

Verena Kast

DOLIUL ȘI SEPARAREA

Fazele și oportunitățile procesului psihologic

Traducere din limba germană de:
LILIANA-GABRIELA MARINESCU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

INTRODUCERE	9
CUVÂNT-ÎNAINTE	11
EXPERIENȚA MORȚII LA MOARTEA UNEI PERSOANE IUBITE	15
EXPERIENȚA MORȚII ȘI DOLIUL ÎN OGLINDA UNEI SERII DE VISE	27
VISELE, GHID PENTRU TRAVALIUL DE DOLIU	61
Faza de negare	65
Faza emergenței emoțiilor	66
Faza de căutare și de separare	71
Faza noii relații cu sine și cu lumea	76
PROBLEMELE PROCESELOR DE DOLIU SUPRIMATE SAU ÎNTÂRZIATE	82
Probleme în faza de negare	87
Probleme în faza emergenței emoțiilor	95
<i>Mânia neexprimată</i>	95
<i>„Veșnicile” sentimente de vinovăție</i>	98
Probleme în faza de căutare și de separare	106
<i>Soții</i>	114
SIMBIOZĂ ȘI INDIVIDUARE	125
A MURI ÎN VIAȚĂ – EXISTENȚA „CA O DESPĂRȚIRE“	145

ANEXĂ	173
Jelirea complicată	175
Desprinderea din sinele relațional și reîntoarcerea la sinele individual	176
Ce se ascunde în spatele jelirii complicate	178
Depresie în locul jelirii	180
Structura depresivă	181
Depresia	183
Jelire și depresie: diferența	185
Imitarea, identificarea cu și introiectarea defunctului	186
Mumificarea și „obiectele de legătură”	189
Considerații terapeutice finale	192
NOTE	196
BIBLIOGRAFIE	203

*Cu toate inimile
deja îngropate, care mă iubeau,
– rece, ceva angoase întunecate –
mă simt puțin îngropat.*

*Cu toate inimile
glorioase și care mă iubeau,
strălucind în aur, mă simt
puțin transfigurat.*

Juan Ramón Jiménez

INTRODUCERE

Mă bucur că editura Kreuz relansează această carte, care este pentru mine un document relevant pentru o anumită perioadă a creației mele, coerentă în sine. Sunt foarte fericită și profund mișcată de faptul că ea poate încă să stârnească interesul unui număr mare de persoane. Consider acest lucru un dar minunat.

Am decis împreună cu doamna doctor Karin Walter de la editura Herder/Kreuz să adăugăm acestei cărți un capitol de sine stătător despre jelirea complicată. Jelirea complicată era descrisă mai demult ca doliu patologic, iar astăzi, ocazional, și ca doliu prelungit. În acest capitol, am descris modul în care înțeleg eu aceste procese complicate de doliu, precum și experiența mea terapeutică îndelungată în lucrul cu acestea.

Persoanele îndoliate au devenit mai vizibile în zilele noastre, li se acordă mai multă atenție. Este bine așa. „Consilierea de doliu” a devenit un domeniu important. Tocmai acest lucru m-a determinat să adaug cărții mele încă un capitol separat despre jelirea complicată. Este important de știut când este utilă consilierea și când este necesară terapia în procesul de jelire. Dacă, datorită situației speciale, este necesară acompanierea terapeutică, uneori nici cea mai bine intenționată consiliere nu poate să ajute, ci, dimpotrivă, de la caz la caz poate chiar dăuna. Costă multă energie și timp și se termină printr-o dezamăgire.

În legătură cu terapia, perspectiva mea ține de psihologia profunzimilor și este cea a unui psihanalist din școala jungiană, dar bineînțeles că între timp au apărut diferite și numeroase oferte terapeutice care pot fi luate în considerare.

St. Gallen, martie 2013

Verena Kast

CUVÂNT-ÎNAINTE

Ideea acestui studiu despre importanța jelierii în procesul terapeutic mi-a încolțit în minte pornind de la activitatea mea practică de psihoterapeut. În ultimii zece ani, lucrând cu mai multe cazuri de boli depresive, mi-a atras atenția iar și iar faptul că traumele cauzate de pierdere erau prea puțin jelite, putând deveni astfel codeclanșatori ai unor boli depresive.

Tabuurile cu privire la moarte au dispărut în ultimii ani, se poate vorbi despre moarte. Mi se pare că a venit vremea ca și tabuul cu privire la doliu și jelire să fie eliminat, că putem și trebuie să jelim. De fapt, Freud a scris încă din 1915 despre marile beneficii ale „travaliului de doliu” – termenul îi aparține. Cu toate acestea, jelirea este o temă care în literatura psihologică a fost mai degrabă prea puțin luată în considerare până în prezent, având în vedere importanța deosebită pe care o are pentru sănătatea noastră psihică.

Am adunat materiale pe această temă timp de zece ani, în special materiale privind visele, și, folosindu-le, încerc în mod sistematic să arăt cum ne inspiră inconștientul să ne ocupăm de jelire. Am evidențiat relația dintre rezultatele mele și rezultatele din literatura actuală.

În investigațiile mele, am considerat importante următoarele aspecte:

– Întrucât, în mod esențial, înțelegerea noastră despre noi înșine se formează în relațiile cu ceilalți oameni, iar

legăturile umane sunt un aspect esențial al experienței noastre de sine și de lume, imaginea noastră anterioară despre noi și despre lume este puternic zdruncinată la moartea unei persoane dragi. Jelirea este emoția prin care ne luăm rămas-bun, ne lămurim problemele legate de relația ruptă și încercăm să integrăm cât mai mult posibil din relație și din particularitățile partenerului, astfel încât să putem continua să trăim cu o nouă înțelegere despre noi și lume.

– Din visele noastre putem extrage informații valoroase pentru travaliul de doliu. Încerc să arăt acest lucru prezentând o serie de vise. În comparație cu fazele obișnuite ale doliului, așa cum apar ele în literatură, am introdus modificări pe alocuri, conform abordării mele.

– Fiecare dintre fazele doliului prezintă dificultăți specifice de gestionare. Le voi sublinia pe baza exemplurilor practice preluate din activitatea mea terapeutică.

– Putem observa mereu și mereu că nevoia de zăbovire simbiotică se opune cerinței de separare. În cazuri extreme, acest dor provoacă o contopire de lungă durată cu cel pierdut. Am prezentat teza potrivit căreia mișcarea ritmică între simbioză și individuare este esențială nu numai pentru copilul mic, ci și pentru adulți. Mi se pare important că putem duce simbioza dincolo de interpersonal la ceva transcendent.

– Moartea unei persoane dragi este o experiență extremă a morții și cere cu necesitate doliul, jelirea. În același timp, această experiență reprezintă, de asemenea, o mare provocare în direcția realizării de sine în fața schimbării. Tocmai această jale poate atrage după sine înaintarea către realizarea de sine. Ceea ce este valabil în această situație-limită se poate aplica și în multe alte situații ale

existenței umane, deși într-o formă atenuată, situații în care devine vizibil faptul că moartea intră întotdeauna în viața noastră, forțând în mod constant schimbări mai mari sau mai mici, care sunt legate de sentimentul de pierdere și, prin urmare, trebuie să fie jelite. Pentru că suntem muritori, trebuie să trăim oricând gata de despărțire, conectați la durerea noastră, la jale și la posibilitatea de a ne redefini mereu condiția, chiar confrunțați cu pierderile noastre. Pentru aceasta doliul este însă imperios necesar.

Această carte a fost prezentată la Universitatea din Zürich ca teză de abilitare, cu titlul „Semnificația durerii în procesul terapeutic”. În acest context, doresc să mulțumesc mult domnului prof. dr. Detlev von Uslar pentru sugestiile și încurajările sale.

De asemenea, aș dori să le mulțumesc aici tuturor analizanzilor mei care mi-au permis să le folosesc și să le public materialele.

St. Gallen, 1982

Verena Kast

EXPERIENȚA MORȚII LA MOARTEA UNEI PERSOANE IUBITE

La moartea unei persoane iubite, aflăm ce este moartea. Această experiență a morții ni se întâmplă, ne lovește, ne face să ne îndoim de noi și de toate lucrurile pe care le-am considerat firești până acum. Ne tulbură înțelegerea asupra lumii și a noastră și ne obligă la schimbări fie că vrem, fie că nu.

Când moare o persoană iubită, nu numai că ne anticipăm propria moarte, dar, într-un fel, murim și noi odată cu ea. Cu greu devenim mai conștienți în vreun alt context de măsura în care ne înțelegem pe noi înșine din relațiile cu ceilalți oameni și lucruri și în ce măsură moartea unei astfel de relații ne rupe și ne cere o reorientare, ca atunci când pierdem pe cineva drag. Această experiență este, cu siguranță, la fel de veche ca omenirea însăși. Dintre numeroasele mărturii, se poate menționa modul în care tânărul Augustin a trăit moartea unui prieten (*Confessiones IV*)⁽¹⁾:

Inima mea a fost cuprinsă de întunericul durerii și, oriîncotro priveam, vedeam numai moarte. Propria mea patrie îmi devenise un chin, iar casa părintească – un cămin dezolant al nefericirii. Tot ceea ce împărtășisem cu el se prefăcea acum, în absența lui, într-o neînchipuită suferință. Ochii mei îl căutau peste tot, dar nu le era dat să-l regăsească. Uram toate locurile, fiindcă nu-l mai aveau pe el și nu mai puteau să-mi șoptească: „Iată-l, va veni!”, așa cum îmi spuneau, pe când trăia, ori de câte ori el nu era de față. Devenisem pentru mine însumi o mare problemă și-mi întrebam mereu sufletul de ce este trist și de ce mă tulbură atât, dar el nu știa ce să-mi răspundă. Iar dacă-i spuneam: „Nădăjduiește în Dumnezeu!”, el nu se supunea, și pe bună dreptate, căci omul drag pe care-l pierduse era pentru el mai bun și mai adevărat decât năluca în care-l îndemnam să creadă. Doar plânsul îmi mai era dulce, căci el luase locul prietenului meu în bucuriile inimii mele.

Eu eram însă stăpânit de un simțământ ciudat, cu totul deosebit [...] greața de a trăi, dar deopotrivă teama de moarte mă apăsau la fel de greu. Cred că marea dragoste pe care i-o purtam prietenului meu m-a făcut să mă tem de moarte și să o urăsc, cu atât mai mult cu cât ea îmi părea cel mai sălbatic vrăjmaș și socoteam că îi va înghiți dintr-odată pe toți oamenii, de vreme ce a fost în stare să-l răpească pe el. [...]

Mă miram că toți ceilalți muritori trăiesc încă după ce murise cel pe care eu îl iubisem atât de mult, de parcă n-ar fi trebuit să moară niciodată. Încă și mai mult mă miram că, după moartea lui, am rămas în viață eu, care nu eram decât un alt el însuși. Ce bine s-a exprimat poetul când, vorbind despre un prieten, l-a numit „jumătatea sufletului său” [Horațiu, *Ode* 1.3]. Am simțit că sufletul lui și sufletul meu nu au fost decât un singur suflet, trăind în două corpuri [Ovidiu, *Tristele*, IV, 4, 72]; și de aceea îmi simțeam viața cuprinsă de groază, căci nu voiam să trăiesc cu sufletul înjumătățit. Și poate că singurul lucru care mă îndepărta de moarte era teama ca nu cumva, odată cu mine, să moară cu totul și acela pe care îl iubisem atât de mult.¹

În acest scurt text, Augustin exprimă multe aspecte ale comportamentului unei persoane care a suferit o mare pierdere: cum i-a fost zdruncinată înțelegerea asupra lumii, șocul că ceea ce înainte îi era familiar a devenit acum un chin. Este ca și cum moartea și-ar fi așezat umbra peste tot ce a fost înainte, inclusiv asupra lucrurilor exterioare, cum ar fi casa propriului tată.

Aceste rânduri scot în evidență cât de mult relația dintre doi oameni creează o lume comună, iar experiența morții înseamnă că această experiență comună a lumii

¹ Sfântul Augustin, *Confesiuni*, IV, 4, 9; 6, 11; ediție bilingvă, trad. de Eugen Munteanu, ed. Humanitas, București, 2018. (*N. red.*)

nu mai există. Astfel, este necesar ca un aspect al travaliului de doliu să fie acela de a crea o nouă legătură cu lumea. Totuși, – iar acest lucru este tipic pentru prima fază a acestui travaliu care urmează unei mari pierderi –, Augustin nu este preocupat să construiască ceva nou, să caute ceva nou; dimpotrivă, el încă își caută prietenul. Lindemann⁽²⁾ descrie într-un mod cu totul impresionant neliniștea persoanelor care au suferit o pierdere majoră: dorința de a face ceva, de a fi în căutarea a ceva este compensată de lipsa de intenție. Parkes⁽³⁾ nu numește acest comportament de căutare unul fără rost, dar subliniază că acest comportament de căutare are ca scop regăsirea partenerului pierdut. Se pare că Augustin a experimentat foarte conștient această trăire.

Prin urmare, travaliul de doliu va include și înțelegerea acestei neliniști, înțelegerea sensului ei propriu-zis, restabilirea lumii inițiale și a structurii relației originale care tocmai s-a destrămat prin experiența morții, ca rezistență la schimbarea pe care, pur și simplu, viața o cere.

Augustin descrie starea lui ca fiind tristă, confuză, „greață de a trăi, dar deopotrivă teama de moarte mă apăsau la fel de greu” – singura ușurare era plânsul. În același timp, detesta moartea și se temea de ea. Cât de mult a zdruncinat această moarte imaginea sa despre lume și înțelegerea de sine se reflectă în dezgustul său față de viață. Dacă prietenul său nu mai este în viață, el de ce să mai trăiască?

Cea care echilibrează însă aceste idei de suicid este frica de moarte și, până la urmă, și gândul că prietenul său ar fi murit complet dacă el ar fi murit, pentru că atunci nu ar mai putea trăi în continuare în memoria cuiva.

Mi se pare, de asemenea, că ura este o parte esențială a experienței de jeliere, aici la Augustin, ura față de moarte.

În practica mea terapeutică, am învățat că această ură este îndreptată de multe ori către o instanță divină sau către partener, sau către copilul care l-a părăsit pe cel care jelește. Ideile suicidare sunt foarte frecvente în cazul unei pierderi majore; suicidul ar fi o cale de „rezolvare” a acestor multe probleme care apar când pierdem pe cineva. Numărul de persoane care se sinucid cu adevărat după un caz de deces este mic, conform studiilor lui Bowlby⁽⁴⁾; totuși, tendința este de a apela la orice fel de droguri sau medicamente pentru a ușura suferința.

A avea inima „cuprinsă de întunericul durerii”, a fi trist, confuz, dezgustat de viață și a suferi în același timp de frică de moarte, toate se rezumă la un singur aspect, toate acestea arată că nu este zdruncinat numai modul în care Augustin înțelege viața, dar și modul în care se înțelege pe sine.

Atunci când Augustin spune: „Am simțit că sufletul lui și sufletul meu nu au fost decât un singur suflet, trăind în două corpuri; și de aceea îmi simțeam viața cuprinsă de groază, căci nu voiam să trăiesc cu sufletul înjumătățit”, putem vorbi la el despre pierderea de sine. E un dat al vieții umane faptul că, în mod esențial, experiența sinelui rezultă din relațiile cu alte persoane, că noi experimentăm ca sine ceea ce acestea au trezit în noi și continuă să trezească și că relația noastră cu părțile profunde din noi, cu sinele nostru cel mai profund, este modelată de relațiile pe care le avem cu acești alți oameni, în special de relațiile de dragoste. În acest fel, cei dragi devin „jumătate din sufletul nostru”, fac, în esență, parte din noi, determină atitudinea noastră față de viață și viziunea noastră asupra ei, fără a avea impresia că suntem manipulați de ei pentru că i-am acceptat atât de aproape de noi, ca parte din noi. Dacă suntem loviți de pierderea cuiva atât de legat de noi, atunci, într-adevăr, în fapt moare o parte din noi⁽⁵⁾. Gabriel

Marcel⁽⁶⁾ spune: „Problema fundamentală este cea pe care o implică așadar conflictul dintre iubire și moarte”.

Și astfel moartea celui pe care îl iubim este la fel de mult o problemă de moarte și o experiență de moarte cu care trebuie să ne confruntăm, pe care trebuie să o suportăm, precum este viața spre propria noastră moarte. Este o situație la limită a vieții, care ne schimbă, care ne oferă o imagine a ceea ce este cu adevărat important și este o situație care ne poate strivi și pe noi.

Dacă vom reuși să aducem perspective noi în lumea noastră și în experiența noastră de sine, să vedem conștiința morții ca un aspect al încrederii în sine sau vom fi dărâmați, jelind patologic și fără a mai ieși vreodată din doliu, depinde foarte mult de înțelegerea corectă a jelierii. Doliul nu mai trebuie privit ca o „slăbiciune”, ci este un proces psihologic de importanță majoră pentru sănătatea unei persoane. La urma urmei, cine va fi cruțat de pierderi? Și, chiar dacă nu avem mereu de-a face cu moartea persoanei iubite, sunt suficiente despărțiri în viață, iar ele pot provoca reacții de pierdere similare.

Mi se pare important să arăt cât de brusc se poate schimba viața unei persoane prin moartea partenerului său de viață, cu câte dificultăți se confruntă cel care rămâne în urmă, care, în plus, se află într-o formă psihică ce face aproape imposibilă rezolvarea problemelor.

Să încercăm din nou să ne amintim problemele:

În exterior viața se schimbă, de exemplu, când o soție rămâne văduvă, poate fi nevoită să se lupte cu problemele financiare, să-și educe singură copiii, să își caute un nou partener; sau văduva este mai în vârstă și deodată trebuie să își petreacă singură apusul vieții, fără a avea poate abilitățile practice necesare, pentru că soțul a făcut anterior totul pentru ea.