

## CAPITOLUL 6

### **Empatia: privește pe fereastra pacientului**

Este surprinzător cum unele cuvinte sau evenimente ți se întipăresc în minte, călăuzindu-te sau însuflețindu-te continuu. Cu zeci de ani în urmă am avut o pacientă cu cancer la sân, care în adolescență avusese o perioadă de certuri dure cu tatăl ei negativist. Dorind foarte mult să se împace cu el, să reînceapă o relație armonioasă, a așteptat până când tatăl a dus-o cu mașina la colegiu, când putea fi doar cu el câteva ore. Dar mult dorita călătorie s-a dovedit un dezastru: tatăl nu s-a dezmințit, a bombănit încontinuu despre râul urât, plin de gunoaie, de pe marginea șoselei. Ea nu vedea niciun fel de gunoi în râul rustic, neatins. Nu avea ce să-i răspundă, așa că a tăcut și nu s-au mai privit tot restul călătoriei.

Mai târziu, a făcut aceeași călătorie singură și a rămas încremenită când și-a dat seama că erau *două* cursuri de apă — pe ambele părți ale șoselei. „De data asta conduceam eu, mi-a spus cu tristețe, iar râul care se vedea pe partea șoferului era exact așa de urât și poluat cum îl descriesese tata.” Dar când a învățat să privească și pe fereastra tatălui ei, era prea târziu — el nu mai era.

Povestea mi-a rămas în minte și de multe ori mi-am spus și mie și studenților mei: „Privește pe fereastra celui alt. Încearcă să vezi lumea așa cum o vede pacientul tău.” Femeia care mi-a spus această poveste a murit la scurt timp de cancer la sân și regret că nu pot să-i spun cât de foloșitoare ne-a fost povestea ei de-a lungul anilor, mie, studenților mei și multor pacienți.

Acum cincizeci de ani, Carl Rogers identifica „empatia acordată” ca fiind una dintre cele trei caracteristici esențiale

ale psihoterapeutului eficient (alături de „respectul pozitiv necondiționat” și „autenticitate” și a inaugurat domeniul cercetării psihoterapeutice, care în cele din urmă a adunat dovezi considerabile pentru a susține eficiența empatiei.

Terapia are șanse mai mari dacă psihoterapeutul pătrunde în lumea pacientului. Experiența de a fi văzut și înțeles exact îi este acestuia deosebit de profitabilă. Prin urmare, este important să înțelegem care este percepția pacientului despre trecut, prezent și viitor. De aceea încerc să verific în mod repetat presupunerile pe care le fac. De exemplu:

„Bob, iată ce înțeleg eu când mă gândesc la relația ta cu Mary. Spui că ești convins că sunteți incompatibili, că dorești foarte mult să te desparți de ea, că te plictisește și eviți să-ți petreci serile cu ea. Dar acum, când a făcut ea pasul și s-a separat de tine, îi duci dorul. Cred că te-am auzit spunând că nu vrei să fii cu ea, dar nu suportai idea că nu este la dispoziția ta când vrei. Am dreptate până aici?”

Empatia acordată este de cea mai mare importanță în domeniul prezentului imediat, al lui *aici-și-acum*, al ședinței de psihoterapie. *Perspectiva pacienților asupra orei de terapie este foarte diferită de cea a terapeuților.* Aceștia, inclusiv cei cu multă experiență, sunt surprinși să redescopere acest fenomen. Destul de des, pacienții mei descriu la începutul orei o reacție emoțională intensă la ceva ce s-a întâmplat în ora anterioară; mă simt derutat și nu-mi pot imagina în ruptul capului ce s-a întâmplat în acea oră ca să poată stârni un răspuns atât de puternic.

Am observat prima oară aceste perspective divergente (a pacientului și a terapeutului), pe când conduceam o cercetare asupra modului în care experimentau grupul de terapie sau grupul de suport membrii acestora.

Aceștia au fost solicitați să completeze un chestionar care le cerea să identifice incidentele critice de la fiecare

întâlnire. Diversele incidente descrise erau foarte diferite de ceea ce apărea în evaluările făcute de conducătorii grupurilor; o diferență similară existând și între selecția celor mai critice incidente la nivelul grupului.

Următoarea dată când am contemplat diferența dintre perspectiva pacientului și cea a terapeutului s-a petrecut în cadrul unui experiment informal, în care atât pacientul, cât și eu am scris un rezumat al fiecărei ore de terapie. Experimentul acesta are o istorie ciudată. Pacienta, Ginny, era o scriitoare foarte talentată care suferise nu doar un blocaj sever în privința scrisului, ci un blocaj al tuturor formelor de exprimare. După un an de terapie de grup nu era nicio îmbunătățire. Dezvăluia prea puțin despre sine celorlalți, și mă idealiza atât de tare încât nu era posibilă nicio întâlnire autentică. Când Ginny a trebuit să abandoneze grupul din cauza problemelor financiare, i-am propus un experiment neobișnuit. I-am oferit ședințe de terapie individuală cu condiția ca, în loc de onorariu să scrie un rezumat liber, necenzurat al fiecărei ore de terapie, în care să-și exprime toate sentimentele și gândurile pe care nu le-a verbalizat în timpul ședinței. Eu urma să fac același lucru iar aceste rapoarte săptămânale sigilate urma să i le înmânăm secretarei mele, iar o dată la câteva luni fiecare avea să citească însemnările celui alt.

Propunerea mea era foarte ambițioasă. Speram că tema primită o va ajuta pe pacienta mea să scrie din nou, dar și că o va încuraja să se exprime mai liber în timpul ședințelor de terapie. Și poate că citind notele mele se va îmbunătăți și relația dintre noi. Intenționam să scriu lucruri necenzurate, care să dezvăluie propriile-mi experiențe avute în timpul orei: ce mi-a plăcut, frustrările avute, ce m-a amuzat. Mă gândeam că dacă Ginny mă vede într-un mod mai realist poate începe să mă „de-idealizeze” și să se relaționeze la mine pe o bază mai umană.

(În paranteză fie spus și fără nicio legătură cu discuția despre empatie, aș adăuga că acest experiment a avut loc într-o perioadă când încercam să-mi dezvolt abilitățile de

scriitor, iar propunerea de a scrie în paralel cu pacienta avea și un motiv egoist: Îmi oferea un exercițiu de scriere și ocazia de a distruge restricțiile profesionale, de a mă elibera prin scris de tot ce îmi trecea prin minte imediat după fiecare ședință.)

Schimbul de însemnări o dată la câteva luni a fost o experiență de tip *Rashomon*: Deși petreceam împreună ora, o simțeam și ne-o aminteam în mod idiosincronic. În primul rând, fiecare aprecia părți diferite ale ședinței. Interpretările mele elegante și inteligente? *Nu le-a auzit niciodată*. Aprecia în schimb micile acțiuni personale pe care eu abia le observam: complimentele despre îmbrăcămintea ei sau despre cum arată sau cum scrie, scuzele mele stângace când întârziam câteva minute, felul în care râdeam la satirele ei, modul în care o tachinam în timpul jocurilor de roluri.\*

Toate aceste experiențe m-au învățat să înlătur presupunerea că eu și pacientul trăim aceeași experiență în timpul ședinței. Când pacienții discută despre ce au simțit în ședința anterioară, îi întreb despre experiența avută și aproape întotdeauna învăț ceva nou și neașteptat. Empatia este un subiect atât de la modă — barzi în vogă îndrugă tot felul de banalități despre a te pune în pielea altuia — încât tindem să uităm complexitatea procesului. Este extrem de dificil să știi cu exactitate ce simte celălalt; de cele mai multe ori nu facem altceva decât să ne proiectăm propriile sentimente asupra celuilalt.

---

\* Mai târziu am folosit rezumatele ședințelor în predarea cursurilor de psihoterapie și am fost frapat de valoarea lor pedagogică. Studenții mi-au spus că însemnările au căpătat forma unui roman epistolar; în 1974, împreună cu pacienta, Ginny Elkin (un pseudonim), le-am publicat sub titlul *Cu fiecare zi mai aproape*. Douăzeci de ani mai târziu, s-au tipărit în volum broșat și au început o nouă viață. Privind retrospectiv, cred că subtitlul, *O terapie povestită de două ori*, ar fi fost mai potrivit ca titlu, dar Ginny era îndrăgostită de vechea melodie a lui Buddy Holly.

Când lectura despre empatie, Erich Fromm cita adesea versul scris de Terențiu acum 2000 de ani: „Sunt om, nimic din ce-i omenesc nu mi-e străin” — și ne îndemna să fim deschiși la acea parte din noi care corespunde oricăror fapte sau fantezii oferite de pacienți, indiferent cât ar fi de monstruoase, violente, imorale, masochiste sau sadice. Dacă nu puteam face acest lucru, sugestia lui era să cercetăm de ce am ales să închidem acea parte din noi.

Cu siguranță, cunoașterea trecutului pacienților îți îmbunătățește substanțial capacitatea de a privi lucrurile prin ochii lor. De exemplu, dacă pacienții au pierdut multe persoane iubite, vor privi lumea prin prisma pierderii. Pot să te respingă, să nu te lase să te apropii prea mult, de teamă că ar putea suferi încă o pierdere. Prin urmare, analiza trecutului poate fi importantă nu de dragul construirii unor lanțuri cauzale, ci pentru că ne permite să fim mai empatici.

## CAPITOLUL 7

### Învață-l pe pacient să fie empatic

Empatia reală este o calitate esențială nu doar pentru terapeut, ci și pentru pacient, *iar noi trebuie să ne ajutăm pacienții să își dezvolte empatia față de ceilalți*. Amintiți-vă că de obicei oamenii vin la noi deoarece nu reușesc să dezvolte și să mențină relații interpersonale satisfăcătoare. Mulți nu reușesc să empatizeze cu sentimentele și experiențele celorlalți.

Cred că lucrul în *aici-și-acum* oferă psihoterapeuților o cale eficientă de a-i ajuta pe pacienți să-și dezvolte empatia. Strategia este simplă: ajută-ți pacienții să experimenteze empatia cu tine, și automat o vor extrapola la alte persoane importante din viața lor. Este un lucru obișnuit ca terapeutul să își întrebe pacienții cum o anumită afirmație sau acțiune a lor i-ar putea influența pe alții. Sugestia mea este ca terapeutul să se includă și pe el în această întrebare.

Când pacienții încearcă să ghicească cum mă simt, de obicei îmi concentrez atenția asupra acestui lucru. De exemplu, dacă un pacient îmi interpretează un gest sau un comentariu și spune „Cred să v-ați săturat de mine”, sau „Știu că vă pare rău că v-ați făcut de lucru cu mine”, sau „Probabil că ora cu mine este cel mai neplăcut moment al zilei” îi verific simțul realității, și îi spun „Vrei să-mi pui o întrebare?”

Acest lucru ține, desigur, de antrenamentul abilităților sociale: îl determin pe pacient să mi se adreseze sau să-mi pună întrebări direct, și mă străduiesc să răspund într-un mod direct și util. Răspunsul pe care îl dau poate fi, de exemplu: „Mă interpretezi total greșit. Nu am niciun sentiment de acest fel. Sunt mulțumit de cum lucrăm. Ai dovedit

mult curaj, muncești mult, nu ai lipsit de la nicio ședință, nu ai întârziat niciodată, ai avut încredere în mine, împărtășindu-mi atâtea lucruri intime. Faci exact ce trebuie să faci. Dar observ că ori de câte ori încerci să ghicești ce simt în legătură cu tine, nu se potrivește cu experiența mea interioară, iar eroarea este întotdeauna în aceeași direcție: interpretarea ta este că îmi pasă mult mai puțin de tine decât se întâmplă în realitate.”

Alt exemplu:

„Știu că ai mai auzit povestea asta, dar ...” (și pacientul începe să facă o lungă istorisire).

„Mă frapează cât de des spui că am mai auzit povestea asta, iar apoi te apuci să mi-o spui.”

„E un obicei prost, știu. Nu-l înțeleg.”

„Ce crezi că simt când ascult iar aceeași poveste?”

„Trebuie să fie plictisitor. Probabil vrei să se termine ora, probabil te uiți la ceas.”

„Vrei să-mi pui o întrebare?”

„Tu vrei?”

„Sunt nerăbdător să mai aud o dată povestea. Simt că se interpune între noi, ca și cum nici nu ai vorbi cu mine. Ai dreptate, m-am uitat la ceas, dar cu speranța că atunci când îți termini povestea vom mai avea timp să vorbim înainte de sfârșitul ședinței.

## CAPITOLUL 8

### Pacientul trebuie să conteze pentru tine

Acum mai bine de treizeci de ani am auzit cea mai tristă poveste de psihoterapie. Eram în Londra, unde am petrecut un an ca cercetător științific la renumita clinică Tavistock. Am cunoscut acolo un psihanalist și psihoterapeut britanic proeminent specializat în terapie de grup, care tocmai se pensiona, la vârsta de șaptezeci de ani; cu o seară înainte ținuse întâlnirea finală a unui grup de terapie de lungă durată. Membrii, dintre care mulți făceau parte din grup de mai bine de un deceniu, reflectaseră asupra numeroaselor schimbări pe care le văzuseră unii la alții și au fost cu toții de acord că exista o persoană care nu se schimbase deloc: terapeutul! Este *exact* la fel după zece ani, spuneau ei. El s-a uitat la mine și, bătând ușor cu degetele în birou pentru a sublinia importanța cuvintelor sale, mi-a spus pe cel mai povățuitor ton pe care l-a putut găsi: „Asta, dragul meu, este o tehnică bună.”

Întotdeauna m-a întristat amintirea acestui incident. Este trist când te gândești că cineva poate petrece atâta timp cu alții și totuși nu îi lasă niciodată să conteze suficient pentru a fi influențat și schimbat de ei. Te sfătuiesc să lași pacienții să conteze pentru tine, să-ți intre în minte, să te influențeze, să te schimbe — și să nu le ascunzi acest lucru.

Cu ani în urmă am ascultat o pacientă care își denigra prietenele pentru că „se culcau cu cine apucau”. Era ceva tipic pentru ea: era foarte critică la adresa tuturor celor pe care mi-i descria. M-am întrebat cu voce tare ce impact au aceste judecăți critice asupra prietenelor ei:

„Ce vrei să spui? m-a întrebat. Faptul că îi judec pe alții are impact asupra *ta*?“

„Cred că mă determină să fiu circumspect în a dezvălui prea multe despre mine. Dacă am fi prieteni aș fi rezervat în a-ți arăta partea mea mai întunecată.“

„Da, acest lucru mi se pare cât se poate de limpede. Ce părere ai despre sexul ocazional? Ai putea separa sexul de iubire?“

„Bineînțeles. Face parte din natura umană.“

„Asta îmi provoacă repulsie.“

Ora s-a terminat pe această notă și zile întregi după aceea am fost întors pe dos de interacțiunea avută; la începutul următoarei ședințe i-am spus că a fost foarte neplăcut pentru mine faptul că i-am provocat repulsie. Reacția mea a surprins-o și mi-a spus că am înțeles-o complet greșit: ceea ce a vrut să spună era că natura umană și propriile ei dorințe sexuale îi provocau repulsie, nu eu sau vorbele mele.

În timpul aceleiași ședințe s-a întors la un moment dat la incident și mi-a mărturisit că, deși regretă că mi-a produs o stare de disconfort, este mișcată — și fericită — că a contat pentru mine. Schimbul de cuvinte a catalizat dramatic desfășurarea terapiei: în ședințele care au urmat a avut mai multă încredere în mine și și-a asumat mai multe riscuri.

Am primit recent un e-mail de la o pacientă.

Te iubesc dar te și urăsc pentru că pleci, nu doar în Argentina și New York și după câte știu în Tibet și Timbuktu, ci pentru că pleci în fiecare săptămână, închizi ușa, probabil dai televizorul pe un meci de baseball sau îți verifici acțiunile la bursă și îți faci o ceașcă de ceai, fluierând o melodie veselă și nu te gândești deloc la mine; și de ce ai face-o?

Aceste cuvinte dau glas unei întrebări majore pe care mulți pacienți nu o pun niciodată: „Te gândești vreodată la mine între ședințe, sau ies din viața ta pentru tot restul săptămânii?“

Din experiența mea pot spune că cel mai adesea pacienții nu-mi dispar din minte, și dacă între ședințe mă gândesc la lucruri care le-ar putea fi de ajutor, li le împărtășesc.

Dacă simt că am făcut o greșală în timpul ședinței, consider că întotdeauna cel mai bine este să recunosc direct. Odată o pacientă mi-a descris un vis:

„Sunt la vechea mea școală elementară și vorbesc cu o fetiță care a fugit din clasă și plânge. Îi spun: «Trebuie să-ți amintești că te iubesc mulți oameni și cel mai bine ar fi să nu fugi de toată lumea.»”

I-am sugerat că ea este și fetița și persoana cu care aceasta vorbește și că visul este ecoul a ceea ce am discutat la ultima ședință. „Desigur”, a răspuns.

M-a iritat răspunsul ei: ca de obicei, nu recunoștea meritul observațiilor mele utile, așa că am insistat să analizez răspunsul „Desigur”. Mai târziu, gândindu-mă la această ședință care m-a nemulțumit, mi-am dat seama că problema a fost cauzată în mare măsură de încăpățânarea mea de a interpreta acel „desigur”, ca să am eu întregul merit pentru puterea de înțelegere a visului.

Am început ședința următoare recunoscând că am avut un comportament imatur, după care am continuat cu una dintre cele mai constructive ședințe, în care mi-a dezvăluit multe secrete importante pe care le ținea ascunse de mult timp.

Uneori, pacienții contează suficient pentru mine ca să între în visele mele și, dacă consider că un vis poate facilita în vreun fel actul terapeutic, nu ezit să li-l împărtășesc. Am visat odată că m-am întâlnit cu o pacientă pe un aeroport și am încercat să o îmbrățișez, dar am fost împiedicat de geanta mare pe care o purta. I-am povestit visul și l-am legat de discuția avută la ședința anterioară despre „bagajul” pe care l-a adus în relația ei cu mine, adică sentimentele puternice și ambivalente față de tatăl ei. A mișcat-o faptul că i-am împărtășit visul și a recunoscut că este logică legătura pe

care am făcut-o cu faptul că mă asocia cu tatăl ei; dar a mai sugerat o semnificație la fel de logică, și anume că visul exprimă regretul meu pentru faptul că contractul nostru profesional (simbolizat de geantă, un obiect în care se țin bani, cu alte cuvinte onorariul pentru ședințele de terapie) exclude o relație sexuală. Nu am putut nega că interpretarea ei chiar avea sens și că reflecta sentimente ascunse undeva adânc în mine.

## CAPITOLUL 9

### Recunoaște-ți greșelile

Psihanalistul D.W. Winnicott a făcut odată observația tranșantă că diferența dintre mamele bune și mamele rele nu constă în erorile *comise, ci în ce fac cu ele*.

Am cunoscut o pacientă care a renunțat la terapeutul pe care îl avea dintr-un motiv aparent banal. La a treia ședință a plâns copios și a vrut să ia un șervețel Kleenex, dar cutia era goală. Terapeutul a căutat în zadar un șervețel sau o batistă în cabinet, apoi a fugit la toaletă ca să aducă hârtie igienică. La următoarea ședință pacienta a comentat că probabil a fost un incident neplăcut pentru el, dar el a negat. Cu cât ea a insistat mai mult, cu atât poziția lui a devenit mai fermă și a întrebat-o de ce continuă să se îndoiască de răspunsul lui. În cele din urmă ea a tras concluzia (care mi se pare justificată) că nu s-a ocupat de ea într-un mod autentic și a hotărât că nu poate avea încredere în el pentru munca de lungă durată care îi aștepta.

Exemplu de greșeală recunoscută: O pacientă care pierduse multe persoane iubite, iar acum se confrunta cu moartea iminentă a soțului, care suferea de tumoare cerebrală, m-a întrebat odată dacă mă gândesc la ea între ședințele de terapie. I-am răspuns, „Mă gândesc adesea la situația ta.” Răspuns greșit! Cuvintele mele au înfuriat-o. „Cum ai putut spune asta, m-a întrebat, tu, care ar trebui să mă ajuți, tu, care îmi ceri să-ți împărtășesc sentimentele cele mai intime. Cuvintele astea îmi întăresc spaima că nu am un Eu propriu, toată lumea se raportează la situația mea, însă nimeni nu se raportează la mine. Mai târziu a adăugat că nu numai că ea nu are *sine*, dar că și eu am evitat să-mi aduc propriul *sine* la întâlnirile cu ea.