

memorii | jurnale

Clare Mackintosh a renunțat în anul 2011 la o carieră în poliția britanică pentru a se dedica în întregime scrisului. „Maestra răsturnărilor de situație“, cum o numește editorul HarperCollins, a publicat romane polițiste cu mare succes atât la public, cât și la criticii literari, fiind răsplătite cu numeroase premii. Cărțile sale au fost traduse în patruzeci de limbi și s-au vândut în peste trei milioane de exemplare pretutindeni în lume; zeci de săptămâni la rând au apărut în topul recomandărilor din *Sunday Times* și *New York Times*. De câțiva ani, Clare locuiește în nordul Țării Galilor cu soțul ei și cei trei copii. Conduce Societatea Silver Star, organizație de caritate din cadrul Spitalului John Radcliffe (Oxford), pentru sprijinirea mamelor care se confruntă cu sarcini cu risc ridicat.

În anul 2006, Clare Mackintosh a devenit mama a doi băieți născuți prematur. Unul dintre ei s-a îmbolnăvit de meningită, suferind grave leziuni cerebrale. Când avea doar cinci săptămâni, părinții au decis să îl scoată de la aparatul de oxigen. Cartea aceasta este povestea doliului lui Clare.

CLARE MACKINTOSH

Cartea doliului

O POVESTE
DESPRE DRAGOSTE
ȘI SPERANȚĂ

Traducere din engleză
de Ioana Ioniță

HUMANITAS

Redactor: Adina Săucan
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Bogdan Nicolau
DTP: Radu Dobreci, Veronica Dinu

Clare Mackintosh
I Promise It Won't Always Hurt Like This
Copyright © Clare Mackintosh 2024
The moral right of the author has been asserted.
First published in Great Britain in 2023.

Tipărit la Livco Design

© HUMANITAS, 2025, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Mackintosh, Clare
Cartea doliului: o poveste despre dragoste și speranță /
Clare Mackintosh; trad. din engleză de Ioana Ioniță. –
București: Humanitas, 2025
ISBN 978-973-50-8885-9
I. Ioniță, Ioana (trad.)
821.111

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0723 684 194

Pentru toți cei care au pierdut pe cineva drag.
Și pentru Alex.

Cuprins

Introducere	9
18 gânduri care aduc alinare.	
Promisiunile mele către tine	19
UNU	
Îți promit că durerea se va atenua cu timpul	21
DOI	
Noaptea nedormite, zguduite de plâns vor deveni o amintire	27
TREI	
Durerea o să mai vină în valuri, dar n-o să te doboare	37
PATRU	
Vei găsi un mod de a-ți lua rămas-bun de la cel plecat	47
CINCI	
Vei găsi un motiv să mergi mai departe	61
ȘASE	
Moartea nu va fi mereu primul gând al tău în zori de zi	69
ȘAPTE	
O să scapi de teama că te pândește ce-i mai rău	75
OPT	
Furia se va domoli și ea cu timpul	83

NOUĂ	
Vinovăția nu te va împovăra pentru totdeauna	95
ZECE	
Senzația de oboseală se va risipi treptat	103
UNSPREZECE	
Vei găsi pe cineva care să te-nțeleagă cu adevărat	115
DOISPREZECE	
Nu vei simți la nesfârșit că fericirea celorlalți te face nefericit	127
TREISPREZECE	
Vor veni și aniversările când nu-ți vei mai simți inima sfâșiată de durere	137
PAISPREZECE	
N-o să te mai macine întrebările fără răspuns	149
CINCISPREZECE	
Vei simți din nou bucurie	157
ȘAISPREZECE	
Într-o bună zi vei putea ajuta și tu un om în suferință	165
ȘAPTESPREZECE	
De uitat, n-ai cum să uiți	175
OPTSPREZECE	
Îți promit că durerea se va atenua cu timpul	183
Ce mi-a fost mie de ajutor în doliu	187
Resurse	189
Mulțumiri	191

Introducere

Am aproape cincizeci de ani. Mi-am pierdut bunicii, câțiva prieteni, tatăl, un copil. Doliul a fost mereu prezent în țesătura vieții mele, uneori ca un fir de borangic pe care abia-l distingi, alteori ca un fir gros cu care peticești stângaci pânza sfâșiată. Îmi trăiesc doliul ca mamă, fiică, soră, soție, prietenă.

Sunt și scriitoare. Durerea aceasta a pierderii străbate tot ce scriu. Scriu ca să dau un sens lumii și să-mi găsesc locul în ea, și mai scriu ca să ajung la cei care simt ca mine. Scriu cu speranța că ecoul cuvintelor mele va ajunge la ceilalți; că vor citi și reciti un rând și vor spune: „Da, asta e! Exact așa mă simt și eu!“

Romanele mele gravitează în jurul ideii de pierdere, însă nu am scris niciodată în mod explicit despre doliu. Despre cum se resimte el, despre forma pe care o ia, despre cât de groaznic este. Despre natura sa schimbătoare, tiparele și trecerea lui.

N-am mai scris până acum așa, fără ocolișuri, despre doliul pe care-l port *eu*. Mi s-a părut mereu prea copleșitor ca să-l abordez fără filtrul ficțiunii; prea periculos – ca atunci când îți ațintești privirea spre soare. Dacă mă orbește? Dacă

nu-mi mai pot desprinde ochii de la el? Multă vreme am încercat să mă descurc cu amărăciunea închizând-o într-o încăpere separată a minții mele. E un meșteșug perfecționat în anii cât am fost ofițer de poliție: nu puteam purta bagajul emoțional de la un caz la următorul, ar fi fost primejdios pentru toată lumea. Mi-am împărțit emoțiile în cufere precis delimitate și le-am închis până când voi fi găsit momentul potrivit și puterea să le deschid.

Nu le-am despachetat pe toate. Unele clipe – unele trăiri – sunt atât de apăsătoare, încât rămân închise în cufărul lor, precum cutiuțele cu suvenire nostalgice pe care le ducem cu noi dintr-o casă în altă casă, umplându-ne mansarda, garajul, dulapul de sub scări. Relicve ale vremurilor de odinioară; bagaje ce nu ne mai fac trebuință. Nu ne-am atins de ele ani de-a rândul, dar nici nu ne putem despărți de ele. Sunt parte din noi.

Dacă aș scrie despre amărăciunea mea, ar trebui să deschid cuferele, mi-am zis. Ar trebui să-mi scot sentimentele la lumină și să le examinez, unul câte unul. Mi-ar frânge inima, nu-i nici o îndoială. De aceea, m-am apropiat de doliul meu cu mare sfială și numai prin personajele mele, ca un copil care se-ascunde, împingându-l în față, după altul mai puternic și mai curajos.

Și totuși, iată-ne aici: începutul unei cărți al cărei subiect este, cât se poate de clar, durerea despărțirii de cineva drag. Eu și cu tine, cititorule, ne uităm direct în soare.

Până la urmă, ceea ce m-a împins să scriu nu a fost durerea în sine, ci absența ei. Acum patru ani, mi-am dat seama abia la prânz că în acea zi ar fi trebuit să comemorez paisprezece ani de la moartea fiului meu. Nu uitasem ziua, însă semnificația ei se rătăcise într-un ungher al minții mele, cam cum se întâmplă când promiți să faci ceva sau să mergi undeva, dar nu-ți amintești exact ce și cum.

Declicul s-a produs la cumpărături, pe când eram prinsă cu îndeplinirea foarte importantei sarcini de a alege pomul de Crăciun perfect. În aer plutea un parfum de pin îmbătător și reconfortant, așa că am rămas o clipă în mijlocul acelei păduri de interior temporare, încercând să-mi dau seama ce simțeam cu adevărat, asemenea celui care oferă primul ajutor la locul unui accident și care palpează pacientul, cu grijă, pe toate părțile, în căutarea unei eventuale fracturi. Cum mă simțeam? Cât de grave erau rănilile mele? Mai respiram?

Da.

Alex, fiul meu, a murit când avea cinci săptămâni.

Mi-e imposibil să vă ofer o cauză clară a morții. Pentru un om în vârstă, care suferă de cancer în fază terminală, momentul critic ar putea fi atunci când îi cedează organele sau când nu se mai poate hrăni. Cu toate astea, tot cancerul ar fi, după noi, vinovatul principal pentru dispariția lui. Un tânăr ucis într-un accident ar putea suferi răni la cap incompatibile cu viața; cu toate astea, tot coliziunea ar fi considerată drept cauza morții.

Fiul meu s-a născut la douăzeci și opt de săptămâni și, deși nu se putea spune că era bine-sănătos, prognoza lui era optimistă. De fapt, chiar mai optimistă decât cea a fratelui său geamăn, care a fost conectat imediat la un ventilator; o mașinărie îl ținea în viață, căci eu eșuasem în această privință. Amândoi băieții au depășit așteptările, luau în greutate și se hrăneau bine, evitând miriada de probleme de sănătate asociate nașterii premature.

Prin urmare, degradarea rapidă a stării lui Alex, la vârsta de trei săptămâni, ne-a luat prin surprindere și ne-a îngrozit. Analizele au scos la iveală infecția cu *Pseudomonas* – o bacterie care se încadrează în categoria cu denumire

aparent inofensivă a „microbilor de spital“, de parcă a scăpa de așa ceva e floare la ureche. Poate că ar fi scăpat dacă nu ar fi fost născut prematur, dacă nu ar fi cântărit abia un kilogram și jumătate și dacă nu ar fi făcut, apoi, meningită.

A murit de meningită?

Din cauza hemoragiei cerebrale care i-a urmat?

Sau din cauza deciziei luate, în cele din urmă, de către mine și soțul meu, aceea de a-i curma suferința?

Moartea, asemenea vieții, nu se poate judeca aproape niciodată numai în alb și negru.

În zilele de după moartea lui Alex, mă miram în permanență de faptul că încă eram în viață. Mi se părea imposibil ca trupul meu să continue să funcționeze în condițiile în care mă simțeam de parcă mi-ar fi cedat, deja, mai multe organe. Extremitățile îmi erau amorțite și mă furnicau, ca și cum sângelui meu i s-ar fi părut prea mare efortul de a bate atâta cale și ar fi făcut cale-ntoarsă. Îmi simțeam pieptul zdrobit: aș fi băgat mâna-n foc că aveam coastele rupte și că plămânii nu mai funcționau decât la un procent infim din capacitatea normală. Respiram sacadat și gătit; fiecare inspirație mai scurtă și fiecare expirație mai anevoioasă decât cea dinainte. Un nor întunecat îmi împânzise creierul, ca o pată de cerneală neagră care se lățește pe o bucată de sugativă; îmi încetoșa gândurile și-mi turna plumb în mâini și picioare.

Pe scurt, eram pe moarte.

Și totuși, n-am murit, și au fost momente în care faptul acesta s-a simțit ca o a doua formă de cruzime.

De-a lungul anilor, doliul meu a luat altă formă, iar colțurile sale ascuțite s-au tocit și au ajuns să nu-mi mai împungă spatele încovoiat sub povara lui. Amărăciunea și-a schim-

bat compoziția, confiscându-mă mai rar, consumându-mă mai puțin. Aceste preschimbări s-au produs de fiecare dată când atenția mi-era concentrată în altă parte, așa cum se întâmplă când călătorești cu trenul și timpul zboară pe nesimțite pentru că ești absorbit de o carte. În ziua celei de-a paisprezecea comemorări a morții lui Alex, mi-am ridicat privirea printre brazii de Crăciun și mi-am dat seama că ajunseseam mai departe decât crezusem că-i posibil. În dimineața aceea, nu m-am trezit cu o durere atât de copleșitoare în piept, încât să nu pot vorbi, așa cum se întâmplase cu un an înainte. Nu mai simțeam acea apăsare care să-mi dea senzația că fiecare gură de aer poate fi ultima pentru mine. Amărăciunea era tot acolo, dar nu mă mai măcina.

Mi-e mai ușor acum.

Așa cum îți va fi și ție.

Crede-mă. Să scrii ditamai cartea pentru un lucru atât de mic? Ei bine, am înțeles că nu e de ajuns să auzi un lucru o dată ca să ajungi să-l crezi, mai ales când vocea din capul tău îți spune ceva cu totul diferit.

A fost vina ta.

Nu te-ai străduit îndeajuns.

Și dacă,

Și dacă,

Și dacă...

Dar mai multe, mult mai multe despre asta, mai târziu.

Paisprezece nu e nici pe departe o cifră magică. Dacă suferi pentru că tocmai ai trecut printr-o pierdere, ceea ce simți e real și e dur. Pot să treacă trei, sau șapte, sau douăzeci de ani până când să ajungi să nu te mai trezești sugrumat de durere. Știu cât de mult doare. Dar mai știu, cu aceeași precizie și siguranță cu care cunosc durerea însăși, că nu te vei simți mereu așa.

Putem încerca să analizăm doliul. Putem să ne înfierăm sentimentele cu pecetea clară a fiecărei etape. Putem discuta despre principiile științifice din spatele durerii fizice pe care o simți. Însă doliul e mai presus de toate acestea, are o voință proprie. Își urmează propria-i cale.

De-a lungul anilor, am învățat să nu mă mai lupt cu durerea pierderii, ci s-o accept, s-o iau în seamă. S-o recunosc ca parte din mine, la fel cum îmi accept slăbiciunile și cicatricile, părul albit și ridurile.

Această carte este construită pornind de la o serie de optsprezece gânduri de alinare, promisiuni pe care ți le fac cu convingerea că durerea pierderii nu se va simți mereu atât de intens și că soarele va răsări din nou pe strada ta. Rândurile de față se vor a fi o conversație, nu o predică; o poveste despre speranță, nu despre pierdere. Aș vrea să revii la această carte atunci când te doare și s-o dăruiești unui prieten aflat în suferință, căruia nu știi ce să-i spui. E o carte pe care să pui mâna atunci când ai nevoie de o voce blândă, care să-ți țină companie. Cele optsprezece titluri de capitole sunt afirmații în care cred: câte una pentru fiecare an petrecut fără fiul meu, pentru fiecare an în care am învățat să mă împac cu amărăciunea mea.

Sunt puțini cei care vorbesc deschis despre moarte, și-mi amintesc cât de singură mă simțeam în primele zile de doliu. Nu știam dacă „așa se face“, dacă ceea ce simțeam era normal, și nu știam nici unde pot găsi răspuns.

Răspunsul pe scurt e că-i normal să simți orice.

Dacă vrei un răspuns detaliat, citește această carte.

Pe 10 decembrie 2020, la fix paisprezece ani de la moartea lui Alex, după ce am ales un brad de Crăciun și am ajuns acasă, mi-am împărtășit gândurile online, pe Twitter. Voiam să ofer speranță oricui s-ar fi aflat încă la începutul

călătoriei prin doliu, să-l asigur că nu avea să doară mereu atât de tare. Voiam în plus să marchez momentul pentru mine însămi. Simțeam că e un punct de cotitură. Ba chiar o realizare, căci doliul este o stare activă, nu pasivă.

Au trecut ani buni de atunci și încă mai primesc, în fiecare zi, mesaje de răspuns la acea postare. Am citit zeci de mii de povești de la oameni din toată lumea, aflați în diferite stadii ale doliului. Am plâns pentru cei care nu vedeau o cale de ieșire și m-am bucurat pentru cei care nu numai că supraviețuiau, dar chiar duceau o viață împlinită. Am răspuns la cât de multe mesaje am putut și, când n-am mai putut ține pasul, m-am așezat să scriu această carte. O vreme, postările mele de pe Twitter îmi fuseseră de ajuns: aproape douăzeci de milioane de oameni le citiseră, și știam, din reacțiile primite, că le aduseseră alinare.

Dar tot mai aveam lucruri de spus.

Voiam să explorez și să duc mai departe gândurile acelea, să ofer oamenilor sugestii practice cu care să le însoțească. Mi-am dat seama că eram în sfârșit pregătită să scot la iveală suferința-mi proprie și să extrag din ea ceea ce ne este comun tuturor.

Anul acesta, în 2024, fiul meu ar fi împlinit optsprezece ani, și simt c-a sosit momentul să creez ceva în numele lui – un fel de ritual de maturizare a doliului meu, în locul băiatului meu.

În plus, îmi amintesc și cât de greu mi-a fost în lumea virtuală când amărăciunea atinsese apogeul; cum mă urmărea zile la rând câte un comentariu prost formulat sau vreo reclamă plasată aiurea.

Însă o carte...

O carte nu conține decât ceea ce spune titlul ei. Nu-ți trimite nimeni mesaje private și nici nu-ți apare, din senin, în fluxul de noutăți. Cartea îi redă cititorului puterea.