## Cele șase suferințe primare și vindecarea lor

- Îmi lipsește sensul și mă comport contrar valorilor în care cred?
- Sunt adesea plictisit, cinic și pesimist?

**Fabien** este un antreprenor căruia se pare că îi reușește tot ce-și propune. Este un bărbat chipeș, de 45 de ani, căsătorit, are trei copii și spune că are totul pentru a fi fericit, așa cum de altfel cei din jur îi și amintesc adesea. În ultima vreme, se simte însă deprimat, fără energie și are adesea crize de panică în mijlocul nopții. Povara responsabilităților sale îi dă, de multe ori, sentimentul că vrea să renunțe la tot. Îi e teamă când conștientizează uneori că speră să moară într-un accident de avion, doar ca să scape de presiuni. Față în față cu Fabien, percep o senzație de gol, ca și cum aș pluti în aer. Simt că sunt deconectat de corpul meu, care mi se pare anesteziat. Mă simt cuprins de apatie și melancolie. Îmi apare în minte imaginea unui copil care își privește pe geam prietenii care se joacă în curte. Imaginea în sine și senzațiile aferente mă determină să presupun că Fabien este deconectat de propriul corp și, prin urmare, de ceea ce îl face viu cu adevărat. Și-a pierdut capacitatea de a se mira, spontaneitatea și veselie copilului interior.

## Relația cu moartea

Penultima rană este cea a **relației cu moartea**. Este foarte puternică, deoarece subiectul este unul tabu în societatea noastră, în sensul în care niciodată nu întrebăm pe cineva la cină: „Și tu ce relație ai cu moartea?” Subiectul în sine ne obligă să ne confruntăm cu ceea ce ne provoacă cea mai mare teamă: anxietatea



propriei dispariții. De asemenea, vom aborda cu prudență această chestiune a punctului final al existenței noastre, impermanența și, în special, moartea celor dragi și a propriului corp, fapt care va avea loc la un moment dat.

În ultimele luni, **Steve** a dezvoltat comportamente obsesive care au devenit de nesuportat atât pentru el, cât și pentru cei din jur. Înainte de a pleca de acasă, trebuie să deconecteze toate aparatele electrice de teamă să nu izbucnească vreun incendiu. Apoi, în mod repetat, se întoarce să le verifice de mai multe ori, doar ca să se liniștească. Steve suferă de o tulburare obsesiv-compulsivă. Ideea că apartamentul lui ar fi cuprins de flăcări îl înspăimântă, așa că nu mai iese nicăieri în weekenduri și își vede din ce în ce mai puțin prietenii. Nu înțelege ce i se întâmplă și nu mai poate trăi cu această anxietate. În prezența lui Steve simt o presiune inconfortabilă, ca și cum ar trebui să-i dovedesc faptul că sunt un terapeut competent. Mă întrebă în detaliu despre calificările și despre experiența mea și vrea să știe cum îl voi ajuta, în mod concret, să-și rezolve problemele. Pune o presiune pe mine și respir mai greu, iar acest lucru mă face să încetinesc ritmul, să mă întind și să observ ce se întâmplă între noi în acele momente. Anxietatea lui Steve ne va ajuta să-i explorăm dificultatea de a trăi în prezent, aici și acum, și de a accepta că nu putem controla totul, mai ales pierderile și doliurile care fac parte din viață.

## Relația cu suferința

Ultima rană este cea a **relației pe care o avem cu suferința**. Pentru mine, este cea mai importantă dintre toate, fiindcă de

## Cele șase suferințe primare și vindecarea lor

cele mai multe ori nu o vedem, ea acționând ca un al doilea strat de suferință, care ajunge să se suprapună peste suferința inițială. Avem tendința să confundăm suferința cauzată de o situație cu suferința produsă de refuzarea acelei situații. De exemplu, copilul meu mă enervează pentru că nu e cuminte și, în plus, mă enervez și pe mine pentru că m-am supărat. Sau sunt trist pentru că sunt trist. Așadar, întrebările pe care ni le putem pune sunt următoarele:

- Care este capacitatea mea de a tolera și de a accepta starea de disconfort asociată cu suferința?
- Sufăr pentru că sufăr?
- Pot accepta tristețea copilului meu?
- Mă enervează propria furie?
- Mă lupt cu stresul?
- Cum pot trăi cu suferințele mele sau cu cele ale oamenilor pe care îi iubesc?

**Virginie** este o tânără cu multă energie, căreia îi place să facă tot felul de lucruri. Însă, de câteva luni, durerile cervicale nu o lasă să doarmă și să-și trăiască viața pe deplin. Vine la o ședință de terapie cu mine pentru că, după o serie de analize, medicii nu i-au găsit nicio cauză fizică, iar ea simte că se scufundă în depresie încetul cu încetul. Întrucât îi place să controleze totul în viața ei, nu suportă să se vadă slăbită și neajutorată. Când Virginie îmi spune de suferința ei, mă surprind că îmi este greu să simt compasiune pentru ea. Eu văd că suferă, dar, în același timp, nu o simt ca fiind autentică. Se agață de o formă de pozitivism care o face să spună: „Nu e chiar atât de grav, mă descurc.” Poartă o mască de protecție care mă împiedică

să am acces complet la vulnerabilitatea ei, la neputința și disperarea pe care le simt în fundal. Intuiesc faptul că baza schimbării la care lucrăm împreună constă în a-și da voie să greșească, să se simtă fragilă și să aibă curajul să își expună neputința.

Iată un rezumat al acestor răni psihologice ilustrate prin câteva cazuri de terapie. Pentru a ne ajuta în călătoria noastră interioară, le putem pune pe o hartă (vezi imaginea de la pagina 26). Această hartă are două axe; prima este îndreptată, pe de o parte, către dimensiunea Ființei (ceea ce sunt) și, pe de altă parte, către dimensiunea Acțiunii (ceea ce fac). A doua axă corespunde, într-o oarecare măsură, vieții noastre interioare și, dintr-o altă perspectivă, relațiilor pe care le avem cu lumea exterioară.

Ar trebui făcute câteva observații importante în legătură cu această hartă. Mai întâi, poți vedea că liniile sunt făcute din puncte, ceea ce înseamnă că rănilile nu sunt independente și separate, ci interacționează între ele. De exemplu, dacă eu nu mă iubesc, îmi va fi greu să fiu asertiv sau să fiu împlinit în relația cu ceilalți. Sau cu cât simt lipsa armoniei în viața mea, cu atât mi-e teamă de moarte. În plus, anumite evenimente vor activa mai multe răni în același timp, uneori chiar pe toate șase. Pericolul de a-ți pierde serviciul, de exemplu, poate alimenta, în același timp, lipsa încrederii în sine, stima scăzută, frica de izolare, pierderea sensului și apariția unei suferințe extreme.

Prin urmare, este important să diferențezi evenimentul declanșator (situația) de rana psihoemoțională. De exemplu, dacă îmi pierd locul de muncă, nu neapărat faptul că nu mai găsesc de lucru este cauza suferinței mele, ci felul în care trăiesc eu această situație. Pot să traversez momentul într-o manieră optimistă dacă văd pierderea ca pe o oportunitate de a-mi schimba

viața, dar dacă sufăr din această cauză, înseamnă că evenimentul a atins mai multe răni interioare. Vom vedea în capitolul următor ansamblul efectelor pe care le pot avea rănilor emoționale. Există simptome comportamentale (acțiunile), simptome emoționale (stările afective), simptome cognitive (gândurile) și simptome somatice (senzațiile fizice), toate acestea fiind detaliate în capitolul care urmează.

De asemenea, ai grijă să nu confunzi harta cu realitatea. Această reprezentare, la fel ca toate hărțile, arată adevărul doar parțial. Poți face drumeții cu o hartă topografică, cu o hartă a vegetației sau cu o hartă geologică, aceste trei documente conținând informații relevante, însă ele nu cuprind experiența de viață în sine a călătoriei. Hărțile reprezintă niște ghiduri bune, însă trebuie să le folosești mereu cu discernământ și să fie validate de propria experiență. Tocmai din acest motiv am inserat exerciții de explorare în fiecare capitol, mai interesante și mai utile decât toate modelele teoretice care sunt doar unelte ce indică direcția unei realități unice și accesibile doar ție. Urmează exemplul Sfântului Toma și crede doar ceea ce poți observa tu însuși.

Cartea de față nu îți propune o întâlnire doar intelectuală cu suferința, ci și una „experiențială”. Pentru a sesiza diferența, gândește-te la o felie de tort de ciocolată. Întâlnirea intelectuală echivalează cu citirea rețetei, a listei de ingrediente, a cărților de istorie a patiseriei, a instrucțiunilor pentru utilizarea cuptorului... pe scurt, reprezintă cufundarea mintală în informații care vin din trecut, potențial infinite. În schimb, întâlnirea experiențială te invită să muști tortul din plin, să simți efectele produse în prezent și să observi ce experimentezi în situația dată. Vom reveni la acest subiect foarte important, deoarece, pentru ca rănilor noastre interioare să se vindece, înțelegerea intelectuală nu este suficientă.

În această carte, nu vom căuta o explicație a lumii interioare și nici nu vom încerca să răspundem la întrebarea: „De ce acea

rană este acolo?”, pentru că, până la urmă, întotdeauna există o infinitate de răspunsuri.

De ce este un incendiu în pădure?

Din cauza furtunilor, pentru că este luna august.

Din cauza pinilor, pentru că solul este acid.

Din cauza secetei și a încălzirii globale.

Din cauza absenței caprelor care nu mai curăță pământul, pentru că nu mai sunt țărani în acea regiune, ca urmare a exodului rural...

Unele tipuri de terapie se concentrează foarte mult pe trecut și pe întrebarea „de ce”. Uneori, poate fi interesant să observăm cauzele majore ale sursei suferinței noastre, dar, de multe ori, acest lucru nu este suficient. De exemplu, pot înțelege că mi-a fost greu să mă iubesc pe mine însumi, deoarece am avut o mamă depresivă, care nu era suficient de prezentă emoțional pentru mine în copilărie și că cei din anturajul meu nu m-au prețuit destul. Ei bine, am o explicație pentru originea rănilor mele, dar ce fac cu ea acum? Există riscul de a avea pur și simplu resentimente față de trecut și a fi în postura de victimă. Pentru ca transformarea să aibă loc, trebuie să ne întâlnim fizic și emoțional cu rana, să o resimțim în corp pentru a ne pune în mișcare emoțiile blocate în noi, căci doar așa apare adevărata liniște. Este ca și cum am plonja în mijlocul suferinței noastre, fapt care necesită mult curaj.

Abordarea propusă aici nu cere doar curaj, ci și puțină răbdare. Nu există o baghetă sau o cheie magică ce va face, dintr-odată, ca totul să se deschidă și tu să fii liber. Cunoașterea de sine are nevoie de timp și se face pas cu pas. Dar dacă ești curios să afli mai multe despre tine și felul în care funcționezi, această întâlnire va deveni o aventură interesantă.