biblioterapia

Dr. Gary McClain

PUTEREA DE A MERGE MAI DEPARTE

O carte perfectă pentru oricine se află într-o perioadă de tranziție și vrea să evolueze.

Whitney Goodman

Cuprins

Introducere 7

Partea I
DEFINIȚIA ÎNCHEIERII

Capitolul 1 – Ce este încheierea 13
Capitolul 2 – Ce nu este încheierea 25

Partea a II-a
DE CE NE DORIM O ÎNCHEIERE

Capitolul 3 – Suferim 39
Capitolul 4 – Suntem furioși 55
Capitolul 5 – Ne simțim neputincioși 69
Capitolul 6 – Vrem iertare 87
Capitolul 7 – Încheierea face parte dintr-un ciclu 105

Partea a III-a
CĂUTAREA UNEI ÎNCHEIERI

Capitolul 8 – Stabilește-ți intenții clare 129
Capitolul 9 – Inițiază acea conversație (sau nu) ... 145
Capitolul 10 – Evaluează 171

Partea a IV-a

CÂND NU OBȚII ÎNCHEIEREA PE CARE O DOREȘTI

Capitolul 11 – Când să renunți la căutarea unei încheieri 191

Capitolul 12 – Acceptarea 211

Capitolul 13 – Cum treci peste dispariția cuiva drag 233

Concluzie – O viață nouă 249

Mulțumiri 259

Indice 261

Introducere

– Cât mi-aș dori să închei acest capitol din viața mea…

Ai auzit pe cineva spunând asta recent? Sau poate chiar tu ți-ai spus asta? Sau poate ai spus-o altcuiva? Bănuiesc că da. Probabil de aceea ai cumpărat această carte.

Ei bine, în cei peste 20 de ani în care am lucrat ca specialist în domeniul sănătății mintale, aceasta este una dintre frazele pe care am auzit-o rostită cel mai des. Clienții mei, indiferent cu ce se confruntă, cu doliul, cu pierderea locului de muncă, cu încheierea unei relații, cu o familie disfuncțională, cu un diagnostic medical teribil sau cu diverse alte probleme, adesea, pun aceeași întrebare: „Cum reușesc să închei acest capitol din viața mea?"

Ce îți vine în minte când te gândești la încheierea unui episod din viața ta? Poate te gândești la sfârșitul unei relații sentimentale. După o despărțire, este firesc să vrei să schimbi câteva vorbe de încheiere, să exprimi ce simți, să încerci să înțelegi ce s-a întâmplat, să închei lucrurile „o dată pentru totdeauna" (sau să vezi dacă nu e cazul să mai dai o nouă șansă relației respective). Sau poate e vorba despre decesul unei persoane dragi. Când moare cineva, indiferent de cât de sănătoasă sau de nesănătoasă a fost relația ta cu acea persoană, aproape sigur vor exista lucruri care nu au fost spuse și care pot fi exprimate acum sau vor exista alte aspecte care nu mai pot fi niciodată lămurite.

Desigur că dorim să putem încheia acest capitol, chiar dacă – *și mai ales dacă* – este imposibil.

Iată adevărul cu privire la încheierea unui anumit capitol, așa cum l-am descoperit eu în viața mea și în cea a clienților mei: uneori, găsim încheierea pe care ne-o dorim. Uneori, trebuie să mergem mai departe. A merge mai departe și a trece peste încheierea de care credeai că ai nevoie și ți-ai dat seama că nu o poți obține pot fi o afirmare a forței tale interioare! Aceasta este puterea de a încheia un capitol din viață: are un impact asupra ta atât când o obții, cât și când nu o obții.

De aceea am scris această carte. După ce am adunat mulți ani de conversații legate de acest subiect, mi-am dat seama că e ceva de care aproape toată lumea ajunge să se agațe la un moment dat și, cu toate acestea, ceva ce foarte puțini oameni înțeleg cu adevărat. În paginile acestei cărți, îți voi explica ce este cu adevărat încheierea unui capitol din viață, de ce o dorim, cum să o obținem și ce să facem atunci când nu o putem obține. (Atenție mare: cel mai adesea, nu o obținem.)

Presupun că nu ai început cartea mea pentru că erai în căutarea unei lecturi ușoare de vară. Probabil că ai ales-o pentru că încerci din greu să ajungi să închei un anumit capitol din viața ta. În acest caz, dă-mi voie să-mi exprim compasiunea și să-ți spun că sunt extrem de onorat că ai ales cartea mea. Dorința mea, obiectivul meu este ca, după ce vei fi citit capitolele care urmează, să rămâi cu ceva care să aibă o valoare personală: un gând, un exemplu, o idee pe care să o poți aplica în propria ta viață și, ca urmare, să cauți cu încredere încheierea de care ai nevoie – sau, dimpotrivă, să-ți dai seama că e timpul să renunți și să mergi mai departe. Viața nu ne dă întotdeauna ce vrem noi, dar, dacă suntem dispuși să învățăm lecția care ne este dată, viața ne livrează adesea ce avem nevoie.

Conversațiile mele legate de încheierea unui capitol din viață au fost atât pline de căldură, cât și dureroase, însoțite de emoții precum tristețe, frustrare, furie și teamă, dar și ușurare,

fericire, bucurie pură și speranță. Sper că, în paginile următoare, vei găsi o combinație de sfaturi practice care să te ajute să închei un anumit capitol din viața ta – sau lipsa acestei încheieri. Conștientizarea faptului că e posibil să-ți fie într-un fel de folos lectura rândurilor mele reprezintă împlinirea unui vis al meu de o viață. Poate într-o zi îmi vei spune dacă așa a fost. Poate acest lucru o să-mi dea prilejul încheierii unui capitol din propria mea viață.

PARTEA I

Definiția încheierii

CAPITOLUL 1

Ce este încheierea

Când lucrezi, ca mine, în domeniul sănătății mintale, ajungi să ai anumite conversații iar și iar. Fiecare dintre clienții mei are propriile sale experiențe de viață, perspective și obiective, dar, cu toate acestea, anumite subiecte tind să fie recurente. Unul dintre aceste subiecte este cel al încheierii unui capitol din viață. Și, deși fiecare dintre clienții mei este unic, uneori toți spun exact același lucru:

– Dacă măcar aș putea să închei capitolul ăsta…

– Îmi datorează cu adevărat o încheiere a acestei povești.

– De ce fuge ea de mine și nu vrea să clarificăm lucrurile ca să le putem încheia?

Și, adesea:

– Vreau niște explicații ca să pot încheia acest capitol!

Dar ce *este* totuși încheierea unui capitol din viața noastră și de ce o dorim atât de mult? Deși vorbim foarte des despre ea, poate fi surprinzător de greu de definit.

Sensul propriu al cuvântului *încheiere* se referă la ceva care se apropie de final, cum ar fi sfârșitul unei relații sentimentale, al unei relații profesionale sau, cel mai dureros dintre toate, sfârșitul unei vieți. Dar încheierea este mult mai complexă de atât. De fapt, uneori, încheierea nu se referă deloc la un sfârșit, ci mai degrabă la a obține într-un mod sau altul soluționarea unei probleme care tinde să apară tot timpul.

Cum știi dacă suferi din cauză că nu s-a încheiat un capitol din viața ta? Iată câteva indicii. S-ar putea să realizezi că…

- iei legătura cu cineva pentru a-i solicita să stați de vorbă cu privire la ce s-a întâmplat între voi;
- repeți în minte ce vrei să-i spui cuiva ca să-ți înțeleagă sentimentele (și te simți foarte inconfortabil când te gândești la modul în care îți imaginezi că va reacționa – sau la cum *ai vrea* să reacționeze);
- ai o imagine bine fixată în minte despre cum va arăta relația ta cu cineva după ce veți purta „discuția aceea serioasă";
- îți imaginezi cum s-ar putea simți o anumită persoană când „te vei răzbuna" pe ea pentru ce ți-a făcut.

Sau s-ar putea să realizezi că îți dorești…

- să revii în punctul în care crezi că ar trebui să se afle relația voastră, fiecare dintre voi dând și primind la fel de mult;
- să obții în sfârșit ceea ce meriți și nu ai primit de la celălalt, ceva ce a refuzat, în mod conștient sau nu, să-ți dea;
- să te eliberezi de povara vinovăției atunci când celălalt te iartă, în sfârșit, și nu te pedepsește pentru ceva ce i-ai făcut – sau, dimpotrivă, s-ar putea să-ți dorești ca el să-ți ceară ție iertare (pe care i-o poți acorda sau nu);
- să-ți fie recunoscut și respectat rolul pe care îl joci în această relație.

Dacă oricare dintre afirmațiile din listele de mai sus rezonează cu ceea ce simți, atunci este posibil să simți nevoia unei încheieri a unui capitol din viața ta.

EXEMPLE DE SITUAȚII ÎN CARE NE DORIM ÎNCHEIEREA

Uneori, cel mai bun mod de a defini un lucru este prin exemple, așa că iată câteva exemple pe care le-am realizat combinând

relatările unor clienți de-ai mei care mi-au vorbit despre propriile lor motive pentru care și-au dorit să obțină încheierea unui capitol din viața lor.

Allie și prietenul ei s-au despărțit după ce au fost împreună timp de peste doi ani. Lucrurile nu prea mai merseseră între ei în ultimele câteva luni – ea nici acum nu știe exact de ce. S-au despărțit brusc, în timpul unei certe care a dus la decizia comună de a încheia relația. Allie și fostul ei prieten și-au trimis niște mesaje de câteva ori după acea seară, ca să afle ce mai fac. Ea l-a rugat să se întâlnească și să discute despre ce s-a întâmplat, dar el a refuzat.

– Trebuie să închei cumva capitolul ăsta, spune ea. El de ce nu vrea să-mi ofere posibilitatea să o fac?

Allie simte durere emoțională și dorința de a ierta, precum și o ușoară furie…

Tommy a fost recent concediat de la locul său de muncă, unde a lucrat timp de cinci ani. El și șeful său nu au fost întotdeauna de acord unul cu altul, iar acesta a sărit cu gura pe el de mai multe ori când nu a fost mulțumit de performanța lui. Dar, în general, Tommy credea că se înțeleg bine. Apoi a fost chemat la Departamentul de Resurse Umane și a fost anunțat că este concediat. Șeful său nu era la birou în acea zi, așa că Tommy și-a strâns lucrurile și a plecat. I-a trimis mai multe e-mailuri șefului său pentru a-l întreba dacă pot să aibă o discuție legată de ce s-a întâmplat, dar șeful său nu i-a răspuns.

– Îmi e dator măcar cu câteva răspunsuri cu privire la ce s-a întâmplat cu postul meu, spune Tommy. Nu am și eu dreptul să închei acest capitol?

Tommy se simte frustrat, îi e teamă de viitor și are sentimentul că a fost teribil de nedreptățit…

Amanda suferă de o afecțiune cronică și se duce la același medic de ani buni. Când spune că își adoră medicul, vorbește serios. Au trecut prin niște momente grele împreună. Amanda a apreciat în mod deosebit faptul că a putut să se deschidă în

fața medicului ei și să-i spună tot ce are pe suflet. Săptămâna trecută, Amanda a primit o scrisoare în care a fost informată că medicul ei nu mai lucrează la spitalul unde se ducea ea și i s-a oferit numele medicului căruia îi fusese transferat cazul său. Amanda este devastată.

– Îmi e rușine să recunosc asta, îmi spune ea, dar credeam că ne vom lua rămas-bun și îmi va spune cum putem să menținem legătura. Tot m-ar fi întristat plecarea sa, dar cel puțin aș fi simțit că am închis acest capitol.

Amanda e tristă și dezamăgită, pe lângă faptul că îi e teamă că s-ar putea confrunta și cu potențiale probleme de adaptare la relația cu un medic curant nou…

Am multe alte istorisiri de relatat cu privire la încheierea unui capitol din viață, unele din viața clienților mei și unele din a mea. Unele dintre aceste istorisiri se termină bine, altele, nu, dar toate ilustrează nevoia noastră fundamentală de a avea parte de o încheiere.

Evenimentele importante din viață – despărțirile, pierderea locului de muncă, moartea – prezintă cel mai mare potențial de a declanșa acea nevoie psihologică a noastră care cere o încheiere. Dar trebuie să remarc, de asemenea, că nevoia noastră înnăscută de încheiere este atât de puternică, încât apare în fiecare aspect al vieții noastre, chiar și în situații relativ nesemnificative.

Iată câteva exemple.

Te grăbești și intri într-o farmacie pentru a lua medicamente pe baza unei rețete. Stai la coadă, plătești pentru produsele cumpărate și te repezi pe ușă afară. Deodată, îți dai seama că ar fi trebuit să-ți faci timp să-i răspunzi farmacistului care ți-a zâmbit și ți-a mulțumit. Te temi să nu te considere arogant. Speri ca data viitoare când vii aici să fie același farmacist, astfel încât să poți să fii mai amabil cu el. Chiar te gândești să te întorci înapoi pentru a-ți cere scuze că ai fost atât de grăbit. Ceea ce cauți este încheierea acestui capitol.

Sau să spunem că ești într-o întâlnire cu mai mulți colegi și discutați despre un proiect. În timp ce descrii o problemă pe care încerci să o rezolvi, un coleg te întrerupe și propune o soluție identică cu cea pe care tocmai o schițai tu. Nu spui nimic, pentru că, privind lucrurile în perspectivă, ce s-a întâmplat nu e mare lucru, dar rămâi cu sentimentul că ai fost nedreptățit. Ar fi trebuit să-i spui ceva acelui individ în timpul ședinței? Sau să fi vorbit cu el mai târziu? Să fi mers la șeful tău? Ce știi este că pur și simplu nu poți uita de asta, că vrei să închei cumva povestea. Toate aceste întrebări înseamnă că vrei să închizi acest capitol.

SPRE O DEFINIȚIE A *ÎNCHEIERII*

După cum am spus, este dificil de dat o definiție precisă a *încheierii*, dar voi face tot posibilul în acest scop. După părerea mea, aceasta este o stare emoțională definită de finalitate și claritate. Înseamnă că mai percepi o situație ca fiind ambiguă doar într-o mică măsură sau deloc. Întrebările tale și-au primit în mare parte răspunsul, chiar dacă nu îți plac în mod necesar toate răspunsurile. Când *nu ai ajuns* la încheierea unei anumite situații, te gândești la ea des, chiar obsesiv, încercând să înțelegi de ce lucrurile s-au întâmplat așa sau imaginându-ți cum ar fi putut să decurgă acestea dacă ai fi acționat diferit. Când *ai ajuns* la o încheiere, poți să fii mulțumit sau nu de modul în care s-a finalizat o anumită situație, dar o înțelegi relativ bine și nu mai simți nevoia să îi dedici o cantitate enormă de timp și energie mentală; poți să mergi mai departe și să te concentrezi asupra altor lucruri.

Cele mai satisfăcătoare și mai căutate forme de încheiere implică adesea o comunicare onestă între oameni și o rezolvare pașnică a conflictului, care duce la un rezultat de care *ești* în general mulțumit. Dar aceasta nu este singura formă de încheiere care există. Încheierea poate fi tristă sau dureroasă. La final,

poți regreta – dar să sperăm că totuși vei înțelege – acțiunile celeilalte persoane (sau propriile tale acțiuni). S-ar putea să nu îți placă întotdeauna răspunsurile pe care le-ai primit la întrebările tale, dar, dacă ți s-a răspuns într-un mod satisfăcător și te simți capabil să lași trecutul în urmă, felicitări, ai încheiat un capitol din viața ta.

Să spunem că cineva cu care ai fost într-o relație de câțiva ani te-a părăsit recent. Și să spunem că ai fost total șocat, pentru că nu te-ai așteptat la asta. Lucrurile păreau în regulă din punctul tău de vedere, când, deodată: poc! Probabil că ți-ai dori un fel de încheiere a acestui capitol, nu-i așa?

Iată un mod în care acest lucru s-ar putea întâmpla: tu și fostul/a partener/ă vă întâlniți. Vorbiți despre contribuția fiecăruia la relație, despre lucrurile pe care le-ați făcut și care au și consolidat, dar au și au afectat succesul relației voastre. Amândoi simțiți că învățați multe despre voi înșivă din această discuție – ce faceți bine în relații și ce trebuie să îmbunătățiți, precum și ce ar trebui să căutați la un viitor partener. După ce stați de vorbă, vă îmbrățișați și plecați, poate cu lacrimi în ochi, poate zâmbind, poate simțind un anumit regret că lucrurile nu au mers mai bine în relația voastră, dar fiindu-vă acum clar de ce s-a întâmplat asta.

Consider că este un exemplu perfect al încheierii de care cu toții am vrea să avem parte atunci când se termină o relație. Niciun scenariu de film de la Hollywood nu ar putea să o redea mai bine. Când un client al meu se află în această situație și discutăm despre încheiere, acest tip de scenariu este cel la care speră cel mai mult. Și, cu toate că s-ar putea să nu fie extrem de uzual, acest scenariu se mai și împlinește – sau cel puțin o anumită versiune a sa.

Dar iată un alt scenariu posibil. Sosește la locul de întâlnire într-o stare de agitație vizibilă. Înainte să poți vorbi, se lansează într-un atac verbal, dând vina pe tine pentru tot ce a mers prost în relația voastră și spunându-ți ce persoană oribilă crede că

ești. Nu te lasă să scoți cuvânt. În cele din urmă, te ridici de la masă și pleci, lăsându-l pe fostul partener singur, pradă furiei.

Probabil ești trist, furios și frustrat că nu ai avut șansa să spui propria ta versiune a poveștii, dar poate că această experiență neplăcută ți-a răspuns la unele întrebări. În cazul în care te întrebai dacă relația voastră mai avea vreo șansă, acum poți fi sigur că nu mai are. Sau poate ajungi la concluzia că fostul tău partener nu era un om rezonabil sau amabil și că îți e mai bine fără el. Acestea s-ar putea să nu fie finalurile din filmele de la Hollywood pe care ni le dorim cu toții, dar, dacă îți permit să înțelegi lucrurile mai bine și-ți permit să îți vezi de viața ta, pot fi o formă de încheiere.

Încheierea unui capitol din viață poate avea multe forme diferite, iar unul dintre elementele esențiale pentru a o obține, așa cum voi arăta în capitolele viitoare, este să accepți ideea că, dacă nu ai obținut-o în forma pe care o așteptai tu, aceasta nu înseamnă în mod necesar că nu ai obținut-o deloc. Încheierea pe care ne-o dorim, de care avem nevoie sau pe care credem că o merităm, nu apare întotdeauna așa cum sperăm noi, dar chiar și una mai puțin ideală ne poate ajuta să ne clarificăm ambiguitățile și să ne simțim eliberați.

NEVOIA UMANĂ DE ÎNCHEIERE

Ce legătură are încheierea cu asta? Pentru clienții mei, răspunsul la această întrebare este adesea: are o mare legătură! Sau cel puțin cu sănătatea lor mintală, fericirea și stima de sine, pentru a enumera doar câteva dintre lucrurile care cred ei că sunt în joc. Dorința noastră de încheiere provine din nevoia de a ne exprima sentimentele, de a înțelege pe deplin de ce s-a produs un eveniment, de a găsi o cale de a merge mai departe. Putem căuta încheierea și din alte motive: pentru a ierta sau a fi iertați, pentru a clarifica lucrurile după o neînțelegere, pentru a ne vindeca sentimentele rănite.

De ce este atât de puternică nevoia noastră de încheiere? Ființele umane sunt programate să evite incertitudinea. Ne luptăm cu ea. O negăm. Fugim de ea. Și, din această cauză, suferim. Simțim un disconfort natural față de lucrurile neîncheiate, cuvintele nespuse, sentimentele neîmpărtășite, obligațiile pe care ne temem că nu le-am îndeplinit. Ființele umane vor *să știe*. Nu ne place să fim lăsați fără o explicație, fără să știm de ce s-a produs un eveniment, din ce motiv celălalt a ales să se comporte astfel. Și, în funcție de cât de mult ne aflăm în defensivă, vrem să știm și ce am făcut noi pentru a contribui la situația respectivă.

Această dorință foarte umană de a ști ne poate ajuta să găsim înțelegerea pe care o căutăm. Dar se poate transforma și într-o obsesie, determinându-ne să ne plasăm în situații care ne fac să ne simțim neputincioși și care nu duc nicăieri. Și, în absența informațiilor reale, mintea noastră este foarte dispusă să intervină și să creeze povești, care ne pot produce și mai multă durere și suferință.

Când ne imaginăm că obținem încheierea dorită a unui capitol din viața noastră, lucrurile par atât de simple. Doi adulți stau împreună și clarifică lucrurile. Își descriu perspectivele individuale. Ascultă și înțeleg. Ajung la un fel de acord în ceea ce privește modul de a merge mai departe, împreună sau singuri. Dar, după cum știm, ființele umane sunt destul de complicate. Clarificarea emoțiilor și egourilor noastre nu e o muncă ușoară, așa cum îți va spune orice psihoterapeut. E nevoie pentru asta să fii capabil să exprimi ce simți, să-ți pui în cuvinte gândurile și sentimentele. Să fii capabil să asculți fără să intri în defensivă. Să poți să și dai, să și primești. Din experiența mea, atunci când cauți să obții de la cineva încheierea unui capitol din viața ta, îi ceri să fie deschis, dispus să se expună și să poarte o discuție onestă cu tine. Poate fi mult de cerut dacă tu și celălalt sunteți amândoi prinși în capcana naturii voastre pur umane, cu toate atuurile, defectele și contradicțiile ei.

UN ULTIM GÂND: PROPRIA MEA POVESTE LEGATĂ DE ÎNCHEIERE

Mama mea spunea mereu:

– Dacă aș fi primit un bănuț de fiecare dată când cineva a spus…, aș fi o femeie bogată.

Adesea, simt același lucru cu privire la cuvântul *încheiere*. Ca psihoterapeut, sunt sigur că nu sunt singurul. Dar trebuie să spun că încheierea a fost o temă recurentă în propria mea viață și mă întreb adesea dacă nu cumva de aceea atrag clienți care încearcă și ei să-și dea seama cum să o realizeze. Când am început să scriu această carte, aveam inima grea, pentru că tocmai dusesem o luptă recentă legată de încheierea unui capitol din viața mea. Iată povestea mea (sau, cel puțin, una dintre ele).

David, un prieten apropiat, deține o proprietate în țara unde a crescut și, la recomandarea unui prieten, a angajat un tânăr amabil și motivat, pe nume Victor, pentru a-l ajuta cu întreținerea acesteia. Atât David, cât și eu, am crezut că Victor are mult potențial. David a decis să-l îndrume și să îl sprijine financiar regulat pentru cheltuielile cu necesitățile de bază, taxele de școlarizare și să-l ajute pe el și familia sa și în alte privințe. Și eu am devenit prieten cu Victor și l-am ajutat ocazional cu sume mici de bani, precum și cu un calculator nou.

Dar, după câțiva ani, David a descoperit lucruri foarte dezamăgitoare. A aflat că Victor a mințit referitor la cum a folosit banii primiți și a inventat tot felul de povești pentru a se asigura că sprijinul financiar continuă. David îi dăduse lui Victor o sumă semnificativă de bani și acum era afectat atât emoțional, cât și financiar. A fost dureros să văd cât de trădat se simțea.

După ce totul s-a destrămat și David a încheiat relația de prietenie cu Victor, am fost din nou în vizită în acea țară. Victor, cu care nu mai vorbisem de când se întâmplase totul, m-a întrebat dacă putem lua cina împreună. Am decis să accept, pentru că, da, voiam un fel de încheiere. Din păcate, nu am primit-o.

Pe tot parcursul mesei, Victor mi-a povestit despre diverse lucruri care se întâmplau în viața lui, despre care știam că nu erau deloc adevărate. M-am simțit oarecum trădat, dar, mai mult de atât, eram îngrijorat pentru el, din cauza deciziilor pe care le lua și a direcției în care o lua viața lui.

Victor a continuat să-mi trimită mesaje după ce m-am întors în SUA, iar eu am ezitat să-i răspund, pentru că simțeam că trebuie să fiu de partea lui David. Dar David m-a lăsat pe mine să decid, așa că, după câteva zile, i-am răspuns scurt, în câteva cuvinte: „Sper că ești bine." Curând după aceea, Victor m-a blocat.

După ce am pierdut contactul cu Victor, dorința mea de încheiere a crescut treptat și mi-am imaginat o scenă foarte specifică despre cum credeam eu că ar trebui să aibă loc încheierea. Voiam să recunoască faptul că a mințit și să-mi ceară scuze. Voiam, totodată, să îi accept scuzele. Mi-am spus că astfel avea șansa de a se maturiza, dar, da, știam că și propriul meu ego era implicat. (Egourile noastre sunt întotdeauna implicate.) Voiam să fiu în contact cu el și să îl ajut la nevoie, dacă era posibil, într-un mod care să nu-l facă pe prietenul meu David să se simtă și mai trădat.

Au trecut doi ani de atunci. În tot acest timp, nu am știut ce făcea Victor cu viața lui, cum o ducea, dacă era bine sau nu.

Într-o zi, David m-a sunat la serviciu. Îl auzeam plângând în timp ce vorbea. Mi-a spus că Victor a murit de cancer, iar noi nu știusem că el suferea de cancer. M-am gândit la frecventele boli pe care părea să le aibă, la ajutorul de care avea nevoie periodic pentru a plăti facturile la spital. M-am gândit la ultima oară când l-am văzut și la cât de slab mi s-a părut când l-am îmbrățișat de rămas-bun. Acum, primisem răspuns la întrebările care înainte rămăseseră fără răspuns. Mi-am dat seama că probabil fusese bolnav tot timpul cât noi îl cunoscusem, dar nu ne vorbise niciodată despre boala lui. Ce demoni îl chinuiseră pe acest tânăr, inclusiv, posibil, spectrul propriei sale morți?

De ce nu ne spusese? De ce, de ce, de ce? Lucrurile ar fi putut decurge atât de diferit. I-am fi putut oferi ajutorul de care el și familia lui aveau nevoie. Voiam niște răspunsuri. Mintea mea rațională îmi spunea că nu voi putea să le obțin, dar eu le voiam oricum!

Câteva zile, am stat în biroul meu și am plâns în pauzele dintre ședințele cu clienții. Le-am spus tuturor că am ochii roșii din cauza unei alergii. În timp ce plângeam, m-am gândit din nou la încheiere. Mi-am imaginat că mă duc cu avionul împreună cu David în țara lui, că îi duc mâncare lui Victor și familiei sale și că mă asigur că e bine îngrijit. M-am imaginat stând lângă patul lui Victor, spunându-i că este apreciat, iertat și iubit, cerându-i iertare că nu mi-am dat mai mult silința să păstrez legătura cu el. Mai presus de toate, voiam să-l îmbrățișez.

Voiam o încheiere. Voiam o a doua șansă. O încheiere grozavă, care să ne dea tuturor acea stare plăcută pe care ți-o lasă finalul unui film marca Hallmark.

Cu toate acestea, din nou, nu aveam parte de o încheiere.

Am fost trist pentru mine, pentru prietenul meu David și pentru acest tânăr, Victor. Mi-a părut rău pentru toate celelalte momente din viața mea când am avut nevoie să închid un capitol din viața mea și nu am putut. Pentru clienții mei care se zbat fără încheierea de care au nevoie pentru a merge mai departe. Mi-am amintit de nenumăratele ocazii când clienții s-au așezat pe canapeaua mea și mi-au vorbit despre faptul că le lipsește încheierea unui capitol din viața lor. Despărțiri. Divorțuri. Concedieri. Relocări. Diagnostice medicale. Decese. Clienți care plângeau în hohote în timp ce îmi vorbeau despre dorința lor de a ști! Nevoia lor de a ști! Despre faptul că merită să știe! Și cu toate asta… nu știau.

Este o nevoie umană să dorești o încheiere. Căutarea acesteia poate duce la o rezolvare și la dezvoltare de sine sau poate duce la frustrare și la și mai multă durere. Dar chiar și durerea de a nu găsi o încheiere poate duce, în cele din urmă, la

dezvoltare. Căutarea încheierii unor capitole din viață a fost un proces dureros, dar și plin de satisfacție, în propria mea existență și în cea a clienților mei. Și pentru tine, de asemenea? Te invit să mi te alături în această călătorie în căutarea încheierii.

Această carte este pentru toți cei care au trecut prin momente dramatice în viață, cum ar fi moartea unei persoane dragi în urma unei boli îndelungate, dar și pentru cei care au avut parte de finaluri mai puțin dure, cum ar fi ruperea unei relații fără nicio explicație.

Tessa West

Pornim în viață mai mult sau mai puțin entuziaști. Ne imaginăm un drum lin, fără întreruperi. Dar, foarte curând, aflăm că viața e compusă din mai multe capitole, presărate cu momente dureroase, situații complicate și obstacole. Așa că ne grăbim să încheiem acele episoade și să mergem mai departe. Dar lucrurile nu sunt atât de ușoare pe cât par. Fiindcă nu știm exact la ce să ne așteptăm.

În primul rând, trebuie să știm ce este o încheiere și să înțelegem sentimentele care ne fac să o dorim. Scopul principal este să clarificăm situația, spune McClain, nu să obținem anumite rezultate, nu să ne răzbunăm pentru furia simțită, ci să învățăm să iertăm. Să înțelegem când am fost manipulați și ce să facem ca o astfel de situație să nu se repete. Și, în cele din urmă, să descoperim cum să ne îndreptăm privirea spre viitor.

biblioterapia

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-2045-9
9 786064 420459