

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	7
Trei scriitori și un personaj de roman.....	13
Prima confruntare cu realitatea:	
față-n față cu pierderea	41
Traiul împreună și experiențele comune	65
Trauma pierderii: cum este trăită suferința.....	79
Strategii pentru a face față pierderii	95
Memoria tranzacțională și gândirea magică.....	129
Lumea obiectelor și lumea amintirilor.....	145
Trebuie să învățăm să dansăm șchiopi.....	177
<i>Kintsugi</i> și reziliența	185

aurora
LIICEANU

Fără

Despre iubire, suferință
și pierdere

POLIROM
2020

Multe dintre soluțiile pe care le dau prietenii apropiați sunt consolări clasice, luate din repertoriul de cunoștințe despre viață și din cazuri similare. Să găsești pe cineva care să-l înlocuiască pe cel dispărut, să i se substituie, este o soluție banală, căci știi bine că nou-venitul pe locul vacant nu e cel pierdut. Joyce Carol Oates a făcut asta, soluția fiind mai degrabă una personală, dictată de teroarea singurătății, cu toate că și prietenii ei i-au sugerat să procedeze așa.

O altă soluție este să te gândești că suferința te face mai puternic. Suferi pentru că te încearcă viața, deci suferința este o încercare. Să adopți convingerea că după un timp, un an, de pildă, cât i se acordă prin tradiție doliului, vei suferi mai puțin.

O soluție foarte răspândită, care poate fi atât o imitație, cât și o soluție personală,

este adoptarea unei instanțe salvatoare din perspectivă mistic-religioasă. Cei doi, cei care au fost doi în trecutul recent, vor deveni din nou doi, pentru că se vor întâlni în viața de apoi, un nonsens pentru un ateu. Rugăciunile către instanța salvatoare – divinitatea, de obicei – devin un ritual, iar rezultatul ține de puterea instanței, nu de cel care așteaptă salvarea.

Compania unui animal este de asemenea o soluție. Aceasta alină singurătatea și schimbă chiar și stilul de viață. Plimbările cu câinele, de exemplu, ocupă o parte din bugetul mare de timp de care dispune cel suferind. Și să nu uităm grija pe care i-o poartă partenerul-stăpân.

O altă soluție este socializarea mai intensă, căutarea de noi relații, comunicarea interpersonală – care te scoate din comunicarea intrapersonală, cu tine însuși –, călătoriile

în care îți faci noi cunoștințe și uiți măcar temporar de singurătate.

Pascal spunea: „Toată nefericirea oamenilor vine dintr-un singur lucru, acela că nu sunt în stare să rămână singuri în camera lor“.

Unele dintre aceste soluții i le-au dat lui Julian Barnes prietenii lui, iar el a spus că „nu mai contează ce zic, când cel mai mare rău s-a întâmplat“. Multe i s-au părut banale, iar altele, cu totul deplasate. În ceea ce privește socializarea, pentru cei care, atunci când formau un cuplu, aveau o viață socială bogată, mergeau împreună la diferite evenimente publice sau private, aveau prieteni comuni, ea este uneori mai facilă, alteori foarte puțin atractivă sau chiar tristă. Avantajul socializării, așa cum arată și Nietzsche, este că îl de-singurizează pe cel care a suferit o traumă – și-a pierdut

perechea – când tendința către izolare crește. În limbajul uzual se evită exprimarea directă a adevărului, încurajându-se tabuul mascării sau deghizării lui în fantasme, pe care poate nici nu le credem. „A plecat la cer“, „va sta printre îngeri“ sunt expresii curențe, ca și acel „Regrete eterne“ de pe coroanele de flori, deși nimic din ce e omenesc nu e etern.

O amintire nostimă din copilărie, povestită de celebra terapeută de copii Françoise Dolto în cartea intitulată *Enfances (Despre copilărie)*, se referă la felul în care sunt crescuți copiii și ce li se spune când vine vorba de moarte. Pe când avea vreo șase ani, a însoțit-o pe mama ei într-o vizită de condoleanțe la o prietenă căreia îi murise soțul. Când a ajuns acolo, fetița a văzut oameni îmbrăcați în negru, femei cu rochii și pălării negre și pe nefericita soție, îmbrăcată tot în negru, plângând.

La plecare, a întrebat-o pe mama ei de ce plângea prietena ei, iar mama i-a spus că „plângea fiindcă-și pierduse soțul”. Copiii nu spun totdeauna ce gândesc. Françoise Dolto își amintește că, plecând de la acea femeie îndurerată, s-a gândit ce aiurea sunt oamenii mari: în loc să se ducă să-l caute pe soțul pierdut, stăteau și plângeau. Își amintește că i-a trecut acest gând prin cap, dar nu i-a spus nimic mamei.

Julian Barnes, cu luciditatea lui exprimată uneori succint, chiar tăios, povestește în cartea sa despre moartea soției și, mai târziu, într-un interviu că a trăit, în prezența prietenilor lui, toți cam de aceeași vârstă ca el, momente neplăcute, chiar dezamăgitoare: „Suferința sortează prietenii. Te-ai aștepta ca cei mai apropiați de tine ca vârstă, sex, statut marital să înțeleagă cel mai bine. Ce naivitate!”.

Își amintește de o cină la un restaurant cu trei prietenii căsătoriți. La cină se mânca, dar scopul principal trebuia să fie plăcerea conversației.

Fiecare o știa pe Pat de mulți ani – de vreo 80-90 de ani, adunați – și fiecare ar fi spus, dacă era întrebat, că a iubit-o. Le-am spus numele ei, dar n-a zis nimeni nimic... A treia oară, intenționat, am încercat să-i provoc, enervat de ceea ce mi s-a părut a fi nu bune maniere, ci de lipsă de curaj. Am gândit ce rău e de ei, evitau, negau.

Până la urmă, socializarea depinde mult de stilul de viață al cuplului, de nivelul de satisfacție vizavi de comunicarea prezentă implicit în socializare, de personalitățile și compatibilitatea partenerilor, de preferințele lor privind petrecerea timpului liber.

Julian Barnes este introvertit, reținut, detașat elegant de cei din jurul lui, dar