

MIRELA POP

Doctore, mă doare viața!

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

INTRODUCERE

CAPITOLUL I: MĂ DOARE SUFLETUL!

1. Cascada emoțională: dezgust, frică, furie, tristețe
2. Nedreptatea: „Moș Crăciun nu primește cadouri!”
3. Frustrarea: „Semințele plăcerii”
4. Îndoiala: *Je ne regrette rien!*
5. Dragostea:
 - „Singurul drog de care scapi prin supradoză”
 - „Dragoste, ce dorești de la mine?”
 - „Disfuncții sexuale” sau „Minciunile mele”
 - a. Impotența masculină
 - b. Ejacularea precocă
 - c. Masturbarea
 - d. Infidelitatea
 - e. Probleme sexuale feminine

CAPITOLUL II: MĂ DOR CEILALȚI!

1. Relații sociale: „Oamenii sunt răi, eu sunt excepția!”
2. Relația de cuplu: „Să schimbăm rolurile!”
 - „Tangoul certurilor noastre”
 - „Când noi doi nu suntem de ajuns”
3. Relația părinte-copil: „Străinul din casa mea”

CAPITOLUL III: MĂ DOARE MINTEA!

1. Depresia. Ce alegi: să ai dreptate sau să fii fericit?
2. Atacul de panică: „Frica de frică!”

3. Anxietatea: „Eu sunt prietena ta cea mai bună!”

4. Comportament obsesiv-compulsiv și ipohondrie:
„Scapă-mă de mine însumi!”

5. Tulburări de alimentație:

Obezitatea: „Nu știu ce-mi trebuie!”

Anorexia: „Mi-a ajuns!”

CAPITOLUL IV: MĂ DOARE VIAȚA!

1. „Eu nu mă joc!”

2. „Eu nu pierd!”

3. „Eu nu creez!”

INTRODUCERE

Îmi amintesc și acum ușa aceea grea, de casă veche, din Bucureștiul interbelic... Și scara în spirală către mansardă, iar acolo mirosul de bețișoare aromate care ardeau într-un colț. Mă înduioșează și acum gândul că psihoterapeutul meu avea un viciu pe care încerca să-l estompeze cu mirosul de santal ars. Era fumător! Ușurarea pe care am simțit-o atunci când m-am gândit că, împărțășind același viciu, eram cumva egali și umani... Fereastra aceea oblică ce dădea către stradă și sentimentul că acolo, în acea cameră liniștită, mă odihneam agățată de un mal solid, chiar dacă mâinile mele se cramponau de solul liniștitor, în timp ce corpul îmi rămânea captiv în apele învolburate ale vieții...

Îmi amintesc și frustrarea care mă cuprindea când se încheia ședința, uimirea neplăcută a saltului de la căldura compasiunii și înțelegerii la realitatea stridentă a faptului că toată acea înțelegere era plătită, era un serviciu pe bani, cu termene și condiții... Din când în când mă uitam la psihoterapeutul meu ca la un om normal și mă întrebam câți ani are, dacă este însurat sau dacă are copii, dacă e fericit sau nu, dar alungam rapid astfel de întrebări, căci mă temeam că răspunsul îl va transforma într-un muritor de rând în propriii mei ochi, trezindu-mă astfel din iluzia vitală că el era un demiurg ce deținea cumva cheia fericirii mele. Acum știu că nu el este demiurgul...

Au trecut de atunci atât de mulți ani! Și totuși, scena finală se joacă și azi în mintea și în viața mea, repetitiv, ca o clasică piesă de teatru pe care o interpretează, din nou și din nou,

diverși actori, în diferite stagiuni. De atunci încoace eu am devenit el... Eu sunt psihoterapeutul. De atunci încoace, cea care bate la ușa cabinetului este o altă persoană. Eu sunt cea care răspunde și care, probabil, are în privire aceeași uimire amestecată subtil cu o tușă de tristețe pe care a avut-o și el, psihoterapeutul meu, atunci când eu am bătut la ușa lui pentru ceea ce avea să fie ultima mea ședință de terapie. Atunci, eu nu știam că va fi ultima ședință, dar acum știu, așa cum și el a știut atunci... De acolo venea umbra aceea de tristețe... Tristețea de a ști că a venit momentul în care cel care ți-a acordat încredere, cel care a venit la tine cerând ajutorul, cel care s-a odihnit pentru o clipă în culcușul cald al înțelegerii tale, s-a îndrăvenit, s-a vindecat și își va urma drumul drumul... Tristețea despărțirii de o persoană cu care ai împărțit gândurile, trăirile, întrebările și paradoxurile. Tristețea rămânerii în urmă, tristețea aceea pe care o simți atunci când ți-au plecat niște musafiri dragi sau – poate – cea pe care o simți gazdele unei pensiuni din care, în pragul toamnei, pleacă turiștii pe care i-a găzduit și de care s-a atașat...

Tristețea asta nu poate îneca însă uimirea de a fi, o dată și încă o dată, martorul unei magii, a unei mici minuni a vieții. Minunea de a vedea cum, ca un talentat matematician care găsește soluția unei probleme ce părea imposibilă, subconștientul fiecărei persoane reușește să transpună în întâmplare propria rezolvare interioară. Atunci când eu am fost clientul pe care psihoterapeutul l-a văzut în pragul ușii, nu mi-am dat seama că ceva se întâmplase, că subconștientul meu găsește soluția, iar rezolvarea fusese deja scrisă pe tabla realității mele. Nu mi se părea că se întâmplase ceva neobișnuit, mă duceam la ședința de terapie la fel ca în fiecare marți, la ora cinci. El însă a știut: psihoterapeutul meu (nici măcar nu vreau să-i dau un nume social: Mihai, Petre, Andrei... Ce contează?!) m-a privit uimit și puțin trist și m-a întrebat: „S-a întâmplat ceva?!”

„Nimic!” am răspuns eu puțin derutată. „De ce mă întrebi asta?” „Nu știu...”, a răspuns el zâmbind. „Pentru o clipă m-am gândit că nu ești tu, că poate ești sora ta geamănă...”. „El nu o cunoaște pe sora mea geamănă.” mi-am spus eu în minte. „De unde până unde o fi presupus așa ceva?!”. Și totuși, o mică întâmplare deja avusese loc, fără să mă anunțe că este „magică”, fără să se anunțe a fi mai specială.

Întâmplarea asta „magică” se infiltrează pe tăcute și în viața clienților mei. Ei, la fel ca mine, nu o recunosc imediat, chiar dacă propriul lor subconștient a produs-o... Și nici eu nu puteam să o recunosc când am devenit psihoterapeut, dar acum am învățat să o percep: ea este în curs să se petreacă deja atunci când clientul meu pare altul, pare diferit, pare a fi „fratele lui geamăn”, chiar dacă nu are un astfel de frate la modul propriu. Și eu întreb zâmbind, ca și Mihnea (de fapt, așa îl cheamă pe psihoterapeutul meu): „S-a întâmplat ceva?!”. De obicei, mi se răspunde la fel cum am răspuns și eu: „Nu, de ce mă întrebi?!”. Apoi aștept... aștept surpriza, aștept ineditul, aștept să aflu incredibila soluție pe care subconștientul clientului meu a găsit-o! Ea poate fi întâlnirea cu o anumită persoană, poate fi o oportunitate profesională, poate fi o vizită de la cineva din trecut, poate fi o veche formă de creație pe care clientul meu a regăsit-o, poate fi orice... oricât de bizar! (Îmi amintesc un astfel de moment magic, atunci când un client de-al meu a apărut la ușa cabinetului total schimbat, parcă radiind... Ceea ce se întâmplase era însă – oricât ar părea de ciudat – faptul că fusese diagnosticat cu o boală care necesita o intervenție chirurgicală! Părea că în sfârșit scăpase de ceva foarte periculos prin boala aceea și părea mai fericit decât îl văzusem vreodată. Își alesese deja clinica unde avea să se opereze, se programase... Îmi vorbea despre toate astea extrem de liniștit, așa cum nu fusese niciodată până atunci. Deodată, toate problemele relaționale care îl aruncaseră în depresie și

din cauza cărora ajunsese în cabinetul meu erau lipsite de importanță, iar ura pentru soția sa – la a cărei neutralizare lucraserăm atât de mult – dispăruse cu desăvârșire. Boala îl obligase să-și accepte vulnerabilitatea pe care o respingea cu obstinație și îl făcuse astfel să observe grija pe care soția lui i-o purta...)

Aceste „întâmplări vindecătoare”, în majoritatea cazurilor nu atât de paradoxale, probabil că apar oricum, cu sau fără terapie, căci reprezintă modul în care viața ne dă rezolvările. Faptul că mulți clienți au trecut totuși, înainte să urmeze un travaliu terapeutic, prin perioade destul de lungi de blocaj și faptul că în mai toate terapiile întâmplarea vindecătoare apare, mă fac să cred că acolo, în cabinetul de psihoterapie, are loc o catalizare a procesului, o accelerare a lui. Privind cu uimire și fără prejudecăți fiecare „întâmplare vindecătoare” a celor ce îmi calcă pragul, am înțeles că psihoterapeutul nu are nicio idee despre soluția unui client. El este singurul în stare să și-o găsească – nu cu mintea conștientă, ci, cumva, prin influențarea propriei sale realități. Tot ce îi rămâne de făcut psihoterapeutului care și-a făcut bine treaba este să întrebe, cu uimire și cu puțină – doar puțină – tristețe: „Ce s-a întâmplat?!” și apoi să aștepte cu reverență, ca în fața unei revelații, dezvăluirea soluției...

Așa am înțeles de ce una dintre cărțile lui Irvin Yalom se numește *Darul psihoterapiei*¹ și tot așa am înțeles că subconștientul nostru este destinul nostru, este Dumnezeu. Demiurgul nu locuiește în cabinetele de psihoterapie, ci în noi înșine; însă în mansarda unde am făcut eu psihoterapie Demiurgul din mine a fost invitat de către Mihnea la un ceai și la o țigară... La rândul meu, mi-aș dori să stau de vorbă, la un ceai, cu Demiurgul ce sălășluiește tăcut în fiecare dintre dumneavoastră...

¹ Irvin Yalom, *Darul psihoterapiei*, Editura Vellant, 2011.



CAPITOLUL I

Mă doare sufletul!

1. CASCADA EMOȚIONALĂ: dezgust, frică, furie, tristețe.

Emoțiile sunt parte din noi înșine. Deși de multe ori încercăm să le negăm, să le suprimăm sau măcar să le reducem, emoțiile (chiar și cele negative) sunt extrem de importante pentru supraviețuire. Ele ne orientează și ne pregătesc corpul pentru a răspunde mediului înconjurător, în scopul de a ne asigura supraviețuirea. Ca o hârtie de turnesol care se colorează diferit, spectrul emoțional va vira către anumite nuanțe, în funcție de mediu. Ph-ul vieții noastre este reflectat de nuanța emoțiilor pe care le resimțim: un mediu bun, o acțiune „hrănitoare”, va determina emoții resimțite ca fiind pozitive. Și invers, existența unor pericole sau a unor necesități nesatisfăcute se oglindește în nuanța negativă a sentimentelor noastre.

Așa cum o plantă se îndreaptă spre lumină sau o celulă se apropie de mediul nutritiv (existența acestui „tropism” natural a fost demonstrată de experimentele lui Bruce Lipton¹), și noi ne apropiem de ceea ce ne face bine și ne înde-

¹ Bruce Lipton, *The Wisdom of Cells – How Your Beliefs Control Your Biology*, Sounds True, San Francisco, California.

părtăm de ceea ce este nociv. Comportamentele de apropiere / îndepărtare de ceea ce ne face bine / ne agresează în mediu sunt dictate fie de judecăți raționale, conștiente, bazate pe informațiile pe care le avem (ne apărăm de soarele puternic chiar dacă nu simțim disconfort în momentul respectiv), fie de emoțiile (atracție sau frică / dezgust) pe care le simțim. Acest al doilea mecanism funcționează la nivel subconștient și este mult mai rapid decât prelucrarea mentală conștientă. Emoția reprezintă, deci, o comandă pentru un anumit fel de reacție a noastră la anumite schimbări din mediu, o decizie pe care corpul nostru o ia în mod spontan, instinctiv. Prelucrarea mentală ulterioară (modul în care judecăm apariția spontană și involuntară a emoției) ne face să urmăm sau nu sfatul acesteia. În cazul în care mintea ajunge la concluzia că emoția dictează comportamentul corect, vom urma sfatul emoției și vom adopta comportamentul „congruent” cu emoția (de exemplu: după ce am văzut un șarpe, reacționăm spontan la frica instinctivă pe care acesta ne-o produce și sărim într-o parte. Ulterior, folosind mintea rațională, vom căuta să găsim mijloace de a ne îndepărta cât mai mult de acesta sau de a-l îndepărta pe el); însă când mintea rațională consideră că emoția este „nepotrivită” (de exemplu, observăm că șarpele este închis într-o cușcă din care nu are cum să iasă), atunci emoția va fi estompată de către rațiune, iar fuga va fi înlocuită cu un comportament diferit.

În mod natural, emoțiile sunt autolimitate: ele își îndeplinesc rolul și apoi se estompează pe măsură ce am înțeles și am acționat luând în considerare „sfaturile” lor. Problema apare însă atunci când le ignorăm, atunci când le „etichet-

tăm” ca „insuportabile”, „periculoase”, „incontrolabile”. Această prelucrare mentală defectuoasă a emoției se referă cel mai frecvent la emoțiile negative. Motivul nu este numai acela că le percepem ca fiind neplăcute, ci și faptul că am învățat de la părinții sau de la mediul nostru că ele sunt „greșite”. De exemplu, copiii care sunt admonestați sau dezaprobați în momentul în care își manifestă sentimentele negative (furia, frustrarea etc.) vor învăța că există emoții care „sunt greșite” și vor conchide că, atunci când le simt, „ceva este în neregulă cu ei” (Gândind astfel, fac aceeași greșeală pe care o făceau în trecut medicii care îi considerau pe copiii care mâncau materii fecale sau tencuială ca având probleme psihice. În ziua de azi, odată cu dezvoltarea investigațiilor biochimice, s-a ajuns la concluzia că aceste comportamente bizare erau cât se poate de benefice și de îndreptățite: acești copii aveau carență de oligoelemente în organism, iar ciudatele materii pe care le ingerau sunt bogate exact în aceste minerale!)

Dacă am crescut în familii în care modelul cultural impune blocarea emoțională, în familii în care „bărbații nu plâng” sau în care exprimarea emoțională este un „semn de slăbiciune”, atunci când vom experimenta o emoție (care este o reacție spontană și nu intenționată a organismului), vom sabota acea emoție cu „judecăți” mentale negative de genul: „Nu ar trebui să simt asta!”, „Ceva e în neregulă cu mine!” etc. Acest tip de raportare la emoții seamănă cu administrarea unui analgezic atunci când ne doare ceva; pastila pur și simplu ne împiedică să simțim durerea, deși aceasta este un semnal de alarmă cu care ne-a dotat natura și care are rolul de a ne atrage atenția asupra unor lucruri

care nu funcționează bine, asupra unor pericole care ar trebui îndepărtate. Spargerea beculețului de avertizare care s-a aprins pe bordul mașinii nu va repara însă carburatorul stricat, ci, dimpotrivă, ne va face să ratăm șansa de a ne opri și de a rezolva defecțiunile care, nerezolvate la timp, se vor amplifica! În același mod, reacția noastră la perceperea emoțiilor negative ar trebui să fie cea de a încerca să înțelegem că suntem pe un drum greșit, că ceva trebuie reajustat. Ar trebui să facem eforturi de a înțelege semnalul de avertizare pe care ni-l dă emoția și să acționăm în consecință.

Și atunci, cum ar trebui să reacționăm în fața senzației de disconfort pe care ne-o insuflă emoțiile negative? Părinții noștri nu aveau dreptate atunci când ne spuneau (direct sau indirect) că furia ne-ar putea face să ne pierdem mințile și să facem lucruri pe care le vom regreta sau că tristețea ne va cufunda în abisuri din care nu vom mai putea ieși? Emoția poate fi asemănată cu un simptom fizic – să spunem febra. Există, într-adevăr, pericolul ca febra (care este de fapt un mecanism de apărare în fața unei invazii microbiene și crește eficiența sistemului imunitar) să depășească o anumită valoare și să devină periculoasă în sine. Acest lucru se întâmplă însă rar și numai dacă agresivitatea agentului patogen este extrem de mare. În rest, în marea majoritate a sindroamelor febrile febra nu trebuie combătută, pentru că vom inactiva astfel principalul mecanism de apărare antimicrobiană. În mod asemănător, atunci când vorbim despre emoții negative, inhibarea / negarea acestora ne va împiedica să rezolvăm problema pe care ne-o semnalează. Atunci când resimțim o emoție negativă foarte puternică (furie, de exemplu), avem nevoie de acțiuni care să o

moduleze. Acest lucru nu înseamnă însă suprimarea emoției, ci exprimarea ei în forme „modulate” de rațiune. „Antitermicul” administrat în aceste cazuri nu are rolul de a ne împiedica să simțim febra, ci de a controla modul în care ea ne afectează pe noi sau pe cei din jur.

În încercarea de a „modula”, de a gestiona emoțiile negative, primul pas este înțelegerea emoției pe care o percepem. Din păcate, oamenii fac foarte rar diferența dintre emoție și sentiment. Emoția este o reacție spontană a organismului nostru, care apare automat, fără controlul nostru mental, ca rezultat al unei informații sau schimbări din mediu. Ea este în mare parte determinată genetic, fiind forma de exprimare a instinctelor. (De exemplu: omul reacționează prin frică la întuneric, pe când organismul cârțiței reacționează prin modificări asemănătoare la percepția luminii; fiecare animal reacționează cu frică la vederea dușmanilor naturali etc.) Pe baza reacțiilor instinctuale, prin diferitele mecanisme de învățare, și alți stimuli din mediu ajung să ne producă „instinctiv” acea emoție. Reacția spontană pe care o numim „emoție” este formată dintr-un ansamblu de reacții fiziologice: tahicardie / bradicardie, paloare / înroșire, tremurături / coordonare crescută, transpirație, vasodilatație / vasoconstricție, respirație accelerată / încetinită etc. Prelucrarea mentală a ansamblului de reacții fiziologice (interpretarea apariției acestora, a condițiilor în care au apărut, a modului în care ele evoluează sau se schimbă), ne face să spunem că simțim o anumită emoție. De exemplu, dacă organismul nostru reacționează într-o anumită situație prin tahicardie, tremurături, înroșirea feței și transpirație, vom spune că simțim „frică”. Dacă acest

ansamblu de reacții apare atunci când intrăm într-o cameră plină cu oameni care ne privesc, vom considera că „simțim frică în prezența oamenilor” – altfel spus, că simțim „timiditate”. Judecând la rândul ei timiditatea, considerând-o – de exemplu – semn de slăbiciune sau de prostie, vom încerca să scăpăm de ea adoptând comportamente diferite: fie vom evita orice situație în care ea se activează (caz în care ne vom considera „lași”), fie o vom supracompensa prin atitudini arogante (caz în care ne vom considera în sinea noastră „superiori”) etc.

Obișnuiți de mici să sublimăm emoțiile negative, unora dintre noi le este greu să definească exact ce simt. Putem avea impresia că suntem plictisiți, când, de fapt, ceea ce simțim este tristețe, nemulțumire sau „aplatizare emoțională”... Emoțiile / sentimentele se transformă, se sublimază în funcție de modul în care ne raportăm la ele, în funcție de modul în care le „etichetăm”, în funcție de modul în care le interpretăm și vrem să le gestionăm. Există o adevărată „alchimie emoțională”, o transformare a emoțiilor / sentimentelor din una în alta, o cascadă de reacții, de succesiuni emoționale pe care le urmăim conform unui pattern pe care l-am dezvoltat în decursul timpului. Faptul că am reușit astfel să modificăm o emoție pe care am considerat-o intolerabilă, transformând-o în sfârșit într-un sentiment mai ușor de acceptat, ne-a validat acest mod defectuos de a ne raporta la emoții. În felul acesta, ne-am îndepărtat însă de la „sfatul” pe care emoția originală îl avea pentru noi. Percepând abia emoțiile derivate, ne rătăcim în hățișul transformărilor emoționale și nu mai înțelegem de ce ne simțim așa, nu mai învățăm nimic, ne tratăm permanent cu

analgize, ignorând semnalul de avertizare pe care ni-l dă durerea emoțională!

Așa că primul pas pe care ar trebui să îl facem în fața unui sentiment neplăcut este să înțelegem ce anume simțim. Inteligența emoțională, adică înțelegerea modului în care simțim noi și cei din jur, nu este în totalitate o calitate nativă. Ea se dezvoltă în copilărie, în cazul în care mediul în care am crescut ne-a validat emoțiile, ne-a permis înțelegerea și recunoașterea acestora. Este, într-un fel, ca învățarea cititului și scrisului: avem dotarea mentală necesară, dar trebuie să și învățăm literele pentru a putea citi cuvinte, propoziții, fraze sau opere literare; căci spectrul emoțional uman este, într-adevăr, o operă literară...

Dacă nu am avut parte de astfel de lecții în copilărie, va trebui să apelăm din nou la cea mai „sinceră” și „nedisimulată” parte a noastră: corpul fizic. În el se exprimă toate emoțiile noastre, iar exprimarea aceasta este directă, observabilă: contracturi, rigidități, ritm cardiac accelerat, înroșirea / paloarea feței, transpirație, tremurături, amorțeli, vasodilatație, vasoconstricție etc. Toate aceste simptome sunt obiectivări ale hormonilor declanșați odată cu gândurile și sentimentele noastre. Înțelegerea acestei „hărți corporale” ne va ghida în cunoașterea de sine. Următorul pas va fi înțelegerea sensului pe care îl are emoția, căci ea are un sens, are un scop. Înțelegând și acceptând „sfatul” acesteia, vom putea reajusta direcția în care ne îndreptăm, prioritățile pe care le avem, necesitățile pe care le ignorăm, dorințele pe care nu le împlinim... Odată înțeles motivul apariției emoției negative, vom căuta modalități cât mai potrivite de acțiune, de reorientare, de exprimare. În felul acesta ne vom fi în sfârșit fideli nouă înșine, vom acționa în concordanță cu

adevărul nostru interior, ținând cont de noi și de ceilalți, de interesul nostru pe termen scurt și pe termen lung. Iar acest comportament va face inutile – și va întrerupe astfel – emoțiile negative. Acesta este modul productiv de a gestiona sentimentele neplăcute.

Emoțiile sunt declanșate de un stimul. Stimulul reprezintă o informație, o „noutate”, ceva ce a intervenit asupra noastră, ceva ce are capacitatea de a ne afecta, o schimbare pe care simțurile noastre o percep. Stimulul poate fi diferit: o schimbare de mediu, o acțiune, o persoană, o întâlnire, o amintire, orice! Există stimuli externi (care vin din mediu) și stimuli interni (care apar în interiorul minții sau al corpului nostru: dureri, amintiri, imagini etc.). Nativ, organismul nostru reacționează la stimuli externi prin două emoții bazale opuse: atracție față de stimulii „hrănitori” sau frică / dezgust față de stimulii periculoși. Fiecare dintre cele două emoții îi va „comanda” organismului un comportament diferit: atracția ne poruncește să ne apropiem de ceea ce ne hrănește, iar frica ne dictează să ne îndepărtăm de ceea ce ne agresează. Acest comportament se regăsește la toate organismele vii, inclusiv la celulele prelevate din corp și așezate pe un mediu de cultură (Bruce Lipton). Prin urmare, orice vietuitoare are două comportamente de bază: apropierea de ceea ce este hrănitor și îndepărtarea de ceea ce este nociv. Mediatorul cel mai rapid al acestora este emoția, care apare spontan, înainte să avem timp să judecăm rațional situația.