

## INTRODUCERE

# Travaliul doliului ca proces de vindecare

Toți, sau aproape toți, avem doliuri neîncheiate care s-au acumulat de-a lungul timpului. Ele pot fi legate de moartea unei ființe dragi, dar și de ruperea unei relații de dragoste, de despărțirea de un prieten, de părăsirea țării natale, de pierderea casei, a locului de muncă sau a unei afaceri, de ieșirea la pensie ori de spulberarea unui ideal profesional (de exemplu, dorința de a deveni pictor sau medic) sau chiar de pierderea unei părți a corpului în condiții de boală sau în urma unui accident, ori de dispariția animalului nostru de companie. În toate aceste cazuri, care reprezintă de fapt niște traume, ne pierdem siguranța de bază, iar relațiile noastre cu lumea se schimbă și se fragilizează.

Atunci când suferim astfel de pierderi și nu încheiem doliul pentru ele, le „ruminăm”. Ele ne împiedică să trăim. Or, cu cât lucrăm mai profund asupra acestei teme vaste, cu atât reușim mai bine să ieșim din perioada de doliu. Fără acest travaliu, vom continua să considerăm drept *inacceptabil* ceea ce ni s-a întâmplat. Totuși, la un moment dat, e preferabil să

ne înfruntăm durerea și să facem față pierderilor care, să nu uităm niciodată, sunt *inevitabile* în viața oricărui om, sau schimbărilor la care, că vrem sau nu, suntem obligați să ne adaptăm. Ar fi păcat să ne îmbolnăvim din cauza lor sau chiar să renunțăm la viață.

În ceea ce ne privește, prima înmormântare la care am asistat a fost, în cazul uneia dintre noi, la șaptesprezece ani, participând la funeraliile surorii mai mici, în vârstă de treisprezece ani, și în cazul celeilalte autoare, la douăzeci și cinci de ani, fiind vorba de moartea celui de-al doilea copil, un bebeluș de șase luni. Amândouă eram total lipsite de apărare, nepregătite pentru moarte și doliu, cu atât mai mult cu cât moartea precoce a unui copil nu este în ordinea firii, e de negândit, injustă, de neînțeles... Niciodată nu vom mai repeta greșeala de a nu fi căutat ajutor, de a ne fi abătut atenția „pentru binele nostru“, de a nu ne fi luat îndeajuns rămas-bun și adio... și de a fi continuat să „trăim“, dacă se poate spune așa, cu o suferință neexprimată. Că suntem sau nu însoțiți, durerea și suferința pierderii a ceea ce ne este drag sunt probabil aceleași, dar le suportăm mai bine dacă ne lăsăm ajutați.

Adeseori, ne scufundăm într-un ocean de lacrimi. Lacrimile acestea, mai ales, nu trebuie să ni le înghițim, să le păstrăm în noi. Totuși, plânsul în singurătate nu împiedică somatizarea. E nevoie de un întreg travaliu de doliu pentru a curăța rana și a începe cicatrizarea ei.

Ne-am obișnuit să auzim că nu există cuvinte pentru a exprima suferința provocată de pierdere și starea de rău care persistă. Trebuie să recunoaștem că societatea occidentală nu ne ajută în această privință; ea ne cere să rămânem demni în

durere, să nu ne plângem, să redevenim rapid așa cum eram înainte și să ne reintrăm în formă. Există însă cuvinte pentru a ne exterioriza suferința. Dar e nevoie ca ele să fie auzite și ascultate, și noi să le putem rosti, fără a fi distrași, deturnați sau întreruși<sup>1</sup>. Ne putem exprima și fără cuvinte, printr-o prezență sau un gest afectuos.

Societatea noastră, care n-are ochi decât pentru tinerețe, frumusețe, bogăție, reușită, consideră că boala, bătrânețea și moartea sunt subiecte tabu. Noi credem că e important, așa cum spune Nadine Beauthéac, ca „lucrurile să evolueze în acest domeniu tabu și ca fiecare persoană aflată în perioada de doliu să poată trăi altfel decât în singurătate și într-o neînțelegere a mării sale suferințe și a lentei sale transformări personale”<sup>2</sup>. Fiecare trebuie să știe din ce este compusă suferința lui, să audă că și alții au trăit ceea ce trăiește el, să înțeleagă mai bine mecanismele doliului, să știe că acesta este îndelungat și îngrozitor de dureros, că poate suferi toată viața din cauza unei morți sau a unei pierderi și că o asemenea experiență îl fragilizează, dar că, odată doliul încheiat, poate ieși mai puternic din ea.

Pe vremuri, aveam ritualuri reparatorii de separare și de doliu: părinții, prietenii, vecinii veneau să-l vegheze pe cel de-

---

<sup>1</sup> Atunci când suntem întreruși din vorbit, exprimarea sentimentelor este oprită brusc și reprimată. Așa se face că ea ne va chinui vreme îndelungată – ca orice lucru întrerupt sau neterminat – și va rămâne în memorie, atât în corp cât și în minte, cum se întâmplă în cazul doliurilor neîncheiate.

<sup>2</sup> Nadine Beauthéac, *Le deuil. Comment y faire face? Comment le surmonter?*, Paris, Seuil, 2002.

cedat și să-și ia rămas-bun de la el. Se purtau haine cernite, se aduceau flori și coroane, se rosteau rugăciuni, lumea își lua adio de la cel răposat, avea loc înmormântarea, exista o ceremonie. Defunctul era elogiat. Se făceau vizite, se trimiteau scrisori de condoleanțe și de mulțumire, se ieșea din perioada de doliu, se ținea slujba de pomenire. Mai existau, de asemenea, imediat după ceremonia funerară, mesele de pomenire în decursul cărora viața socială era reluată. De altfel, etnograful Arnold van Genepp reamintește: „Faptul de a bea și de a mânca împreună reprezintă un ceremonial de uniune, indiferent de ocazie“. Se vorbea despre cel dispărut, erau amintite momentele frumoase petrecute împreună. Acest răstimp de convivialitate putea fi realizat printr-o masă în familie, o simplă gustare luată acasă, într-un restaurant sau într-o cafenea, în apropierea cimitirului. Era un moment important, remontant, pentru ca persoana în cauză să nu rămână singură cu gândurile ei triste. Convivialitatea, faptul de a fi împreună, înconjurați de oameni care ne iubesc, poate să diminueze tensiunea despărțirii pentru totdeauna de o ființă dragă și să ne ofere o oarecare consolare. În general, aceste ritualuri, prezente în societățile primitive și tradiționale<sup>3</sup>, nu mai sunt practicate în zilele noastre.

De foarte multă vreme, suntem îndemnați să ne controlăm, să fim rezervați, să suferim în tăcere și să nu ne manifestăm suferința<sup>4</sup>. Din păcate însă, ceea ce ținem astfel în noi iese

---

<sup>3</sup> Vezi Louis-Vincent Thomas, *Anthropologie de la mort*, Paris, Payot, 1975.

<sup>4</sup> Angajatorul francez acordă două zile libere părintelui care și-a pierdut copilul sau soțul, o zi pentru decesul tatălui sau al mamei și niciuna

la suprafață adeseori în formă psihosomatică. Tulburări psihice determinate de factori emoționali și afectivi, astm, eczeme, ulcere, cistite, infecții genitale sau intestinale, mononucleoză, dureri de spate, migrene sau boli grave precum cancerul: ne îmbolnăvim, uneori, și încă mai murim din cauza supărării, pentru că nu am putut să ne-o exprimăm sau n-am învățat să trăim din nou fără ceea ce am pierdut.

Suntem învățați să câștigăm, dar *nu suntem învățați să pierdem*. Or, viața este o succesiune de schimbări și de pierderi. Potrivit lui Kurt Lewin, totul se află într-un echilibru cvasi staționar, deci într-un echilibru precar. Majoritatea oamenilor își imaginează însă că totul, absolut totul, va dura: fericirea, dragostea, sănătatea, tinerețea, frumusețea... Dar echilibrul, seninătatea, sănătatea, viața în cuplu, prietenia necesită îngrijire și întreținere permanente: ele trebuie recucerite zi de zi. Chiar și credința și starea de bine interioară trebuie regenerați și regăsite, de exemplu, prin revitalizare.

„Cea mai mare glorie nu este aceea de a nu cădea niciodată, ci de a ne ridica ori de câte ori cădem”, spunea Confucius.

Ieșirea din doliu și regăsirea liniștii și a seninătății interioare constituie rațiunea de a fi a cărții de față care, înainte de a

---

pentru moartea fratelui sau a surorii, în timp ce, conform codului muncii, se oferă o zi liberă pentru nunta copilului, trei zile pentru o naștere sau o adopție, patru zile pentru căsătorie. Prin urmare, există o nerecunoaștere a stării de șoc și a travaliului prin care trebuie să treacă o persoană care a suferit o pierdere pentru a se adapta la o situație nouă, a învăța să trăiască altfel, a se obișnui cu absența și cu noua situație. Odiñoară, doliul dura un an sau chiar doi.

aborda, pe baza unor exemple, diversele etape ale doliului, propune anumite tehnici ce permit revigorarea în urma stresului provocat de un eveniment foarte dureros: despărțirea, absența, pierderea definitivă a unei persoane dragi. Aceste tehnici ne ajută să facem față mai bine situației și să reînvățăm să trăim – în mod diferit.