

BESTSELLER
NEW YORK TIMES

VĂNDUT ÎN PESTE
10 MILIOANE
DE EXEMPLARE

TRADUS ÎN PESTE
20 DE LIMBI

*Drumul
căt̃re tine însuși*

M. SCOTT PECK



Cuprins

Introducere. La 25 de ani de la prima ediție 7

Introducere 11

Capitolul 1. Disciplina

Probleme și dureri 13

Amânarea satisfacției 17

Păcatele tatălui 19

Rezolvarea problemelor și timpul 25

Responsabilitatea 31

Nevrozele și tulburările de personalitate 34

Fuga de libertate 39

Simțul realității 43

Transferul: harta expirată 46

Deschiderea față de confruntări 50

Refuzul adevărului 59

Echilibrarea 64

Sănătatea depresiei 69

Renunțare și renaștere 72

Capitolul 2. Iubirea

Definiția iubirii 79

„Îndrăgostirea“ 82

Mitul iubirii romantice 89

Mai multe despre granițele eului 92

Dependența 96

Investire fără iubire 104

„Sacrificiu de sine“ 110

Iubirea nu este un sentiment	116
Munca atenției	119
Riscul pierderii	131
Riscul independenței	134
Riscul angajării	140
Riscul confruntării	151
Iubirea este disciplinată	156
Iubirea înseamnă separare	162
Iubire și psihoterapie	171
Misterul iubirii	182

Capitolul 3. Creșterea spirituală și religia

Viziunile asupra lumii și religia	185
Religia științei	193
Cazul lui Kathy	198
Cazul Marciei	208
Cazul lui Theodore	211
Copilul și apa din copaie	222
Viziunea științifică de tunel	226

Capitolul 4. Grația

Miracolul sănătății	233
Miracolul inconștientului	241
Miracolul serendipității	252
Definiția grației	259
Miracolul evoluției	262
Alfa și Omega	267
Entropia și păcatul originar	270
Problema răului	276
Evoluția conștiinței	279
Natura puterii	283
Grația și boala mintală: mitul lui Oreste	288
Rezistența la grație	296
Întâmpinarea grației	307

<i>Cuvânt de încheiere</i>	313
----------------------------------	-----

Disciplina

Probleme și dureri

Viața e dificilă.

Acesta este un mare adevăr, unul dintre cele mai mari adevăruri*. Este un mare adevăr, pentru că, odată ce ne dăm seama de el, îl transcendem. Odată ce știm cu adevărat că viața e dificilă — odată ce cu adevărat am înțeles și am acceptat acest fapt — viața nu mai e dificilă. Pentru că odată acceptat, faptul că viața e dificilă nu mai contează.

Multă lume nu vede pe de-a-ntregul adevărul faptului că viața e dificilă. În schimb, oamenii se plâng mai mult sau mai puțin zgomotos sau subtil de enormitatea problemelor lor, a greutăților și dificultăților lor, de parcă viața ar fi în general ușoară sau *ar trebui* să fie ușoară. Ei își exprimă zgomotos sau subtil convingerea că dificultățile lor reprezintă un tip unic de năpastă, care n-ar trebui să existe, și că ele au căzut anume pe capul lor, al familiei lor, al tribului, clasei, națiunii, rasei lor sau chiar al speciei și nu pe al altora. Cunosoc bine acest fel de a te văita, pentru că și eu i-am plătit tributul.

Viața înseamnă o serie de probleme. Vrem să suspinăm din cauza lor sau vrem să le rezolvăm? Vrem să-i învățăm și pe copiii noștri să le rezolve?

* Primul dintre „Cele Patru Nobile Adevăruri“ pe care le-a predat Buddha spune că „viața este suferință“.

Disciplina reprezintă setul fundamental de instrumente cerut pentru a soluționa problema vieții. Fără disciplină nu putem soluționa nimic. Printr-o disciplină parțială putem rezolva doar unele probleme. Cu o disciplină totală putem soluționa toate problemele.

Viața este dificilă pentru că procesul de a te confrunta cu probleme și de a le soluționa este unul dureros. Problemele, în funcție de natura lor, deșteaptă în noi frustrare, mâhnire, tristețe, singurătate, vină, regret, mânie, frică, anxietate, chin sau disperare. Acestea sunt sentimente inconfortabile, deseori foarte inconfortabile, la fel de dureroase ca o durere fizică, egalând uneori cele mai rele dureri fizice. Într-adevăr, acest lucru se întâmplă *din cauza* durerii pe care o simțim atunci când evenimentele sau conflictele pe care le trăim se transformă în probleme. Și pentru că viața posedă o serie nesfârșită de probleme, ea este totdeauna dificilă și plină de durere — ca și de bucurie, de altfel.

Totuși, abia în acest întreg proces de confruntare cu problemele și de soluționare a lor viața își găsește sensul. Problemele sunt tăietura ce face distincția între succes și eșec. Ele ne provoacă curajul și înțelepciunea; într-adevăr, problemele sunt cele ce creează curajul și înțelepciunea. Din cauza problemelor pe care le avem, creștem din punct de vedere mental și spiritual. Când dorim să încurajăm dezvoltarea spiritului uman, noi provocăm și încurajăm capacitatea umană de a soluționa probleme, exact așa cum în mod deliberat le dăm copiilor la școală probleme de rezolvat. Prin durerea pe care o suferim rezolvând și confruntându-ne cu probleme — învățăm. Așa cum spunea Benjamin Franklin: „Lucrurile care dor instruiesc.“ Din acest motiv, oamenii înțelepți învață să nu se teamă de probleme, ci să le spună bun venit și astfel să spună bun venit durerii aduse de probleme.

Mulți dintre noi nu sunt atât de înțelepți. Temându-ne de durerea implicată, aproape toți, într-o măsură mai mare sau

mai mică, încercăm să evităm problemele. Le amânăm în speranța că vor dispărea. Le ignorăm, le uităm, pretindem că nu există. Luăm chiar medicamente care să ne ajute să le ignorăm, încercând ca prin amorțirea noastră față de dureri să uităm problemele care le cauzează. Mai degrabă încercăm să ocolim problemele decât să le înfruntăm. Încercăm să fugim de ele, în loc să suferim trecând prin ele.

Această tendință de a evita problemele și suferințele inerente lor reprezintă baza oricărei boli mintale umane. Pentru că mulți dintre noi au această tendință într-un grad mai mare sau mai mic, mulți dintre noi sunt bolnavi mintal într-un grad mai mare sau mai mic, lipsiți, adică, de o sănătate mentală completă. Unii dintre noi sunt în stare să facă ocoluri extraordinare pentru a evita problemele și suferința pe care ele o cauzează și să depășească mult limita a ceea ce este în mod clar bine și rațional, în încercarea de a găsi o cale mai ușoară de ieșire, construind cele mai elaborate fantezii în care să trăiască, uneori excluzând total realitatea. Sau așa cum spune succint și elegant Carl Jung: „Nevroza este totdeauna un substitut pentru o suferință legitimă.“*

Dar substitutul însuși ajunge în cele din urmă mai dureros decât suferința legitimă pe care el ar fi trebuit să o evite. Nevroza devine ea însăși cea mai mare problemă. Într-adevăr, mulți vor încerca să evite această durere și această problemă, construind nevroza pas cu pas. Din fericire, totuși, unii posedă curajul de a-și înfrunta nevrozele și de a începe — de obicei, cu ajutorul psihoterapiei — să învețe cum să experimenteze suferința legitimă. În orice caz, atunci când evităm suferința legitimă rezultată din confruntarea cu probleme, evităm în același timp maturizarea pe care acea problemă o solicită de la noi. Din acest motiv, în bolile mintale cronice încetăm să

* *Collected Works of C. G. Jung*, Bollingen Ser., Nr. 20, ed. a 2-a, Princeton, N.J., Princeton University Press, 1973, trad. engl. R.F.C. Hull, vol. II, *Psychology and Religion: West and East*, 75.

ne dezvoltăm, ajungem să ne blocăm. Iar fără a fi vindecat, spiritul uman începe să se micșoreze.

De aceea trebuie să inculcăm în noi și în copiii noștri mijloacele de a dobândi sănătatea spirituală și mentală. Prin acest lucru vreau să spun că trebuie să ne învățăm pe noi înșine și pe copiii noștri necesitatea de a suferi și valoarea ce provine din aceasta, necesitatea de a înfrunta în mod direct problemele și de a experimenta suferința implicată aici. Am afirmat că disciplina reprezintă setul fundamental de instrumente cerut pentru a soluționa problemele vieții. Va deveni limpede că aceste instrumente favorizează suferința. Ele sunt mijloace prin care trăim durerea cauzată de probleme, astfel încât să le depășim și să le soluționăm cu succes, învățând și dezvoltându-ne în cadrul acestui proces. Când ne învățăm pe noi înșine și pe copiii noștri disciplina, învățăm cum să suferim și cum să ne dezvoltăm. Ce sunt aceste instrumente, aceste tehnici de a suferi, aceste mijloace de a experimenta într-un mod constructiv durerea provenită din probleme, pe care eu le numesc disciplină? Ele sunt în număr de patru: amânarea satisfacției, acceptarea responsabilității, devoțiunea față de adevăr și echilibrul. Așa cum va deveni clar, acestea nu sunt instrumente complexe, a căror aplicare cere un antrenament extensiv. Din contră, ele sunt instrumente simple și aproape toți copiii devin experți în folosirea lor până la vârsta de 10 ani. Totuși, regi și președinți uită deseori să le folosească, iar acest lucru le aduce prăbușirea. Problema nu rezidă în complexitatea acestor instrumente, ci în voința oamenilor de a le folosi. Ele sunt instrumente prin care ne confruntăm cu durerea în loc să o evităm, iar dacă cineva caută să evite suferința legitimă, atunci va evita folosirea acestor instrumente. Prin urmare, după ce vom analiza fiecare dintre aceste instrumente, va trebui să examinăm, în următoarea secțiune, voința de a le utiliza, care este iubirea.

Amânarea satisfacției

Nu demult, o femeie de treizeci de ani, analist financiar, mi se plângea de mai multe luni de tendința ei de a amâna lucrurile la slujbă. Am analizat împreună sentimentele pe care le avea față de patroni și felul cum acestea se leagă de sentimentul față de autoritate în general și, în particular, față de părinții ei. Am examinat atitudinea ei față de muncă și succes și cum se raportează ea la căsnicia ei, la identitatea ei sexuală, la dorința ei de a-și concura soțul și la sentimentele ei de teamă în ceea ce privește această competiție. Totuși, în ciuda tuturor acestor măsuri și a migălosului demers psihanalitic, ea a continuat să amâne lucrurile la fel ca întotdeauna. În cele din urmă, într-o zi, am îndrăznit să privesc adevărul în față. „Îți plac prăjiturile?“, am întrebat-o. Ea mi-a răspuns că da. „Care parte a prăjiturii îți place mai mult, am continuat, blatul sau glazura?“ „Oh, glazura“, a răspuns ea entuziasat. „Și cum mănânci o prăjitură?“, am chestionat-o, simțindu-mă cel mai stupid psihiatru care a existat vreodată. „Mănânc glazura mai întâi, bineînțeles“, mi-a răspuns. De la felul cum obișnuia să mănânce prăjiturile am trecut la examinarea felului în care obișnuia să muncească și, așa cum era de așteptat, am descoperit că în fiecare zi își dedica prima oră de la serviciu părții celei mai aducătoare de satisfacții a muncii ei, iar în cele șase ore rămase se învârtea în jurul sarcinilor neplăcute amânate. I-am sugerat că, dacă se va forța să îndeplinească partea neplăcută a muncii în prima oră, va fi liberă apoi să se bucure de celelalte șase. I-am spus că mie mi se pare că o oră neplăcută urmată de șase ore plăcute era o situație preferabilă aceleia în care o oră plăcută este urmată de șase neplăcute. Ea a fost de acord și, fiind o persoană cu o voință puternică, nu și-a mai amânat treburile.

A amâna satisfacția este un proces de programare a durerii și a plăcerii în viață, astfel încât plăcerea să sporească prin

„Aceasta este mai mult decât o carte; este un neașteptat gest de generozitate.“

PHYLLIS THEROUX
The Washington Post

„Reflecțiile lui Peck scot în evidență experiențele de viață ale unui om profund și blând care a dat un sens existenței sale, deși aceasta nu a fost întotdeauna ușoară.“

Publishers Weekly

„Cartea de față este de referință pentru legătura dintre psihologie și spiritualitate — o deschizătoare de drumuri, ca urmare a popularității sale.“

Library Journal



B I B L I O T E R A P I A



CURTEA  VECH E

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

începi să afli

ISBN 978-606-588-490-8



9 786065 884908