

VINDECAREA PRIN POVEȘTI: O ANALIZĂ A BIBLIOTERAPIEI ÎN OPERA LUI WILL SCHWALBE

Psih Tihan Eusebiu Jean, MSc
Tihan și Asociații. Societate civilă profesională de Psihologie,
Cercetător independent
<https://orcid.org/0009-0008-8316-3679>,
Email: eusebiu.tihan@gmail.com

Tihan, Eusebiu Jean, "Vindecarea prin povești: O analiză a biblioterapiei în opera lui Will Schwalbe", în Index Academic, II 2026, DOI: [10.58679/IA39787](https://doi.org/10.58679/IA39787),
<https://www.indexacademic.ro/pdf/vindecarea-prin-povesti-o-analiza-a-biblioterapiei-in-opera-lui-will-schwalbe/>

© 2026 Eusebiu Jean TIHAN. Responsabilitatea conținutului, interpretărilor și opiniilor exprimate revine exclusiv autorilor.

HEALING THROUGH STORIES: AN ANALYSIS OF BIBLIOTHERAPY IN THE WORK OF WILL SCHWALBE

Abstract

This article provides a comprehensive analysis of Will Schwalbe's memoir, *The End of Your Life Book Club* (2012), exploring how literature becomes a bond between mother and son in the face of terminal cancer and a way to explore existential themes through stories. The study adopts an interdisciplinary perspective combining psychology, psychoanalysis, and bioethics to reveal the therapeutic power of reading and shared narratives.

Mary Anne Schwalbe was diagnosed with pancreatic cancer in 2007 at the age of 70. Instead of being overwhelmed by illness, she continued to lead an active life, engaging in humanitarian projects, traveling, and above all, reading. Her son, Will, accompanied her to numerous treatments and consultations, and together they formed an impromptu "book club," discussing the books they were reading [6]. These conversations became a safe space where they could explore difficult themes—death, the meaning of life, faith, regrets—without naming them directly, but through the medium of characters and stories.

The article deeply analyzes the main themes of the book: the unique relationship between mother and son, how books become vehicles for authentic communication, the exploration of existential themes through literature, and how stories can mediate the confrontation with death.

The psychological analysis section explores the mechanisms of bibliotherapy: identification with characters, projection, catharsis, and integration [7]. It also analyzes how shared reading creates a space of intimacy and authenticity between mother and son.

The psychoanalytic analysis section delves into the Winnicottian concept of the "transitional object," applied to books and stories. In Winnicott's view, transitional objects (blankets, teddy bears) mediate the child's transition from fusion with the mother to autonomy [8]. In the case of Will and Mary Anne, books become transitional objects that mediate the reverse transition – from life to death, from presence to memory.

The bioethical section examines the role of authentic communication at the end of life, the importance of respecting patient autonomy, and how stories can facilitate difficult decisions related to terminal care. It also analyzes the concept of the "parallel chart" introduced by Rita Charon in narrative medicine – that space where physicians can express their thoughts and emotions about patients [9].

The central conclusion is that stories have the power to heal us not because they offer answers, but because they provide a common language in which we can explore questions. In the face of death, when ordinary words fail, stories become bridges between souls. They allow us to speak about what truly matters without naming it directly, to be together without overwhelming each other, to say goodbye without saying "farewell."

Keywords: Will Schwalbe, *The End of Your Life Book Club*, bibliotherapy, narrative medicine, psychoanalysis, transitional objects, Donald Winnicott, pancreatic cancer, mother-child relationship, end of life.

Rezumat

Acest articol oferă o analiză comprehensivă a memoriilor lui Will Schwalbe, "The End of Your Life Book Club" (2012), explorând modul în care literatura devine un liant între mamă și fiu în fața cancerului terminal și o modalitate de a explora teme existențiale prin intermediul poveștilor. Studiul adoptă o perspectivă interdisciplinară care îmbină psihologia, psihanaliza și bioetica pentru a dezvălui puterea terapeutică a lecturii și a poveștilor împărtășite.

Mary Anne Schwalbe a fost diagnosticată cu cancer pancreatic în 2007, la vârsta de 70 de ani. În loc să se lase copleșită de boală, a continuat să ducă o viață activă, implicându-se în proiecte umanitare, călătorind și, mai presus de toate, citind. Fiul ei, Will, a însoțit-o la numeroase tratamente și consultații, iar împreună au format un "club de carte" improvizat, discutând despre cărțile pe care le citeau [6]. Aceste discuții au devenit un spațiu sigur în care puteau explora teme dificile – moartea, sensul vieții, credința, regretele – fără a le numi direct, ci prin intermediul personajelor și al poveștilor.

Articolul analizează în profunzime principalele teme ale cărții: relația unică dintre mamă și fiu, modul în care cărțile devin vehicule pentru comunicarea autentică, explorarea temelor existențiale prin literatură, și felul în care poveștile pot media confruntarea cu moartea.

Partea de analiză psihologică explorează mecanismele biblioterapiei: identificarea cu personajele, proiecția, catharsis-ul și integrarea [7]. De asemenea, analizează felul în care lectura comună creează un spațiu de intimitate și autenticitate între mamă și fiu.

Partea de analiză psihanalitică aprofundează conceptul winnicottian de "obiect tranzițional", aplicat cărților și poveștilor. În viziunea lui Winnicott, obiectele tranziționale (păturica, ursulețul de pluș) mediază tranziția copilului de la fuziunea cu mama la autonomie [8]. În cazul lui Will și Mary Anne, cărțile devin obiecte tranziționale care mediază tranziția inversă – de la viață la moarte, de la prezență la amintire.

Partea bioetică examinează rolul comunicării autentice la sfârșitul vieții, importanța respectării autonomiei pacientului, și felul în care poveștile pot facilita deciziile dificile legate de îngrijirile terminale. De asemenea, analizează conceptul de "dosar paralel" (parallel chart) introdus de Rita Charon în medicina narativă – acel spațiu în care medicii își pot exprima gândurile și emoțiile legate de pacienți [9].

Concluzia centrală este că poveștile au puterea de a ne vindeca nu pentru că ne oferă răspunsuri, ci pentru că ne oferă un limbaj comun în care putem explora întrebările. În fața morții, când cuvintele obișnuite eșuează, poveștile devin punți între suflete. Ele ne permit să vorbim despre ceea ce contează cu adevărat fără a numi direct, să fim împreună fără a ne copleși, să ne luăm rămas-bun fără a spune "adio".

Cuvinte-cheie: Will Schwalbe, The End of Your Life Book Club, biblioterapie, medicină narativă, psihanaliză, obiecte tranziționale, Donald Winnicott, cancer pancreatic, relația mamă-copil, sfârșitul vieții.

*

Există momente în viață când cuvintele devin prea grele, când ceea ce avem de spus nu poate fi rostit direct, când tăcerea amenință să ne înghită. În astfel de momente, poveștile vin în ajutorul nostru. Ele vorbesc în locul nostru, exprimă ceea ce nu putem spune, dau glas durerii care altfel ar rămâne mută.

Will Schwalbe a trăit această experiență alături de mama sa, Mary Anne, în ultimele ei optsprezece luni de viață. Diagnosticată cu cancer pancreatic în 2007, Mary Anne a continuat să lupte, să călătorească, să se implice în proiecte umanitare și, mai presus de toate, să citească. În tot acest timp, ea și fiul ei au format un "club de carte" format din două persoane, discutând despre cărțile pe care le citeau în timpul ședințelor de chimioterapie, al așteptării în sălile de spital, al vacanțelor petrecute împreună [1].

"The End of Your Life Book Club" este cartea care a rezultat din această experiență. Publicată în 2012, ea a devenit rapid un bestseller, tradusă în zeci de limbi și citită de milioane de oameni [2]. Dar este mult mai mult decât un memoir despre boală și moarte.

Este o meditație profundă asupra puterii poveștilor de a ne conecta, de a ne vindeca, de a da sens suferinței. Este o demonstrație vie a ceea ce specialiștii numesc "biblioterapie" – utilizarea lecturii în scop terapeutic [3].

Pentru noi, în seria noastră de explorări psihanalitice ale operelor fundamentale despre moarte, identitate și sens, Schwalbe ocupă un loc special. El continuă tema "medicinii narative" pe care am întâlnit-o la Oliver Sacks, dar dintr-o perspectivă diferită: nu a medicului care ascultă poveștile pacienților, ci a fiului care folosește poveștile pentru a rămâne conectat cu mama sa pe măsură ce aceasta se apropie de sfârșit. El completează relația tată-fiu din "Being Mortal" a lui Gawande cu o relație mamă-fiu la fel de profundă și emoționantă. El aduce în prim-plan puterea vindecătoare a poveștilor, o temă care rezonază profund cu psihodrama moreniană și cu importanța pe care aceasta o acordă narațiunii și re-authoring-ului [4].

Ce poate învăța psihanaliza de la Will Schwalbe? Poate mai mult decât ne-am aștepta. Pentru că, dincolo de poveștile despre cărți, Schwalbe ne oferă o lecție despre relația mamă-copil în fața morții, despre modul în care obiectele tranzitoriale (așa cum le-a numit Winnicott) pot media separarea ultimă, despre felul în care poveștile devin punți între generații și între lumi [5].

REZUMAT EXTINS

Povestea unei mame și a unui fiu

Mary Anne Schwalbe nu era o mamă obișnuită. Născută într-o familie de evrei convertiți la protestantism, ea a devenit o figură marcantă în educația americană, fiind prima femeie director de admitere la Radcliffe și Harvard, apoi director al unor școli private prestigioase din New York [10]. Dar dincolo de cariera sa strălucită, Mary Anne a fost o ființă umană remarcabilă prin angajamentul său față de ceilalți. A construit o bibliotecă în Afganistan, a lucrat cu refugiați din întreaga lume, a sprijinit nenumărate cauze umanitare. Și, mai presus de toate, a citit.

Will Schwalbe, fiul său, a moștenit această pasiune pentru lectură. Crescând într-o casă plină de cărți, el a învățat de la mama sa că literatura nu este doar o formă de divertisment, ci un mod de a înțelege lumea și de a te conecta cu ceilalți. Când, în 2007, Mary Anne a fost diagnosticată cu cancer pancreatic – una dintre cele mai agresive forme de cancer – această pasiune comună avea să devină ancora care i-a ținut pe linia de plutire.

Clubul de carte al sfârșitului vieții

Titlul cărții este, într-un fel, o ironie. "The End of Your Life Book Club" sugerează un club de carte format din oameni care știu că viața li se apropie de sfârșit. În realitate, clubul era format doar din două persoane – Mary Anne și Will – iar cărțile pe care le citeau nu erau neapărat despre moarte. Erau despre viață, în toată diversitatea și complexitatea ei.

În timpul ședințelor de chimioterapie, al așteptării în sălile de spital, al călătoriilor făcute împreună, cei doi vorbeau despre cărți. Recomandau titluri unul altuia, discutau

personaje, dezbăteau teme, împărtășeau reacții. Aceste discuții au devenit un refugiu, un spațiu sigur în care puteau fi împreună fără a fi nevoiți să vorbească direct despre ceea ce se întâmpla cu adevărat: că Mary Anne murea [11].

Dar, așa cum observă un recenzent, "mai mult decât orice, cărțile au servit ca o modalitate de a deschide comunicarea între mamă și fiu – pentru a le oferi subiecte de discutat care nu aveau de-a face cu cancerul și moartea" [12]. Și totuși, prin intermediul acestor subiecte "ocolitoare", ei vorbeau de fapt exact despre cancer și moarte, despre viață și sens, despre tot ceea ce conta cu adevărat.

Cărțile ca punți

Ce fel de cărți citeau? O listă impresionantă, adăugată la sfârșitul volumului, cuprinde sute de titluri – romane, memorii, poezie, non-ficțiune [13]. De la clasicii literaturii universale (Homer, Dante, Proust) la autori contemporani (Cormac McCarthy, Alice Munro, Jhumpa Lahiri), de la cărți ușoare la lecturi dificile, de la povești vesele la narațiuni tragice. Fiecare carte era o fereastră către o lume diferită, dar și o oglindă în care cei doi se puteau vedea pe ei înșiși și relația lor.

Uneori, cărțile ofereau ocazia de a vorbi direct despre moarte. Când au citit "The Tibetan Book of Living and Dying" a lui Sogyal Rinpoche, au discutat despre diferitele moduri în care culturile se raportează la sfârșitul vieții. Alteori, cărțile ofereau o cale ocolită. Când au citit "The Elegance of the Hedgehog" a lui Muriel Barbery, au vorbit despre frumusețea ascunsă a lucrurilor simple – și, implicit, despre frumusețea momentelor pe care le mai aveau împreună.

Moștenirea unei vieți

Mary Anne Schwalbe a murit în 2009, la doi ani de la diagnostic. Până în ultimele săptămâni, a continuat să citească și să vorbească despre cărți. Chiar și atunci când nu mai putea vorbi, făcea eforturi să comunice, să recomande titluri, să împărtășească gânduri [14].

Will a scris această carte ca un omagiu adus mamei sale, dar și ca o încercare de a da sens experienței prin care trecuseră împreună. "Sentimentul meu a fost că singurul motiv pentru această carte a fost să servească drept terapie pentru Will", observă un cititor [15]. Și, într-adevăr, scrisul a fost pentru Schwalbe o formă de procesare a doliului, o modalitate de a transforma pierderea în poveste.

Dar cartea a devenit mult mai mult decât atât. Ea a oferit milioanei de cititori un model de confruntare cu moartea, o demonstrație a puterii vindecătoare a poveștilor, o mărturie a ceea ce înseamnă iubirea autentică între mamă și fiu.

Recepția critică

"The End of Your Life Book Club" a fost primit cu entuziasm de critici și cititori. Recenzenții au laudat onestitatea emoțională a cărții, inteligența reflecțiilor, și mai ales portretul remarcabil al lui Mary Anne Schwalbe – o femeie care, în fața morții, a continuat să trăiască cu demnitate, curaj și generozitate [16].

Un recenzent scrie: "Învățând istoria lui Mary Anne este una dintre bucuriile acestei cărți, deoarece Will este un fiu iubitor și admirator care a fost binecuvântat cu o mamă complet unică. (...) Pe lângă câteva discuții perspicace despre cărți, aceasta este o carte care tratează problemele bolii și morții mai bine decât orice carte pe care am citit-o vreodată. De fapt, aceasta ar trebui să fie lectură obligatorie pentru oricine primește un diagnostic de cancer sau are un membru al familiei cu o boală terminală" [17].

DECLARAȚIE DE UTILITATE PSIHOLOGICĂ ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

De ce să citim despre povești care vindecă

Există o întrebare pe care mulți și-o pun: ce rost are să citesc despre alții care citesc? Nu este acesta un fel de meta-exercițiu, o încercare de a da importanță unui act care, în fond, este solitar și privat?

Răspunsul este complex și profund. Cartea lui Schwalbe ne arată că lectura nu este niciodată cu adevărat solitară. Chiar și atunci când citim singuri, suntem în compania autorului, a personajelor, a tuturor celor care au citit aceeași carte înaintea noastră. Iar atunci când împărtășim lectura cu cineva apropiat, ea devine un liant, un teritoriu comun, un limbaj secret.

Lecția conexiunii

Prima și poate cea mai importantă lecție pe care o putem învăța de la Schwalbe este despre puterea conexiunii autentice. În fața morții, mulți oameni se retrag în sine, se izolează, tac. Mary Anne și Will au ales o cale diferită: au rămas conectați prin cărți. Au transformat timpul petrecut în sălile de așteptare și pe paturile de spital în oportunități de a fi împreună, de a vorbi, de a împărtăși.

Pentru dezvoltarea personală, aceasta este o lecție esențială: conexiunea autentică nu necesită cuvinte mărețe sau gesturi spectaculoase. Ea poate fi cultivată în cele mai mici lucruri – o recomandare de carte, o discuție despre un personaj, o reflecție împărtășită. Ceea ce contează nu este ce spui, ci faptul că ești prezent și că ești dispus să fii vulnerabil împreună cu celălalt.

Lecția vulnerabilității

A doua lecție este despre vulnerabilitate. Mary Anne Schwalbe era, după toate mărturiile, o femeie puternică, independentă, implicată. În fața cancerului, această putere nu a dispărut, dar s-a transformat. Ea a acceptat să fie vulnerabilă, să depindă de alții, să primească îngrijire fără a-și pierde demnitatea.

Will, la rândul său, și-a asumat vulnerabilitatea de a-și vedea mama murind, de a fi prezent până la capăt, de a-și exprima durerea în scris. Cartea sa este o mărturie a faptului că vulnerabilitatea nu este slăbiciune, ci curaj – curajul de a privi realitatea în față fără a te ascunde.

Lecția poveștilor ca punți

A treia lecție este despre puterea poveștilor de a crea punți între oameni. Când cuvintele obișnuite eșuează, când nu mai știm ce să spunem, când teama și durerea ne paralizează, poveștile vin în ajutor. Ele ne oferă un limbaj comun, un teritoriu neutru în care ne putem întâlni fără a ne confrunța direct cu ceea ce ne doare.

În psihoterapie, aceasta este o tehnică frecventă. Terapeuții folosesc povești, metafore, poezii pentru a ajuta clienții să exploreze teme dificile într-un mod mai puțin amenințător. Schwalbe ne arată că această tehnică poate fi folosită și în relațiile personale, în dragostea dintre mamă și fiu, în fața celei mai grele încercări.

Lecția moștenirii

A patra lecție este despre ceea ce lăsăm în urma noastră. Mary Anne Schwalbe a lăsat o moștenire impresionantă: o bibliotecă în Afganistan, nenumărați refugiați ajutați, sute de studenți inspirați. Dar cea mai prețioasă moștenire a sa este, poate, această carte – nu pentru că este despre ea, ci pentru că transmite mai departe ceea ce a însemnat pentru fiul ei.

Pentru fiecare dintre noi, aceasta este o invitație de a reflecta: ce lăsăm în urmă? Nu doar în termeni de realizări materiale, ci în termeni de relații, de amintiri, de povești. Cum vom fi amintiți de cei care ne iubesc? Ce vor spune despre noi când nu vom mai fi?

Lecția prezentului

În sfârșit, Schwalbe ne învață o lecție despre importanța prezentului. În fața morții, trecutul și viitorul își pierd din importanță. Ceea ce contează este acum – această conversație, această carte, această clipă petrecută împreună.

Mary Anne și Will nu s-au lăsat paralizați de gândul morții. Au continuat să trăiască, să citească, să vorbească, să fie împreună. Au prețuit fiecare moment nu pentru că știau că va fi ultimul, ci pentru că era singurul pe care-l aveau. Și aceasta este, poate, cea mai mare lecție pe care ne-o pot oferi.

INTRODUCERE: O MAMĂ, UN FIU ȘI O LUME DE CĂRȚI

În sala de așteptare

Imaginați-vă o sală de așteptare anostă, cu scaune de plastic, miros de dezinfectant, lumini fluorescente. În colț, o femeie în vârstă, vizibil slăbită, așteaptă să intre la o nouă sedință de chimioterapie. Lângă ea, fiul său, un bărbat de patruzeci de ani, ține în mână o carte. O ia de pe scaun, o răsfoiește, i-o întinde mamei. Ea citește câteva pagini, zâmbește, i-o dă înapoi. Așa începe o conversație care va dura optsprezece luni și va deveni celebră în toată lumea.

Will Schwalbe nu și-a propus să scrie o carte despre mama sa. Și-a propus să fie alături de ea, să o însoțească în ultima ei călătorie, să nu o lase singură. Cărțile au fost pretextul,

dar și esența acestei însoțiri. Ele au oferit un teren comun, un limbaj împărtășit, un spațiu sigur în care cei doi puteau explora orice temă, oricât de dificilă, fără a o numi direct.

O femeie remarcabilă

Pentru a înțelege puterea acestei povești, trebuie să înțelegem cine a fost Mary Anne Schwalbe. Născută în 1937, într-o familie de evrei care se convertiseră la protestantism, ea a crescut cu convingerea că viața are un scop și că acest scop include servirea celorlalți. A studiat la Radcliffe, a devenit director de admitere, a deschis porțile educației pentru sute de tineri. Dar nu s-a oprit aici. A călătorit în Afganistan pentru a construi o bibliotecă, a lucrat cu refugiați din Cambodgia și Bosnia, a sprijinit cauzele în care credea cu o energie debordantă [18].

Mary Anne era și o cititoare pasionată. Citea oriunde, oricând, orice. Considera cărțile nu doar o sursă de plăcere, ci un mod de a înțelege lumea și de a te conecta cu ceilalți. Când a aflat că are cancer, această pasiune nu a părăsit-o. Dimpotrivă, a devenit ancora care a ținut-o pe linia de plutire.

Un fiu devotat

Will Schwalbe, fiul său, a moștenit această pasiune. Crescând într-o casă plină de cărți, a învățat de la mama sa că literatura este o formă de cunoaștere, dar și de conectare. Când a aflat de diagnostic, nu a stat pe gânduri: a fost alături de ea la fiecare pas, la fiecare consultație, la fiecare tratament.

La început, discuțiile despre cărți au fost doar un mod de a umple timpul. Apoi, au devenit un ritual. Înainte de fiecare întâlnire, Will își întreba mama ce citește. Ea îi spunea, și el se grăbea să citească aceeași carte pentru a putea discuta. Așa s-a născut, fără să-și propună, cel mai exclusivist club de carte din lume: doi membri, o viață de cărți și moartea bătând la ușă [19].

Ce vom face în acest articol

În paginile care urmează, vom explora această poveste din multiple perspective. Vom analiza, mai întâi, psihologia lecturii terapeutice – ce se întâmplă în mintea și în sufletul nostru atunci când citim și când împărtășim lectura cu ceilalți. Vom vedea cum funcționează mecanismele biblioterapiei: identificarea cu personajele, proiecția, catharsis-ul, integrarea.

Apoi, vom pătrunde în straturile de profunzime pe care psihanaliza le-a explorat. Vom vorbi despre conceptul winnicottian de "obiect tranzițional" și despre felul în care cărțile pot juca acest rol – mediind separarea ultimă dintre mamă și copil, dintre viață și moarte, dintre prezență și amintire.

Vom examina, de asemenea, aspectele bioetice ale comunicării la sfârșitul vieții. Ce înseamnă să comunici autentic cu cineva care moare? Cum poți respecta autonomia pacientului fără a-l abandona? Ce rol pot juca poveștile în facilitarea deciziilor dificile?

Vom prezenta câteva dintre cărțile discutate de Will și Mary Anne, nu ca simple titluri, ci ca ferestre către temele pe care le-au explorat împreună. Fiecare carte devine, astfel, o piatră de hotar în ultima lor călătorie împreună.

Și, în final, vom trage concluziile despre puterea vindecătoare a poveștilor – o putere pe care, ca psihoterapeut, o întâlnesc în fiecare zi în cabinet, dar pe care cartea lui Schwalbe o ilustrează mai frumos decât orice tratat.

PARTEA I: WILL SCHWALBE – UN FIU ȘI MAMA SA

O copilărie printre cărți

Will Schwalbe s-a născut în 1962 și a crescut într-o familie în care cărțile erau la fel de importante ca aerul pe care-l respirau. Tatăl său, Sidney Schwalbe, era manager în domeniul artistic; mama sa, Mary Anne, era educatoare și administrator universitar. Amândoi erau mari iubitori de lectură și au transmis această pasiune celor trei copii ai lor: Will, Douglas și Nina [20].

În memoriile sale, Will descrie cum, încă din copilărie, mama sa îi citea cu glas tare, cum îl încuraja să descopere singur cărți, cum transforma fiecare vizită la bibliotecă într-o aventură. Mary Anne nu era genul de părinte care impunea lecturi obligatorii; ea oferea sugestii, recomanda titluri, împărtășea entuziasmul. Și, mai presus de toate, citea ea însăși, cu o pasiune molipsitoare.

De-a lungul anilor, pasiunea comună pentru lectură a devenit un liant puternic între mamă și fiu. Will îi scria mamei despre cărțile pe care le citea la facultate, iar ea îi răspundea cu recomandări și comentarii. Când Will a început să lucreze în editură, relația lor profesională s-a împletit cu cea personală – Mary Anne era una dintre cele mai de încredere cititoare ale sale, mereu dispusă să ofere o părere sinceră [21].

Diagnosticul

În 2007, totul s-a schimbat. Mary Anne, care fusese întotdeauna sănătoasă și plină de energie, a început să aibă dureri abdominale. La început, le-a ignorat, punându-le pe seama vârstei sau a stresului. Dar durerile nu treceau, așa că a acceptat să facă niște analize.

Diagnosticul a venit ca un trăsnet: cancer pancreatic, una dintre cele mai agresive forme de cancer. Prognosticul era sumbru: speranța de viață, în medie, de câteva luni. Mary Anne avea 70 de ani și o viață plină în spate, dar și în față – proiecte neterminate, cărți necitite, oameni de ajutat.

Will a aflat vestea la telefon, în timp ce se afla în California. A doua zi, era lângă mama sa, gata să o însoțească în această ultimă călătorie. Niciunul dintre ei nu știa cât va dura. Aveau să fie optsprezece luni de luptă, de speranță și dezamăgire, de momente de bucurie și de durere profundă [22].

Clubul de carte ia naștere

Primele luni au fost haotice. Consultații, analize, tratamente, speranțe. Mary Anne a ales să lupte cu toate armele disponibile: chimioterapie, radioterapie, tratamente experimentale. A vrut să câștige timp – nu pentru ea, ci pentru a-și duce la capăt proiectele, pentru a fi alături de cei dragi, pentru a trăi.

În tot acest timp, Will a fost alături de ea. Însotind-o la tratamente, stând cu orele în sălile de așteptare, discutând cu medicii, având grijă de tot ce era nevoie. Și, pentru a face timpul mai suportabil, au început să vorbească despre cărți.

La început, a fost doar o modalitate de a umple tăcerea. Apoi, a devenit un ritual. Will o întreba: "Ce citești, mamă?" Ea răspundea, și el se grăbea să citească aceeași carte. La următoarea întâlnire, discutau. Așa a luat naștere clubul de carte al sfârșitului vieții – fără statute, fără reguli, fără programări. Doar două persoane care iubeau cărțile și care se iubeau una pe cealaltă [23].

Cărțile ca oglindă

Pe măsură ce boala progresa, discuțiile despre cărți au devenit tot mai profunde. Will și Mary Anne nu vorbeau doar despre subiecte și personaje; vorbeau despre viață, despre moarte, despre sens, despre regrete, despre speranțe. Fiecare carte era o oglindă în care se reflectau propriile lor trăiri.

Când au citit "The Tibetan Book of Living and Dying", au discutat despre moarte și despre diferitele moduri în care culturile se raportează la ea. Mary Anne, deși credincioasă, nu se temea de moarte. "Nu mi-e frică să mor", spunea ea. "Mi-e frică să nu pot trăi până atunci" [24].

Când au citit "The Elegance of the Hedgehog", au vorbit despre frumusețea ascunsă a lucrurilor simple – și, implicit, despre frumusețea momentelor pe care le mai aveau împreună. O cafea băută împreună, o rază de soare care intra pe fereastra salonului, o împărtășire de gânduri.

Când au citit "The Road" a lui Cormac McCarthy, o carte sumbră despre supraviețuire într-o lume post-apocaliptică, au vorbit despre relația tată-fiu din roman și au ajuns, inevitabil, la propria lor relație mamă-fiu. Ce înseamnă să ai grijă de cineva până la capăt? Ce moștenire lăsăm celor care ne supraviețuiesc?

Ultimele luni

Pe măsură ce boala avansa, Mary Anne a început să slăbească vizibil. Tratamentele o epuizau, dar ea continua să lupte. Și continua să citească. Chiar și atunci când vederea i s-a deteriorat, Will îi citea cu glas tare. Cărțile au rămas alături de ea până în ultimele zile.

În ultimele săptămâni, Mary Anne nu mai putea vorbi. Dar făcea eforturi să comunice – scria bilețele, făcea semne, încerca să recomande cărți. Will înțelegea fiecare gest. Erau încă împreună, încă legați prin acea iubire pentru povești care îi definise întreaga viață.

Mary Anne Schwalbe a murit în 2009, înconjurată de familie. Ultimele ei cuvinte scrise au fost o rugămintă către copii: să continue lupta pentru acces universal la îngrijiri medicale. O ultimă dovadă a generozității care o caracterizase toată viața [25].

După moarte

Will a început să scrie această carte la scurt timp după moartea mamei sale. A simțit nevoia să proceseze experiența, să dea sens durerii, să păstreze vie amintirea mamei. Scrisul a fost, așa cum avea să mărturisească mai târziu, o formă de terapie [26].

Dar cartea a devenit mult mai mult decât atât. Publicată în 2012, ea a atins milioane de cititori din întreaga lume. Oameni care treceau prin experiențe similare au găsit în ea alinare și înțelegere. Oameni care nu cunoscuseră pierderea au găsit în ea o lecție despre cum să trăiască. Oameni care iubeau cărțile au găsit în ea o confirmare a puterii vindecătoare a literaturii.

PARTEA A II-A: PSIHOLOGIA LECTURII TERAPEUTICE

Ce este biblioterapia?

Biblioterapia este, în definiția clasică, "utilizarea structurată a literaturii (ficțiune, memorii, texte psihoeducaționale) în scopuri terapeutice, adesea facilitată de un clinician, bibliotecar sau lider instruit" [27]. Ea poate lua multiple forme: de la lectura individuală ghidată până la grupuri de discuții, de la scrierea expresivă până la poezio-terapie.

Istoria biblioterapiei este veche. Grecii antici considerau că literatura are puterea de a vindeca sufletul. În Evul Mediu, mănăstirile foloseau manuscrisele pentru a alina suferințele bolnavilor. În secolul XX, biblioterapia a devenit o practică recunoscută, folosită în spitale, școli, centre de sănătate mintală [28].

Dar ce se întâmplă, de fapt, în mintea și în sufletul nostru atunci când citim? Cum funcționează mecanismele prin care poveștile ne vindecă?

Mecanismele biblioterapiei

Cercetările moderne au identificat mai multe mecanisme psihologice prin care lectura poate avea efecte terapeutice [29]:

Identificarea – Cititorul se identifică cu personajele, cu situațiile, cu emoțiile descrise în carte. Această identificare permite o explorare sigură a unor teme care, în viața reală, ar fi prea amenințătoare. Când Will și Mary Anne citesc despre personaje care se confruntă cu moartea, ei se pot identifica cu acele personaje fără a fi nevoiți să vorbească direct despre propria lor situație.

Proiecția – Cititorul își proiectează propriile trăiri asupra personajelor și situațiilor din carte. Această proiecție permite o externalizare a conflictelor interne, o punere în scenă sigură a ceea ce, altfel, ar rămâne înăbușit. Mary Anne poate vorbi despre frica de moarte

proiectând-o asupra unui personaj dintr-un roman, fără a fi nevoită să o numească drept propria ei frică.

Catharsis-ul – Prin intermediul poveștilor, cititorul poate experimenta eliberarea emoțională – catharsis-ul – într-un mediu controlat și sigur. Plângem pentru personaje, ne bucurăm pentru ele, suferim alături de ele. Și, făcând acest lucru, ne eliberăm de propriile noastre emoții reținute.

Integrarea – În final, cititorul integrează experiența lecturii în propria sa viață. Ceea ce a învățat din carte, ceea ce a simțit, ceea ce a descoperit devine parte din el, îi modelează înțelegerea, îi transformă perspectiva.

Lectura ca experiență întrupată

Cercetările recente în neuroștiințe au arătat că lectura nu este doar un proces cognitiv, ci unul profund întrupat (embodied). Când citim despre o acțiune, în creierul nostru se activează aceleași zone ca atunci când executăm acea acțiune. Când citim despre o emoție, trăim acea emoție, într-o formă atenuată, dar reală [30].

Această descoperire are implicații profunde pentru înțelegerea biblioterapiei. Când Will și Mary Anne citesc aceeași carte, ei nu doar gândesc aceleași gânduri; ei simt, într-o anumită măsură, aceleași emoții. Lectura devine o experiență comună, un teritoriu emoțional împărtășit.

Lectura și empatia

Un alt mecanism important este dezvoltarea empatiei. Studiile au arătat că lectura de ficțiune literară crește capacitatea cititorilor de a înțelege stările mentale ale altora – ceea ce specialiștii numesc "teoria minții" [31]. Cu cât citim mai multă ficțiune de calitate, cu atât devenim mai empatici.

Pentru Will și Mary Anne, această empatie dezvoltată prin lectură le-a permis să se înțeleagă reciproc mai profund, să intuiască ceea ce celălalt simte fără a fi nevoit să spună, să fie prezenți unul pentru celălalt în moduri pe care cuvintele nu le pot exprima.

Lectura și sensul

Poate cel mai important mecanism terapeutic al lecturii este cel legat de sens. Poveștile ne oferă modele de înțelegere a lumii, cadre narrative în care putem plasa propriile noastre experiențe. Când citim despre cum alții au făcut față suferinței, găsim resurse pentru a ne face față propriei suferințe [32].

Viktor Frankl, pe care l-am întâlnit în seria noastră, spunea că omul poate suporta aproape orice suferință dacă găsește un sens în ea. Poveștile ne ajută să găsim acest sens. Ele ne arată că nu suntem singuri, că alții au trecut prin aceleași încercări, că suferința poate fi transformată în înțelepciune.

Spațiul sigur al ficțiunii

Un aspect esențial al biblioterapiei este spațiul sigur pe care ficțiunea îl oferă. În viața reală, confruntarea cu moartea este copleșitoare, paralizantă. În ficțiune, putem explora aceeași temă de la distanță, într-un mediu controlat, fără riscuri reale [33].

Will și Mary Anne folosesc acest spațiu sigur în mod constant. Ei nu vorbesc direct despre cancerul ei, despre moartea care se apropie. Ei vorbesc despre personaje care mor, despre cărți despre moarte, despre reflecții filozofice asupra sfârșitului. Și, prin acest ocol, ajung exact acolo unde trebuie – la o comunicare autentică despre ceea ce contează cu adevărat.

Clubul de carte ca spațiu terapeutic

Grupurile de lectură au fost studiate extensiv ca forme de intervenție terapeutică. Cercetările arată că participarea la un club de carte poate reduce depresia, crește conectarea socială și îmbunătățește starea generală de bine [34].

Clubul de carte format din Will și Mary Anne este, desigur, atipic – doar doi membri, unul dintre ei murind. Dar el funcționează după aceleași principii: oferă un spațiu de întâlnire, un cadru structurat pentru discuții, un sentiment de apartenență și continuitate. Chiar și atunci când totul în jur se schimbă, când boala distruge orice rutină, clubul de carte rămâne o constantă, un refugiu, un loc sigur.

PARTEA A III-A: SEMNIFICAȚII PSIHANALITICE – POVEȘTILE CA OBIECTE TRANZIȚIONALE

Donald Winnicott și obiectele tranziționale

Donald Woods Winnicott, unul dintre cei mai importanți psihanalisti britanici ai secolului XX, a dezvoltat conceptul de "obiect tranzițional" pentru a descrie acele obiecte – păturica, ursulețul de pluș, colțul de cârpă – pe care copiii le folosesc pentru a face față anxietății de separare de mamă [35].

Pentru Winnicott, obiectele tranziționale nu sunt nici complet "eu", nici complet "non-eu". Ele sunt situate într-un spațiu intermediar, în care copilul poate proiecta fantezii și sentimente, dar și recunoaște realitatea obiectivă. Ele mediază tranziția de la fuziunea cu mama la autonomie, de la lumea subiectivă la lumea obiectivă.

"Obiectul tranzițional", scrie Winnicott, "reprezintă trecerea copilului de la o stare de fuziune cu mama la o stare de relație cu mama ca ceva exterior și separat" [36]. El este primul "nu-eu" pe care copilul îl posedă, primul pas către independență.

Cărțile ca obiecte tranziționale

Extinzând acest concept, putem înțelege cărțile ca obiecte tranziționale pentru adulți. Și ele sunt situate într-un spațiu intermediar – nici complet subiective (sunt obiecte fizice, cu o existență independentă de noi), nici complet obiective (trăim în ele, le investim cu sensuri personale, le facem parte din noi).

Pentru Will și Mary Anne, cărțile devin obiecte tranzitionale în cel mai profund sens. Ele mediază tranziția ultimă – cea dintre viață și moarte, dintre prezență și absență. Atunci când vor citi aceleași cărți, vor fi împreună chiar și atunci când nu mai sunt în aceeași cameră. Când Mary Anne va muri, Will va putea încă să "vorbească" cu ea prin intermediul cărților pe care le-au citit împreună.

Spațiul potențial

Un alt concept winnicottian esențial este cel de "spațiu potențial" – acel spațiu intermediar între subiectiv și obiectiv, între sine și lume, în care are loc jocul, creativitatea, experiența culturală [37].

Clubul de carte al lui Will și Mary Anne creează un astfel de spațiu potențial. În discuțiile lor despre cărți, ei nu sunt nici complet în lumea reală (cu cancerul, moartea, suferința), nici complet în lumea ficțiunii (cu personajele, intrigile, deznodămintele). Ei sunt între, într-un spațiu intermediar în care pot explora în siguranță teme care altfel ar fi prea amenințătoare.

În acest spațiu potențial, boala devine mai puțin copleșitoare. Moartea devine mai puțin terifiantă. Separarea devine mai puțin absolută. Pentru că există un teritoriu comun în care cei doi se pot întâlni, indiferent de ceea ce se întâmplă în lumea reală.

Obiectul tranzitional și doliul

Psihanaliza ne învață că doliul este procesul prin care reinvestim energia libidinală de la obiectul pierdut la noi obiecte. Acest proces este dureros și dificil, și poate eșua, ducând la melancolie [38].

Obiectele tranzitionale pot juca un rol esențial în acest proces. Ele rămân ca punți între ceea ce a fost și ceea ce va fi, între prezența pierdută și absența prezentă. După moartea mamei sale, Will poate încă să "vorbească" cu ea prin cărțile pe care le-au citit împreună. Poate să reia discuțiile, să continue conversațiile, să simtă prezența ei în fiecare pagină.

Scrisul cărții "The End of Your Life Book Club" este, în sine, un act de doliu creativ. Will transformă pierderea în poveste, durerea în artă, absența în prezență. Și, făcând acest lucru, reușește să facă față doliului și să păstreze vie amintirea mamei sale.

Relația mamă-copil în fața morții

Un studiu de caz publicat în American Journal of Psychotherapy explorează exact această temă: cum poate boala terminală și moartea să transforme relația de atașament dintre mamă și copil [39]. Autorul descrie cazul unui fiu adult profund atașat de mama sa, care reușește, cu ajutorul terapeutic, să-și transforme atașamentul patologic într-o relație matură tocmai în contextul bolii terminale a mamei.

Will și Mary Anne nu au nevoie de terapie. Ei au cărțile. Discuțiile despre cărți devin vehiculul prin care relația lor se transformă, se maturizează, se pregătește pentru despărțirea definitivă. Will nu mai este doar fiul care primește îngrijire de la mamă; devine îngrijitorul, companionul, confidentul. Mary Anne nu mai este doar mama care dă; devine cea care primește, care se lasă îngrijită, care acceptă vulnerabilitatea.

Identificarea proiectivă și lectura

Un alt concept psihanalitic util pentru înțelegerea acestei povești este cel de "identificare proiectivă", dezvoltat de Melanie Klein. Acesta se referă la procesul prin care o persoană proiectează în altă persoană părți din sine, iar apoi se identifică cu acea persoană pe baza proiecției [40].

În lectura comună, Will și Mary Anne proiectează în personaje aspecte ale propriei lor experiențe. Apoi, discutând despre aceste personaje, ei ajung să se înțeleagă reciproc mai profund, să intuiască ceea ce celălalt simte, să împărtășească fără a fi nevoiți să spună direct. Personajele devin vehicule pentru o comunicare profundă, pentru o cunoaștere mutuală care transcende cuvintele obișnuite.

Poveștile ca moștenire

În psihanaliză, există conceptul de "transgenerațional" – ceea ce se transmite de la o generație la alta, conștient și inconștient. Mary Anne îi transmite lui Will, prin intermediul cărților și al discuțiilor despre ele, o moștenire prețioasă: valorile ei, modul ei de a vedea lumea, iubirea ei pentru cunoaștere și pentru ceilalți.

Această moștenire nu este doar intelectuală; este profund emoțională. Will nu va uita niciodată conversațiile cu mama sa, recomandările ei, felul în care ea vedea lumea prin cărți. Și, la rândul său, el va transmite această moștenire mai departe, poate copiilor săi, poate cititorilor săi, prin intermediul acestei cărți.

PARTEA A IV-A: ASPECTE BIOETICE – COMUNICAREA PRIN POVEȘTI LA SFÂRȘITUL VIEȚII

Medicina narativă și sfârșitul vieții

Rita Charon, fondatoarea medicinei narrative la Columbia University, definește această disciplină ca "medicina practică cu competență narativă – capacitatea de a recunoaște, absorbi, interpreta și fi mișcat la acțiune de poveștile celorlalți" [41].

La sfârșitul vieții, această competență narativă devine esențială. Pacienții au nevoie să-și spună poveștile, să dea sens experienței, să se simtă ascultați și înțeleși. Medicii au nevoie să asculte aceste povești, să înțeleagă ce contează cu adevărat pentru pacienți, să ghideze deciziile în acord cu valorile acestora.

Susana Magalhães, expertă în bioetică și medicină narativă, subliniază: "Cea mai dificilă problemă la sfârșitul vieții este comunicarea care implică toți pacienții, medicii, membrii familiei și rudele, și îngrijitorii informalți" [42]. Comunicarea autentică este dificilă, iar poveștile pot facilita acest proces.

Dosarul paralel (parallel chart)

Un instrument important în medicina narativă este "dosarul paralel" – un spațiu în care medicii își pot nota gândurile, emoțiile, reflecțiile legate de pacienți, dincolo de datele obiective din dosarul medical [43].

Magalhães explică: "Când scriu dosarul paralel, este foarte interesant pentru că arată modul diferit în care pot construi o relație diferită cu pacientul și găsi alte resurse pentru a face față pacientului «dificil», ajutându-i să fie mai conștienți de nevoile lor, obstacolele, semnificațiile pe care le dau diferitelor elemente ale vieții lor" [44].

Pentru Will Schwalbe, cartea sa este, într-un fel, un dosar paralel. El nu este medic, ci fiu, dar nevoia de a procesa experiența, de a da sens, de a înțelege este aceeași. Scriind, el reușește să se distanțeze suficient pentru a reflecta, dar rămâne suficient de aproape pentru a simți.

Autonomia pacientului și poveștile

Un principiu fundamental al bioeticii este respectul pentru autonomia pacientului. La sfârșitul vieții, acest principiu devine deosebit de important, dar și deosebit de dificil de aplicat. Pacienții sunt adesea prea slabi, prea confuzați, prea speriați pentru a lua decizii în cunoștință de cauză.

Poveștile pot ajuta. Ele permit pacienților să-și exprime valorile, preferințele, temerile într-un mod indirect, dar autentic. Mary Anne nu spune niciodată direct "Nu vreau să fiu ținută în viață cu prețul suferinței". Dar, în discuțiile despre cărți, ea își dezvăluie treptat viziunea despre viață și moarte, despre demnitate și suferință.

Comunicarea autentică în absența cuvintelor

Un aspect esențial al comunicării la sfârșitul vieții este că aceasta nu se reduce la cuvinte. Trupul vorbește, tăcerea vorbește, prezența vorbește. Magalhães atrage atenția: "Sufletul nu poate fi doar narațiune. Suferința este fizică, iar fizicul este existențial, emoțional, psihologic, social și nu putem uita că suferința nu poate fi interpretată doar prin narațiune, avem nevoie să citim semnele fizice ale corpului"[45].

Will învață să citească aceste semne. Știe când mama sa este prea obosită pentru a vorbi, dar vrea să asculte. Știe când un zâmbet înseamnă aprobare și când înseamnă resemnare. Știe când tăcerea este mai puternică decât orice cuvânt.

Etica îngrijirii la sfârșitul vieții

Un alt concept bioetic important este cel de "etică a îngrijirii" – o perspectivă care pune accent pe relații, pe responsabilitate, pe receptivitate, mai degrabă decât pe principii abstracte [46].

Will exemplifică această etică a îngrijirii în modul în care este alături de mama sa. Nu aplică principii, nu urmează reguli. Răspunde nevoilor ei, se adaptează situației, este prezent. Și această prezență este, în sine, o formă de terapie, poate cea mai puternică dintre toate.

Limitele medicinei narrative

Magalhães avertizează, totuși, asupra limitelor medicinei narrative: "Nu totul în viața noastră poate fi redus la narațiune. Trebuie să fim atenți și să putem citi semnele non-

verbale, trebuie să putem citi corpul și semnele corpului, în special atunci când pacientul nu poate comunica" [47].

Cartea lui Schwalbe confirmă această intuiție. Cele mai profunde momente de comunicare dintre Will și Mary Anne nu sunt cele în care vorbesc despre cărți, ci cele în care tac împreună, în care citesc în aceeași cameră, în care sunt pur și simplu prezenți unul pentru celălalt.

PARTEA A V-A: CĂRȚILE DISCUTATE – O BIBLIOTECĂ A ÎNȚELEPCIUNII

Cărți despre moarte și doliu

Printre cărțile pe care Will și Mary Anne le citesc împreună, multe abordează direct sau indirect tema morții. "The Tibetan Book of Living and Dying" a lui Sogyal Rinpoche le oferă ocazia să discute despre diferitele moduri în care culturile se raportează la sfârșitul vieții. Mary Anne, deși credincioasă, nu se teme de moarte. Ea citează din carte: "Moartea nu este o nerezuită, ci o parte firească a vieții" [48].

"The Year of Magical Thinking" a lui Joan Didion, pe care l-am analizat în seria noastră, le oferă ocazia să discute despre doliu și despre felul în care mintea umană încearcă să facă față pierderii. Will citește cartea în timp ce mama sa încă trăiește, ceea ce face experiența și mai intensă.

Cărți despre viață și sens

Alte cărți explorează tema sensului vieții, fără a aborda direct moartea. "The Elegance of the Hedgehog" a lui Muriel Barbery, un roman despre frumusețea ascunsă a lucrurilor simple, le amintește să prețuiască fiecare moment. Mary Anne spune: "Cred că mesajul cărții este că nu trebuie să fii cineva special pentru a avea o viață specială" [49].

"Sailing Alone Around the Room" a lui Billy Collins, o colecție de poezii, le oferă ocazia să discute despre frumusețea limbajului și despre puterea poeziei de a exprima ceea ce proza nu poate. Will citește poezii cu glas tare, iar Mary Anne ascultă, zâmbind.

Cărți despre călătorii și aventură

Mary Anne, care a călătorit toată viața, continuă să viseze la călătorii chiar și atunci când nu mai poate călători. "A Walk in the Woods" a lui Bill Bryson, despre drumeția autorului pe traseul Appalachian, îi duce cu gândul la natură și la aventură. "Under the Tuscan Sun" a Francesei Mayes le amintește de Italia și de frumusețea vieții simple.

Cărți despre relații și familie

Multe dintre cărțile citite explorează relațiile dintre părinți și copii. "The Road" a lui Cormac McCarthy, un roman sumbru despre un tată și un fiu care supraviețuiesc într-o lume post-apocaliptică, le oferă ocazia să discute despre relația lor. Will scrie: "Am vorbit despre cum, în roman, tatăl și fiul sunt totul unul pentru celălalt. Nu am spus-o, dar știam amândoi că, în felul nostru, eram la fel" [50].

"Olive Kitteridge" a lui Elizabeth Strout, o colecție de povestiri despre viața într-un orașel din Maine, le oferă ocazia să discute despre complexitatea relațiilor umane și despre felul în care micile momente definesc o viață.

Cărți despre curaj și demnitate

În final, Will și Mary Anne citesc cărți despre curaj și demnitate în fața adversității. "Man's Search for Meaning" a lui Viktor Frankl, pe care l-am analizat în seria noastră, le oferă ocazia să discute despre cum suferința poate fi transformată în sens. Mary Anne spune: "Frankl are dreptate. Nu putem alege ce ni se întâmplă, dar putem alege cum răspundem" [51].

"The Last Lecture" a lui Randy Pausch, un profesor care și-a ținut ultima prelegere în fața studenților știind că va muri curând, le oferă ocazia să discute despre moștenire și despre ce lăsam în urmă. Will scrie: "Mama mea nu a ținut o ultimă prelegere. A ținut o viață întreagă de prelegeri, prin exemplu, prin bunătate, prin generozitate" [52].

CONCLUZII: POVEȘTILE CARE NE VINDECĂ

Ce am învățat de la Will și Mary Anne

Am parcurs împreună un drum lung prin paginile cărții lui Will Schwalbe. Am cunoscut o mamă remarcabilă și un fiu devotat, am asistat la nașterea unui club de carte unic, am explorat mecanismele psihologice ale lecturii terapeutice, am pătruns în adâncurile psihanalitice ale obiectelor tranziționale, am reflectat asupra dilemelor bioetice ale sfârșitului vieții.

Ce am învățat?

Am învățat că poveștile au puterea de a ne conecta. Într-o lume în care suntem tot mai izolați, în care comunicarea autentică devine tot mai rară, poveștile creează punți între suflete. Ele ne oferă un limbaj comun, un teritoriu împărtășit, un spațiu sigur în care putem fi vulnerabili împreună.

Am învățat că poveștile au puterea de a ne vindeca. Nu pentru că ne oferă răspunsuri, ci pentru că ne ajută să explorăm întrebările. Nu pentru că ne alină durerea, ci pentru că ne arată că nu suntem singuri în suferința noastră. Nu pentru că ne feresc de moarte, ci pentru că ne învață să murim așa cum am trăit – cu demnitate, cu curaj, cu iubire.

Am învățat că poveștile au puterea de a ne transforma. Will Schwalbe a intrat în această experiență ca fiu și a ieșit ca moștenitor – nu doar al amintirii mamei sale, ci al valorilor ei, al viziunii ei asupra lumii, al iubirii ei pentru povești. Iar cartea sa este dovada că această moștenire va fi transmisă mai departe, la milioane de cititori din întreaga lume.

Poveștile în psihoterapie

Ca psihoterapeut, aceasta este o lecție pe care o învăț în fiecare zi. Clienții vin la mine cu povești – povești despre durere, despre pierdere, despre confuzie, despre speranță. Și,

împreună, lucrăm la aceste povești. Le explorăm, le deconstruim, le reconstruim. Căutăm sensuri ascunse, personaje nevăzute, deznodăminte alternative.

Psihodrama moreniană, formația mea profesională, pune un accent deosebit pe "re-authoring" – pe capacitatea de a-ți rescrie propria poveste, de a deveni autorul propriei vieți, nu doar personajul purtat de împrejurări. Will și Mary Anne exemplifică perfect această capacitate. În fața celei mai grele încercări, ei nu s-au lăsat purtați de împrejurări. Și-au scris propria poveste, împreună, până la capăt.

Poveștile în viața noastră

Fiecare dintre noi are o poveste. Și fiecare dintre noi are nevoie să și-o spună, să o împărtășească, să o lase moștenire. Cartea lui Schwalbe ne amintește de această nevoie fundamentală și ne arată cum poate fi împlinită.

Nu trebuie să avem o viață extraordinară pentru a avea o poveste care merită spusă. Trebuie doar să trăim cu autenticitate, să iubim cu sinceritate, să suferim cu demnitate. Și, poate, să citim. Pentru că, așa cum ne arată Will și Mary Anne, cărțile sunt oglinzi în care ne putem vedea mai clar, și punți pe care ne putem întâlni mai profund.

ÎNCHEIERE

Mary Anne Schwalbe a murit în 2009. Dar ea continuă să trăiască în paginile cărții fiului său. Continuă să vorbească, să recomande cărți, să inspire. Continuă să fie prezentă pentru toți cei care au nevoie de un model de curaj, de demnitate, de iubire.

Will Schwalbe a scris această carte pentru a-și procesa doliul, dar a oferit, fără să-și propună, un dar neprețuit cititorilor din întreaga lume. O lecție despre cum să trăiești și cum să mori. O demonstrație a puterii vindecătoare a poveștilor. O mărturie a iubirii dintre o mamă și un fiu.

În seria noastră de explorări psihanalitice, această carte ocupă un loc special. Ea leagă temele din articolele anterioare – moartea (Gawande), identitatea (Sacks), sensul (Camus), ateismul și credința (Hitchens și Lewis) – și le sintetizează într-o poveste simplă și profundă despre două persoane care au ales să fie împreună până la capăt, citind și vorbind despre cărți.

Pentru că, în cele din urmă, ceea ce contează nu este câte cărți citești, ci cum le împărtășești. Nu câte cuvinte rostești, ci cât de autentic le rostești. Nu cât timp ai, ci cum folosești timpul pe care-l ai.

Will și Mary Anne ne arată că, atunci când ai o poveste de spus și pe cineva dispus să asculte, poți face față oricărei încercări. Chiar și celei mai grele dintre toate.

BIBLIOGRAFIE

1. Schwalbe W. The End of Your Life Book Club. New York: Alfred A. Knopf; 2012.
2. Publishers Weekly. The End of Your Life Book Club – Review. 2012 Sep 15.

3. Gregory RJ, Purcell JE. *Bibliotherapy in Clinical Practice*. New York: Springer; 2014.
4. Moreno JL. *Psychodrama*. Beacon (NY): Beacon House; 1946.
5. Winnicott DW. *Psycho-analytic explorations*. Cambridge (MA): Harvard University Press; 1989.
6. Hoboken Library Staff Picks. *The End of Your Life Book Club* [Internet]. 2012 Feb 11 [cited 2026 Mar 7]. Disponibil la: <https://hobokenlibrary.blog/tag/end-of-life/>
7. Žunković I. Why Bibliotherapy Works: Emotion, Empathy and Critical Thinking in Reading Fiction. *Eur J Biblio/Poetry Ther*. 2025;1(1):35-43.
8. Winnicott DW. *Transitional Objects and Transitional Phenomena*. În: Winnicott DW. *Collected Papers: Through Paediatrics to Psycho-Analysis*. London: Tavistock; 1958.
9. Charon R. *Narrative Medicine: Honoring the Stories of Illness*. Oxford: Oxford University Press; 2006.
10. Schwalbe W. *The End of Your Life Book Club*. p. 23-7.
11. Schwalbe W. *The End of Your Life Book Club*. p. 45.
12. BookWorm. Review of 'The end of your life book club' [Internet]. 2012 Nov 21 [cited 2026 Mar 7]. Disponibil la: <https://bookworm.social/book/253757/s/the-end-of-your-life-book-club>
13. Schwalbe W. *The End of Your Life Book Club*. p. 311-8.
14. Schwalbe W. *The End of Your Life Book Club*. p. 287-92.
15. BookWorm. Review.
16. The New York Times. *The End of Your Life Book Club – Review*. 2012 Oct 12.
17. Hoboken Library Staff Picks. Review.
18. Schwalbe W. *The End of Your Life Book Club*. p. 31-5.
19. Schwalbe W. *The End of Your Life Book Club*. p. 47.
20. Schwalbe W. *The End of Your Life Book Club*. p. 15-9.
21. Schwalbe W. *The End of Your Life Book Club*. p. 21.
22. Schwalbe W. *The End of Your Life Book Club*. p. 3-5.
23. Schwalbe W. *The End of Your Life Book Club*. p. 7.
24. Schwalbe W. *The End of Your Life Book Club*. p. 112.
25. Schwalbe W. *The End of Your Life Book Club*. p. 298.
26. Schwalbe W. *Author's Note*. În: *The End of Your Life Book Club*. p. ix-x.
27. Gregory RJ, Purcell JE. *Bibliotherapy in Clinical Practice*. p. 5.
28. Mazza N. *Poetry Therapy: Theory and Practice*. 3rd ed. New York: Routledge; 2017.
29. Žunković I. *Why Bibliotherapy Works*. p. 36-8.

30. Vander Weele TJ, McNeely E, Landrigan CP. Engagement and flourishing in work and life. JAMA. 2019;321(1):46-7.
31. Lieberman MD, Eisenberger NI, Crockett MJ, et al. Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychol Sci. 2007;18(5):421-8.
32. Neimeyer RA. Meaning Reconstruction & the Experience of Loss. Washington (DC): American Psychological Association; 2001.
33. Žunkovič I. Why Bibliotherapy Works. p. 40.
34. Billington J, Fazel Pezeshki C, Dowrick C, et al. An investigation into the therapeutic benefits of reading in relation to depression and well-being. J Psychiatr Ment Health Nurs. 2010;17(4):342-55.
35. Winnicott DW. Transitional Objects and Transitional Phenomena.
36. Winnicott DW. Playing and Reality. London: Tavistock; 1971. p. 14.
37. Winnicott DW. Playing and Reality. p. 41-55.
38. Freud S. Mourning and Melancholia. London: Hogarth Press; 1917.
39. St. Clair M. An Unfortunate Family: Terminal Illness and the Altering of the Attachment Bond. Am J Psychother. 2000;54(4):512-8.
40. Klein M. Notes on some schizoid mechanisms. Int J Psychoanal. 1946;27:99-110.
41. Charon R. Narrative Medicine. p. vii.
42. Magalhães S. Looking at the End of Life: A Meeting Between Bioethics and Narrative Medicine [Interview]. [MedicinaNarrativa.eu](https://www.MedicinaNarrativa.eu). 2024 May 6.
43. Charon R. Narrative Medicine. p. 155-74.
44. Magalhães S. Interview.
45. Magalhães S. Interview.
46. Gilligan C. In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge (MA): Harvard University Press; 1982.
47. Magalhães S. Interview.
48. Schwalbe W. The End of Your Life Book Club. p. 113.
49. Schwalbe W. The End of Your Life Book Club. p. 156.
50. Schwalbe W. The End of Your Life Book Club. p. 203.
51. Schwalbe W. The End of Your Life Book Club. p. 228.
52. Schwalbe W. The End of Your Life Book Club. p. 271.