

*O călăuză atât pentru cei îndoliați,
cât și pentru oamenii din jurul lor.*

THE NEW YORK TIMES “

Megan Devine

E ok să nu fii ok

Cum să faci față doliului și pierderii
într-o lume care nu înțelege



1

ADEVĂRUL DESPRE PIERDERE

Uite ce trebuie să știi: chiar este atât de rău pe cât crezi că este. Orice ți-ar spune cei din jur, e groaznic. Ce s-a întâmplat nu poate fi îndreptat. Ce ai pierdut nu poate fi readus la viață. Nu e nicio frumusețe aici, în miezul acțiunii.

Să conștientizezi asta e extrem de important.

Suferi. Nimic nu te poate face să te simți mai bine. Realitatea doliului este diferită de percepția altora din exterior despre ea. Există dureri pe această lume din care nimeni nu te poate scoate.

Nu ai nevoie de soluții. Nu ai nevoie să te detașezi de doliu. Ai nevoie de cineva care să îți vadă durerea și să o conștientizeze. Ai nevoie de cineva care să îți strângă mâinile cât stai și privești cu groază la golul care a fost cândva viața ta. Unele lucruri nu pot fi îndreptate, ci doar îndurate.

ADEVĂRUL DESPRE DOLIU

Atunci când apar în viața ta moartea neprevăzută sau evenimente care îți schimbă parcursul, totul se schimbă. Chiar și când sunt așteptate, moartea și pierderile tot ne iau prin surprindere.

Totul e diferit. Viața la care visai dispare, se evaporă. Lumea ți se despică în două și nimic nu mai are sens. Aveai o viață normală și acum, brusc, e orice altceva. Oamenii pe care îi credeai inteligenți au început să te bombardeze cu sloganuri și platitudini, încercând să te facă să îți revii, să îți alunge durerea.

* * *

Nu e cum te așteptai să fie. Timpul a stat în loc. Nimic nu mai pare real. Minte ta nu se mai oprește din retrăit acele clipe, tot încercând să găsească finaluri diferite. Lumea și obișnuințele ei, în care alții își găsesc locul, îți pare vulgară și crudă. Nu poți mânca (sau mănânci tot ce îți iese în cale). Nu poți dormi (sau dormi tot timpul). Fiecare obiect din jur devine un artefact, un simbol al vieții care era cum era și ar fi putut să mai fie. Nu mai e niciun ungher pe care golul să nu-l fi atins.

În săptămânile și lunile de după eveniment, ai auzit tot felul de lucruri despre doliul tău: „n-ar vrea să fii tristă“, „totul se întâmplă cu un motiv“, „măcar te-ai bucurat de el cât ai avut șansa“, „ești deșteaptă, puternică și ingenioasă – o să treci peste asta“, „experiența asta o să te-ntărească“, „poți oricând să-ți refaci viața: să-ți găsești un nou partener, să mai ai un copil, să transformi durerea în ceva frumos, folositor și bun“.

Platitudinile și genul acesta de sprijin vesel nu rezolvă nimic. De fapt, exact lucrurile astea te fac să simți că nimeni nu te înțelege. Nu te-ai tăiat la deget cu o foaie de hârtie. Nu ești dez-nădăjduit sau neîncrezător. Nu aveai nevoie să treci prin asta ca

să afli ce e important, să îți găsești chemarea, sau chiar să înțelegi că ești cu adevărat iubit.

Doar spunând adevărul despre doliu poți merge mai departe – pierderea ta este exact atât de rea pe cât crezi că este. Iar oamenii, oricât s-ar strădui, reacționează la durerea ta exact atât de neadecvat cum îți imaginezi că o vor face. Nu ești nebun. Ți s-a întâmplat ceva nebunesc, iar acum reacționezi exact cum ar face-o oricine sănătos la cap.

CARE ESTE PROBLEMA?

Majoritatea soluțiilor din zilele noastre care trec drept sprijin pentru doliu nu prea sunt de ajutor. Pentru că nu vorbim despre ele, majoritatea oamenilor – chiar și experții din acest domeniu – consideră doliul și pierderea aberații și devieri de la o viață normală și fericită.

Credem că scopul întrajutorării în cazul doliului, fie că vine din partea unui apropiat sau a unui expert, este să ne scape de doliu, să ne facă să nu mai simțim durerea. Ne dorim să ieșim din această situație cât de repede putem. O experiență nefericită, însă temporară, pe care mai bine o rezolvăm și o lășăm în urmă.

Exact gândirea de acest tip îi face pe mulți oameni îndoliați să se simtă singuri și abandonați. Există o atât de mare apetență pentru corecție și judecată în cazul doliului, încât mulți cred că e mai ușor să nu vorbească despre ce îi doare. Tocmai pentru că nu vorbim despre realitatea pierderii, mulți îndoliați cred că experiența lor e ciudată, stranie sau greșită.

Nu e nimic în neregulă cu doliul. E o prelungire firească a iubirii. Este un răspuns sănătos și rezonabil la pierdere. Doar pentru că doliul se simte oribil, nu înseamnă că și este; dacă simți că înnebunești, nu înseamnă că o să se și întâmple.

Doliul face parte din iubire. Iubirea pentru viață, pentru sine, pentru alții. Tot ce trăiești, oricât de dureros ar fi, înseamnă dragoste. Și asta va presupune obstacole, uneori greu de dus.

Dacă vei avea această experiență ca parte a iubirii, trebuie să vorbim despre ea în termeni reali, nu patologici și nu cu speranța că totul se va îndrepta în final.

DOLIUL DE DINCOLO DE DOLIUL „NORMAL“

Viața de zi cu zi presupune pierderi și dureri. La nivel de cultură, încă trebuie să depunem eforturi mari ca să le dăm tuturor o voce, să validăm și să onorăm toate suferințele pe care le purtăm în suflete și toate pierderile avute. Însă cartea de față nu se ocupă de micile pierderi zilnice.

Există răni îngrozitoare, unele care supurează, dar pe care le depășim în cele din urmă. Prin propria muncă și prin dedicare, multe dificultăți sunt transformate. Avem de găsit aur, așa cum o spun și jungienii, printre greutatea vieții. Însă acesta nu este unul dintre acele momente. Asta nu e o altă zi grea la muncă. Nu înseamnă să nu primești ceva ce voiai din tot sufletul, nici să pierzi ceva frumos doar ca să dai peste ceva „potrivit pentru tine“. Transformarea nu își are locul aici.

Există pierderi care ne reordonează lumea. Morți care schimbă felul în care privești ce te înconjoară, doliuri care îți retează totul de la rădăcină, dureri care te poartă în universuri total diferite, chiar și atunci când toți cei din jurul tău cred că nimic nu s-a schimbat cu adevărat.

Când vorbesc despre pierdere, despre doliu, vorbesc despre ceva ce depășește granița ordinii naturale a lucrurilor. Vorbesc despre accidente și boli, dezastre naturale sau artificiale, crime violente și suicid. Vorbesc despre pierderile arbitrare, atipice, care par din ce în ce mai obișnuite pe măsură ce scriu despre ele. Vorbesc despre pierderile subterane, despre cele pe care nu le pomenește nimeni sau, mai mult, despre care nu vrea să audă nimeni: copilul care a murit din cauze necunoscute cu câteva zile înainte de a se fi născut; bărbatul athletic și ambițios care a plonjat într-un iaz și a ieșit de acolo paralizat; tânăra soție care și-a văzut partenerul împușcat în timpul unui furt de mașini; partenerul luat de apele unui val ucigaș; femeia tânără și aparent sănătoasă căreia i-a fost descoperit un cancer de gradul patru în timpul unui control de rutină și care a lăsat în urmă un soț, un fiu și nenumărați prieteni după doar câteva luni de la aflarea veștii; tânărul de 20 de ani lovit de autobuz în timpul unei misiuni umanitare în America de Sud; familia aflată în vacanță în Indonezia când un tsunami a lovit țărmul; oamenii șocați de vestea că prietenii și familiile din comunitatea lor au căzut victimele unor crime motivate de ură; copilul răpus de o mutație osoasă; fratele care la micul dejun era bine, sănătos, iar la prânz

a fost găsit mort; prietenul care s-a sinucis din cauza unor dificultăți pe care nu le-ai aflat până în acel moment.

Poate că ai ajuns aici din cauză că a murit cineva. Eu sigur sunt aici din acest motiv. Poate că viața ta s-a schimbat radical – din cauza unor accidente sau boli, din cauza violențelor sau a unor dezastre naturale.

Cât de fragilă și de arbitrară este viața!

Nu vorbim prea mult despre fragilitatea ei: cum totul e normal într-o clipă și apoi se schimbă fundamental. Nu avem cuvintele, nici limbajul, nici capacitatea de a înfrunta asta singuri sau împreună. Fiindcă nu vorbim despre astfel de lucruri, nu găsim nicio opțiune atunci când avem cea mai mare nevoie de iubire și de ajutor. Ceea ce *ne stă la dispoziție* nu corespunde nevoilor noastre.

Realitatea doliului este diferită de ce văd alții din exterior sau de ce își imaginează. Platitudinile și stereotipurile nu funcționează. Nu toate au un sens. Nu toate pierderile pot fi transformate în ceva folositor. Anumite lucruri care ni se întâmplă nu au o parte bună.

Trebuie să începem să spunem adevărul despre acest tip de durere. Despre doliu, dragoste și absență. Adevărul este că, într-un fel sau altul, să ne iubim înseamnă să ne pierdem unii de ceilalți. E dificil să exiști într-o lume așa de efemeră și de fragilă ca a noastră. Inimile ni se frâng în moduri care nu mai permit nicio alinare. Durerea devine uneori o parte neclintită a vieților noastre. Trebuie să învățăm cum să îi facem față, cum să ne purtăm de grijă și să ținem unii la alții. Trebuie să știm cum

să trăim aici, unde viața așa cum o știm se poate schimba pentru totdeauna într-o clipă. Trebuie să începem să vorbim despre *acea* realitate a vieții, care este deopotrivă o realitate a iubirii.

SUPRAVIEȚUIRE

Dacă te regăsești într-o viață pe care nu ai cerut-o, pe care nu ai anticipat-o, îmi pare rău. Nu promit că va fi bine, nici că o să-i dai de capăt. Nu ești OK și s-ar putea să nu mai fii niciodată. Indiferent care ar fi dificultățile tale, trebuie să recunoști cât de mult înduri, cât de dificil este. Pentru că este realmente înspăimântător, oribil și greu de tolerat.

Cartea asta nu îți va spune nici cum să te faci bine, nici cum să scapi de doliu. Nu îți vorbesc despre cum să „fi mai bine“, nici despre cum să revii la „normalitate“. Această carte îți spune cum e să trăiești în miezul absenței. Cum să duci mai departe ceva ce nu poate fi reparat, cum să supraviețuiești.

Și chiar dacă gândul – că *poți* supraviețui în fața unei întâmplări terifiante – este tulburător și terifiant în sine, adevărul este că vei supraviețui.

Supraviețuirea ta după pierderea suferită nu va urma un parcurs, nici trepte, așa cum nici nu se va potrivi cu viziunea altcuiva despre ce înseamnă viața pentru tine. Supraviețuirea ta nu va depinde, și nu are cum să depindă, de răspunsuri ușoare sau de faptul că îți lași fosta viață în urmă, prefăcându-te că oricum nu aveai ce să faci cu ea.

Ca să supraviețuim, ca să găsim o viață autentică și potrivită, trebuie să începem toți să spunem adevărul. Chiar este atât de greu pe cât crezi. Chiar e atât de greșit și de straniu pe cât îți imagineai. Dacă începem de la această constatare, ne dăm voie să vorbim despre cum e să te împaci cu doliul, să trăiești printre rămășițele iubirii.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

E ok să nu fii ok are patru părți: e atât de rău pe cât îți imaginezi, ce faci cu doliul, când prietenii și familia nu știu ce să facă, apoi tot înainte. De-a lungul cărții, vei găsi pasaje ale cursanților mei de la *Writing Your Grief*. Cuvintele lor, adeseori chiar mai nuanțate decât ale mele, ilustrează multitudinea de aspecte dificile ale doliului trăit onest și deschis.

Cu toate că parcursul cărții este oarecum liniar, fii liber să o citești în ce manieră dorești. La fel ca în cazul doliului, nu există nicio cale de a explora care să fie mai bună decât altele. Nu poți absorbi prea multe mai ales la începutul perioadei de doliu. Chiar dacă durata atenției tale era suficient de mare înainte de pierdere, doliul găsește o cale să o scurteze considerabil. Împarte lucrurile în bucăți rezonabile. (Discut mai multe despre felul în care doliul afectează creierul și corpul în partea a doua.)

Prima parte a cărții se referă la cultura doliului și la modul în care ajungem la dureri asemănătoare cu a ta. Volumul aprofundează sursele istorice ale analfabetismului emoțional și ale disprețului nostru profund față de adevărata durere. E o privire

de ansamblu, așa cum arată ea când folosim lentile mai bune ca să detectăm doliul și iubirea.

Dacă lumea ta s-a prăbușit, de ce ar trebui să îți mai pese de privirea de ansamblu? De ce ți-ai petrece timpul reflectând la analfabetismul emoțional al lumii?

Ei bine, e adevărat, cunoștințele culturale cu privire la doliu nu prea contează atunci când situația în care te afli este proaspătă. Însă contează să știi că nu ești singurul care crede că lumea l-a lăsat baltă. Discuțiile despre felul în care ne înfruntăm doliul la nivel cultural te ajută să simți că nu ești chiar singur. Ele validează disonanța nebunească dintre realitatea ta și cea pe care ceilalți ți-o impun. Acea diferență dintre ce părere are lumea și ce crezi tu e, poate, unul dintre cele mai dure aspecte ale doliului.

Îmi amintesc primele zile după ce partenerul meu s-a înecat. Cum mă aruncam în inima lumii cu părul nepieptănat, cu obrajii trași, cu hainele nepotrivite, arătând pentru restul ca o femeie fără casă care bolborosește cuvinte pentru sine. Am încercat să mă mișc în continuare. Să fac tot ce e rezonabil, de așteptat din partea mea, obișnuit: cumpărăturile, plimbatul câinilor, întâlnirile cu prietenii la prânz. Dădeam din cap a aprobare când oamenii îmi spuneau că totul va fi OK. Îmi țineam gura și eram politicoasă atunci când terapeut după terapeut îmi spunea că trebuie să trec mai repede prin etapele doliului.

În tot acest timp, în jurul meu și înăuntru meu era o durere sfâșietoare, covârșitoare. Priveam toate aceste acțiuni banale ale unui om care încerca să facă lucruri rezonabile. Politicoase. De parcă totul ar fi fost OK. De parcă nu trăiam ceva prea rău.

De parcă ororile ar fi putut fi ținute sub control prin intermediul unui comportament acceptabil.

Vedeam crăpăturile care apăreau ușor peste tot. Știam că toate sfaturile cu privire la etapele doliului, la trecutul prin durere cu forța ca să ajungem la o versiune „mai bună“, toate cărțile care îmi spuneau să mă trezesc la realitate sunt praf în ochi. Pentru că am spus asta, am fost catalogată drept „încăpățânată“.

Aș fi dat orice ca realitatea să-mi fie reflectată de cei din jur. Sprijinul în perioada de doliu este cam ca hainele cele noi ale împăratului în lumea relațiilor de obiect* – oamenii îndurerăți știu că ajutorul nu înseamnă mare lucru, mai ales când cei bine intenționați, care își oferă sprijinul, debitează încurajări goale și platitudini clare, știind în sufletul lor că acele cuvinte nu ajută deloc. Toți știm asta, și totuși nimeni nu spune nimic.

Cât de puțin relevant este să vorbești despre doliu de parcă ar fi un exercițiu intelectual, ceva peste care să treci dacă îți folosești mintea. Inteligența care aranjează cuvintele și dictează etapele și pașii unui comportament acceptabil este un lucru complet diferit de inima sfâșiată.

Doliul este visceral, nu rezonabil: răsunetul durerii este real și sălbatic. E iubire în forma cea mai pură. Prima parte a acestei cărți explorează reținerea noastră culturală și istorică de a simți acea violență. Cu toate că nu va schimba nimic în privința

* Teorie derivată din psihanaliză, care descrie dezvoltarea umană în relațiile interpersonale cu „obiectele“ (oamenii) din jur. Este exemplificată cel mai bine de relația dintre mamă („obiectul“ primar) și copilul care își caută identitatea (desprinderea de mamă).

Megan Devine știe ce înseamnă pierderea – atât ca terapeută, cât și ca femeie care și-a văzut partenerul înecându-se. De aceea, reușește să scrie despre doliu cu profundă empatie și le deschide, prin această carte, o nouă perspectivă celor care vor să înțeleagă mai bine ce înseamnă pierderea, doliul și vindecarea în urma acestor traume.

Prin povești de viață, studii de caz și exerciții, *E ok să nu fii ok* așază într-o altă paradigmă miturile culturale curente despre întoarcerea cât mai rapidă la așa-numita „normalitate“, propunându-ne, în schimb, o abordare practică și sănătoasă de construire a unei vieți care să integreze atât experiențele fericite, cât și pe cele nefaste. Când privești lumea altfel decât numai în alb și negru, devii conștient că iubirea îți oferă oricând încă o șansă.