

Editori
Marion Solomon
și
Daniel J. Siegel

CUM SE SCHIMBĂ OAMENII

Relațiile și neuroplasticitatea în psihoterapie

Traducere din limba engleză:
IOANA MIHALACHE

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Introducere	7
1. Psihoterapia ca dezvoltare a deplinătății	
<i>Philip M. Bromberg</i>	15
Ceva neașteptat	16
Coliziuni, siguranță și autenticitate	28
Autenticitatea relațională	29
Percepția	31
Trauma nerecunoașterii	39
Apropierea de tine	44
Eu și Claudia	48
Note	62
Referințe bibliografice	64
2. Cum se schimbă oamenii	
<i>Louis Cozolino și Vanessa Davis</i>	68
Un organ social al adaptării	70
Obiceiurile și flexibilitatea	72
Puterea conexiunii	74
Vindecarea traumei	77
Să-ți faci din propria minte un aliat	79
Dependent de fast-food	80
Introspecția constructivă	83
Vocile lui Shaun	86
Reîncadrarea conceptuală a sentimentului rușinii	89
Concluzie	92
Referință bibliografică	93

3. O abordare a psihoterapiei dinamice din perspectiva persoanei ca întreg

<i>Margaret Wilkinson</i>	94
A favoriza schimbarea terapeutică	101
Substraturile neurobiologice ale schimbării: rețelele-cheie intrinseci de conectare	114
Concluzie	120
Referințe bibliografice	122

4. Dincolo de cuvinte

<i>Pat Ogden</i>	127
Cunoașterea relațională implicită	129
Cunoașterea implicită de sine	131
Funcțiile comportamentului nonverbal	132
Indicatorii nonverbal în tratament	134
Prozodia	139
Contactul vizual	142
Expresiile faciale	144
Mișcările premergătoare acțiunii	146
Mișcările brațelor	148
Locomoția	150
Postura	152
Proximitatea	154
Stările sinelui și punerea în scenă	157
Concluzie	162
Referințe bibliografice	163

5. Emoțiile, corpul și schimbarea

<i>Peter A. Levine</i>	169
Cum se schimbă oamenii?	169
Qu'est-ce qu'une émotion?	170
Coarnele dilemei	181
Cum să generăm schimbarea în reacțiile noastre emoționale	183
A schimba ceea ce simțim. Postura experienței	185
Atitudinea – reconcilierea dintre emoții și trăiri afective	194
Transformarea sentimentului de teroare. Studiu de caz	195
Referințe bibliografice	199

6. Natura dezintegrativă a traumelor relaționale și o cale spre unificare

<i>Russell Meares</i>	202
Ritmurile întrerupte ale vieții psihice	203
Câmpul terapeutic	204
Conceptul de sine	205
Integrarea și conversația	206
Teoria jacksoniană a sinelui și a traumei	208
Rețeaua modului de repaus	210
Integrarea și emisfera dreaptă	212
Conectarea analogă	214
Referințe bibliografice	218

7. Cum se schimbă copiii în cadrul relației terapeutice

<i>Dan Hughes</i>	225
Curiozitatea care nu știe răspunsul	228
Empatia necondiționată	238
Ilustrarea dinamică: întrepătrunderea dintre curiozitate și empatie	246
Referințe bibliografice	248

8. Utilitatea terapeutică a stresului optim

<i>Martha Stark</i>	249
Utilizarea stresului optim pentru a produce vindecarea	249
Vindecarea ciclurilor de perturbare și reechilibrare (<i>reparație</i>)	251
Progresul indirect și direct al demersului terapeutic	254
De la reacția de apărare la răspunsul adaptiv	255
Compulsia la repetiție	257
Speranța persistentă	260
O vinietă clinică: transformarea unei inimi frânte	261
Atașamentul ambivalent față de obiectele dăunătoare	263
Adezivitatea <i>Id</i> -ului	267
Ilustrații clinice ale atașamentului ambivalent față de disfuncționalitate	268
Procesul de doliu și evoluția spre acceptare	270
Sistemele (haotice) capabile de autoorganizare rezistă la perturbări	272
Diferența dintre otrăvă și medicament	275
Principiul Goldilocks și stresul optim	276
Modelul movilei de nisip și impactul paradoxal al stresului	278
Provoacă pentru a genera impuls și sprijină pentru a oferi oportunitate	279
Intervenții psihoterapeutice bazate pe stresul optim	282

Balansarea terapeutică dintre durere și câștig	287
Trei moduri complementare de acțiune terapeutică	288
Concluzie	293
Referințe bibliografice	294

9. Cum se schimbă cuplurile

<i>Stan Tatkin</i>	297
Amenințarea în cadrul sistemului diadic	299
Automatitismul și interacțiunea în timp real în cadrul sistemului diadic	305
Funcționarea sigură în sistemul diadic	312
Învățarea pe verticală, alianța terapeutică și coreglarea	318
Progresul către funcționarea sigură	321
Concluzie	329
Referințe bibliografice	330

10. Cum afectează terapia de cuplu relațiile de lungă durată și cum se transformă fiecare partener

<i>Marion Solomon</i>	335
Cum ne ajută înțelegerea creierului în terapia de cuplu	336
A lucra mai degrabă cu două creiere decât cu unul singur	338
Implicații pentru tratament	343
Crearea unei schimbări de durată în terapie	357
Gânduri de final	370
Referințe bibliografice	372

11. A te simți simțit

<i>Bonnie Goldstein și Daniel J. Siegel</i>	374
Referințe bibliografice	396
Lista autorilor	398
Index	401

*Copiilor mei, Bonnie și Glenn, de la care am
învățat atât de mult, și soțului meu, Matthew,
pentru că, prin dragostea și sprijinul lui, toate
lucrurile sunt cu putință.*

– MFS

Pentru Caroline, vindecătorul meu de acasă.

– DJS

INTRODUCERE

Marion Solomon și Daniel J. Siegel

Bun venit în lumea celor care ajută mintea să crească. Suntem un grup de psihoterapeuți, noi, editorii și cei care au contribuit la alcătuirea acestui volum, care au identificat o varietate de practici și abordări ce pot contribui la dezvoltarea indivizilor, a cuplurilor și a familiilor, în vederea dobândirii stării de bine. Ca în orice lucrare realizată de un colectiv, în paginile volumului de față veți găsi stiluri diferite de exprimare și de practică clinică, stiluri ce reflectă experiența de viață a fiecărui autor în parte, precum și modalitățile unice ale acestora de înțelegere și articulare a procesului schimbării care stă la baza efortului terapeutic. Unul dintre beneficiile aduse de un text cu mai mulți autori, precum cel de față, este acela că oferă, într-o manieră compactă, prezentări variate care scot la lumină un număr amplu de strategii prin care terapeuții pot sprijini evoluția pacienților pentru a dobândi reziliența și starea de sănătate. În această scurtă introducere, noi (Marion și Dan) vă oferim o sinteză a informațiilor pe care le veți găsi în cele ce urmează. Sperăm ca în această varietate de abordări să găsiți elemente cu un impact profund asupra modului dumneavoastră de gândire, elemente care să vă ghideze prin acest spectru larg de informații și să vă inspire, poate, în a cerceta mai îndeaproape, pe viitor, lucrările autorilor cuprinși în prezentul volum.

Psihoterapia este atât o știință, cât și o artă. Experiența dumneavoastră ca terapeut va fi determinată de o multitudine de factori, pornind de la structura temperamentală și de la educație, până la stilul dumneavoastră de învățare și sistemul de convingeri despre natura realității. Nu este, așadar, de mirare faptul că există atât de multe abordări unice în domeniul sănătății mintale. Mai mult, fiecare persoană este unică și nu orice abordare terapeutică va funcționa la fel pentru toată lumea. Tocmai de aceea ne bucurăm să vă punem la dispoziție aceste eseuri introductive, care conțin mostre dintr-o multitudine de abordări, oferindu-vă astfel șansa de a considera pe cont propriu, prin propria lectură, în ce măsură vi se potrivesc și cum ar putea ele să funcționeze cu diverși oameni cu care lucrați.

În primul capitol, Phillip M. Bromberg analizează rolul important pe care experiența terapeutului îl joacă în interacțiunea cu viața interioară a clientului aflat în procesul terapeutic. Acest capitol clarifică într-un mod ilustrativ noțiunea de „stări ale sinelui”, precum și modul în care fiecare dintre noi, terapeut și client/pacient deopotrivă, suntem creați clipă de clipă prin interacțiunile noastre cu ceilalți și prin intermediul fanteziilor și amintirilor care determină modul în care mintea noastră se derulează în prezent. Acest proces dinamic joacă un rol central atât în experiența conectării, cât și în cea a transformării. Bromberg ne invită să luăm aminte la modalitățile profunde prin care interacțiunea dintre doi oameni determină procesul de schimbare și la felul cum noi, în calitate de terapeuți, ne putem aduce aportul deplin pentru a facilita această dezvoltare.

În capitolul al doilea, Louis Cozolino și Vanessa Davis pornesc de la concepția lui Bromberg cu privire la rolul central al experienței interioare și o dezvoltă, reflectând la efectele evoluției asupra modului în care creierul nostru social s-a transformat de-a lungul generațiilor. Cozolino și Davis analizează un spectru larg de emoții și rolul acestora în viața noastră interioară și interpersonală și aduc

în discuție natura sentimentului de rușine, precum și modul în care această stare atât de puternică de autorespingere poate influența nu doar experiența de viață a clienților noștri, dar și pe a noastră ca terapeuți. Astfel, autorii ne îndeamnă să privim relațiile noastre, atât pe cele interpersonale, cât și relația noastră cu noi înșine, ca jucând un rol central în procesul de vindecare.

În capitolul al treilea, Margaret Wilkinson ne oferă o perspectivă amplă asupra procesului de schimbare, invitându-ne la o incursiune profundă în straturile și circuitele din creier. Autoarea aduce în discuție procesul prin care relațiile noastre pot determina modul în care creierul nostru se schimbă ca răspuns la experiențele de viață. Ni se oferă o trecere complexă în revistă a modului în care domeniul neuroplasticității ne poate furniza informații despre cum experiențele terapeutice pot altera nu doar legăturile sinaptice dintre neuroni, formând circuite de o importanță crucială, dar și despre cum formarea stratului de mielină și reglarea epigenetică a expresiei genelor pot fi influențate de experiențele de viață. Asemenea răspunsuri de natură neuroplastică reflectă modul în care ne pot afecta experiențele traumatiche; aceeași neuroplasticitate stă însă drept mărturie și pentru faptul că, la orice vârstă, există speranță: terapia poate facilita procesul schimbării de lungă durată.

În capitolul al patrulea, Pat Ogden ne invită să explorăm modalitățile prin care concentrarea asupra senzațiilor și mișcărilor corpului poate constitui componenta principală din procesul de schimbare. Această analiză esențială a căilor prin care putem pătrunde dedesubtul și în spatele cuvintelor pentru a lărgi granițele ferestrei noastre de toleranță ne permite să descoperim că terapia înseamnă mai mult decât simpla însoțire a clientului/pacientului: înseamnă și a-l ajuta pe acesta să interacționeze cu limitele incomode ale propriilor capacități, pentru a și le depăși ulterior și a intra astfel într-un proces de schimbare profundă. Deoarece concentrarea atenției în acest mod emulează în conștiință tipare

de energie, terapeuții pot avansa extraordinar în demersurile lor folosind această sursă esențială de energie din viața psihică pentru a-i ajuta pe clienți/pacienți să-și schimbe, în mod constructiv, strategiile adaptive din trecut, justificabile, dar indezirabile.

Peter Levine ne invită apoi, în al cincilea capitol, să ne întrebăm *ce este emoția*, lămurind diferențele și conexiunile suprapuse dintre senzațiile fizice, sentimentele subiective și emoțiile exprimate. Explorând rolul jucat de corp – prin răspunsurile fiziologice și motorii și procesele neurale – în viețile noastre emoționale, Levine ne oferă revelații utile care largesc perspectivele asupra modului în care terapia le poate fi de folos celor care suferă de tulburări emoționale, ajutându-i să dobândească o stare armonioasă de spirit. În continuare, capitolul evidențiază accentul pus de către Ogden asupra modului în care este nevoie să ne lărgim câmpul atenției, concentrată în mod obișnuit asupra cuvintelor, astfel încât să permitem dimensiunii nonverbale a corpului și a stărilor noastre de spirit să devină o parte principală a procesului de schimbare.

În al șaselea capitol, Russell Meares extinde această perspectivă, explorând importanța relațiilor noastre timpurii și felul cum acestea contribuie la dobândirea unui sentiment integrat de sine. Autorul explorează lucrările de secol XIX ale lui William James și Hughlings Jackson și ne comunică propriile revelații cu privire la funcționarea neurală la indivizii cu personalitate *borderline*. Ideea esențială a acestui capitol este următoarea: ceea ce noi devenim are drept fundament rolul pe care l-am jucat în cadrul unei relații, derivată inițial din ceea ce Colwyn Trevarthen numește „proto-conversații”. Capitolul de față contribuie la fundamentul teoretic al lucrării noastre prin identificarea principiului care explică modul în care terapia poate utiliza asemenea conexiuni relaționale pentru a facilita dezvoltarea unui sine mai integrat.

În capitolul al șaptelea, Daniel Hughes ne oferă tablouri clinice revelatoare din lucrul său cu copiii, tablouri ce ne permit să

aprofundăm studiul asupra unui aspect central al terapiei: rolul crucial pe care îl joacă, în acest proces, curiozitatea exploratorie a terapeutului și abilitățile sale empatică în crearea broderiei fine a relației terapeutice care stă în miezul procesului de vindecare. În dialogurile exploratorii prezentate de autor, narațiunile copiilor despre propria identitate, locul lor în lume și modul în care ei relaționează cu ceilalți și cu ei înșiși capătă un caracter coerent, susținut de curiozitatea investigativă plină de compasiune a terapeuților. Relația este calea prin care copiii sunt ajutați să dezvolte sentimentul securității și să dobândească reziliență.

În capitolul al optulea, psihanalistul Martha Starks abordează modelul matematic al sistemelor adaptive complexe și analizează, cum remarcă Pat Ogden, nevoia sistemelor în mișcare de a tinde spre limitele funcționalității pentru a promova creșterea. Capitolul evidențiază, pe de o parte, modelul propus de autoare pentru a ilustra schimbarea interioară, utilizând noțiunile psihanalitice clasice de *id*, *ego* și *supergo*, iar, pe de altă parte, modul în care revelațiile derivate din acest model se suprapun cu experiența interpersonală subiectivă și interacțiunile de natură relațională prin care este cultivată schimbarea. De la Bromberg la Stark ni se oferă o varietate de perspective asupra importanței lumii interioare și a interfeței acesteia în conexiunile noastre cu ceilalți. În cele din urmă, abandonarea tiparelor defectuoase de comportament și adoptarea unor noi strategii de creștere este, încă o dată, modul în care se susține că aceste procese interne, experiențiale și relaționale pot facilita procesul de schimbare.

În capitolul al nouălea, Stan Tatkin lămurește mai îndeaproape această suprapunere de procese, prin abordarea sa psihobiologică a relațiilor de cuplu. Autorul evidențiază modalitățile prin care terapeutul poate pune sistemul relației de cuplu sub presiune, astfel încât să provoace relația să scoată la iveală și să transforme blocajele funcționale de care suferă. Tatkin explorează natura atașamentului,

funcționarea neurală și reglarea relațională a afectelor, iar abordarea autorului nu face decât să susțină și mai profund mesajul central al cărții noastre despre modalitatea prin care terapeuții pot beneficia de numeroase niveluri de înțelegere din domeniul științific pentru a dezvolta strategii clinice menite să declanșeze și să susțină schimbarea. Valorificând puterea schimbărilor neurale de lungă durată, nivelurile noi de co-reglare din cadrul relației, atunci când se repetă de suficiente ori, se întipăresc nu doar în schimbările comportamentale apărute la nivelul cuplului, ci și în posibilele schimbări neurale la nivel individual. Procesele *interindividuale* și cele *intraindividuale* devin parte integrantă dintr-unul și același proces care se desfășoară în psihoterapie.

În capitolul al zecelea, prin intermediul autoarei Marion Solomon, aprofundăm studiul relațiilor de cuplu, prin analiza a trei cazuri concrete. Autoarea examinează modul în care mecanismele de apărare dezvoltate de indivizi pentru a face față problemelor de atașament din copilărie pot constitui fundamentul problemelor întâmpinate de cupluri în experiența lor din prezent. Mai mult, Solomon prezintă și modalități prin care, în cadrul terapiei, fiecare dintre partenerii de cuplu poate fi ajutat să abordeze maniere mai flexibile de relaționare. În prezentul capitol vedem, din nou, cum terapeutul poate utiliza înțelegerea varietății de răspunsuri neuroplastice ale sistemelor cerebrale pentru a transforma reprezentările engramate la nivelul memoriei și a facilita dezvoltarea unor noi modalități mai sănătoase de interacțiune. Și aici, noțiunile de *intra-* și *interindividual* joacă rolul central în demersul terapeutic.

În capitolul final, Bonnie Goldstein și Dan Siegel explorează terapia de grup, cu scopul de a arăta felul în care comunicarea la nivelul grupului reflectă modurile variate prin care indivizii au ajuns să ducă o viață plină de restricții, în izolare. Contextul în care se desfășoară terapia de grup poate facilita relaționarea dintre membri, modalitățile prin care fiecare se poate „simți simțit” de

către ceilalți, așa încât izolarea nesănătoasă în care participanții se aflau inițial să lase ulterior locul unui nou fel de-a fi: a fi conectat la ceilalți și, totodată, a rămâne o persoană distinctă. Procesul integrării ca atare – conectarea părților distincte – poate fi considerat mecanismul fundamental al sănătății și rezilienței. În acest ultim capitol, procesul integrării este scos la lumină și evidențiat în cadrul terapiei de grup.

Iată, așadar, aproximativ douăsprezece modalități de explorare a procesului schimbării în psihoterapie. Unul dintre elementele care conectează capitolele între ele este, după cum am putut observa, melanjul dintre noțiunile de *intra-* și *inter*individual în cadrul demersului terapeutic. Atingerea și menținerea unui echilibru între realitatea interioară și interacțiunea cu exteriorul constituie, din multe puncte de vedere, un mod în sine de a conecta elemente distincte ale realității omenești și de a cultiva sentimentul integrării în viețile celor pe care îi ajutam în profesia noastră. Există multe modalități de a cataliza procesul de integrare, iar capitolele din lucrarea de față ilustrează varietatea amplă de strategii prin care putem obține reglajul optim intern și interactiv, adică esența procesului de schimbare și a dobândirii stării de bine. Sperăm ca, printre numeroșii autori și variatele abordări din această carte, să regăsiți acele elemente care să rezoneze cu propriile dumneavoastră experiențe, oferindu-vă, totodată, și posibilitatea de a aprofunda abordările atât de diverse și revelatoare ale procesului de creștere și vindecare. Lectură plăcută!

01 PSIHOTERAPIA CA DEZVOLTARE A DEPLINĂȚĂII

Negocierea între individualitate și alteritate

Philip M. Bromberg

Singurul meu regret în viață este că nu sunt altcineva.

- citat atribuit lui Woody Allen

*E posibil să tremurăm încă, deoarece în inimile noastre tot mai e
cuibărită teama de a proceda greșit, dar săgețile de foc ale inspirației
ei vin să ne călăuzească sufletul. Natura nu ostracizează. Zvârliți
în afara unui grup sau a unei stări sociale, ne bucurăm mai departe
de tovarășia a tot ce există.¹*

- Theodore Dreiser, Jennie Gerhardt

LA FEL CA MAJORITATEA EPIGRAFELOR, și cele de mai sus au fost alese pentru relevanța implicită pe care o au vizavi de perspectiva din care au fost organizate conținuturile ulterioare. Pentru mine a fost esențială relevanța lor în ceea ce privește puterea *relației* pacient-terapeut, în calitatea ei de mediu prin care un subtitlu de natură conceptuală devine o experiență personală – negocierea între individualitate și alteritate. Uneori însă, epigrafele par să transmită propriile lor idei, cum este și cazul celor alese de mine. Fragmentele

¹ Theodore Dreiser, *Jennie Gerhardt*, traducere de Bianca Zamfirescu, Editura Alux, București, 1992, p. 73. (N. tr.)

de mai sus au insistat să *participe* efectiv la scrierea capitolului, nu doar la alcătuirea introducerii, pentru ca mai apoi să dispară politic. Veți vedea la ce mă refer, în cele ce urmează.

CEVA NEAȘTEPTAT

Nu am mai folosit niciodată un epigraf în acest mod, cu atât mai puțin *două*. De obicei, după ce aleg unul care mă atrage, uit cu totul de el și mă concentrez asupra scrisului. În alcătuirea acestui capitol însă n-am mai putut proceda astfel. Pe măsură ce scriam, nu mă puteam abține să nu revin asupra epigrafelor, ca și când m-ar fi chemat stăruitor înapoi, ca și cum – dacă continuam să le citesc și să le recitesc – ele mi-ar fi *arătat* într-un fel sensul comportamentului meu irațional. De fapt, asta și făceau, dar nu într-o manieră cumsecade, reținută și rațională. Sentimentul pe care-l căpătam revenind asupra lor nu era cel pe care-l ai când afli „înțelesul” a ceva, ci mai degrabă sentimentul straniu de plăcut care te cuprinde atunci când te abandonezi unui lucru nou și, mai mult de atât, *neașteptat*: *cuvintele* din cele două epigrafe – motivul pentru care le-am și ales – se transformau continuu, *experiențial*, în maniere personale neașteptate, pe măsură ce scriam. Cuvintele care le alcătuiau, entitățile *purtătoare* de sens din conținutul epigrafului, deveneau treptat parte a unei *relații* anterior de neconceput cu o persoană pe care mi-o imaginam rostindu-le.

Mă întreb, desigur, dacă fenomenul nu este unul similar cu cel pe care îl experimentez în calitate de terapeut – cuvintele rostite de acel străin numit „pacient” *încep prin a fi* mai reale decât persoana care le rostește –, iar sensul acestor cuvinte evoluează ca parte a relației mele aflate în continuă dezvoltare cu aceasta. Răspunsul meu este că da, sentimentul pare a fi, într-adevăr, unul *foarte* similar, iar eu sunt de părere că, la fel ca în cazul evoluției epigrafelor mele, evoluția diadică pe care o numim „psihoterapie” *începe prin a fi* o relație de neimaginat care devine imaginabilă,

deoarece autorul cuvintelor, prin continuitatea relației, devine tot mai real în noi și noi feluri, pe măsură ce stările schimbătoare ale sinelui se confruntă cu lucruri „vechi”.

Când am început să scriu capitolul de față, am privit la epigrafele mele mai întâi prin lentila care m-a determinat să le *aleg*. Fragmentele păreau, pe de o parte, să *reprezinte* polaritatea experienței sinelui în confruntarea cu provocarea de a-ți trăi viața și, pe de altă parte, să *evoce* sensurile complexe ale conceptului de „schimbare”.

În *primul* epigraf, conceptul de schimbare este evocat ca *fantezie* – fantezia de a fi „altcineva”. În *cel de-al doilea* epigraf, ideea de schimbare se metamorfozează în cea de „creștere”. Se metamorfozează relațional prin *evoluția de la fantezie la imaginație*⁽¹⁾. În relația psihanalitică, evoluția se manifestă ca un fenomen *interpersonal/relațional* în care negocierea dintre identitate și alteritate metamorfozează conceptul de schimbare, transformându-l în paradoxul experiențial pe care eu îl numesc „a rămâne același pe măsură ce te schimbi” (Bromberg, 1998e). În spiritul celor prezentate anterior, pregătiți-vă pentru „ceva neașteptat”.

Primul epigraf

L-am recitat de multe ori. În lecturile *inițiale* îmi „*imaginam* că aud” vocea disociată a unui non-eu, o stare a sinelui care vorbește *despre* cine simte el că este *de fapt* – un om fără speranță. Aceste prime recitiri au fost destul de plictisitoare, întrucât nu eram în stare din punct de vedere afectiv să îl simt pe acel om vorbind *din* aceea stare a sinelui. Dar puteam cel puțin să-mi *imaginez că-l aud* cum spune că și-ar dori cu adevărat să fie „altcineva”. Puteam, de asemenea, „să-mi imaginez că-l aud” cum îmi mărturisește că învăluie afirmația respectivă în umor – un umor cu dublu rol care, pe de o parte, *exprimă* adevărul (adică „*singurul* lui regret”) și, pe de altă parte, *maschează* adevărul, prin aceea că, tocmai fiindcă îl *spune*, este prea puțin probabil să vorbească serios. Apoi m-am

gândit că omul nu poate să „schimbe” ceea ce simte că este *de fapt*, întrucât, pentru el, acesta este adevărul despre cine simte el că va fi *mereu*. Această idee a dat naștere unui alt gând, iar *acesta* a fost unul *și mai* neașteptat. „Dacă acest om ar începe un demers psihoterapeutic, mi-am spus, n-o va face cu speranța că *schimbarea* înseamnă *creștere*, ci crezând în posibilitatea că va putea cel puțin să profite la maximum de fantezia de a fi *diferit* – de a fi altcineva”. Mi-am spus apoi, un pic jenat și doar *în parte* cu umor: „Omul ăsta nici măcar nu-i real, iar tu deja te gândești la el ca la un potențial pacient”. Imediat ce mi-am spus asta, am *încheiat* prima recitare. Dar epigraful nu-și terminase treaba lui cu *mine*.

Era ceva în faptul acesta de-a mă *auzi pe mine* rostind fraza respectivă, ceva care îmi permitea să *continuu* „nebunia” aceasta neașteptată a recitirilor epigrafului, deși îmi tot spuneam: „Ajunge! Gata!” Sunt aproape convins că motivul pentru care nu renunțam era faptul că, exact *în timp ce* îmi spuneam „Omul ăsta nici măcar nu-i real, iar tu deja te gândești la el ca la un potențial pacient”, simțeam că propriul meu umor era în clipa aceea suficient de apropiat ca nuanță de umorul omului imaginar, încât să-mi dau seama că „*nu* ajunge și *nu* e gata”.

Revin deci la epigraf. Ceea ce se întâmplă este diferit, dar nu în totalitate. De data aceasta, mă străduiesc mai puțin „să-i dau de cap” personajului meu, *conceptual* vorbind, pornind de la cuvintele epigrafului. Și acum, fără să-mi dau seama de ce, mă simt *angajat personal* într-o relaționare cu el ca om. Mă aflu față în față cu o persoană care, renunțând la speranță, a găsit un mod de a supraviețui cu starea sa interioară de singurătate fără sfârșit. Îmi pare *rău* pentru omul acesta. Dar, în mod ciudat, îmi pare rău și *de mine*. Mă simt supus unei *privațiuni*. Îmi vine din nou gândul că nimic din toate acestea nu se bazează pe realitate – acum însă *simt* că acestea sunt doar „cuvinte”.