

DAVID KESSLER

Găsirea sensului după pierderea unei persoane dragi

A șasea etapă în procesul
de doliu și vindecare

*Scrisă cu sprijinul familiei lui Elisabeth Kübler-Ross
și al Fundației Elisabeth Kübler-Ross*

Traducere din limba engleză:
ANACAONA MÎNDRILĂ-SONETTO

EDITURA  HERALD
București

*Fiului meu din cer
și fiului meu de pe pământ*

Cuprins

NOTA AUTORULUI	8
CUVÂNT-ÎNAINTE	9
INTRODUCERE	11

PARTEA I ORICE PIERDERE ARE UN SENS

CAPITOLUL 1	
Ce înseamnă „sens”?	25
CAPITOLUL 2	
Doliul are nevoie de martori	43
CAPITOLUL 3	
Sensul morții	65
CAPITOLUL 4	
Primul pas spre găsirea sensului	85
CAPITOLUL 5	
Decizia	101

PARTEA A II-A DIFICULTĂȚI ÎN PROCESUL DE DOLIU

CAPITOLUL 6	
Găsirea unui sens în „De ce?”	119
CAPITOLUL 7	
Sinuciderea	133

CAPITOLUL 8	
Relații complicate	149
CAPITOLUL 9	
Pierderea unui copil	167
CAPITOLUL 10	
Pierderea unei sarcini și moartea unui nou-născut	181
CAPITOLUL 11	
Bolile minții: tulburările psihice și dependențele	193

PARTEA A III-A

SENSUL

CAPITOLUL 12	
Mai multă iubire decât durere	215
CAPITOLUL 13	
Moștenirea	229
CAPITOLUL 14	
De la doliu la a crede: viața de apoi	245
CAPITOLUL 15	
Totul s-a schimbat pentru totdeauna	257
GÂNDURI DE ÎNCHEIERE	277
MULȚUMIRI	281
DESPRE AUTOR	283



Nota autorului

Poveștile din cartea de față relatează dificultățile cu care s-au confruntat numeroase familii și prietenii lor în procesul de doliu și revelațiile pe care le-au avut. Numele și alte caracteristici ale multora dintre oamenii care apar în aceste povești au fost modificate. Portretele unora dintre cei care apar în aceste pagini sunt portrete compozite a două sau mai multe persoane.

Cuvânt-înainte

„Când oamenii mă întreabă cât va dura procesul lor de doliu le spun: «Cât timp va fi moartă persoana iubită? Atât va dura.» Nu vreau să spun că vei simți durere la nesfârșit. Dar nu vei uita niciodată acea persoană, nu vei reuși niciodată să umpli golul unic pe care l-a lăsat în inima ta.”

David Kessler, *Găsirea sensului după pierderea unei persoane dragi*, Capitolul 2

Ce poate fi mai adevărat de atât? Când vorbim despre doliu căutăm cuvinte care să cuprindă o suferință greu de reprodus și de tradus pentru ceilalți. Deși este o experiență universală ea este trăită de fiecare în forma sa unică, individuală. Măsura pe care psihiatria încearcă să o dea doliului, bineînțeles cu scop medical, în termeni de timp și simptome este un plan diferit de cel al dinamicii din universul interior al persoanei care trece prin pierdere. Înțelegerea doliului trebuie să fie făcută cu inima și nu cu rațiunea sau mai întâi cu sufletul și apoi cu mintea, chiar și de către profesioniștii din domeniu.

Pierderea fiului său a făcut ca David Kessler să treacă prin durerea inimaginabilă, greu de conceput a oricărui părinte, a oricui. Căutând să nu se scufunde în întunericul durerii a încercat să găsească un sens, un înțeles mai profund al experienței sale. Apoi, cu multă căldură și înțelepciune a pus totul aici, în această carte, pentru a veni în sprijinul celor care se confruntă cu durerea pierderii.

Poveștile atât de emoționante pe care le veți găsi în paginile următoare vin cu un mesaj profund, acela că pierderea nu definește încheierea. Pe parcursul vieții ne confruntăm adesea cu pierderi semnificative dar rareori suntem învățați cum să facem față durerii care-i urmează. În această carte veți găsi resurse importante pentru

a înțelege și a transforma durerea într-o nouă formă de iubire și în sens. Găsirea sensului nu reprezintă încetarea, eliminarea sau negarea durerii, ci modul de a ne reconstrui și de a ne continua viața după ce sufletul a fost rupt în bucăți.

Cartea este valoroasă și pentru cei care nu trec prin doliu dar au în constelația lor de relații persoane care se confruntă cu pierderea. În doliu avem nevoie de martor, spune David Kessler. Avem nevoie pentru că atunci când pierdem, mai ales pe cineva drag, lumea se rupe în două: lumea interioară, a sufletului dărâmat și sfâșiat de durere, și cea a lumii exterioare, acolo unde avem nevoie de conținere. Când cineva trece prin așa ceva puțini sunt aceia care însoțesc persoana îndoliată. Este un lucru tare dificil. Chiar și după atâția ani de experiență ca psihoterapeut îmi este greu în viața personală când sun pe cineva apropiat care trece printr-o pierdere. Dar o fac. Pentru că știu din propria experiență cât de adânc este hăul în care ajungem atunci când suntem în doliu.

David Kessler nu ne oferă soluții rapide ori facile, nici nu ne iluzionează cu rezolvarea magică a durerii și a suferinței. El ne arată că avem nevoie de angajarea într-un proces de reflecție profundă și de adaptare la lumea exterioară, schimbată definitiv după pierdere. Iar toate astea pot deveni declanșatorul transformării noastre.

Lectură hrănitoare pentru toți!

Cristina Schmidt, Psihoterapeut,

Profesor Asociat la Facultatea de Psihologie și
Științele Educației de la Universitatea București,
Director al *International center for Psychogenealogy*

Introducere

În anul 1969, în *Despre moarte și a muri* (*On Death and Dying*)¹, cartea sa deschizătoare de drumuri, Elisabeth Kübler-Ross a identificat cele cinci stadii ale procesului morții. Ca medic psihiatru, ea a observat că pacienții aflați pe moarte par să traverseze experiențe sau stadii similare. Cartea sa a captat atenția întregii lumi și avea să schimbe pentru totdeauna felul în care discutăm și gândim despre moarte și a muri. Elisabeth Kübler-Ross a adus la lumină adevărul acestei experiențe universale, scoțându-l din umbra eufemismelor.

Câteva decenii mai târziu, am avut privilegiul de a-i fi protejat și prieten și de a scrie împreună cu ea cartea *Life Lessons: Two Experts on Death & Dying Teach Us About the Mysteries of Life and Living* („Lecții de viață: doi experți în ce privește moartea și a muri ne învață despre misterele vieții și ale trăitului” – n. red.). În a doua carte pe care am scris-o împreună, *On Grief and Grieving*, și ultima ei lucrare, Elisabeth mi-a cerut s-o ajut să adapteze stadiile pe care le observase la muribunzi, luând în calcul etapele similare pe care le observaserăm și la oamenii îndoliați.² Cele cinci etape ale procesului de doliu sunt:

Negarea: șoc și refuzul de a crede că pierderea s-a produs

Furia: că persoana iubită s-a dus

Negocierea: nenumărate gânduri de tip „dar dacă...” și regrete

¹ A se vedea în acest sens și ediția în limba română, *Despre moarte și a muri*, publicată de Elena Francisc Publishing, trad. Mihail Pirusca, 2008, București, și la Editura For You, 2019, București. (N. red.)

² A se vedea în acest sens și cartea *Doliul și separarea. Fazele și oportunitățile procesului psihologic*, de Verena Kast, publicată la Editura Herald, 2021, București. (N. red.)

Depresia: tristețe pricinuită de pierdere

Acceptarea: admiterea realității pierderii

Cele cinci etape n-au fost gândite nicio clipă ca fiind prescriptive și același lucru este valabil în egală măsură pentru procesul morții și pentru subiectul cărții de față, doliul. Ele nu sunt o metodă de a împacheta frumos, în cutii ordonate, trăiri emoționale haotice. Nu prescriu, ci descriu. Și descriu doar un proces general. Fiecare dintre noi își trăiește doliul în felul său unic. Totuși, procesul doliului tinde să se desfășoare în etape similare cu cele descrise de noi și majoritatea oamenilor care l-au traversat le vor recunoaște. În anii care au trecut de la publicarea respectivei cărți am trăit eu însumi o mare pierdere și pot să confirm că, într-adevăr, cele cinci etape surprind sentimentele pe care le trăim pe parcursul zbaterii pricinuite de moartea celor dragi.

Ultima dintre cele cinci etape descrise de Kübler-Ross este *acceptarea*. În această etapă admitem realitatea pierderii. Ne luăm un răgaz ca să stăm și să respirăm adevărul incontestabil că persoana iubită s-a dus. Această etapă nu e nicidecum ușoară. Ea poate fi extrem de dureroasă, iar acceptarea nu înseamnă că ne-am împăcat cu pierderea sau că procesul doliului s-a încheiat oficial. Acestei a cincea etape i s-a atribuit însă un caracter de finalitate pe care Elisabeth și cu mine n-am intenționat câtuși de puțin să i-l dăm. De-a lungul anilor am ajuns să înțeleg că procesul de vindecare are o a șasea etapă, crucială: sensul. Nu este un pas arbitrar sau obligatoriu, ci unul pe care mulți oameni știu să-l facă intuitiv, iar alții îl vor considera util de făcut.

În această a șasea etapă admitem că, deși intensitatea doliului va scădea, în timp, pentru cei mai mulți dintre noi, el nu se va încheia niciodată. Dar dacă ne dăm voie să intrăm pe deplin în această crucială și profundă etapă a șasea – sensul –, ea ne va permite să transformăm doliul în altceva, ceva măreț și care aduce împlinire.

Prin sens putem să găsim ceva mai mult decât durere. Când moare o persoană iubită sau când trăim orice fel de mare pierdere –

sfârșitul unei căsnicii, închiderea firmei la care lucrăm, distrugerea căminului nostru într-o catastrofă naturală –, vrem mai mult decât adevărul clar al acelei pierderi. Vrem să găsim un sens. Pierderea poate să rănească și să paralizeze. Poate să planeze asupra noastră ani la rând. Dar găsirea unui sens în pierdere ne dă puterea de a găsi o cale pe care să mergem înainte. Sensul ne ajută să înțelegem doliul, așa cum vei vedea în numeroasele povești din cartea de față, povești ale unor oameni care au traversat această a șasea etapă.

Lucrând cu oameni cărora le-a murit cineva drag, văd adesea cu câtă asiduitate caută ei un sens. Nu contează dacă moartea a survenit după o boală lungă și debilitantă sau dacă a venit ca un mare șoc, în urma unui accident sau a oricărui alt eveniment subit. Există deseori o dorință de a vedea în ea un sens.

Cum arată sensul? El poate îmbrăca multe forme, cum ar fi ca oamenii fie recunoscători pentru timpul petrecut cu persoana iubită, să descopere unele moduri de a-i comemora și omagia pe cei dragi sau să înțeleagă faptul că viața e scurtă și prețioasă, iar apoi să folosească această înțelegere ca pe o trambulină care îi propulsează spre o transformare sau schimbare majoră.

Cei care reușesc să găsească un sens tind să aibă un doliu mult mai suportabil decât cei care nu reușesc. E mai puțin probabil să se blocheze într-una dintre cele cinci etape. Totuși, dacă se produce acest blocaj, apar diferite manifestări, cum ar fi îngrășarea (sau slăbirea) bruscă, dependența de droguri sau de alcool, furia nerezolvată sau incapacitatea de a lega o nouă relație ori de a se angaja într-o relație, din teama de a trăi o nouă pierdere. Dacă oamenii se blochează în pierdere, aceasta ar putea ajunge să-i consume, *pierderea* devenind punctul central al vieții lor, într-atât încât își pierd orice alt sentiment al rostului și al direcției. Deși nu merge să dăm vina pe blocajul survenit după o pierdere pentru toate necazurile sau viciile noastre, aproape de fiecare dată există o legătură.

Doliul are o forță imensă. E ușor să te blochezi în durerea ta și să rămâi înverșunat, furios sau deprimat. Doliul îți înșfacă inima și nu pare să-i mai dea drumul.

PARTEA I

**Orice pierdere
are un sens**

CAPITOLUL 1

Ce înseamnă „sens”?

„Păsările cântă după furtună; de ce nu s-ar simți și oamenii la fel de liberi să se desfete cu atâta lumină a soarelui câtă le mai rămâne?”

Rose Kennedy

În anul 1975, Elisabeth Kübler-Ross, cea care mi-a fost mentor și împreună cu care am scris câteva cărți, a afirmat: „Moartea nu trebuie să fie ceva catastrofal și distructiv: mai mult chiar, poate fi privită drept unul dintre cele mai constructive, pozitive și creative elemente ale culturii și vieții.” Cei mai mulți dintre noi nu o resimțim astfel.

La una dintre prelegerile mele, am întrebat publicul: „Cine a trăit experiența de a sta lângă o persoană iubită în clipa morții?” S-au ridicat multe mâini. Am ales un participant și l-am întrebat cum a fost experiența lui. A spus că moartea tatălui său a fost cel mai traumatic eveniment din câte a trăit vreodată și că încă era copleșit. Următorul participant a spus: „Și tatăl meu a murit. Acel moment a fost una dintre cele mai pline de sens experiențe pe care le-a trăit familia noastră.”

Amândoi bărbații pierduseră un tată iubit, amândoi trecuseră printr-un doliu profund. Dar unul dintre ei resimțise moartea părintelui ca pe un lucru plin de sens și mersese înainte în viața sa; celălalt nu găsisese niciun strop de sens în experiența respectivă, ci doar traumă.

Cu toții murim aproximativ în același fel, dar o familie poate să perceapă evenimentul ca fiind plin de sens, iar alta ca traumatic. Doliul reprezintă trăirile și sentimentele firești care însoțesc

pierderea. Unele morți sunt traumatice atunci când există expunere la chinurile fizice, procedurile medicale sau violența suferită de persoana iubită ori când survin subit – de exemplu, moartea prin sinucidere sau crimă, accident auto, dezastru natural sau altă situație catastrofică –, alături de mulți alți factori care modelează experiența pierderii. Trauma conține întotdeauna un element de doliu, însă nu orice doliu este traumatic.

Există numeroși factori care influențează felul în care resimțim moartea și doliul: vârsta (atât a noastră, cât și a persoanei care a murit), dacă moartea era iminentă în cazul persoanei respective sau nu și felul în care a murit persoana. Există, de asemenea, mulți factori care influențează felul în care mergem mai departe – sau nu. Persoana care privește moartea ca fiind sacră a găsit o cale de a descoperi în ea un sens. Celor care se împotmolesc în truda istovitoare, aparent nesfârșită a doliului, moartea le pare complet lipsită de sens. Dar nu trebuie neapărat să fie așa, nici măcar atunci când ne confruntăm cu cele mai cumplite feluri de pierdere și suferință. *Omul în căutarea sensului vieții*¹, scrierea de mare însemnătate a lui Viktor Frankl, este un far călăuzitor pentru cei care se întrebă cum e posibil ca din tragedie să rezulte sens. Profunda înțelegere a lui Frankl s-a născut din anii pe care i-a petrecut în lagărele de concentrare naziste. Frankl spune că toți avem capacitatea de a alege cum să răspundem la circumstanțele în care ne aflăm, chiar și la cele mai teribile. „Noi, cei care am trăit în lagăre de concentrare, ni-i amintim pe oamenii care se plimbau printre barăci alinându-i pe alții, dăruindu-și ultima bucătică de pâine. Poate că au fost puțini, dar ei dovedesc cu prisosință că omului i se poate lua totul, în afară de un lucru: ultima dintre libertățile omenești – aceea de a-ți alege atitudinea în orice complex de împrejurări, de a-ți alege calea proprie.” Frankl avansa ideea că, atunci când ne confruntăm cu o situație absolut disperată și imposibil de schimbat, „suntem provocați să ne schimbăm noi înșine”. Când alegem să facem acest lucru, putem transforma tragedia într-un prilej de creștere.

¹ Traducere de Florin Tudose, Vellant, București, 2022. (N. red.)

CAPITOLUL 11

Bolile minții: tulburările psihice și dependențele

„Mintea mea e un cartier rău famat. Încerc să nu intru acolo singură.”

Anne Lamott

De ce pun tulburările psihice și dependențele în același capitol? Pentru că ambele sunt boli care au legătură cu mintea noastră și pentru că deseori apar la una și aceeași persoană. Să fie clar: nu orice persoană care are o dependență are o tulburare psihică și nu orice persoană cu o tulburare psihică are o dependență, dar potrivit National Institute on Drug Abuse, între cele două există corelații intrinseci. Cei cu tulburări psihice au o probabilitate de două ori mai mare să ajungă să aibă probleme cu abuzul de substanțe. Termenul medical folosit deseori este „diagnostic dublu”. Deși cele două au manifestări diferite, ambele sunt boli progresive care se agravează dacă nu sunt tratate și pot duce la deces.

Când o persoană moare ca urmare a unei dependențe sau a unei tulburări psihice (inclusiv a tulburărilor psihice care duc la sinucidere), tentația de a o judeca e mare. Oamenii spun adesea despre decesele de acest fel lucruri nepotrivite, pe care nu le-ar spune niciodată despre cineva care a murit din cauza unei boli fizice. Spre exemplu:

<i>Cel care are o tulburare psihică și o dependență</i>	<i>Cel care are o boală fizică</i>
Este blamat.	Este îngrijit.
I se spune: „Vino-ți în fire!”	I se spune: „Îți suntem alături.”
I se spune: „Asumă-ți responsabilitatea pentru problemele tale!”	I se spune: „Nu te învinovăți!”
I se spune: „Nu mai căuta atenție!”	I se spune: „Cere ajutor oricând!”
E judecat ca fiind slab și leneș.	E lăudat pentru putere și curaj.
I se spune: „Nu mai fi așa delăsător!”	I se spune: „E un drum greu. Fii blând cu tine!”
I se spune: „E alegerea ta.”	I se spune: „Nu puteai face nimic ca să eviți asta.”

Mesajele adresate celor care suferă de tulburări psihice și care au diferite dependențe sunt greșite. Dacă o persoană bolnavă psihic ar putea să amuțească vocile din mintea sa care o îndeamnă să își facă rău ori să facă rău altora, le-ar amuți. Dacă un dependent ar putea să își învingă obiceiul și să nu mai consume droguri sau alcool, ar face-o, mai ales dacă ar înțelege că asta ar putea duce la moartea sa.

La o prelegere pe care am susținut-o recent, cineva a făcut o afirmație pe care o auzim adesea: „Dependența este o alegere.”