

Cătălina Dumitrescu este psiholog clinician și psihoterapeut cu formare în psihoterapia cognitiv-comportamentală. Are un doctorat în științe psihologice. A lucrat cu copii cu nevoi speciale și din medii defavorizate și cu persoane aflate în cămine pentru bătrâni. Timp de zece ani a lucrat ca psiholog clinician într-un spital, unde a avut grijă de starea psihică a pacienților cu afecțiuni oncologice. A organizat și susținut grupuri de sprijin pentru persoanele diagnosticate cu cancer. A coordonat timp de șapte ani proiectul „Școala Părinților“, menit să ofere informații de specialitate și sprijin viitorilor părinți. A participat, împreună cu echipa de neurochirurși condusă de doctorul Dan Șuiaga, la operații de tip *awake brain surgery*. În prezent locuiește în Belgia, unde, de doi ani, lucrează ca psihoterapeut. Scrie articole pentru *Dilema veche*.

Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i> de Vlad Stroescu	9
Introducere	15
Frica de libertate	23
Privind adevărul în față	27
A fi singur, sau a fi într-o relație?	36
Despre infidelitate	42
Despre plecarea din fiecare zi	54
Sindromul inimii frânte, sau când creierul suferă	60
Despre rușine și vină	67
Plictiseala – stare de reverie, sau suferință?	76
Ți-am scris, sau mi-am scris?	82
Când mergem la psihiatru și când mergem la psihoterapeut? (în colaborare cu Vlad Stroescu)	88
Narcisismul din noi	97
Despre iubire, din perspectivă patologică	105
Suspiciunea: sunt cu ochii pe tine	111
Despre invidia oamenilor-zei	119
Lumea este un loc periculos. Despre psihopații funcționali	126

Despre traumă, de la nivel individual la nivel social	132
Despre văicăreală, sau anxietatea rolului de victimă	139
Și eu sunt parte din această lume – vreau să fiu acceptat	147
Te rog, nu mă mai răni! Despre epigeneză și impactul violenței psihologice	153
Despre echilibrul compromisului	161
Despre blândețe ca valoare a întregului	170
Mi-e dor să iubesc, sau despre resemnarea interioară	178
Despre singurătatea din noi – impostură, traumă, reziliență.	185
Despre simplitate și sens	195
Poziția copilului – sau de ce e necesară maturizarea emoțională la nivel social	221

Cuvânt înainte

Pe Cătălina Dumitrescu am cunoscut-o de-a binelea de abia când se pregătea să plece din țară. Mi-aduc aminte de ultima noastră conversație în carne și oase, într-o după-amiază foarte însorită, în București, pe treptele Ateneului. E totuși curios: am făcut același liceu, am ales meserii-surori (ea psihoterapeut, eu psihiatru), ba chiar am lucrat ani de zile în aceeași companie de sănătate, în cartiere diferite ale orașului nostru sălbatic. E simptomatic pentru anii aceștia ciudați că nu ne-am întâlnit: deși suntem atât de mulți, deși putem vorbi atât de ușor, bariere invizibile și înalte ne despart. Bariere făcute din rutină, din prea multă muncă, din prea puțin spațiu comun în care să ne întâlnim, într-o lume în permanent tranzit. Lorca spunea, într-o poezie numită *Stup*, că locuim fiecare în chilia lui de cristal, într-un imens fagure de singurătate, și singura poartă a închisorii noastre comune e Luna. Și e adevărat că una din puținele șanse de a ne întâlni semenii e orizontul comun de lumină. În mintea mea, o asociez pe Cătălina cu lumina aurie a acelei după-amiezi de la Ateneu, pentru că mintea ei e una luminoasă – alt cuvânt mai potrivit pentru a o descrie nu am.

Treaba psihiatrului și, în măsură însutită, a psihoterapeutului nu e simplă și limpede. Amândoi, zi de zi, la serviciu,

ne strecurăm prin labirinturi narative, pline de umbre și piste false. Omul aflat în suferință e un om rătăcit în propria viață, mereu într-o răscruce, iar noi avem extraordinarul privilegiu de a-l întâlni în cumpăna lui și de a-l însoți o vreme. Nu cunoaștem dinainte calea spre ieșire, dar putem aduce o oarecare iluminare a drumului prin toate câte ne învață știința și uneltele breslei, putem pune cap la cap fragmentele de istorii vechi și noi și putem alina suferința.

Dar în ultimii ani – ani în care conștiința comună a oamenilor s-a „globalizat“, deschizându-se porțile comunicării atât pentru idei, cât și pentru fantasmе, minciuni, emoții crude și fără formă, agresivitate și teamă – labirintul a devenit public. Suntem la fel de singuri, fiecare pe alea lui, dar, dacă îmi e permisă gluma amară, împărtășim rătăcirea. Niciodată ca până acum subiectul sănătății mintale nu a fost mai actual și mai presant. În trecut, el era în mod forțat periferic – suferința psihică fiind, istoric, considerată mereu a altuia, mereu a celui nedorit de societate, împins în afara ei și încuiat în instituții rușinoase. Suferința nu era mai puțină, dar era amuțită. Dacă e să judec după cât de mult avem de lucru, acum suferința e a noastră, a tuturor, și se vede în sfârșit că nimeni nu e cu adevărat imun la anxietate și depresie, de exemplu. În consecință, ele capătă o dublă existență – una medico-psihologică, conceptuală, subiect de cercetare, diagnostic și tratament, și una cvasimitologică, de Furie ale contemporaneității. Pandemia ne-a deschis larg porțile cabinetelor, și oamenii cer mult mai ușor ajutorul, pentru că durerea e mai acută. Deși există destui oameni care cer ajutorul unui sistem deja depășit și defectuos, sunt numeroși care nu o fac, nu știm exact câți. Însă vedem efectul: asistăm la parvenirea unei gândiri

mutante, superstițioase, încărcate de prejudecată, foarte susceptibilă la sugestie și manipulare, fragmentare, cu tușe tari, paranoide. Asistăm la polarizarea simbolică a oamenilor în „eroi“ și „victime“ și la atrofierea căilor de mijloc și echilibrului. Facem ce putem în intimitatea confidențială a practicilor noastre, dar nu e de ajuns. Suferința mentală a devenit hotărât socială. Avem nevoie urgentă de intervenții în societate și în comunitate, nu ne mai putem retranșa, ca în deceniile trecute, între zidurile opace ale spitalului de psihiatrie, pe care, în treaba noastră de zi cu zi, chiar dacă e la cabinet, le imităm fără să ne dăm seama, înconjurându-ne de puterea lor simbolică.

Avem nevoie de voci limpezi care să ne ajute. Și sunt incredibil de puține. De fapt, cele mai puternice voci ce susțin sănătatea psihică, spre rușinea noastră, au venit mai curând din partea cealaltă a labirintului, de la cei care au cunoscut suferința la prima mână (Temple Grandin, Andrew Solomon, Scott Stossel, Susanna Kaysen, Emily Colas, Kay Redfield Jamison sunt câteva nume care îmi vin în minte). Sunt oameni care ne-au învățat că, radicalizând suferința, absolutizând-o în tratatele noastre de psihopatologie, riscăm să trecem pe lângă dimensiunea identitară a sănătății psihice, normalitatea ei, neurodiversitatea. Oameni care ne-au făcut darul neprețuit al empatiei pentru vieți care ne erau deunăzi interzise. Dar cititorii lor sunt și ei mult prea puțini, aproape o elită involuntară. Dimpotrivă, setea dureroasă de a înțelege ce se întâmplă cu noi e adesea satisfăcută de discursuri simpliste, uneori fantastice, de oameni care ne promit în gura mare că ne vor schimba viața contra unui anume preț și de sute de volume de „psihologie populară“ care, în cel mai bun caz, repetă la nesfârșit

aceleași două-trei truisme încurajatoare, iar în cel mai rău fac comerț cu stigmă și prejudecată. Adesea, cu cele mai bune intenții, atât de mare e confuzia din jur.

E ciudat că nouă, specialiști în sănătate psihică, ne e atât de greu să comunicăm în afara cabinetelor și că sunt atât de puține cărți precum cea pe care o aveți acum în mână. Ai zice că tocmai noi ar trebui să fim în stare să discutăm mai mult despre subiecte curente, dar tabu, sau care sunt privite în public din perspectiva scandalului sau anectodului spectaculos, dar care țin de intimitatea psihică a fiecăruia dintre noi. Nu o facem însă, și nu mă mir foarte mult de ce: încă de la început, din facultate, suntem învățați să traducem totul „semiologic“, într-un limbaj de specialitate care, deși are rolul de a organiza realitatea haotică cu care venim în contact, are și efectul secundar de a fi criptic, la limită alienant. „Domnule/doamnă, aveți o hiperprosexie spontană, o tahilalie, slăbire a asociațiilor și, desigur, tulburări de conținut al gândirii de tip, dacă nu obsesional, atunci prevalențial“, gândim uneori, și notăm pe o foaie din care nimeni nu înțelege nimic și care, de fapt, nu spune nimic despre viața aceluși om. În *burnout*-ul în care adesea sălășluim fără să ne dăm seama, ne-am ascuns într-un spital cu ziduri de aer, în fagurele nostru psihopatologic, și suntem, ca specialiști, molipsiți de alienarea pe care o studiem și am vrea să o ușurăm.

Vă imaginați uimirea mea când am început să citesc textele Cătălinei Dumitrescu, apărute mai întâi în *Dilema veche*. Mi-am adus aminte de o glumă a lui Irvin Yalom, din *Minciuni pe canapea* – o carte excelentă: nici un termen de specialitate! Limpezimea și încrederea scrierii Cătălinei sunt imediat liniștitoare, și nu într-un fel hipnotic sau artificial, ci pentru că e rațiune pură, în armonie cu emoția din ea,

așa cum trebuie să fie rațiunea. Puse cap la cap, textele ei sunt un tratat de psihopatologie a vieții de zi cu zi, nu despre fenomene bizare și misterioase, ci despre plictiseală, infidelitate, despărțire, frică, blândețe, violență, iubire și lipsa ei. Lucruri care ar trebui să facă parte din educația noastră, în locul izbeliștii în care suntem lăsați, știind tabla înmulțirii, dar fără nici un alfabet al cunoașterii de sine. Cum să înțelegi lumea fără să te știi pe tine însuși? Cum să-ți dai seama unde îți sunt limitele și unde începe oceanul, care e partea ta de responsabilitate și când trebuie să accepți ce nu poți controla? Cum umblăm prin lunga noastră călătorie fără măcar o mică hartă pentru drum?

Vă spun eu: orbește, ca prin ceață. Și, deși și asta face parte din condiția noastră, este loc pentru mai multă lumină. Aș vrea să pot scrie atât de proaspăt și fără efort precum Cătălina despre lucrurile pe care sunt dator să vi le spun. Faptul că ea există, și scrie, chiar dacă de departe, mă reconfortează.

Vlad Stroescu, ianuarie 2022

Introducere

Sunt convinsă că există mulți colegi care fac o treabă foarte bună și mă bucur când văd specialiști care scriu despre ce înseamnă munca unui psihoterapeut. Acest lucru îmi dă curaj să scriu la rândul meu. Îmi pare bine că astfel reușim să desființăm anumite mituri, cum este cel că putem ghici gândurile celor din jurul nostru sau că avem capacitatea să schimbăm un om fără ca acesta să-și dorească el însuși să se schimbe. Încă există asemenea mituri și prejudecăți, care îi țin pe oameni captivi și-i împiedică să se adreseze unui psihoterapeut și să-și rezolve problemele emoționale.

Scriu ca să dau mai departe informații ce pot aduce un plus de cunoaștere și din nevoia mea de salvator, nevoie care se află în mulți dintre noi, aceea de a fi erou, învățată din poveștile copilăriei. Așa devenim doctori, ingineri, cercetători sau instalatori. Împărtășind informații și cunoștințe acumulate, de fapt ne satisfacem propria nevoie de a fi eroul cuiva. Și chiar suntem eroul celor care se află în clipa aceea într-o situație dificilă. Cum, de altfel, atunci când și noi suntem într-o situație dificilă, altcineva devine eroul, salvatorul nostru.

Să nu confundăm asta cu percepția că nu suntem responsabili de alegerile și de modul cum se desfășoară viața noastră – ar fi o abordare greșită. Nu va veni nimeni să ne

salveze: deciziile care determină modul în care ne trăim viața ne aparțin, și suntem responsabili de drumul pe care îl alegem și de relațiile cu cei din jur. Să avem o viață și relații de calitate înseamnă cunoaștere de sine și învățare constantă. Avem tendința să facem eforturi până obținem rezultatul dorit, fie că e vorba de un obiectiv pe care ni l-am stabilit sau de o relație cu cineva. De exemplu: ne străduim până reușim să ajungem la greutatea dorită, dar procesul nu se oprește aici, necesită autocontrol și susținere ca să menținem rezultatul. Același lucru e valabil și pentru calitatea vieții și a relațiilor noastre: este nevoie de muncă susținută de întreținere în fiecare zi, dar această muncă e în primul rând a noastră cu noi înșine: întâi am nevoie să fiu în echilibru cu mine, să fac pace cu mine, să fiu capabil să mă plac, să manifest blândețe și înțelegere față de acțiunile mele trecute și să le modific pe cele din prezent. Ca să ajung aici, am nevoie să înțeleg cauzalitatea lucrurilor care m-au determinat să acționez în acest fel, și cel mai important e cum să mă vindec, cum să identific comportamentele dezirabile și cum să mi le însușesc.

Prin această carte, îmi propun să împrietenesc oamenii cu ce înseamnă procesul de durată numit psihoterapie. Însă nu-mi doresc să mă poziționez superior, în rolul terapeutului atotștiutor, omniscient și omnipotent. Fug cât pot de acest tipar și îmi dezvălui constant vulnerabilitatea, întrucât sunt un om cu calități și defecte, la fel ca toți cei cu care interacționez, și cred că autenticitatea este cea de care ai nevoie pentru a putea face această profesie-vocație.

Despre clișeuul relației psihoterapeut–pacient punctează tare bine Donald Kalsched, în cartea sa *Lumea interioară a traumei*: „În psihanaliză, un pericol analog este uneori văzut în refuzul analistului de a deveni mai «cunoscut» și mai

uman pentru pacientul sau pacienta lui, adică insistența analistului asupra anonimatului complet sau, alternativ, în refuzul analistului de a admite în fața pacientului său orice sentiment negativ. Nimic nu menține «dependența de transfer» atât de mult cum o face refuzul neîncetat al analistului de a divulga ceva greșit sau personal unui pacient care are nevoie disperată de contact cu realitatea partenerului lui. «Vraja» transferului poate fi dizolvată doar prin întâlnirea cu limitele reale ale analistului, și, de multe ori, curiozitatea pacientului cu privire la analist și la insistența de a pătrunde anonimatul său devine deosebit de puternică spre sfârșitul ședințelor. Analistii care sunt mereu înțelegători, care niciodată nu se confruntă cu pacienții lor și păstrează imaginea lor idealizată cât mai mult timp posibil păstrează pacienții lor (și pe ei înșiși) într-un palat de cristal în afara vieții și a suferințelor ei inevitabile¹.

Să nu credeți că la începuturile mele în această profesie eram cum sunt în prezent. Din contră, veneam cu toate stereotipiile pe care le învățasem în facultate, iar formarea mea ulterioară pentru a deveni psihoterapeut a fost, la început, superficială, după care, când am schimbat formatul, am dat peste altul neimplicat, care păstra distanța față de mine și cu care nu simțeam că pot avea nici un fel de relație. Era întocmai cum erai învățat în facultate să fii. Ce am înțeles atunci este că eu nu voi fi niciodată așa, că îmi pasă de oamenii cu care lucrez și că sunt o persoană caldă, că am multe de oferit și este în regulă să mă arăt în acest fel. Citind mult, mai ales literatura de specialitate a unor autori străini absolut extraordinari, am căpătat acea încredere în

1. Donald Kalsched, *Lumea interioară a traumei*, Herald, București, 2017, p. 256.

a fi eu așa cum am simțit că trebuie să fie un terapeut: cald, empatic, înțelegător, un om care nu judecă, ci oferă acceptare, este un sprijin, o persoană inteligentă, care are cunoștințe solide, se face înțeles și e autentic. E un om capabil să-i oglindească celui din fața sa lucrurile pe care le are de îmbunătățit fără ca acesta să se simtă agresat. Să nu vă închipuiți însă că mi-a ieșit din prima. Vreau să cred că în ziua de azi reușesc să fiu așa, dar probabil nu-mi iese întotdeauna, ceea ce este în regulă, întrucât avem limite, greșim, nu putem să facem lucrurile perfect tot timpul, cum nu putem nici să știm în permanență cum să fim. Profesia aceasta, la fel ca oricare alta, presupune un proces constant de învățare.

Terapia nu poate fi definită ca durată – nu ai cum să știi dinainte că va dura între și între, cu precizia unui ceas. Pentru unele persoane sunt suficiente câteva ședințe, pentru altele e nevoie de ani buni. Și e firesc să fie așa. De obicei, oamenii încep terapia ori când somatizează, adică suferința emoțională se manifestă deja în plan fizic, ori atunci când dezordinea tabloului intern devine negestionabilă, sau când diferite relații pe care le au sunt disfuncționale și doresc să le repare. Există și oameni care recurg la terapie din dorința de a se explora, de-a se cunoaște mai bine și, implicit, de-a funcționa mai bine. Aceasta a fost una dintre primele lecții pe care le-am învățat: să fug de reguli, fiindcă acestea nu se pot aplica în terapie, altfel riști să te transformi într-un angajat care îndeplinește niște sarcini sau care trebuie să bifeze niște căsuțe. Sigur că în facultate nu am fost pregătiți pentru ce înseamnă cu adevărat munca de psihoterapeut, și îmi aduc aminte cu câtă frică am început: aveam tot felul de temeri de a nu spune ceva greșit, de a nu arăta că nu știu totul. Într-un fel, plecasem la drum cu ideea complet greșită că nu trebuie să te implici – de parcă ai cum să n-o faci! Azi, experiența m-a învățat că tocmai asta e normalitatea, să îți