

# TREI

---

## O să treacă și asta

POVESTIRI DESPRE SCHIMBARE,  
CRIZĂ ȘI ÎNCEPUTURI PLINE DE SPERANȚĂ

**JULIA SAMUEL**

Traducere din limba engleză de Vlad Vedeanu

*Această carte le este dedicată lui Michael, Natashei, lui Emily,  
Sophie și Benjamin, cu toată iubirea mea, pentru totdeauna.*

„Totul curge, nimic nu rămâne neschimbat.“

–HERACLIT

O mențiune timpurie în limba engleză a zicalei „O să treacă și asta“ apare în 1848:

Când unui învățat din Orient sultanul i-a cerut să inscripționeze pe un inel câteva cuvinte care să ilustreze cel mai bine schimbarea perpetuă a tuturor celor omenești, el a ales cuvintele: „O să treacă și asta“.

# Cuprins

<i>Introducere</i>	11
<b>Procesul de schimbare pe parcursul vieții</b>	17
<b>Relații de familie</b>	26
Leena: Mama miresei	26
Lucas: Nou-născut, proaspăt tată	36
Wande: Mamă muncitoare	48
Reflecții asupra familiei	59
<b>Iubire</b>	80
Maria: Căsătorie și aventuri	80
Jackson: Dragoste, sănătate și familie	90
Robbie: Să fi iubit și să fi pierdut	103
Esther: Un nou început, iubire la șaptezeci și trei de ani	117
Isabel: Divorț și o nouă iubire la patruzeci și trei de ani	130
Reflecții asupra iubirii	149
<b>Munca</b>	179
Caz: Prima slujbă	179
Rachel: Întoarcerea din concediul de maternitate	189
Heinrich: Viața după muncă	202
Cindy: Concediere și incertitudine în dragoste	211
Reflecții despre muncă	224

---

<b>Sănătate</b>	243
Geoffrey: Boală în familie	243
Ayesha: Menopauză, inutilitate și relații de familie	250
Ben: Cancer și rolul de tată singur	263
Reflecții despre sănătate	273
<b>Identitate</b>	287
Sara: Fuga de la Raqqa la Berlin	287
Owen: Acceptarea propriei identități sexuale	300
KT: Dincolo de binar	310
Reflecții asupra identității	330
<b>Concluzie</b>	346
Cei 8 piloni ai puterii interioare pentru vremea schimbării	350
<b>Anexă: dezvoltarea pe parcursul vieții</b>	363
Sarcini de dezvoltare	363
Sarcini de viață	366
Contexte și definiții ale diferitelor generații	367
<i>Surse bibliografice</i>	377
<i>Mulțumiri</i>	396

# Introducere

Îmi amintesc cum, în ziua în care împlineam zece ani, stăteam întinsă pe pat și, fiindcă atinsesem înălțimile inexorabile ale vârstei cu două cifre, mă gândeam că viața de adult era ispititor de aproape. Îmi imaginam că viața mea va arăta exact ca aceea a mamei: voi întâlni un bărbat, mă voi îndrăgosti, ne vom căsători, vom avea copii și gata, asta însemna să fii adult. Părea simplu. Părea că se va întâmpla de la sine. La o privire superficială, așa s-a și desfășurat viața mea. Am fost neobișnuit de norocoasă. Dar am și suferit, am pierdut oameni, chiar dacă n-a murit nimeni, ceea ce m-a obligat să mă schimb lăuntric pentru a mă adapta. Ulterior am parcurs schimbări: cele cinci căsătorii (toate cu același bărbat), multiplele relații pe care le-am avut cu fiecare dintre copiii mei, durerea și neputința în fața bolilor, ale mele și ale celor dragi mie, toate sfârșiturile și începuturile, încercările nereușite, toate străduințele și eșecurile. Nici măcar succesele nu au fost așa cum mi le imaginasem, chiar și ele au pretins un anumit proces de adaptare. Nu există o modalitate perfectă de a-ți trăi viața. Viața înseamnă schimbare. În teorie, știm cu toții asta, dar experiența directă este adesea mai complexă decât așteptările pe care le avem, întâlnirea cu aceasta lăsându-ne adesea temători, ba chiar paralizați. Și apoi presupunem că probabil facem noi ceva greșit.

Schimbarea este un proces activ, care implică angajament și reziliență și ne cere să vedem adevăruri inconfortabile. Subestimăm cât de *mult* ne vom schimba chiar și în următorii

zece ani, fără să mai vorbim de parcursul întregii vieți. Dacă ne-am fi gândit cu adevărat la efectul unora dintre alegerile noastre, le-am mai fi făcut? Probabil că nu. Din nefericire, schimbarea este și în rău, tot așa cum este și în bine. Când viața e grea, spunem „O să treacă și asta“, sperând că așa se va întâmpla —, dar problema e că și atunci când viața e bună, ea tot trece, inevitabil. Adevărul dificil cu care trebuie să ne confruntăm este acela că doar moartea oprește schimbarea vieții.

Un lucru e sigur: trebuie să ne adaptăm, pentru a ne dezvolta pe parcursul schimbării. Cercetările o demonstrează cu robustețe: cei care se străduiesc să rămână la fel, dând dovadă de rigiditate, au o probabilitate mai mare de a suferi atunci când li se impune schimbarea; acest lucru va limita capacitatea lor de a se bucura de viață și de succes. Pentru asta e nevoie de curaj. Toată lumea își dorește să evite disconfortul și nimeni nu așteaptă cu nerăbdare durerea pe care o poate aduce schimbarea. Am avut ocazia să observ, de nenumărate ori, modalitățile nelimitat de creative prin care anesteziem durerea, dar încercarea de a evita nefericirea nu face decât să agraveze și mai mult lucrurile. Durerea este agentul schimbării: dacă o împrejmuim cu ziduri, rămâne neatinsă și vie înăuntrul nostru, contaminând treptat celelalte sentimente. Ne adaptăm în timp ce pendulăm între trecut și viitor. Tendința noastră innăscută de a merge înainte are o putere profundă, însă trebuie să încetinim, să creăm un spațiu între sinele nostru trecut și cel nou. În terapie, numim asta „vid fertil“, un timp de necunoaștere, o zonă neutră de incertitudine, inconfortabilă și chiar înnebunitoare. Dacă o blocăm, se prea poate ca în fiecare etapă a vieții noastre să reapară aceleași probleme. Dacă acceptăm durerea schimbării și dacă învățăm să ne adaptăm, vom avea energia și încrederea de a face pasul următor.

Din clipa în care Darwin a dezvoltat teoria selecției naturale, am înțeles că suntem configurați să ne adaptăm. La

---

limită, asta înseamnă că fie ne schimbăm, fie murim. Am scris această carte pentru a examina procesul de schimbare, prin care oamenii trec pe parcursul întregii vieți. Etapele de viață pe care le găsim în general cele mai dificile sunt cele care aduc cu ele frică și incertitudine: trecerea de la statutul de student la viața de adult, căsătoria și copiii, menopauza și vârsta de mijloc, pensionarea și confruntarea cu bătrânețea și problemele de sănătate pe care le implică. Am explorat experiențele individuale ale persoanelor care au trecut prin astfel de tranziții, în timp ce făceam terapie. Poveștile clienților mei arată că până și cei mai robuști oameni pot găsi schimbarea dificilă. Firul care le leagă, indiferent care ar fi vârstele și contextele lor de viață, este faptul că fiecare dintre ei a trebuit să lucreze activ cu propria persoană, pentru a înțelege propriul răspuns unic la schimbare și fiecare a trebuit să dezvolte mecanismele necesare pentru a face față. Dar dacă schimbarea face parte din ordinea firească a lucrurilor, de ce atât de mulți dintre noi se simt nepregătiți să treacă prin asta?

Mi-aș dori ca *O să treacă și asta* să contribuie la formularea unui răspuns la această întrebare și să vă ofere un insight în propria experiență. Cred că învățăm cel mai bine înțelegându-ne unii pe ceilalți, iar povestirile neprelucrate ale celor aflați în terapie reprezintă o resursă deosebit de prețioasă în acest demers. Poate că o persoană tânără, care se străduiește să-și găsească o slujbă, va fi inspirată de modul în care Caz, un tânăr în vârstă de 24 de ani, și-a depășit îndoiala de sine, criza chiar, în care se afla în momentul în care a terminat facultatea. Povestea efortului lui Wande de a deveni mama care își dorea să fie arată cum pași mici pot duce la schimbări majore. Nu sunt poveștile frumoase, ale unor vieți lipsite de asperități. Doresc să spun adevărul despre cât de dificilă este viața și să subliniez suferința și tristețea caracteristice ei, precum și momentele glorioase de bucurie, la fel cum doresc și să arăt în ce fel oameni diferiți au descoperit modalități de a naviga prin perioade

dificile, supraviețuind și chiar dezvoltându-se, prin simplul act de a vorbi și de a fi auziți.

Schimbările sociale au avut implicații profunde la nivelul propriilor noastre experiențe. În Occident, în ultimii 50 de ani au apărut transformări majore în fiecare aspect al vieții, iar acum oamenii trebuie să facă față mai multor schimbări decât oricând înainte. Trecutul nu mai este un predictor de încredere al viitorului, iar secolul al XXI-lea este unul mult mai fluid: toate vechile certitudini — vârsta, genul, sexualitatea — sunt puse sub semnul întrebării, în timp ce limitele nu mai sunt la locurile lor. Se pare că trăim într-o cultură a alegerilor nelimitate. Se poate ca majoritatea acestor schimbări să aibă o conotație pozitivă, dar viața este acum infinit mai complexă. Acești factori, cărora li se adaugă numărul copleșitor de alegeri pe care le avem de făcut, au extins posibilitățile de manifestare a crizelor existențiale.

Printre altele, schimbarea socială înseamnă că instituții precum cea a religiei și a căsătoriei nu mai reprezintă norme stabile. Ceea ce aduce în discuție întrebări importante despre fidelitate. Este posibil să privim în continuare căsătoria ca pe un ideal, dar perspectiva unei vieți de o sută de ani aduce întrebări fundamentale despre modul în care o relație de cuplu poate dura atâtea decenii. La urma urmei, căsătoria a fost o instituție creată pe vremea când durata medie de viață era de aproximativ 40 de ani. Progresele înregistrate de medicină au dus la creșterea speranței de viață, ceea ce este un lucru bun, dacă rămânem sănătoși, dar o viață mai lungă e mai scumpă și, odată cu dezvoltarea tehnologiei, s-au produs schimbări uriașe la nivelul mediului de muncă. Modelul predictibil de viață în trei etape — educație, carieră, pensie — a fost dezmembrat. Probabil că vom avea o carieră cu mai multe stadii și faze, ceea ce aduce cu sine și posibilități și oportunități îmbucurătoare —, dar și potențialul unor incertitudini înfricoșătoare.

---

În alcătuirea acestei cărți, am ales cinci teme diferite — familie, iubire, muncă, sănătate și identitate — pentru că ele reprezintă pentru mine cele cinci aspecte centrale care alcătuiesc viața noastră. Nu putem să excludem sau să lăsăm deoparte pe termen lung vreunul dintre aceste aspecte, fără ca asta să nu aducă prejudicii întregului. Fericirea apare atunci când toate sunt în armonie. În fiecare secțiune, există teme care se suprapun (de exemplu, în povestea lui KT, aspectul central este identitatea, dar prima relație de iubire a fost esențială pentru travaliul nostru). Însă tema cea mai importantă a cărții o reprezintă relațiile.

„O viață bună se construiește cu relații bune.”<sup>1</sup> Modul în care le construim va constitui temelia pentru toate celelalte lucruri. De nenumărate ori, în cercetările pe care le fac și în lucrul cu clienții mei, văd că nu ne putem descurca singuri, indiferent de etapa de viață în care ne aflăm la un moment sau la altul. Oamenii au nevoie de oameni, iar calitatea acestor relații este ceea ce contează cel mai mult pentru noi, când privim retrospectiv propria viață. În cele din urmă, starea noastră de bine și sănătatea noastră sunt determinate de conectarea și apropierea de oamenii pe care îi iubim cel mai mult, precum și de longevitatea și starea lor de sănătate — ceea ce e valabil și în cazul nostru.

Sper ca această carte să ofere informații și să contribuie la normalizarea lucrurilor care ne apar adesea înfricoșătoare în privința diferitelor etape de viață. Dacă avem curajul de a ne confrunța cu dificultățile noastre, dând dovadă de compasiune față de propria persoană, de a învăța să fim noi înșine, în loc să ne distragem atenția, atunci schimbarea va conduce spre un proces de dezvoltare. Odată cu aceasta vine modestia eliberatoare de a fi recunoscători în prezent și de a avea speranța unui

---

<sup>1</sup> Waldinger, R. (2017), *75-year Harvard Study of Happiness*, <https://harvard.edu>.

---

viitor bun. Continuăm să ne dezvoltăm pe parcursul întregii vieți. Suntem într-un perpetuu proces de devenire: nu trebuie să ajungem într-un loc anume, deși, dacă știm în ce direcție ne îndreptăm, e mai probabil să progresăm. Să trăim o viață plină de sens, să avem un scop și un sentiment de apartenență. O viață în care iubim și suntem iubiți.

# Procesul de schimbare pe parcursul vieții

„Viața este o serie de schimbări firești și spontane. Nu li te împotrivi — asta nu duce decât la suferință. Lasă realitatea să fie realitate. Lasă lucrurile să-și urmeze calea, oricare ar fi ea.“

– LAO ZI

În cultura populară, schimbarea pe care alegem să o facem se bucură de o bună reputație. Poartă cu ea strălucirea noutății și a entuziasmului. Evenimentele majore de viață, cum ar fi nașterea unui copil, aduc în general imagini de perfecțiune și exclamații de bucurie. Chiar și momentul pensionării este privit din perspectiva libertății pe care o aduce cu sine: o vacanță permanentă. Îmbătrânirea, pe de altă parte, are o reputație proastă. Toate celelalte etape ale vieții sunt privite din perspectiva procesului de dezvoltare, dar îmbătrânirea evocă imaginea unei pante alunecoase către moarte. Facem, în mod firesc, tot ce ne stă în putință, pentru a o evita, „anti-îmbătrânire“ fiind în acest caz cuvântul operațional. Adevărul este că schimbarea sub toate aspectele necesită efort. Trebuie să depunem eforturi susținute pentru a ne adapta, ceea ce poate fi uneori simplu, dar și provocator. Deși dorim să se întâmple repede, e posibil să dureze o vreme până ce emoțiile noastre ajung să țină pasul cu un eveniment exterior: nu ne putem obliga sentimentele să curgă în ritmul în care

ne mutăm dintr-o parte în alta, în care ne găsim o nouă slujbă, îndeplinim un rol nou sau dobândim un statut nou.

Creștem, gândindu-ne la viață ca la o călătorie ascendentă, o scară către un loc mai bun, fiecare pas mai sus decât cel de dinainte. Dar realitatea este mult mai puțin certă: există suișuri și coborâșuri și singura certitudine este aceea că vor exista schimbări.

Viața este o serie de etape care alternează, o perioadă de schimbare, urmată de o perioadă de stabilitate și apoi de o altă schimbare. Cercetările arată că avem tendința de a face o evaluare și de a ne gândi la schimbare la fiecare șapte-zece ani (da, există această neliniște, care apare o dată la șapte ani) și poate dura aproximativ un an să integrăm în viețile noastre procesul schimbării. Unele schimbări par succese, altele eșecuri, dar esențial este să învățăm ceva din ele. Este bine documentat faptul că, cu cât ne permitem mai mult să învățăm și să ne dezvoltăm ca reacție la schimbările de viață, cu atât mai mare este probabilitatea de a progresa. Este important să observăm că, oricât de multe necunoscute ar presupune schimbarea cu care ne confruntăm, purtăm cu noi toate aspectele importante ale trecutului. Așa cum a spus clienta mea, Maria: „Port în inimă multe dintre durerile mele din trecut“. Nu ne pierdem niciodată de locurile în care am fost și nici de cine am fost la un moment dat, iar asta poate fi o sursă de putere și creștere.

Schimbarea nu este liniară și cu toții ducem poveri invizibile, dar trecem printr-un întreg ciclu în clipa în care luăm decizia de a ne schimba.

## CONCEPEREA SCHIMBĂRII

Orice schimbare debutează cu o evaluare. Începem prin a ne gândi la ea: avem o viziune referitoare la cum ar putea fi și căutăm

---

informații care să ne ajute să înțelegem în ce fel ne va afecta. Poate fi vorba de un proces rapid, sau poate dura mult timp. Este posibil ca procesul să se întrerupă înainte ca întreg ciclul să se fi încheiat, pentru că următorul pas ne cere să acționăm. Trebuie să luăm decizia, care necesită ea însăși un anumit nivel de optimism și încredere în sine.

Chiar și schimbările pe care le alegem, cum ar fi angajarea de bună voie în relația cu un partener, necesită ajustare afectivă. Probabil știm deja că vrem să ne căsătorim cu persoana pe care o iubim, dar angajamentul propriu-zis înseamnă, inevitabil, renunțarea la toți ceilalți parteneri fabuloși imaginați, ceea ce se poate dovedi a fi dificil. Este posibil ca, uneori, acest proces să se desfășoare fără a ne tulbura prea tare, dar schimbarea rareori se strecoară cu atâta discreție. Anxietatea însoțește adesea noile începuturi: ne sperie lucrurile necunoscute. Anxietatea este o formă de energie care ne obligă să ne adaptăm, ne informează că trebuie să operăm anumite modificări la nivelul rolului pe care-l îndeplinim, la nivelul comportamentului sau al perspectivei din care privim lucrurile. Trebuie să ne lepădăm de vechiul mod de a fi, așa cum reptilele își leapădă pielea, pentru a găsi o nouă modalitate de a iniția procesul de dezvoltare.

## REZISTENȚA LA SCHIMBARE

Inevitabil, este mai dificil să ne confruntăm cu schimbarea pe care nu o dorim, cum ar fi divorțul sau pierderea slujbei. Evenimente exterioare dramatice pot declanșa o criză psihologică, dar o cădere psihică poate duce, în cele din urmă, la o revelație. Oamenii tânjesc după siguranță și se tem să renunțe la familiaritatea trecutului: pare mai puțin înfricoșătoare decât necunoscutul. O experiență nouă, cum ar fi pierderea unei slujbe,

poate readuce la lumină sentimente vechi — dar puternice. Una dintre clientele mele, Cindy, și-a pierdut slujba și a descoperit că nu și-a examinat niciodată convingerile referitoare la propria persoană, exprimate prin propoziții de tipul „Sunt o ratată“, care o făceau să saboteze schimbarea, atât de necesară. Modalitățile cel mai des întâlnite prin care ne împotrivim schimbării sunt copleșirea cu sarcini, pentru a ne menține ocupați, și frica, aceasta din urmă sabotând orice intenție de a încerca.

Schimbarea ne pune la încercare credințele și ne obligă să ne îndoim de lucrurile pe care le credeam certe. Este important să le permitem acestor convingeri să evolueze, fără să ne pierdem credințele centrale, să ne permitem să învățăm din noile experiențe. Iar uneori trebuie să eșuăm, pentru a putea înainta. Unii dintre noi vor alege nefericirea, în locul durerii provocate de incertitudine. Dar, în fața perturbării, poate fi deopotrivă eliberator să ne aducem aminte că nu deținem controlul asupra lucrurilor esențiale din viețile noastre, asupra lucrurilor care contează cel mai mult pentru noi: nașterea și moartea, comportamentele și sentimentele oamenilor din jurul nostru. Îi putem influența, dar este inutilă străduința mentală de a avea control absolut.

## CUM SE RESIMTE PERTURBAREA

Evenimentul exterior care a determinat probabil schimbarea este adesea ușor de descris, dar poate fi mai dificil de înțeles cum anume este resimțit. Prima noastră reacție poate fi o senzație, dar, în timp, tindem să ne dăm seama că senzația respectivă se transformă în gânduri articulabile. Uneori rămân neclare, dar, pe măsură ce ajungem să ne înțelegem gândurile, poate fi resimțită ca dezvoltare.