

# Aceiași noi

Cătălina Dumitrescu este psiholog clinician și psihoterapeut cu formare în psihoterapia cognitiv-comportamentală. Are un doctorat în științe psihologice. A lucrat cu copii cu nevoi speciale și din medii defavorizate și cu persoane aflate în cămine pentru bătrâni. Timp de zece ani a fost psiholog clinician într-un spital, unde a avut grijă de starea psihică a pacienților cu afecțiuni oncologice. A organizat și susținut grupuri de sprijin pentru persoanele diagnosticate cu cancer. A coordonat timp de șapte ani proiectul „Școala Părinților“, menit să ofere informații de specialitate și sprijin viitorilor părinți. A participat, împreună cu echipa de neurochirurgi condusă de doctorul Dan Șuiaga, la operații de tip *awake brain surgery*. În prezent lucrează ca psihoterapeut în practica privată și nu mai locuiește în România de patru ani. Scrie articole pentru *Dilema veche*. La Humanitas a publicat *În interior: Momente de întâlnire cu tine însuși* (2022), este coautoare a volumului colectiv *Suntem sănătoși la minte? Despre sănătatea psihică în România* (2022) și a colaborat la volumul coordonat de Radu Paraschivescu *Ce vrăji a mai făcut pisica mea: Povești care torc, miaună și cer să fie alintate* (2023).

Versiuni ale unora dintre aceste texte au fost publicate  
în *Dilema veche* în perioada 2022–2024.

Redactori: Iuliana Glăvan, Mona Antohi  
Coperta: Angela Rotaru  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
DTP: Manuela Manița, Dan Dulgheru

Tipărit la Livco

© HUMANITAS, 2024

ISBN 978-973-50-8488-2  
Descrierea CIP este disponibilă  
la Biblioteca Națională a României.

EDITURA HUMANITAS  
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România  
tel. 021/408.83.50, fax 021/408.83.51  
[www.humanitas.ro](http://www.humanitas.ro)

Comenzi online: [www.libhumanitas.ro](http://www.libhumanitas.ro)  
Comenzi prin e-mail: [vanzari@libhumanitas.ro](mailto:vanzari@libhumanitas.ro)  
Comenzi telefonice: 0723.684.194

*În memoria  
mamei și a bunicii mei*

# Cuprins

<i>Prefață</i>	
de Vlad Stroeșcu.....	9
1. Și? Te-a cerut în căsătorie? .....	13
2. Despre frica de a trăi .....	30
3. <i>Oglindă, oglinjoară...</i> .....	44
4. Emoții <i>versus</i> stresoreacții .....	55
5. Despre Noi și Ei .....	70
6. Despre moartea cu demnitate. Implicații morale și psihologice .....	89
7. O structură limbică arhetipală sau în miezul răului .....	107
8. Îmbrățișează-mă .....	115
9. Despre Goe sau care-i treaba cu răsfățul .....	121
10. Povestea Albei-ca-Zăpada sau despre violența invizibilă .....	128
11. Despre alegeri. Celibatar, sau partener? .....	139
12. Cine-i periculos? Mic tratat de sănătate publică .....	156
13. Despre prostie sau cum am devenit inteligent.....	165
14. Cel fără de păcat .....	172

## Prefață

Două întrebări mă frământă despre Cătălina Dumitrescu și cei asemenea ei. Mai întâi, de ce scrie? Ce impuls vital, ce neliniște, ce chemare au făcut-o să scrie prima dată către redacția *Dilemei vechi*? Ar fi putut foarte bine să nu o facă. Avea deja o profesie nu doar teribil de grea și specializată, ci și din categoria celor cu miză mare, care te împlinesc și te obolesc, pentru că ai ocazia să vezi zilnic oameni, să le auzi poveștile și chiar să faci bine, să contezi în viața lor, să vindeci, dar și să greșești. E arhisuficient pentru o viață de om. Să scrii despre lucrurile astea e deja altă profesie, altă chemare, altă dăruire. Ceea ce mă duce la a doua întrebare: când și cum mai are timpul, cheful și disciplina de a-și aduna gândurile, de a le scutura și limpezi și de a le pune într-o formă cu cap și coadă și ușor de citit? Când citești ce scrie, pare ușor, dar, credeți-mă, nu e deloc așa. Profesiile noastre presupun un limbaj specializat și un model de gândire diferite, uneori până la a fi criptice, spre deosebire de limbajul și gândirea obișnuite. Am văzut destui doctori care, întrebați de jurnaliști despre un subiect, purced la descrieri complexe și tehnice și cu totul de neînțeles pentru cei ce îl ascultă. În schimb, Cătălina Dumitrescu știe să facă drumul sinuos înapoi către oameni. Textelor dumisale li se aplică un citat pe care l-am găsit la un personaj imaginat de Yalom,

vorbind despre un alt volum, „o carte foarte bună, nici un cuvânt de specialitate“.

Poate că am un oarecare răspuns la prima întrebare, pentru că și eu simt impulsul inexplicabil de a scrie. Poate că are de-a face cu motivul pentru care toți avem nevoie de povești: nevoia de a pune ceva în ordine, de a rezolva o întrebare nechemată sau chiar o durere care nu se alină până nu e trecută în cuvinte durabile, citite apoi de altul. Poate că textele Cătălinei încep ca ale mele și ca poemele lui Robert Frost, „cu un nod în gât“, deși, adesea, nodul ăsta în gât nu ne aparține, e cel mult un nod prin simpatie. Dar, în timp ce unii dintre noi, ca mine, scriu cel mult fragmente pe pereți, care nu durează și nu se încheagă, am în mână deja a doua carte a Cătălinei, și sunt sigur că vor urma multe altele. Cred că, dacă aș întreba-o direct, mi-ar spune, cu modestie, că pentru ea a fost important să plece ca să poată scrie în felul ăsta, să ia distanță de mediul în care am crescut amândoi, și care tinde să ne irosească și să ne risipească pe toți, de societatea noastră ciudată unde totul, inclusiv viața și moartea, e luat în proverbialul *à la légère* și unde e nevoie să fii acrobat și războinic ca să încerci să faci bine, să ai și o viață personală și să nu ajungi la burnout.

Și aici se naște o altă mirare a mea. Bănuiesc că tocmai mediul ăsta în care ne-am format, amețitor, confuz, traumatizant, corupt, ingrât a fost unul din motivele pentru care Cătălina Dumitrescu a început și a continuat să scrie, ca un act de reziliență, poate chiar de revoltă. De obicei, când scrii astfel, rezultatul însuși e încărcat de furie justificată, e incisiv, caustic, vrea să taie în țesut viu. Dar, uimitor, scrisul din cartea de față nu e deloc așa. Din contră, am impresia, deschizând-o, că am intrat într-o oază de normalitate și echilibru. Aerul e mult mai curat între paginile ei.

Nu e atmosferă de *spa* motivațional, cum prea adesea întâlnim în cărțile în care căutăm ajutorul, ci una de bucurie intelectuală, de entuziasm față de tot ce înseamnă omenesc. Vignetele clinice, istoriile despre oameni aflați în suferință sau în proces terapeutic au mai mult decât empatie, au duioșie. Undeva, la mijlocul lecturii, am găsit ideea că nici o societate nu va fi cu adevărat sănătoasă, pentru că germenii bolilor sociale se află în structura noastră imperfectă. Nu e resemnare nici în afirmația asta, e, din contră, optimismul ideii că, dacă ne străduim să fim noi înșine *mai bine*, și lumea noastră va fi mai bună. Să avem mai multă grijă de sănătatea noastră mintală nu e un act egoist (unii chiar cred că e un moft), ci unul moral și generos.

Regăsim în carte ideile majore contemporane ale neuroștiințelor aplicate, cum ar fi neuroplasticitatea, conexiunile dintre creier, sistemul endocrin, sistemul imunitar și restul corpului, precum și influențele benefice ale lui Sapolsky, Cyrulnik, ale marelui Oliver Sacks și ale multor alora pe care ar trebui neapărat să îi citiți, pentru că ei sunt Thaleșii, Heracliții, Platonii și Aristotelii zilelor noastre, în care în sfârșit întrezărim ceva din ce suntem cu adevărat, trecem frontierele de dinăuntru. Cartea asta, ca și prima, e o poartă. Psihologia Cătălinei Dumitrescu e rațională și lipsită de orice superstiție, marcată de știința faptului că între minte și corp nu există o frontieră reală și bazată pe dovezi, dar este și plină de un optimism vital.

De altfel, acesta este firul roșu al cărții pe care o aveți în mână: în ciuda vicisitudinilor, defectelor uneori inerente, genetice, din noi, a mediului ostil, a ignoranței și prejudecăților, vindecarea poate începe oricând, e chiar la îndemână. Chiar și empatia se învață, aflăm din capitoul 14, ce speranță nemaipomenită pentru sociopații lumii! Și să nu ne



amăgim singuri, cu toții avem limite ale empatiei, cu toții avem mica noastră sociopatie secretă și un sistem de iluzii și pretexte care ne permit să ne suportăm pe noi înșine, dar ne împiedică să mergem înainte, să evoluăm.

Eu am privilegiul să o cunosc pe Cătălina Dumitrescu, să știu ce om cald și luminos este. Cândva, pe niște trepte bucureștene luminate de un soare aproape mediteraneean, am pus la cale și un text pe care l-am scris împreună. Dar, și dacă n-aș fi cunoscut-o, doar citind ce scrie v-aș fi putut spune că e un om de partea binelui. Sper ca volumul ăsta să vă aducă și dumneavoastră liniștea și claritatea și bucuria pe mi le-a dăruit mie.

*Vlad Stroescu*

## 1. *Și? Te-a cerut în căsătorie?*

În anii '90, societatea românească gusta bucuria libertății pentru care unii oameni, curajoși și naivi, ieșiseră în stradă și plățiseră cu propria viață. Era o lume profund rudimentară la nivel emoțional, abuzată, care fusese obișnuită să trăiască în umilință și în multă frică. Se promovau modelele rușinii, ale vinii și ale durerii emoționale ca parte a funcționalității.

Libertatea venită dintr-odată și nesperată a adus în prim-plan alte modele „de succes“, și anume pe cei care începeau să se descurce, să importe haine din Turcia și să facă bișniță. Au apărut telenovelele și filmele americane unde vedeam personaje întruchipate de actori frumoși și sumar îmbrăcați. Apoi au apărut cărțile superficiale care încurajau căutarea dragostei, a sensului și a împlinirii prin găsirea sufletului pereche. De cele mai multe ori tiparul promovat era al unei femei neajutate care își află împlinirea și mulțumirea printr-o căsătorie cu un bărbat bogat. De obicei, femeia era virgină, rușinoasă, inferioară ca statut, săracă, muncitoare, și ajungea să lucreze ca servitoare în casa sau în compania unde bărbatul era ori șeful ei, ori stăpânul casei. Povestea de dragoste începea întotdeauna cu cei doi într-un dezacord, dar în cele din urmă se îndrăgosteau unul de altul. De altfel, nici azi nu suntem foarte departe de modelele promovate atunci. Filmele romantice aduc și în zilele noastre povești

similare, doar că femeia este puțin mai emancipată, nu mai este neapărat virgină, nu mai are un statut neapărat inferior, este independentă, nevrotică. Chiar dacă la nivel declarativ refuză un partener, în sinea ei și-l dorește totuși, iar atunci când acesta apare, relația începe tot sub forma unei tachinări și cu multe lupte de tipul „te plac, dar nu recunosc că te plac“. Finalul nu poate fi decât unul în care ori ea, ori el aleargă prin aeroport sau conduce nebunește pentru a se găsi și pentru a trăi mai apoi – cum altfel? – fericiți până la adânci bătrâneți în ovațiile mulțimii – căci întotdeauna există acest exhibiționism al personajelor de a-și mărturisi dragostea în fața unei mulțimi.

După cum vedem, modelele promovate intens au fost, și încă sunt în mare parte, cele în care succesul și reușita înseamnă să te căsătorești.

V. este o femeie care în prezent nu se află într-o relație de cuplu. Ea a intrat într-un proces terapeutic pe când era împreună cu partenerul ei de câțiva ani, își cumpăraseră o casă împreună, nu aveau copii și nici animale de companie, mergeau în vacanțe frumoase; însă la un moment dat, încet-încet, partenerul acesteia a început să muncească din ce în ce mai mult, să fie promovat și să devină și mai competitiv. Astfel, seara și în weekend, el se retrăgea să se uite la seriale fără a mai avea disponibilitate pentru relație. Așa au început discuțiile între cei doi, care, după un an, au dus la separare. Această separare a fost foarte dureros trăită de V., pentru că nu-și putea explica ce l-a determinat pe partenerul ei să nu o mai dorească. Sigur că au existat tot felul de supoziții, printre care și cea că poate s-a îndrăgostit de altcineva și nu are curajul să-i spună. În realitate, acesta pur și simplu se plictisise de relația pe care o aveau, și, cum era o structură competitivă, simțea că V. nu-i mai

este de-ajuns, nu mai este partenera potrivită. Vreau să adaug că V. este o femeie cu mult peste media standardelor de frumusețe și cu o structură pe care am numit-o „o grație a altruismului“. A fost foarte dureros pentru V. să accepte realitatea, să se mute și să o ia de la capăt. V. a avut de câștigat din experiența ei, dar a trebuit să treacă prin toată această suferință și să înceapă terapia pentru a-și da seama că are dreptul să aibă nevoi proprii și să merite un partener sănătos emoțional și matur. „Cel mai greu mi-a fost să renunț la setarea mentală «au trăit fericiți până la adânci bătrâneți», pe care o aveam imprimată în minte din fragedă pruncie“, mi-a mărturisit V. într-o ședință de terapie. Într-o alta, mi-a spus cât de greu îi este să nu se mai întrebe ce nu a făcut bine și ce ar putea să facă astfel încât fostul partener să se întoarcă la ea. Mult timp și-a concentrat atenția și munca interioară pe vină și rușine, modelul cognitiv setat timpuriu că nu suntem suficient de buni să merităm reciprocitate în ceea ce oferim, că avem defecte și de aceea suntem respinși, că sigur am făcut noi ceva de am fost abandonați. Niciodată sau, ca să nu generalizez, rareori am auzit mesajul că poate partenerul este imatur emoțional sau are valori diferite de ale noastre; și oricât am încerca să fim cât mai aproape de un ideal tot nu vom salva acea relație, deoarece în orice relație e nevoie ca ambii să trudească la funcționalitatea ei, nu doar unul. Acela care alege să facă eforturi de unul singur în speranța că-l va schimba pe celălalt va sfârși obosit, frustrat și rănit emoțional, iar asta o să-i afecteze în timp sănătatea.

Să luăm spre exemplu *Cenușăreasa*, una din multele povești auzite atunci când eram mici și care transmite mesajul la care aspirăm cu toții: să trăim fericiți. Dar oare cum arată această fericire? Mulți oameni și-o reprezintă ca pe o stare de bine, fără responsabilități, de „*dolce far niente*“ în

care simțim bucurie și plăcere. Îmi vine să scriu „un loc cu verdeață, unde nu-i durere, nici întristare, nici suspin“, poate că vă sună cunoscut această descriere a raiului ce se regăsește în slujba de înmormântare, care cumva ne oferă consolarea că cel pierdut și drag merge într-un asemenea loc.

Limbajul folosit uneori are rol de amorsare. Cuvintele folosite pot să vindece, să salveze, să ridice moralul, să aducă speranța, să aline, dar pot induce și minciuna spusă atât celorlalți, cât și sieși, pot să devasteze, să rănească, să pornească războaie și să aducă moartea. Prin repetarea cuvintelor într-un sens sau altul ia naștere fenomenul de amorsare, care poate duce la comportamente sociale sau antisociale.

Cercetătorii Daniel Kahneman și Amos Tversky, care au și câștigat Premiul Nobel, au arătat că modul în care folosim cuvintele modifică deciziile pe care le luăm. Un exemplu în acest sens este experimentul referitor la administrarea unui medicament. Dacă li se va spune pacienților că medicamentul respectiv are o rată de supraviețuire de 95%, este foarte probabil ca acesta să fie utilizat și recomandat de specialiști, dar dacă li se va spune că rata mortalității dată de utilizarea sa este de 5%, încrederea în potențialul curativ al acestuia scade, și nu va fi folosit de mulți oameni. Această explicație poate sta și la baza fenomenului antivaccinist, dar nu voi intra prea mult în acest subiect, deoarece este prea vast și îi las pe sociologi să-l studieze. Însă cred că rezistența celor care sunt împotriva vaccinării ține de mult mai mulți factori, cum ar fi: traumele trăite, care le-au modificat structura cognitivă, tendința de suspiciune, care a apărut în urma unor evenimente dureroase și care se accentuează cu vârsta, deoarece mecanismele de protecție nu mai au

aceeași capacitate de a ne proteja, ducând la decompensare psihică, iar în unele cazuri până la forma cea mai gravă – instalarea tulburării paranoide.

Dar revenind la cuvinte și la puterea acestora, cred că, dacă nu ne-am agăța de unele cuvinte, suferința ar fi și mai mare și greu de dus. Cuvintele ne pot fi de mare ajutor în momentele grele în care am pierdut pe cineva iubit. Ne consolează că cel drag este într-un loc fără suferință. Un mesaj des întâlnit în mediul nostru și care ne face să căutăm acest loc plin de verdeță, de lapte și miere. La fel se întâmplă cu poveștile copilăriei, care ne setează căutarea fericirii absolute, o stare de fapt trăită în perioada fetală, unde absolut toate nevoile noastre erau satisfăcute – atât cele de hrană, cât și cele emoționale –, nu era nevoie să depunem nici un efort în acest sens. Ulterior nașterii trebuie să le cerem de fiecare dată, și n-o putem face decât prin plâns, care o alertează pe mamă pentru a consola, hrăni, schimba bebelușul sau a-și manifesta afecțiunea față de el.

În *Cenușăreasa*, avem o fetiță care își pierde mama și al cărei tată se căsătorește cu o femeie care are la rândul ei două fiice din căsătoria anterioară (presupunem că e văduvă, în acea perioadă nu exista divorțul), pe care le preferă și le favorizează. Este vorba de o mamă nouă (cu sens de vitregă) care face diferențe între copii, îl manipulează pe tatăl Cenușăresei, iar pe aceasta o pune la munca de jos, o umilește și o ține departe de drepturile ei de copil. Avem deci o mamă vitregă în adevăratul sens al cuvântului, rea, manipulativă, perversă, care rănește o fetiță și o înjosește. Desigur că ne întrebăm unde este tatăl ei, cum de nu o protejează și cum de mai continuă această căsnicie cu o femeie incapabilă de iubire și de a fi dreaptă.